



MERRY  
CHRISTMAS

### Rolling like a Ball:

Individuelle Wiederholungszahl

Setze dich auf deine Matte, die Füße stellst du auf. Greife mit deinen Händen in die Kniekehle und strecke deinen Rücken.

Versuche nun mit einem möglichst runden Rücken nach unten abzurollen. Dabei rollen wir nur bis zu den Schulterblättern, der Kopf bleibt oben. Mit Schwung geht es nun zurück in die Ausgangsposition.

