

Donnerstag(s) – Gymnastik

Dauer der Bewegungseinheit: ca. 15-20 Minuten

1. Füße abwechs. auf Ferse und Fußspitze stellen.



2. Zehen zusammenrollen und abspreizen.

3. Ein Bein ausstrecken und an den Körper heranziehen (**Wechsel**).



4. Ein Bein anheben + Fuß kreisen (**linksherum und rechtsherum**).

5. Mit der Fußsohle die Innenseite des jeweils anderen Knies berühren (**Wechsel**).

6. Beine anheben und Radfahren.

7. Beine ausstrecken und hoch und runter wippen.

