

Adventskalender Kinderturnen

Türchen 9: 9. Dezember

Schaukeln auf dem Rücken

Lege dich auf den Rücken und fasse mit den Armen deine Beine, dadurch machst du dich ganz rund.

Fange nun an zu schaukeln indem du über den Rücken abrollst.

Achte darauf, dass dein Kopf nicht auf den Boden schlägt.

Wenn du es schaffst auf die Füße zum Stehen zu kommen bist du spitze.



<https://www.youtube.com/watch?v=Sc9K11ZSBfl>

Schaukle zunächst etwa 20 sec, mache eine kurze Pause und schaukle dann noch einmal 20 sec.