

# Adventskalender Kinderturnen

Türchen 10: 10. Dezember



## **Auf ein Bein Stellen und Fuß heben**

Stell dich auf ein Bein (wir fangen mit dem linken an) und balanciere dich zunächst aus indem du die Hände in die Hüften stemmst.

Hebe nun das rechte Bein so an, dass der Oberschenkel waagrecht wird und einen rechten Winkel zum Körper bildet.

Versuche mindestens 15 sec zu stehen (Du kannst ja rückwärts zählen)

Wechsle nun das Bein, d.h. du stehst jetzt auf dem rechten und hebst das linke Bein an

<https://www.youtube.com/watch?v=at7mpVvJ99I>

Versuche die Übung mit jedem Bein 3 mal zu machen.