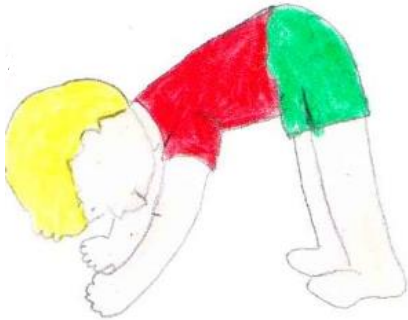




Mache mit dem Körper die Waage. Um das Gewicht besser ausbalancieren zu können, kannst du auch die Arme zur Seite nehmen.



Mache mit dem Körper einen Tunnel. Strecke dafür die Arme und Beine durch und lass den Rücken ganz gerade.



Such dir einen Baum oder einen ähnlichen Gegenstand. Setze dich auf einen unsichtbaren Stuhl und lehn den Rücken dabei an den Baum an.



Mache 15 Kniebeugen auf der Stelle. Strecke die Arme dazu in einem  $90^\circ$  Winkel zu deinem Körper aus.



Mache 20 Hampelmänner auf der Stelle.



Mache 10 Liegestütze. Achte darauf, dass du deine Hände unter deinen Schultern aufstellst und dein Rücken eine natürliche Linie bildet. Du darfst auch Knieliegestütze machen. Lass dazu deine Knie einfach auf dem Boden, während deine Unterbeine wieder abheben.