



Entenwatscheln

- **Ziel** Kräftigung der Fußheber, Verbesserung der Koordination
- **Durchführung** Hocke dich auf den Boden und watschel wie eine Ente durch euer Wohnzimmer. Versuche deine Hände nicht zu benutzen!
- **Steigerung & Variante** Watschel 3-mal durch dein Wohnzimmer!