

Schüler*innen immer ungelenkiger?

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

Zitat von Connii

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.