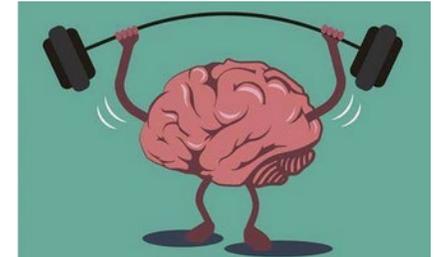


Adventskalender, Tag 20

Liegestütze fürs Gehirn



Du brauchst 2 Bälle oder zusammengerollte Socken oder 2 Zeitungsknäule und schon geht es los:

1. Übung: wirf die beiden Bälle überkreuz hoch, so dass der Ball von der anderen Hand gefangen wird
2. Übung: wirf die beiden Bälle gerade hoch, überkreuze für das Fangen Deine Hände
3. Übung: deine überkreuzten Hände werfen die Bälle wieder gerade nach oben und du fängst die Bälle wieder auf, ohne dass Deine Hände überkreuzt sind.