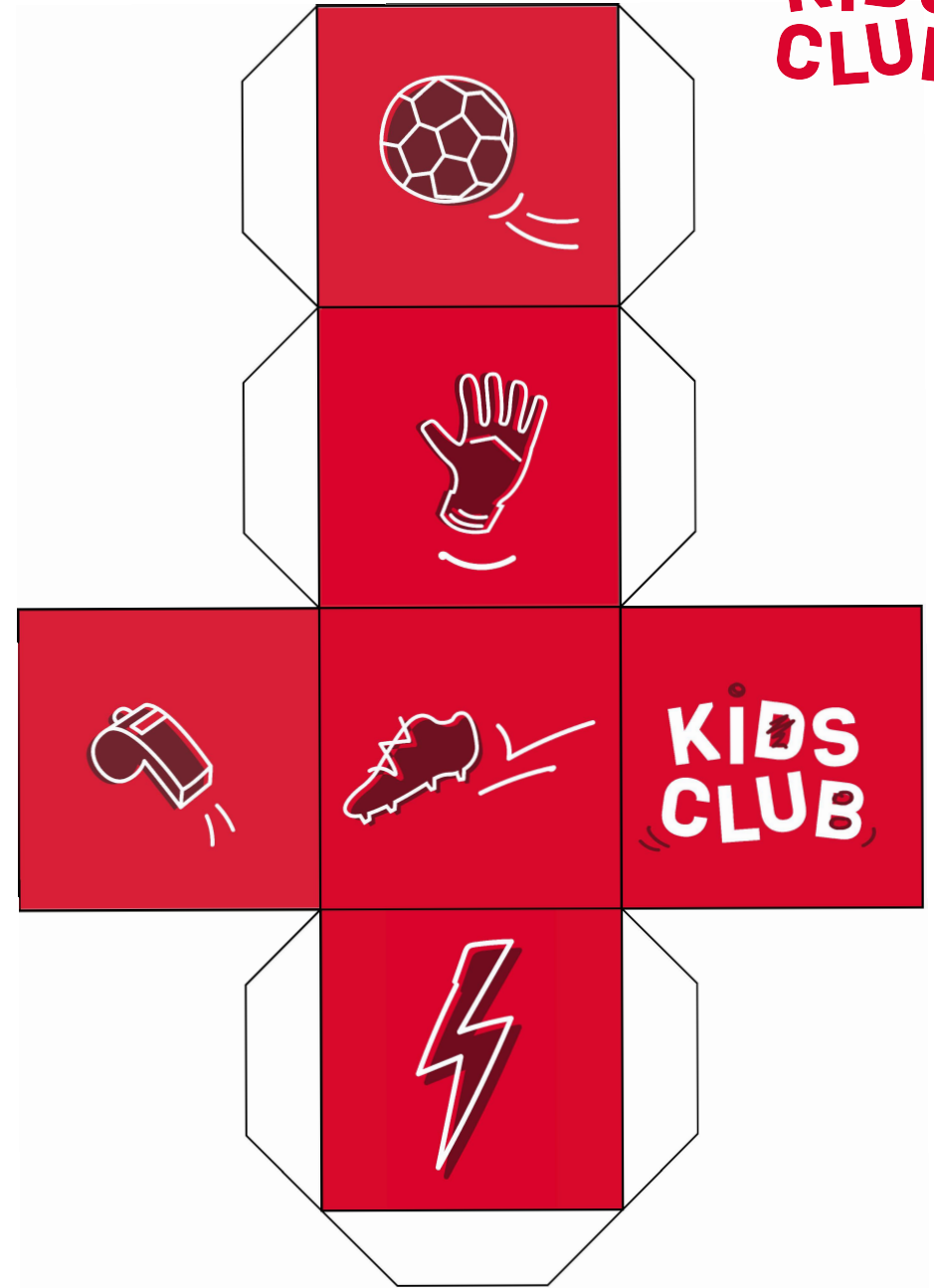
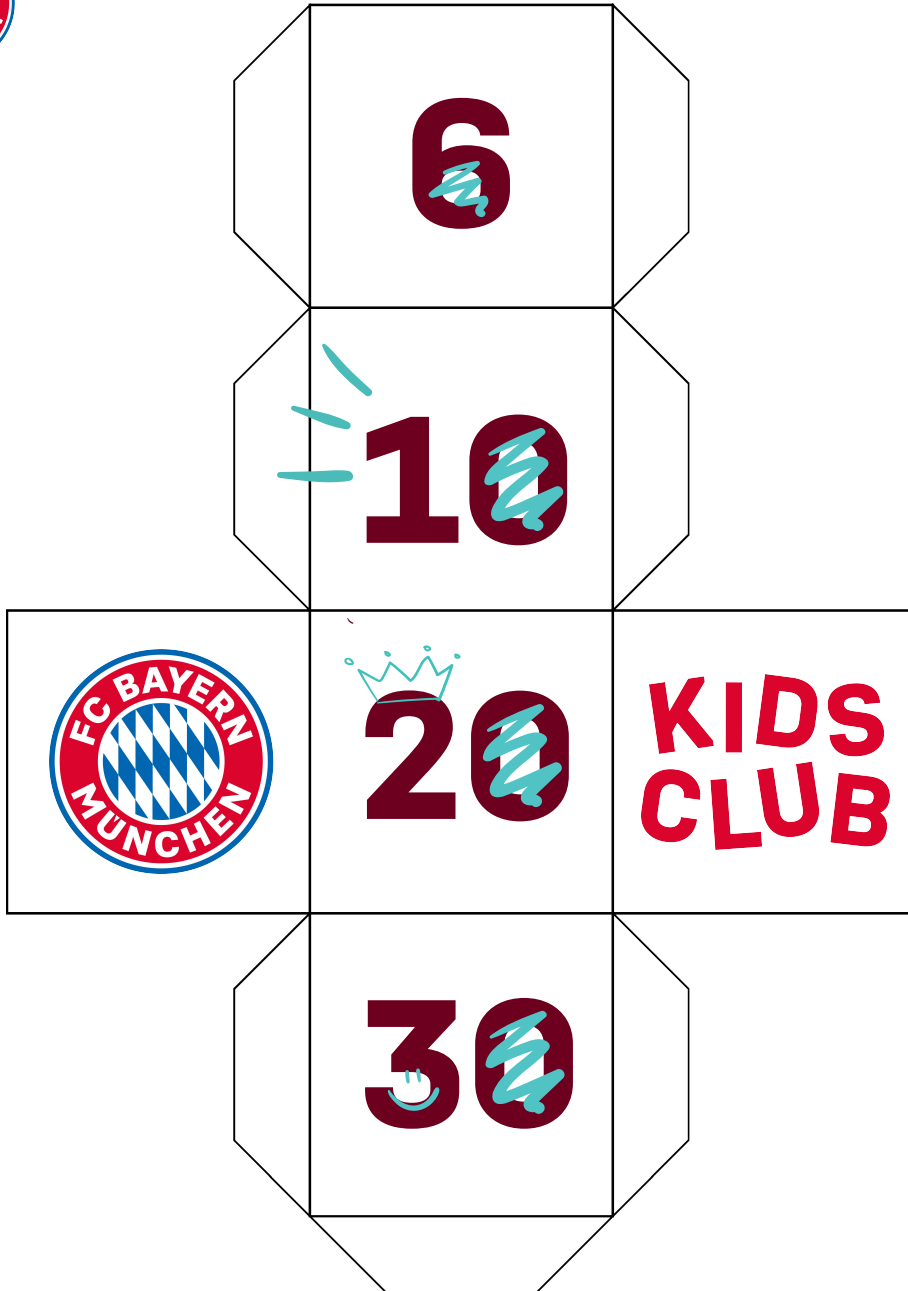




