

Wassertrinker

Gehe in den Knieliegestütz.
Führe deine Nasenspitze
knapp bis zum Boden
und strecke danach
wieder deine Arme!



Apfelpflücken

Halte im Stehen oder im Sitzen
die Arme in die Höhe und
versuche mit den Händen
abwechselnd einen „Apfel“
zu pflücken!

