



**Material:**

- Wäscheklammern

**Geheimtipp**  
 Spann im Knebssitz deine Bauchmuskeln an, so wirst du stark wie ein Bär.

**Kernübung:**  
 Versuche möglichst viele Wäscheklammern bei jemand anderen herunter zu ziehen, während du im Knebssitz dein Gesäß nach oben hältst!

**Variationen:**

- Im Vierfüßerstand und in Bewegung
- Im Knebssgang
- Bewegungsraum vergrößern/verkleinern
- Im Knebssitz jemand anderem die eigenen Klammern hinauf zwicken
- Einer versucht dem anderen eine Klammer hinauf zu zwicken, ein Dritter versucht dies zu verhindern

**Bereich:**  
 Kräftigung

**Ziele:**

- Kräftigung der Muskulatur
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten

**Ort:**  
 Wohnung, Wiese

**Notizen:**

.....

.....

.....

.....

.....



**Schwierigkeitsgrad:** Auszeichnung durch Hände : 1 Hand = einfach, 2 Hände = mittel, 3 Hände = schwierig