

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 13: 13. Dezember



Laufen auf der Stelle und Knie heben

Wir laufen auf der Stelle

Dabei versuchen wir das Knie so hoch wie möglich zu ziehen.

Wenn der Oberschenkel zum Oberkörper einen rechten Winkel einnimmt, dann seid ihr sehr gut.

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/outdoor-athletics/knieheber>

Laufe etwa 30 sec., mache eine kurze Pause und laufe dann wieder 30 sec. Dies solltest du 3 mal wiederholen, wenn du es 5 mal machen kannst dann bist du Spitze