



Fußzauberei

- **Ziel** Verbesserung des Längsgewölbes
- **Durchführung** Stelle dich hin und versuche den Halbkreis (Flopper) mit dem Vorfuß anzuheben, ohne dabei deine Zehen zu benutzen!
- **Steigerung & Variante** Zaubere den Halbkreis (Flopper) 5-mal weg!