



SPORTLICHES

HANDSTAND LERNEN

MIT MARCEL NGUYEN

Der deutsche Weltklassesportler zeigt euch auf dem YouTube-Channel von SWR Sport in fünf einfachen Schritten als Videoanleitung, wie ihr einen perfekten Handstand lernen könnt. Was ihr braucht, ist nur etwas Platz in einem Zimmer. Auch andere Angebote für Sport zu Hause gibt es auf dieser Seite, z. B. das Fitness-Programm zum Mitmachen von Lea Wagner. Nur Mut, probiert es einfach mal aus.

[Handstand lernen mit Marcel Ngyuen](#)

Jahrgang
v. a. 7-13

SPORTLICHES
für Zuhause

Sei mutig und
probiere es aus!

Auf der Rückseite
des Blattes ist
immer genügend
Platz, um ein Bild
aufzukleben.

Natürlich kann
deine Familie
auch mitmachen.

