

Es ist immer gut sich Ziele zu setzen. Eines wäre, dass Ihr Kind bis zum Ende der Quarantäne zB die Vorwärtsrolle (Purzelbaum) und die Rückwärtsrolle beibringen.

Das Wichtigste ist immer mit dem Aufwärmen zu beginnen. Hierfür eine Grätsche machen und abwechselnd zu jedem Bein greifen, die Mitte nicht vergessen (10 Wiederholungen). Danach die Arme abwechselnd über die Schulter und hinter den Rücken nehmen und bis sich die Finger berühren.(10 Wiederholungen) Diese Übung anschließend auch im Sitzen wiederholen.

Nun zur Vorwärtsrolle. Ihre Tochter geht dafür wieder in die Hocke und macht dabei einen Katzenbuckel. Danach einfach nach vorne über die Schultern und Rücken rollen lassen. Das sichern am Rücken und Oberschenkel bitte nicht vergessen. Wichtig ist, dass Sie als Elternteil seitlich sitzen und sichern.

Wenn die Vorwärtsrolle (der Purzelbaum) schon sehr gut funktioniert dann ist die Rückwärtsrolle die nächste Herausforderung. Hierfür lassen Sie ihr Kind hinhocken und die Handflächen auf Kopfhöhe nach oben drehen. Danach nach hinten fallen lassen, sodass der Rücken und die Handflächen den Boden berühren. Wenn Ihr Kind dies sehr gut kann, geben Sie eine Hand unter den Rücken und die andere auf den Oberschenkel ihres Kindes. Nun mit Schwung das Kind über den Rücken nach hinten drehen.

Erst wenn diese Übungen erfolgreich durchgeführt werden konnten und zu Hause genug Platz ist, können Sie mit dem Rad beginnen.

Im Stand soll ihr Kind sich seitlich zum Boden beugen und beide Hände am Boden auflegen, sodass die Arme vor sich zeigen. Anschließend mit einem kleinen Hüpfen auf die andere Seite hüpfen. Also zum Beispiel sie beginnen auf der rechten Seite und hüpfen zur linken Seite. Diese Übungen so oft wiederholen, wie es ihr Kind zulässt.

Auf ein baldiges Wiedersehen im Turnsaal und bleiben Sie alle gesund!

Liebe Grüße eure Charly