

FIT DAHEIM

von Sonja Hartl, LFA Kinderturnen

1. Storch und Bäumchen

Storch



Einbeinstand – Arme zur Seite ausbreiten und „flattern“.

Bäumchen



Handflächen über dem Kopf fest zusammenpressen. Eine Fußsohle seitlich ans Knie legen

5 - 10 Mal wiederholen

2. Spinne und Frosch

Spinne



Liegestütz rücklings – Kopf anheben, mit Armen und Beinen staksend laufen

Frosch



In der Hocke hüpfen

5 - 10 Mal wiederholen

3. Fächer



Rückenlage, Arme in der U-Halte
Beine hochstrecken und zur Seite hin auf- und zuklappen

5 - 10 Mal wiederholen

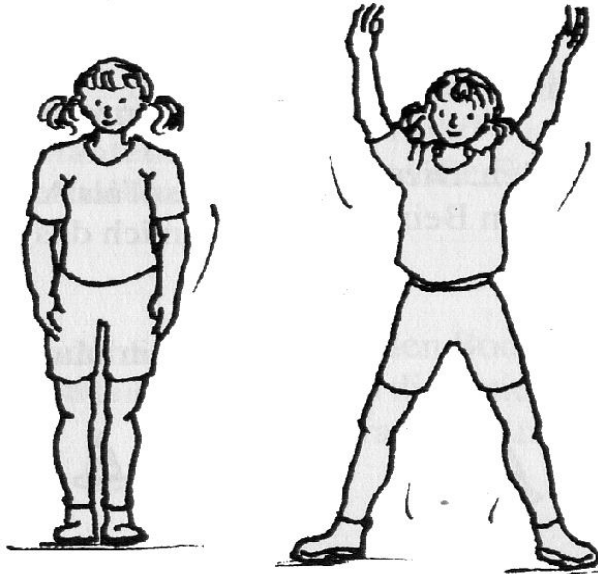
4. Kreuz Dich



Hüftstand, linke Hand gegen das rechte Knie drücken und gleichzeitig den rechten Arm hochstrecken, rhythmischer Seitenwechsel

5 - 10 Mal auf jede Seite wiederholen

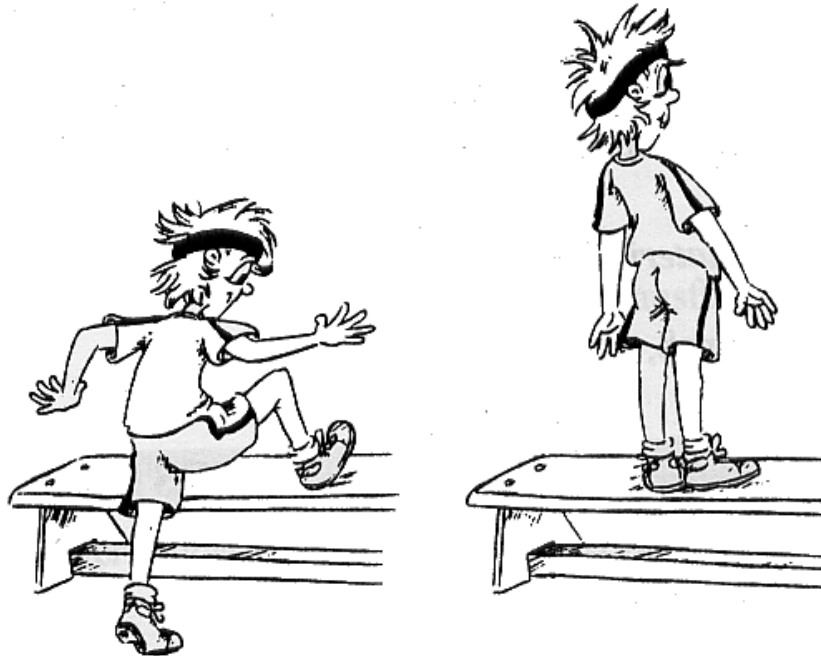
5. Hampelmann



Aus dem Stand (geschlossene Beine) beidbeinig in die Grätsche springen; dabei die Arme in die Seit- bzw. Hochhalte bringen, wieder zurück in Ausgangsposition springen

