

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 3: 3. Dezember

Laufe im Spinnen- oder Krebsgang



Setze dich auf den Boden, stütze dich mit den Händen ab und hebe dann deinen Hintern hoch, so dass du dich bewegen kannst. Laufe nun um den Tisch in dem du zunächst das linke Bein hebst und dies etwas weiter vorne absetzt, dann den rechten Arm heben und auch leicht nach vorne absetzen, anschließend das rechte Bein heben und absetzen und zum Schluss dann den linken Arm.

<https://www.youtube.com/watch?v=0xe49sb5pLw>

Wenn du eine Runde um den Tisch schaffst, dann bist du sehr gut, bei zwei Runden bist du absolute Spitze