Kindersport

Sport frei!

1 2 3 wir sind dabei!

Fitnesstraining zu Hause

1 10 Hampelmänner

2 Legt euch auf den Rücken. Hebt den Bauch und den Po hoch.

Zähle **1-2-3-4-5** und lege ab. Durchgang 3mal wiederholen!

3 Hüpfe in Schluss-Sprünge über kleine Hindernisse (kleine Kuscheltiere)

4 Laufe im Slalom um die Kuscheltiere.

5 Lege ein Seil aus und balanciere über das Seil vorwärts, rückwärts und seitlich.

6 Lege ein Seil zu einen Kreis und springe mit geschlossenen Füßen in den Kreis hinein /hinaus. Springe jetzt mit dem rechten und dann mit dem linken Bein.

7 Verteile Zeitungen im Raum aus, das sind kleine Inseln. Jetzt springe wie ein Frosch von Insel zu Insel.

8 Lege dich auf den Rücken und beginne 30 Sekunden lang Fahrrad zu fahren.

9 Lege dich auf den Rücken hebe die Beine (gestreckt) an.

Füße schauen zur Zimmerdecke. Zähle **1-2-3-4-5** und lege so langsam wie möglich die Beine (gestreckt) auf dem Boden ab.

Durchgang 3mal wiederholen!

10 Mache 5 Kniebeugen!

Fitnesstraining

Fitnesstraining

Fitnesstraining

Sitze für eine Minute ohne Stuhl an der Wand.

Viel Spaß!