

Gymnastikübungen

Übung 1: Kniebeugen

Übung 2: Dehnübungen mit den Armen

Übung 3: „Holzhacken“

Übung 4: Klappmesser

Übung 5: Liegestützen

Übung 6: Im Liegen berührt das rechte Bein den linken Arm und umgekehrt immer im Wechsel.

Übung 7: Partnerweise Kniebeugen (Rücken an Rücken)