

REIFEN WECHSELN

Ihr liegt mit dem Rücken auf dem Boden, ein Bein ist angewinkelt, das andere senkrecht nach oben gestreckt. Die angewinkelten Beine (jeweils das rechte oder das linke) berühren sich an den Fersen. Der Reif wird mit beiden Händen gefasst und über die gestreckten Beine dem Partner so oft wie möglich mit abgehobenem Kopf übergeben.

LIFT FAHREN

Deine Füße sind rund 2 Fusslängen von der Wand entfernt, die Knie leicht angewinkelt, die Fusssohlen fest auf dem Boden. Mit dem Rücken drückst du den Ball gegen die Wand. Nun gehst du langsam in die Knie und stehst dann wieder auf. Stell dir vor du seist ein Lift, der ins Parterre, in den 1. und 2. Stock fährt.

TEPPICH-TAUZIEHEN

Ihr sitzt euch auf den Teppichstücken gegenüber und haltet ein Tau. Nun beginnt ihr gleichzeitig zu ziehen. Nehmt einmal die glatte, das nächste Mal die gummierte Seite gegen unten.

HANDFECHTEN

Geht in die Liegestützposition. Spannt euren Körper an, v.a. die Gesäss- und die Bauchmuskulatur. Schaue, dass du wie ein „Brett“ bist, und nicht wie eine „Toblerone“ oder eine „Banane“. Nun versucht ihr, euch gegenseitig auf den Handrücken zu schlagen. Wer hat zuerst drei Treffer?

- Ihr könnt auch die Knieliegestütz machen.

+ Probiert mal aus, wie es ist, wenn ihr die Füße weiter/ enger zusammen habt.

ZAHLEN IN DIE LUFT SCHREIBEN

Du sitzt auf der Matte und stützt dich mit den Ellenbogen ab. Nun schreibst du mit geschlossenen Füßen dein Geburtsdatum und deinen Namen in die Luft.

- ziehe die Beine ein wenig an
- + strecke die Beine ganz

REIFENREISE

Liege auf den Bauch und halte den Reifen vor dir. Schaue auf den Boden, der Bauch darf sich nicht vom Boden abheben. Nun führst du den Reifen einhändig seitwärts nach unten und übergibst ihn über den Oberschenkeln in die andere Hand. Dann führst du den Reifen auf der anderen Seite wieder nach oben.