

16 Radfahrer



- ▶ mit geradem Oberkörper auf die vordere Hälfte eines Stuhls setzen
- ▶ ein Handtuch längs zusammenfalten, mittig unter die rechte Fußsohle legen und mit beiden Händen fassen



- ▶ mit dem rechten Bein Rad fahren



- ▶ die Arme bleiben möglichst gestreckt



- ▶ nach 10 Umdrehungen wird die Seite gewechselt

