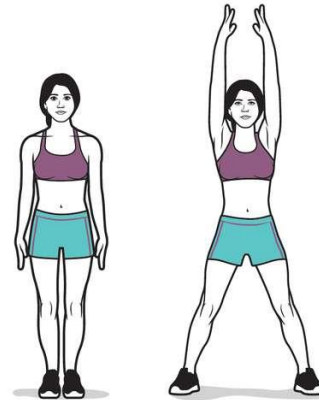
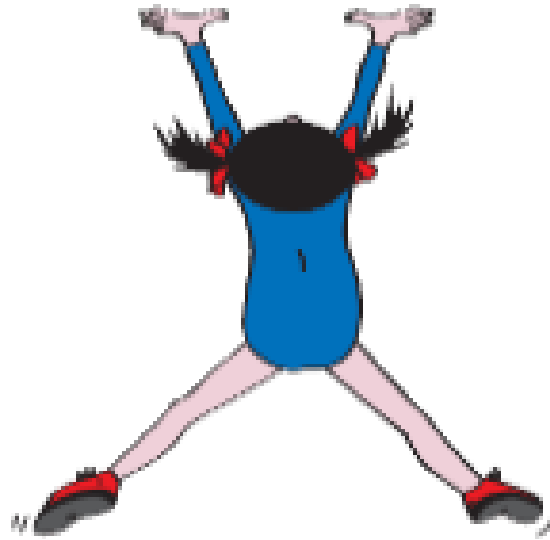


Adventskalender Kinderturnen

Türchen 1: 1. Dezember

Springe wie ein Hampelmann

Springe hoch und öffne dabei die Beine und strecke die Arme hoch,
Springe noch einmal hoch und schließe die Beine und bringe Deine Hände an die Hosennaht.



<https://www.youtube.com/watch?v=6UP5pyEwQQE>

Du solltest dies mindestens 10 mal nacheinander machen,
Mache dann eine Pause und mach noch eine zweite Runde