

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 12: 12. Dezember



Windmühle

Wir stellen uns gerade hin, die Füße sind etwa hüftbreit (ca. 25 cm) auseinander. Wir heben nun einen Arm und strecken ihn nach vorne. Nun beugen wir ihn gestreckt nach oben, von dort nach hinten und wieder nach vorne so dass die Hand einen großen Kreis macht.

Wenn wir am Bein angekommen sind, dann starten wir mit der anderen Hand und machen ebenfalls einen großen Kreis. So geht es abwechselnd weiter.

Versucht die Arme immer gestreckt zu halten so dass der Kreis möglichst groß wird. Bei der zweiten Übung beugen wir uns nach vorne und lassen beide Arme nach unten hängen. Auch hier beginnen wir nun mit einer Kreisbewegung der Arme indem diese nach rechts außen und nach oben gehen bis wir die Arme gestreckt über dem Kopf haben von dort geht es gestreckt nach links unten. Versucht auch hier die Arme ganz gestreckt zu lassen und einen möglichst großen Kreis zu machen.

<https://www.youtube.com/watch?v=j8Q1TWQ8Avg>

Sowohl bei der seitlichen als auch bei der vorderen Windmühle solltet ihr 7 bis 10 mal kreisen, dann eine kurze Pause machen und das Ganze 2 mal wiederholen.