



Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

Wir machen uns fit für den Frühling!

Was wir brauchen: Ball

Lift

Du drückst mit dem Rücken einen Ball an die Wand. Die Beine sind leicht gebeugt. Deine Füße stehen zwei Fußlängen von der Wand entfernt. Führe langsame Kniebeugen aus, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Beuge die Knie nicht mehr als 90°, Fußsohlen fest auf dem Boden lassen



Froschball

Du nimmst deinen Ball in beide Hände.



- Prelle den Ball mit beiden Händen kräftig auf den Boden. Gehe schnell in die Hocke, berühre mit den Händen den Boden, richte dich auf und fange den Ball
- Prelle den Ball mit beiden Händen kräftig auf den Boden. Drehe dich einmal um dich selbst, fang den Ball
- Prelle den Ball mit beiden Händen kräftig auf den Boden. Klatsche in die Hände, fang danach den Ball

Propeller

Du bist im Liegestütz auf deiner Unterlage. Dein Körper ist dabei ganz gesteckt. Dein Körper bleibt steif wie ein Brett.

Drehe dich wie ein Propeller über die Seite, vom Liegestütz nach oben auf und wieder zurück in den Liegestütz. Drehe dich nach rechts und links auf und zurück.

