

Turni Turnfrosch

Rudern

Kategorie: Sport & Bewegung

Es wird benötigt:

- eine Uhr
- eine Gymnastikmatte/Decke für einen warmen Untergrund

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

Du breitest die Gymnastikmatte auf dem Fußboden aus und setzt dich darauf. Deine Beine sind angewinkelt. Die Hände zeigen dabei in Richtung Füße und sind in Kniehöhe. Wenn du mit der Übung beginnst hebe die Füße vom Boden ab. Während der gesamten Übung darf nur der Po die Gymnastikmatte berühren.

Ausführung:

Nun ruderst du los! Ziehe jetzt die Arme angewinkelt nach hinten und strecke die Beine gerade über den Boden nach vorne. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und die Füße den Boden nicht berühren. Dann ziehst du die Beine wieder an (sie bleiben in der Luft/nicht absetzen) und die Arme werden ausgestreckt.

Familienaufgabe:

Wie oft ruderst du in einer Minute?

Wie oft schaffst du die Beine in der Luft lang zu stecken, ohne den Boden/Gymnastikmatte zu berühren oder die Füße für eine Pause abzusetzen?



Quelle: Waldeckische Landeszeitung



Quelle Text:

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.de

