

# Adventskalender Kinderturnen

Türchen 6: 6. Dezember

## Hüpfen wie ein Frosch

Nimm dir zwei Stuhlkissen und lege sie in einem Abstand den du überspringen kannst auf den Boden. Achte darauf dass die Kissen nicht zu leicht wegrutschen können.

Stelle dich auf ein Stuhlkissen und gehe in die Hocke.

Nun schnellst du aus der Hocke hoch, und springst indem du ganz gestreckt bist und die Arme nach oben streckst auf das andere Stuhlkissen.



<https://www.youtube.com/watch?v=qalDjRo-F0s>

Springe mindestens 10 mal nacheinander, mache eine Pause und versuche es dann noch 10 mal (vielleicht kannst du beim zweiten Mal die Kissen etwas weiter auseinanderlegen)