mind. 10 Mal wiederholen

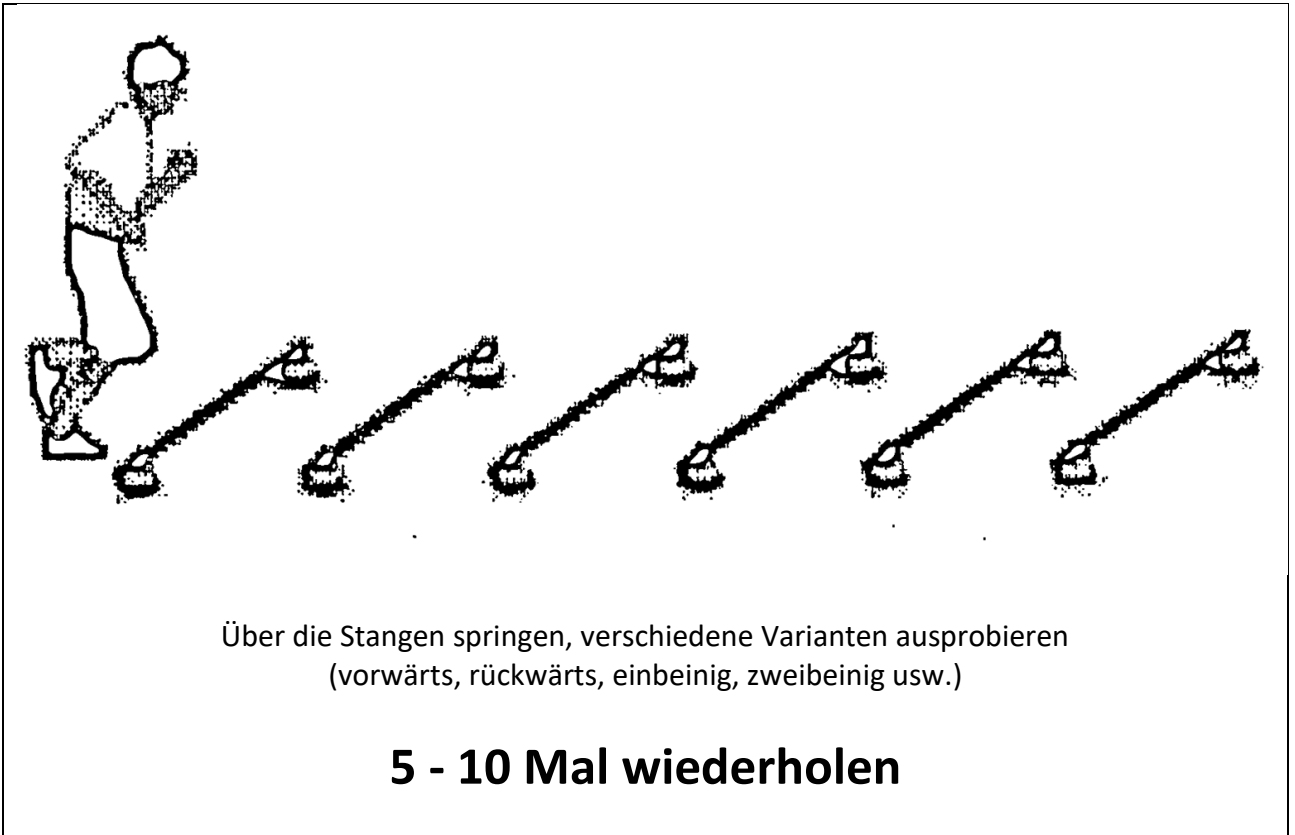
6. Bergsteigen



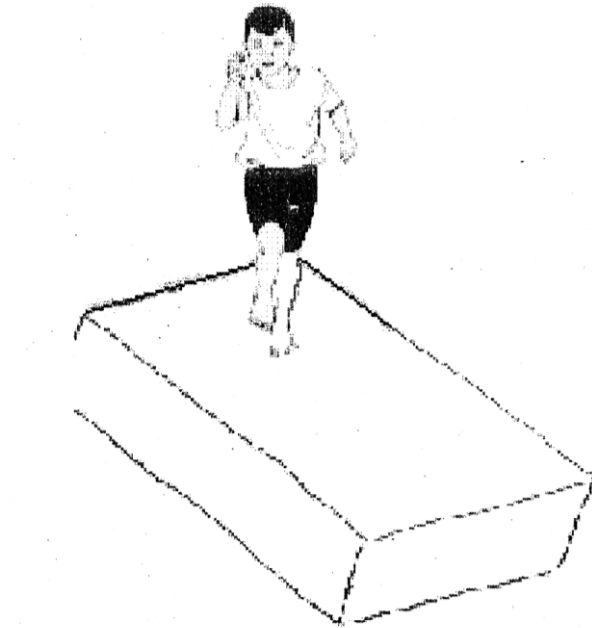
Auf die Langbank hoch steigen und rückwärts herunter, Beine nach 5 Mal wechseln

