

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 11: 11. Dezember

Hampelfrau

Bei der Hampelfrau springen wir wie beim Hampelmann, allerdings gehen die Füße nicht zur Seite sondern nach hinten. Stellt Euch im Schritt auf, also der eine Fuß steht hinten und der andere Fuß vorne

Wir machen nun Wechselsprünge, d.h. der hintere Fuß geht nach vorne und der vordere nach hinten, gleichzeitig klatschen wir über dem Kopf in die Hände. Wenn das Klatschen zu kompliziert wird dann könnt ihr auch nur springen.



Versuche 3 Runden a 15 Wechselsprünge zu machen.