

Turni Turnfrosch

Stützübung

Kategorie: Sport & Bewegung

Es wird benötigt:

- eine Uhr
- ein Stuhl

Und los geht's!**Aufbau/Ausgangsposition:**

Für die Stützposition nehme einen Stuhl und stelle diesen in der Wohnung so hin, dass du etwas Platz hast, um deine Füße auszustrecken. Für die Übung sitzt du vor den Stuhl auf den Boden mit dem Oberkörper zum Stuhl gerichtet. Die Füße werden auf den Stuhl gelegt und die Hände stützen sich auf dem Boden ab.

Ausführung:

Gehe mit dem Po nach oben und bilde eine gerade Linie von der Schulter bis zu den Füßen. Po nicht durchhängen lassen! Diese Position halten. Als Variante kannst du zusätzlich noch den linken und rechten Fuß im Wechsel anheben.

Familienaufgabe:

Wer in der Familie kann sich so eine Minute halten?
Wie oft hast du in einer Minute den Fuß angehoben?



Quelle: Waldeckische Landeszeitung

Information und Kontakt:

Landkreis Waldeck-Frankenberg
Fachdienst Sport und Jugendarbeit
Südring 2 - 34497 Korbach
Tel.: 05631/954 - 493 & - 492
Fax: 05631/954 - 954 9493 & -9492
www.landkreis-waldeck-frankenber.de
E-Mail: jugendarbeit@lkwafkb.de

Quelle Text:

