

Samstag(s) - Gymnastik

Dauer der Bewegungseinheit: ca. 15-20 Minuten

1. Kopf nach links dann nach rechts drehen.
2. Kinn auf die Brust, dann Kinn nach oben, Arme locker nach unten hängen lassen.
3. Linke Hand an rechten Fuß
(Wechsel).
4. Linker Ellenbogen zum rechten Knie (Wechsel).
5. Oberkörper nach links und rechts neigen, Arme locker nach unten hängen lassen.
6. Oberkörper nach vorne und hinten neigen.
7. Hände auf Oberschenkel und entlang der Beine bis zu den Füßen gleiten.



