

KNEE TO ELBOW_TOE TOUCH

Ausgangsposition:

Schulterbreiter Stand

- führe nun den rechten Ellbogen und das linke Knie aneinander und wieder zurück
- führe dann die rechte Hand und den linken Fuß aneinander
- abwechselnd Fuß - Knie

- Nach 15 Sekunden Seite wechseln

