

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 5: 5. Dezember

Trockenschwimmen

Lege dich auf den Bauch

Hebe zunächst die Arme und lasse die Beine auf dem Boden. Bewege die Arme nun auf und ab, ohne dass sie den Boden berühren. Danach lässt du die Arme auf dem Boden, hebst die Beine hoch und bewegst diese auf und ab, wieder ohne Bodenberührung.

Wer ganz fit ist versucht zum Schluss sowohl Arme und Beine vom Boden zu nehmen und sie auf und ab zu bewegen.



<https://www.youtube.com/watch?v=TfRzobl203k>

Wenn möglich solltest du die Schwimmbewegungen mit den Armen und den Beinen etwa jeweils 10 bis 15 sec machen. Mache dann eine Pause und mach es noch einmal.