

Aufgabe für Tag 7

Das brauchst du dazu:

Kuscheltier oder Sockenball

Aufgabe:

Nimm dein Kuscheltier oder den Sockenball in die Hand.

Stell dich in Grätschstellung auf.

Nun führe dein Kuscheltier in einer Acht um deine gegrätschten Beine und übergib es dabei immer von einer in die andere Hand.

Wieviel Durchgänge schaffst du in 2 Minuten?



Wie oft schaffen deine Familienmitglieder diese Übung?



Zu einfach?

Dann versuch es mal im Sitzen,
Die Beine bleiben ständig in der Luft und
berühren nicht den Boden. Wieviel schaffst du
jetzt?



Viel Spaß!