**KIDS
CLUB**



BERNIS WÜRFEL



Ballspringen

Lege den Ball vor dir auf den Boden. Tippe mit dem rechten Fuß auf den Ball und stelle diesen wieder hinter dem Ball ab. Dann machst du das gleiche mit dem linken Fuß.

Hampelmann

Stelle dich gerade hin. Deine Arme sind über deinem Kopf gestreckt, die Beine stehen weit geöffnet. Springe nun mit den Beinen zusammen und senke die Arme neben den Körper. Dann gehst du zurück in die erste Position.

Arme kreisen

Stelle dich gerade hin und strecke deine Arme über deinen Kopf. Nun kreist du deinen Arm hinter dem Rücken nach unten und vor dem Bauch wieder nach oben. Der rechte Arm geht vor dem Bauch nach unten und hinter dem Rücken nach oben.

Liegestütz

Lege dich auf den Boden und drücke dich mit den Armen nach oben. Deine Hände sind unterhalb deiner Schultern. Nun versuchst du mit der Nase den Boden zu berühren. Dabei knicken nur deine Arme ab und bewegen deinen Körper nach unten.

Füße heben

Stelle dich gerade hin. Dann hebst du das rechte Bein an, sodass es fast deinen Bauch berührt. Wenn du es wieder abgestellt hast, wiederholst du dies mit dem linken Bein. Nun winkelst du das linke Bein ab, sodass deine Fersen den Po berühren. Im Anschluss machst das rechte Bein das Gleiche.

eigene Idee

Überlege dir eine eigene Übung, die du machst, wenn das Kids Club Logo gewürfelt wird.

Wiederhole jede Übung so oft, wie der weiße Würfel es dir anzeigt

* FC Bayern Logo = Pause
Kids Club Logo = so viele wie möglich

