



Zieh den großen Onkel lang!

- **Ziel** Dehnung der Großzehe
- **Durchführung** Setze dich auf den Boden, stelle deine rechte Ferse auf den Boden auf. Packe deinen großen Onkel (Großzehe) und ziehe ihn vorsichtig lang. Halte die Dehnung und zähle bis 15!
- **Steigerung & Variante** Wiederhole die Übung 3-mal mit jedem Onkel!