

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 7: 7. Dezember



Laufen auf der Stelle und Füße anfersen

Stelle dich ganz normal hin, achte darauf, dass hinter dir etwa 1 m Platz ist.

Laufe nun zunächst auf der Stelle

Nach etwa 20 Sekunden bringst du beim Laufen deine Fersen bis hoch an das Gesäß, so läufst du auch etwa 20 Sekunden.

<https://www.youtube.com/watch?v=aGqhUlr1pkk>

Wiederhole die Laufeinheit 3 mal.