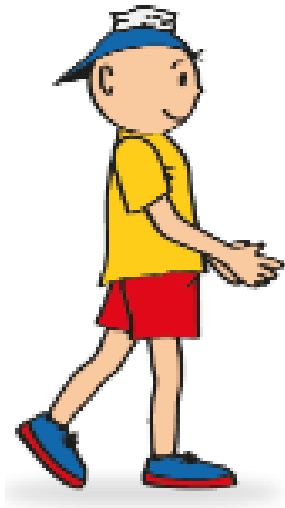


# Adventskalender Kinderturnen

Türchen 1: 2. Dezember

## **Balanciere ein Buch auf dem Kopf**



Lege Dir ein Buch auf den Kopf und bewege dich durch die Wohnung. Dabei sollte das Buch nicht vom Kopf fallen. Wenn du dich sicher fühlst dann halte an, mache ein bis drei Kniebeugen und laufe anschließend weiter. Wer ganz gut ist versucht ein Stück im Entengang zu gehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=fqD1wOAOpCQ>

Du solltest mindestens eine Minute laufen und dann eine Pause machen. Wiederhole das Ganze 3 mal