

**Material:**

- Polster
- Bälle
- Putzschwämmchen oä.

**Geheimtipp**  
Spann deine Bauch- und Beinmuskulatur an, um die Beine weit vom Boden abheben zu können.

**Kernübung:**  
Leg dich auf den Rücken und übergib den „Reifen“!

**Variationen:**

- In Rückenlage mit den Füßen weiter geben
- Im Sitzen
- Abstand vergrößern/verkleinern
- Material ändern
- Richtung wechseln
- Einen Gegenstand mit den Füßen übergeben, einen weiteren hinter dem Rücken mit den Händen weitergeben.
- Übung wie oben, nur gegengleiche Richtung

**Bereich:**  
Kräftigung

**Ziele:**

- Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur
- Schulung der Differenzierungsfähigkeit

**Ort:**  
Wohnung, Garten

**Notizen:**

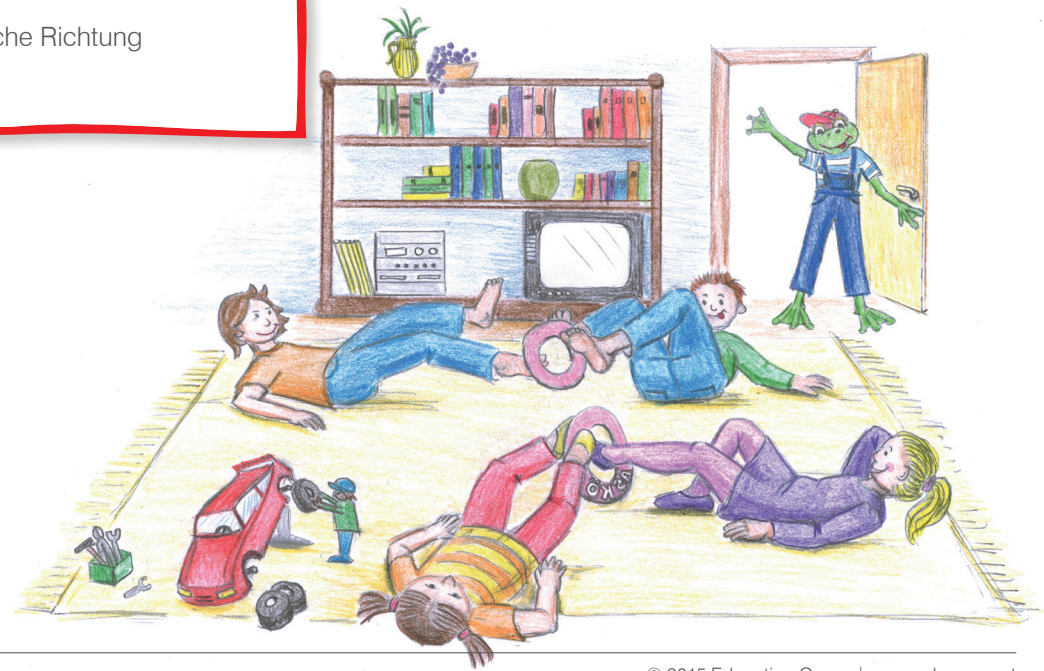
.....

.....

.....

.....

.....



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