



Bein waschen

- **Ziel** Förderung des Gleichgewichtes und der Koordination
- **Durchführung** Stelle dich auf ein Bein. Wasche mit dem freien Fuß den Unterschenkel deines Standbeines. Lege dabei deine Hände auf den Kopf.
- **Steigerung & Variante** Wasche 3-mal gründlich jedes Bein!