



MERRY
CHRISTMAS

Heuschrecke:

3 x 20 Wiederholungen

Für die Ausgangsposition liegst du in Bauchlage auf der Matte. Die Zehenspitzen sind aufgestellt und die Knie sind angehoben. Das Kinn ziehst du leicht zur Brust. Führe nun deine Hände zur Schulter, sodass deine Ellenbogen am Körper anliegen. Von dort streckst du deine Arme nach vorne. Zieh deine Arme kraftvoll wieder zurück und hebe dabei deinen Rumpf ein Stück nach oben an.

