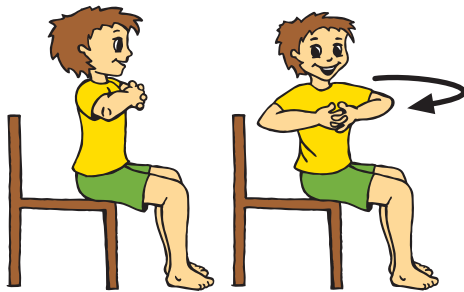




Schraube

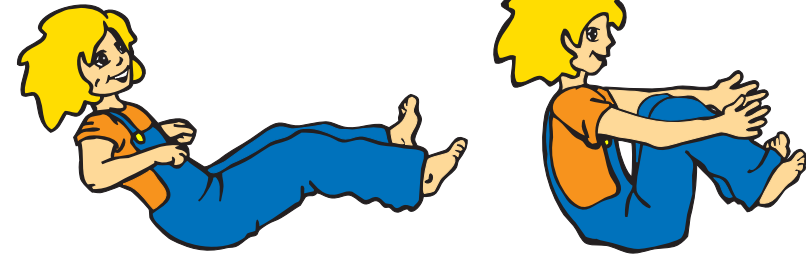
Setz dich auf die Sesselkante, verschränk die Finger, Ellbogen in Schulterhöhe! Nun dreh dich abwechselnd nach links und rechts. Wiederhole das 5 bis 10-mal!



BEWEGLICHKEIT



Im Ruderboot



Setz dich im Schwebesitz auf den Boden! Versuch deine Arme und Beine gegengleich auszustrecken und einzuziehen! Berühre nach Möglichkeit nicht den Boden!



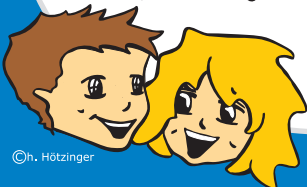
KRAFT

Wasserträger

GESCHICKLICHKEIT



Balanciere einen Gegenstand (Reissacker!) ohne Hilfe der Hände auf deinem Kopf und versuch dich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen!



PARTNER



Wasserpumpe

Ihr steht einander gegenüber und macht abwechselnd Strecksprünge!

