

Turni Turnfrosch

Hampelmann-Sprünge

Kategorie: Sport & Bewegung

Es wird benötigt:

- Eine Uhr

Und los geht's!

Aufbau/Ausgangsposition:

Du stehst mit aufrechter Haltung auf einem festen Untergrund.
Füße stehen eng zusammen und die Hände hängen dicht am Körper herunter.

Ausführung:

Du springst mit den Beinen ein Stück auseinander und mit den Händen klatscht du über dem Kopf zusammen. Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig auseinander und danach wieder zurück in die Ausgangsposition.

Familienaufgabe:

Wie viele Hampelmann-Sprünge schafft jedes Familienmitglied in einer Minute?
Turni Turnfrosch schafft 35 Hampelmänner.



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.de

Quelle Text:

