







Kinderturnen Workout

Führe jede Übung 30 Sek aus. Zähle dabei, wie oft du die jeweilige Übung geschafft hast und schreibe es dir auf. Trainiere immer wieder und schau, was du in 3 Wochen schaffst.

Übung	Beschreibung	Runde 1	Runde in 2 Wochen	Runde in 3 Wochen
	2.Liegestütz klatschen Gehe in die Liegestützposition und klatsche mit der rechten Hand auf die linke Hand. Danach umgekehrt. Wie oft konntest du deine Hände klatschen?			
	1.Seilsprung Springe mit beiden Beinen gleichzeitig Seil und zähle wie oft du dies in 30 Sek schaffst.			
	3.Spinne Bewege dich wie eine Spinne durch deine Wohnung fort. Wie viele Schritte schaffst du?			
	5.Catwoman Lege 2 Seile im Abstand von 30-70 cm(Je nach Größe) und springe über beide Seile drüber. Wie viele Sprünge schaffst du?			
	4.Hochhinauf Klettere mit deinen Füßen so hoch wie möglich eine Wand hinauf und wieder runter. Wie oft sind deine Füße oben?			
	6. Sitzkarussell Setzte dich auf eine rutschige Unterlage, hebe die Beine in die Luft und drehe dich mit den Händen im Kreis			
	7.Fangen Suche dir einen Partner. Geht 5 große Schritte auseinander und werft euch einen Ball oder einen weichen Gegenstand zu. Wie oft hast du ihn gefangen?			

Der Turni, das Maskottchen vom STB unterstützt euch dabei. Viel Spaß!