

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 15: 15. Dezember



Hantel heben

Besorge Dir zwei leere Cola Flaschen (die größeren können etwas Wasser rein füllen) oder einen ähnlichen Gegenstand. Nimm in jede Hand eine der Flaschen, so dass sie quer in deiner Hand liegt. Stelle dich schulterbreit hin und strecke die Arme waagrecht nach vorne. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. Bringe nun die Colaflaschen abwechselnd an dein Gesicht indem du den Arm abwinkelst, strecke anschließend den Arm wieder.

Im zweiten Teil der Übung streckst du die Arme mit den Colaflaschen in den Händen über den Kopf, Bringe nun die Flaschen abwechselnd bis runter an das Ohr in dem du den Arm erneut abwinkelst. Strecke anschließende den Arm wieder aus.

<https://www.youtube.com/watch?v=e9vQ3klaGSM>

Mach die Hantelbewegung mit jedem Arm 10 mal sowohl nach vorne als auch nach oben. Mach anschließend eine Pause und mach dann das Ganze noch einmal 10 mal von vorne, 10 mal von oben.