

Handstand - Challenge

Für diese Challenge braucht ihr nur ein wenig Platz und eine freie Wand oder Tür. Außerdem solltet ihr euch einen Turnanzug oder ein enges Top anziehen und darüber ein normales T-Shirt von euch.

1. Handstand stehen frei im Raum (10x möglichst lange stehen)

2. Handstandabrollen (10x)

3. Handstand stehen an der Wand (3x 30 Sekunden halten)

4. im Handstand an der Wand stehen.

Zieht euch nun das T-Shirt aus.

Wer hat' s geschafft? 😊 dann versucht mal, es auch wieder anzuziehen 😊

Viel Spaß dabei!

