Turnen@Home

Bewegungsschlange

SSV Kästorf

Start

Mache 20 Hampel-männer

1 Feld zurück

Mache 2x dein Alter Sit ups

Mache 3 x 20 Seilsprünge

1 Minute über einen Strich hüpfen

3 Felder zurück

Liegestütz-postition re. Hand auf die li. Schulter tippen u. gegengleich 10 x

Hebe in Bauchlage den Oberkörper und schaue dabei 8x nach re. und li.

3 Standwaagen 5 Sec. halten

Laufe 1min so schnell du kannst auf der Stelle

Mache 20 Kniebeugen

Hüpfe 20x auf jedem Bein

Klemme deine Füße in Bauchlage irgendwo fest und hebe 15x den Oberkörper

4 Felder zurück

Mache je 5 Streck-, Hock- und Spreizsprünge

Schwinge 5x in den Handstand

Mache 3 re. und li. Räder

Mache 3 Kopfstände

2 Felder zurück

Hüpfe aus der Hocke 10x so hoch wie möglich

Mache 5 Drehungen auf einem Bein

Rutsche 10x aus der Kerze in die Flunder

Mache 10x Strecksitz in die Kerze

Mache 3 gute Brücken

Hüpfe 20x wie ein Frosch

3 Felder zurück

Stehe auf jedem Bein 10 Sekunden

Mache doppelt so viele Klapp-messer wie du alt bist

Hebe jedes Bein 10 x gestreckt aus der Rückenlage

Klettere auf einen Stuhl, springe 10x runter. Denk an eine gute Landung

Hüpfe auf der Stelle 20 x und strecke dabei die Füße in der Luft

4 Felder zurück

Klemm dich an einer Tischkante fest und halte die Beine so lange wie möglich in der Luft

Setz dich auf eine Stuhl und stütz deinen Körper 5 Sec. in die Luft

Springe 20 x vor und zurück mit geschlossenen Beinen

Springe 20 x seitlich hin und her mit geschlossenen Beinen

Halte mind. 10 sec. die C-Halte

Mache 3 Räder mit einer Hand

Stehe mind. 10 sec. im Handstand an der Wand

Hebe im Stehen 10 x das re. und li. Bein gestreckt

Hüpfe auf der Stelle und klatsche 15 x in die Hände

5 Felder zurück

Mache 3 gute Vorwärtsrollen

Mache 3 gute Rückwärtsrollen oder Felgrollen

Hebe im Sitzen die Beine vom Boden und zähle bis 20

Bauchlage: Strampele mit gestreckten Armen u. Beinen 20 x

ZIEL