

Freitag(s) – Alltag

Klopapier Türmchen

1. 4 Türme mit Hocksprüngen bauen

- Stell dich etwas mehr als hüftbreit vor einen Turm aus Klopapierrollen
- Mach einen kleinen Hocksprung und nimm mit jedem Sprung eine Klopapierrolle, drehe dich um 180 Grad und baue den nächsten Turm auf der anderen Seite



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. Turm in Liegestütz-Position bauen (5 Stück pro Seite)

- Begib dich in die Liegestütz-Position und positionier 3 oder 4 Klopapierrollen als einen Turm vor deine (rechte) Hand
- Nimm nun nacheinander die einzelnen Rollen mit der (rechten) Hand und baue sie zu einem neuen Turm vor deine (linke) Hand
- Wichtig: halt die Spannung und versuch nur deinen (rechten) Arm zu bewegen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. 20 x Turm mit den Bauchmuskeln „überfliegen“

- Setz dich auf den Po und geh leicht in die Rücklage (stütz dich dabei mit den Händen wenige Zentimeter hinter deinem Po ab)
- Bau einen Turm aus 3-4 Klopapierrollen zwischen deine Waden
- Heb abwechselnd deine gestreckten Beine über den Turm



➔ **Insgesamt 3 Durchgänge**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.