



Kräfte messen!

- **Ziel** Kräftigung der Fußheber
- **Durchführung** Schnapp dir deinen Papa und los geht's: Setze dich in den Langsitz, beuge deine Knie leicht an und stemme deine Fersen in den Boden. Dein Papa legt seine Hände von außen kommend auf Deine Vorfüße. Kannst Du mit beiden Füßen Papas Hände zu dir ziehen? Achte darauf, dass deine Fersen auf dem Boden bleiben.
- **Steigerung & Variante** Versuche 6-mal stärker als der Papa zu sein!