

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 16: 16. Dezember

Vogelscheuche



Stelle dich aufrecht hin, Arme am Körper

Nun setzt du den linken Fuß nach links außen und hebst dabei die arme hoch in die Waagerechte.

Der Fuß geht wieder zurück und die Arme kommen runter und werden wieder an den Körper angelegt.

Jetzt den rechten Fuß nach außen und die Arme wieder in die Waagerechte heben.

So machst du nun abwechselnd weiter

In der ersten Runde machst du 15 Wiederholungen, dann eine kurze Pause,
in der zweiten und dritten Runde sind es 10 Wiederholungen