

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 8: 8. Dezember

Über einen Gegenstand springen



Lege einen länglichen Gegenstand auf den Boden, z.B. einen Schal, einen Besen, einen Kochlöffel
Gehe nun in den Vierfüßlerstand (Die Beine sind etwas auseinander auf dem Boden und auch die Hände stützen sich auf dem Boden ab. Der Bauch berührt nicht den Boden, du bildest eine Brücke) Die Hände sind links und rechts von dem Gegenstand, die Beine beide auf der gleichen Seite.
Du springst nun mit den Beinen von links nach rechts über den Gegenstand und wieder zurück. Die Hände bleiben dabei auf dem Boden.

In einer Runde solltest du ca. 20 mal auf jede Seite springen., Mache insgesamt 3 Runden