

Fußball andere Formen?

Beitrag von „Schmeili“ vom 1. Juli 2007 11:33

Spinnenfußball:

Au den Rücken legen, dann auf Arme und Beine stützen, schult sehr gut die Bauch- und Rückenmuskulatur. Regeln identisch mit denen des normalen Fußballs. Vorsicht: Tor aber nicht zu groß wählen (kleine Matten sind recht gut).