

Störungen in den 5-Minuten-Pausen

Beitrag von „keckks“ vom 7. November 2019 16:43

bitte keine liegestütze, die allermeisten kinder können die in dem alter nicht rückengerecht ausführen (außer turner fast keine). aber hüpfen und koordinative challenges sind immer gut. plank holds in allen varianten brauchen keinen platz und sind still. buchstaben bauen in plank hold aus den eigenen körpern und eine minute halten.