



## Zusatz-Training:

- Murmeln/Socken/Stifte in einen Schuhkarton heben
- Mit den Füßen im Sand graben

## Im Alltag:

- Viel klettern
- Auf Mauern und Kantsteinen balancieren
- Trampolin springen / Minitrampolin im Haus
- Inline Skaten