



MERRY
CHRISTMAS

Hampelmann:

3 x 20 Wiederholungen

Du stehst auf der Matte. Nun beginnst du zu springen, sodass sich deine Beine öffnen und schließen. Gleichzeitig bewegst du deine Arme über deinen Kopf und zurück zum Rumpf. Versuche deinen Rumpf dabei zu strecken. Alternativ streckst du im Wechsel die Beine nach außen.

