

# Schüler\*innen immer ungelenkiger?

Beitrag von „golum“ vom 2. Februar 2023 21:31

## [Zitat von Conni](#)

Ich habe über Jahre hinweg kein tägliches Sportprogramm gemacht und kann es trotzdem.

Kurze Beine.

Alternative Übung: Aus der Hängematte die Arme bis zum Boden hängen lassen.