

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 4: 4. Dezember



Wir hüpfen durch die Wohnung

Suche dir eine Strecke von mindestens 5 m bei der es keine Hindernisse gibt. Stelle dich am Anfang der Strecke auf. Hüpfte nun mit beiden Beinen bis an das Ende der Strecke, mache dort eine Pause und hüpfte dann wieder beidbeinig zurück. Nun stellst du dich auf ein Bein, das rechte, und hüpfst bis an das Ende der Strecke und nach der Pause wieder zurück. Nun hüpfst du mit dem linken Bein die Strecke ab.

Wiederhole die oben geschilderte Abfolge mindestens einmal, besser 2 oder 3 mal.