



## Sissis Bewegungstipp Nr. 10

Liegestütze machen ist gar nicht so einfach.  
Was meinst du?

Wie geht das eigentlich? Man braucht Platz am Boden. Vorne stützt man sich auf die Handflächen, hinten steht man auf den Zehenspitzen. Nun knickt man die Ellbogen ein. Die Nase kommt so fast zum Boden. Dann streckt man die Arme wieder durch. Die Nase steigt wieder hoch. Das ist ganz schön schwierig. Viele kommen dabei ordentlich ins Schwitzen.

Otto und Lotte kennen aber einen Trick.  
Wenn du hinten nicht auf den Zehenspitzen stehst, sondern einfach kniest, dann geht alles viel einfacher. Magst du das ausprobieren?

Jetzt kannst du Papa, Mama oder eine andere erwachsene Person zum Wettbewerb einladen.  
Achtung: die Großen müssen natürlich die Zehenspitzen nehmen!

Toi, toi, toi - du wirst gewinnen!

