

Übung 3:

1. Knie dich auf den Boden, sodass sich dein Bildschirm links von dir befindet
2. Der linke Arm bleibt die ganze Zeit am Körper
3. Knick den rechten Arm am Ellenbogen nach oben
4. Press dein Kinn auf die Brust
5. Zeig mit deinem rechten Zeigefinger auf den Kirschkuchen