mind. 10 Mal wiederholen

7. Hüpf und spring



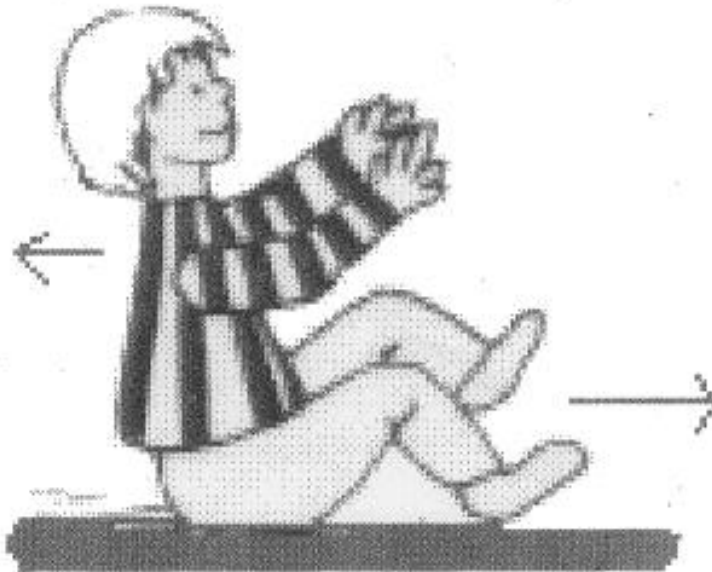
8. Lauf dich fit



Laufen auf der Matte oder einer Matratze

mind. 10 Mal wiederholen

9. Rudern



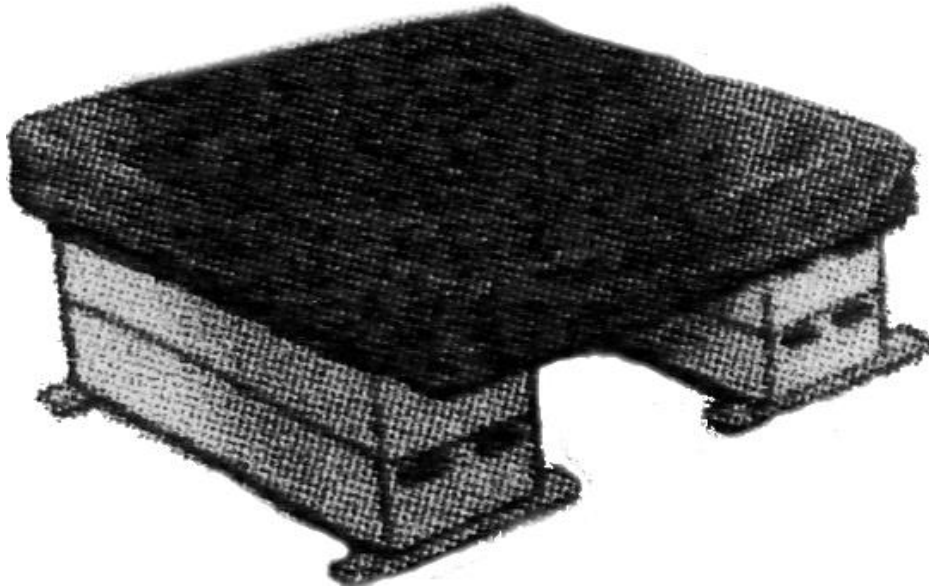
Arme nach hinten, Beine nach vorne bewegen

5 - 10 Mal wiederholen

10.Hockwenden



11.Tunnel



Durch den Tunnel kriechen; kann auch durch Stuhl, Tisch, Matratze sein

5 - 10 Mal wiederholen

12. Panzernashorn



Vierfüßlerstand auf Unterarmen, Knie abheben, auf Unterarmen und Fußballen halten, wenn möglich fortbewegen, Blick zum Boden

5 - 10 Mal wiederholen

13.Stehaufmännchen



Ohne Hilfe der Hände auf eine Weichbodenmatte setzen und wieder aufstehen

mind. 10 Mal wiederholen

14. Flieger



Bauchlage quer zur Langbank, Arme/Beine gestreckt heben und halten

5 Mal wiederholen