

AB: SoL R: Knochen und Gelenke

Biologie R 7, 8

- ① **Führe diese Übungen aus, um deine Gelenke zu mobilisieren. Du kannst diese Übungen regelmäßig zu Hause wiederholen, wenn du magst.**



Yoga Workout: Yoga für starke Gelenke

Du möchtest Deine Gelenke stärken und Deinem Körper etwas Gutes tun? Dann ist dieses Yoga Workout genau das Richtige. Das spezielle Tutorial schon ...



YouTube-
Video

Link: <https://youtu.be/sUWwl1xeB9U>

- ② **Welche Gelenke werden in dem Video „Yoga Workout“ mobilisiert?**

Kreuze an.

- Fingergelenk
- Kniegelenk
- Schultergelenk
- Hüftgelenk
- Sprunggelenk
- Handgelenk
- Daumengelenk
- Ellenbogengelenk

