

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 14: 14. Dezember



Hacke - Spitze

Stell dich aufrecht hin

Nun hebst du den rechten Fuß und streckst ihn nach vorne und schlägst mit der Ferse auf dem Boden auf

Danach gehst du zurück mit dem Fuß und tippst mit der Fußspitze auf dem Boden auf, nun wieder die Ferse vorne auf den Boden und dann wieder die Fußspitze hinten auf dem Boden

Wechsle nun zum linken Fuß und mache das gleiche.

In der dritten Stufe wechseln wir mit den Füßen ab. Zunächst rechts Hacke – Spitze, dann links Hacke – Spitze, dann wieder rechts und wieder links und so weiter

Mach mit jedem Fuß und dann auch abwechselnd jeweils 20 Hacken bzw. Spitzenberührungen, nach einer Pause wiederholst du das Ganze noch einmal