

In forma come il **Giardiniere dei sogni**, che “**per raggiungere il luogo ideale: un piccolo pezzo di terra al sole, perfetto per far crescere...**” deve fare prima un po’ di esercizio fisico.

Salta aprendo le gambe e portando le braccia sulla testa: **HAMPELMANN**

Dalla posizione eretta e gambe divaricate piegati sulle ginocchia (squat): **KNIEBEUGE**

Flessioni: **LIGESTUTZE**

Alza il ginocchio verso l’alto in modo alternato: **KNIEHEBELAUF**

Tocca in modo alternato i glutei con le caviglie: **ANFERSEN**

Addominali: **Sit-Ups**

Costruisci il cubotto dell’attività motoria e divertiti.