

# Adventskalender Kinderturnen

Türchen 24: 24. Dezember



## Liegestütze an der Wand

Stellt euch vor eine Wand mit einem Abstand so dass mit ausgestrecktem Arm die Fingerspitzen gerade die Wand berühren. Legt nun die Hände etwa in Schulterbreite an die Wand (beachtet dass die Hände sauber sind sonst gibt es Schwierigkeiten mit den Eltern).

Euer ganzer Körper ist aufgerichtet und angespannt. Beugt nun die Ellbogen und last Euch gegen die Wand fallen.

Nun drückt ihr Euch von der Wand weg bis eure Arme wieder gestreckt sind. Diese Auf- und Ab-Bewegung macht ihr nacheinander.

<https://www.youtube.com/watch?v=0uL6u4q6pb8>

Pro Runde machst du 10 bis 15 Wandliegestützen, insgesamt solltest du drei Runden machen. Dann kann Weihnachten kommen und du kannst alle Päckchen problemlos auf dein Zimmer tragen.