



## Prinzessin und Raubtier

- **Ziel** Kräftigung der Zehenmuskulatur
- **Durchführung** Setze dich auf den Boden, beuge deine Knie an und strecke deine Arme neben den Knien aus. Spreize deine Zehen und Finger wie den Fächer einer Prinzessin aus. Halte den Fächer 5 Sekunden, dann verwandle dich in ein Raubtier und kralle deine Zehen und Finger so gut wie du kannst. Zähle wieder bis 5!
- **Steigerung & Variante** Sei 8-mal Prinzessin und Raubtier!