

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.8/2

Im Ruderboot



©h. Hötzing

Setz dich im Schwebesitz auf den Boden!

Versuch deine Arme und Beine gegengleich
auszustrecken und einzuziehen!

Berühre nach Möglichkeit nicht den Boden!



KRAFT