

# Adventskalender Kinderturnen

Türchen 23: 23. Dezember

## Ball werfen

Wir nehmen einen Tennisball. Sofern wir keinen Ball haben, knüllen wir ein Blatt Zeitung so zusammen, dass sich ein Ball formt.

Wir stellen uns nun etwas breitbeinig auf und werfen den Ball hoch und fangen ihn mit der anderen Hand wieder auf. Dies machen wir immer weiter.

Zum Ausruhen nehmen wir den Ball in beide Hände und werfen ihn hoch und fangen ihn auch mit beiden Händen wieder auf



<https://www.youtube.com/watch?v=ivw3CklsCfl>

Macht folgenden Ablauf 20 mal von einer Hand in die andere Hand werfen, 10 mal mit beiden Händen hochwerfen., macht diesen Ablauf 3 bis 5 mal.