

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 18: 18. Dezember



Kniebeuge

Stellt euch schulterbreit hin und nehmt die Arme nach vorne
Nun schiebt ihr den Po nach unten bis die Oberschenkel einen rechten Winkel bilden und dann wieder hoch.
Und wieder runter

Macht 10 Kniebeugen, dann eine kurze Pause, dann nochmals 10,
wieder eine kurze Pause und dann noch einmal 8 Kniebeugen,
prima.

<https://www.youtube.com/watch?v=02DHEyB-uhU>