



## Murmelbrett

- **Ziel** Kräftigung der Fußmuskulatur (Quergewölbe)
- **Durchführung** Setze dich vor das Murmelbrett. Greife mit deinen Zehen verschiedenen große Murmeln und lege sie in die Löcher des Murmelbretts. Zerreißt mit jedem Fuß 2 Taschentücher!
- **Steigerung & Variante** Versuche die Übung mal im Stand! Fülle das Murmelbrett 2-mal!