

## **Backpack Lunches:**

**So machst du es:**

- **Zieh einen Rucksack an, den du mit etwas Gewicht füllst**
- **Steh gerade, Füße etwa hüftbreit**
- **Geh mit einem Bein weit nach vorn**
- **Beug beide Beine, bis dein hinteres Knie fast den Boden berührt**
- **Dein vorderer Fuß bleibt komplett am Boden**
- **Drück dich wieder hoch und geh zurück in die Ausgangsposition**
- **Dann nimm das andere Bein**

**Wichtig dabei:**

- **Dein Gewicht liegt auf dem vorderen Bein**
- **Dein Oberkörper bleibt gerade, nicht nach vorn kippen**
- **Beweg dich langsam und kontrolliert**

**Ein einfacher Ablauf:**

- **Rechts vor, runter, hoch, zurück**
- **Links vor, runter, hoch, zurück**