



Sissis Bewegungstipp Nr. 40

Zu Weihnachten wird gefeiert. Es gibt gutes Essen, Geschenke und viele Leckereien. Die Erwachsenen sagen dann oft: „Himmel, ich habe so viel gegessen. Jetzt werde ich wieder einige Kilos zugenommen!“

Nun, du bist Spezialist und weißt Bescheid und kannst den Erwachsenen einen Tipp geben, wie sie wieder abnehmen können: mit Kniebeugen! Am besten ist, du zeigst allen gleich einmal, wie man Kniebeugen macht. Zuerst streckst du beide Arme nach vor. Dabei schauen die Handflächen nach unten. Jetzt gehst du langsam in die Hocke. Es soll ungefähr so aussehen, als würdest du dich auf einen Sessel niedersetzen, der hinter dir steht. Stell dir einfach vor, dein Popo berührt ganz kurz die Sitzfläche. Danach gehst du aus der Hocke wieder zurück in den Stand. Gut gemacht!

Jetzt kommen die Erwachsenen an die Reihe.

