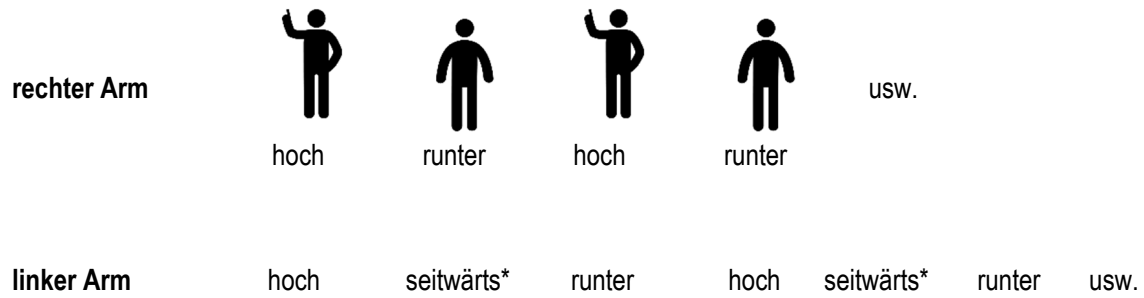


Hoch runter

Eine lustige Koordinationsübung, die schon viele zur Verzweiflung geführt hat.

Aber auch hier gilt wie immer: „**Übung macht den Meister!**“



*mit gestrecktem Arm nach links zeigen wie ein Verkehrspolizist

Dann beide Bewegungen zusammen!