

# Adventskalender Kinderturnen

Türchen 20: 20. Dezember

## Im Sitzen gehen



Setze dich auf einen Stuhl, am besten mit Armlehne.  
Halte dich an der Armlehne oder an der Stuhlkante fest,  
Richte den Oberkörper auf (Brust raus, Bauch rein)  
Nun streckst du die Füße aus und hebst abwechselnd das linke  
und rechte Bein ausgestreckt hoch. Die Beine sollten mindestens  
in die Waagerechte kommen.

In jeder Runde wird jedes Bein 10 mal hochgehoben,  
Mache drei Runden