

## ROTATING HIGH KNEE

Ausgangsposition: Stand

- halte deine Hände angewinkelt, mit den Handflächen Richtung Boden, vor dir
- laufe nun auf der Stelle und ziehe deine Knie immer zur jeweilig entgegengesetzten Hand

### TIPP:

Laufe so schnell du kannst und ziehe die Knie möglichst hoch. Halte den Oberkörper gerade.

