Mittwoch(s) – Challenge

Stabilisations- und Koordinationsübung mit:

1. **Einem eckigen und festen Gegenstand**
   - Begib dich in die Liegestütz-Position und leg den Gegenstand zwischen deinen Händen auf den Boden
   - Nimm den Gegenstand mit der rechten Hand und versuche ihn auf deinem Rücken zu platzieren
   - Führe die rechte Hand wieder zum Boden
   - Nimm die linke Hand und versuch den Gegenstand von deinem Rücken zu nehmen und wieder auf den Boden zu legen
2. **Einem runden Gegenstand**
   - Versuche das gleiche mit einem runden Gegenstand

Bitte schickt uns ein Foto oder Video an:
fit-zu-hause@sport-in-bochum.de

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.