

► Übung 4**Partnerknoten**

Nun wird es richtig schwierig: Die Teilnehmer sollen versuchen, gemeinsam mit ihrem Nebenmann nur mit den Füßen beide Bänder miteinander zu verknöten.



Übung 4: Partnerknoten

► Übung 5**Zeitung falten und auffalten**

Die Teilnehmer werden aufgefordert, mit ihren Füßen eine Zeitung mehrmals zu falten und anschließend wieder aufzufalten.

▶ Übung 6**Zeitung greifen**

Die Teilnehmer greifen die Zeitung mit ihren Zehen und heben sie ein Stück vom Boden nach oben an.

▶ Übung 7**Zeitung zerreißen**

Nun mit den Füßen das Blatt Zeitungspapier zerreißen.
Dann versuchen, einen möglichst langen Streifen von der Zeitung abzureißen.

