

# Adventskalender Kinderturnen

Türchen 21: 21. Dezember



## Wir boxen

Stellt Euch aufrecht hin, nehmt die Hände vor die Brust und macht eine Faust. Wir laufen im Rhythmus der Boxbewegungen auf der Stelle  
Nun bewegen wir zunächst die rechte Hand kräftig nach vorne und wieder zurück und dann die linke Hand nach vorne und wieder zurück. Das machen wir 10 mal.

Nun Boxen wir zur Seite, d.h. die Hände gehen nicht nach vorne sondern jeweils zur rechten und linken Seite weg. Auch das machen wir 10 mal.

Nun boxen wir parallel mit beiden Händen gleichzeitig nach vorne, auch dies machen wir 10 mal

Und nun gleichzeitig mit beiden Händen zur Seite (10 mal)

Und nun versuchen wir abwechselnd nach vorne und zur Seite zu boxen, also rechte Hand nach vorne und zurück, linke Hand nach vorne und zurück, rechte Hand zur Seite und zurück, linke Hand zur Seite und zurück und nun wieder von vorne; rechts vor, links vor, rechts zur Seite, links zur Seite

<https://www.youtube.com/watch?v=pYBibPMcri4>

Mache zwei Runden der Boxkombinationen