

Damit euch nicht zu langweilig wird und ihr brav zu Hause bleibt 😊

### **Aufwärmen**

Am Stand laufen für 1 Minute

10-mal Hampelmänner oder Hampelfrauen

10 Hochstrecksprünge

### **Dehnen**

Grätsche 40sec


Langsitz 40sec

Spagat alle 3 Seiten jeweils 40sec

Brücke

Brücke und jedes Bein 10-mal heben

### **Übungen**

Eure Lieblingsübung, die Pyramide 

Mit 5 Liegestütz, 5 Sit-Ups und 5 Hockstrecksprüngen (wirklich hocken) beginnen und jede Runde um eines weniger, bis du bei 0-mal bei jeder Übung bist.

Jeden Tag beginnst du mit einem mehr

### **Bodenturnen**

Kopfstand (vielleicht helfen dir deine Eltern oder du kannst dich an einer Wand abstützen, wenn du ihn noch nicht selbst kannst)

**!!!!Wenn du genug Platz in der Wohnung hast, dann übe bitte:**

Rad (achtet darauf, dass deine Füße und Hände auf einer Linie sind)

Rückwärts- und Vorwärtsbogen

Handstand

Mit diesem Training startest du dann wieder perfekt ins Turnen

Viel Spaß beim Trainieren wünscht dir Vanessa