

Hallo liebe Kinder, wir wünschen euch viel Spaß beim Trainieren!

- **AUFWÄRMEN:**
- 10x Im Stand Knie langsam hinauf ziehen & 10x schnell
- 10x Hock-Strecksprünge
- 10x Kniebeugen
- mit dem Bauch auf den Boden legen und dann 10x die gestreckten Hände und Beine weg von dem Boden strecken
- 20x Hampelmänner
- Schultern kreisen (alle Richtungen)
- Arme kreisen

- **DEHNEN:**
- Im Stand 20sec hinunter zu den Zehen greifen
- im Stand eine Grätsche machen und 20sec durch die Beine schauen
- in der Grätsche 20sec zu dem rechten Bein greifen und Nase zum Knie ziehen
- in der Grätsche 20sec zu dem linken Bein greifen und Nase zum Knie ziehen
- mit beiden geschlossenen gestreckten Beinen hinsetzen und 20sec über die Zehen greifen
- eine Grätsche im Sitzen machen und das selbe wie zuvor im Stehen machen
- 20sec Schmetterlingssitz und Beine auf den Boden pressen (gerne auch länger ;))
- probieren einen Spagat zumachen:
- zuerst 30 sec mit dem linken Bein
- dann 30sec mit dem rechten Bein
- 30sec in der Grätsche von oben herunter probieren auf den eigenen Schatten zu setzen

- **KRAFT:**
- Sit-ups (so viele du schaffst;)
- 5 gestreckte Liegestütze
- 1min lang an die Wand setzen (: wie auf einen Sessel aber ohne Sessel & Arme rauf :)
- Planken (so lange du schaffst) (Liegestützposition aber auf den Ellbogen) zähl mindestens bis 15

Hoffentlich hat es euch Spaß gemacht, bleibt gesund!
Alles Liebe, Alma & Lena