

Gemeinsam durch die Corona-Zeit

10: Gymnastikübung „Die Spinne“

Die Spinne stärkt unserer Schulter-Muskulatur, Po-Muskulatur und Oberschenkel-Muskulatur!

Wie mache ich das richtig?



1. Zuerst mit beiden Handgelenken nach links und rechts kreisen
2. Dann hinsetzen
3. Die Beine aufstellen
4. Die Hände neben dem Po auf den Boden drücken
5. den Po hochheben
6. Bauch und Beine machen eine gerade Linie
(so gut es geht ;-))

7. Bauch-Muskulatur anspannen
8. So bleiben und bis 20 zählen



9. Ein Bein nach vorne strecken
10. Bis 10 zählen
11. Bein absetzen
12. Po auf den Boden

Die Übung 3 x wiederholen – oder auch öfter;-)

Viel Erfolg!!!

Zusatzaufgabe: *Wer ist die Superman-Spinne auf unserem Foto?*

Tipp: *Mit Musik macht es noch mehr Spaß!! ;-)*