

Fitkids light - Mittwoch, 27.01.2021

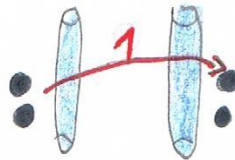
Thema: Gummitwist mit 2 Handtuchrollen

- Zum Aufwärmen auf der Stelle laufen, mal langsam, mal schnell
- Leichtes Hüpfen und Federn auf den Fußballen im Wechsel
- 2 Rollen aus den Handtüchern formen und parallel zueinander auf den Boden legen so viel Abstand, dass die Füße gut in der Mitte stehen können

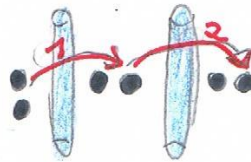


10 Sprungfolgen:

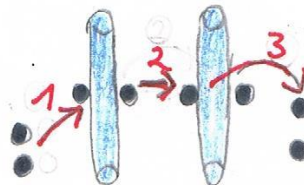
- 1) Über beide Rollen springen = 1 Sprung



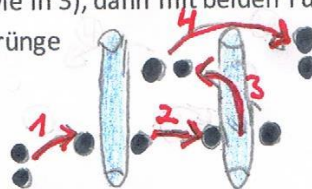
- 2) Sprung mit beiden Füßen in die Mitte zwischen den Rollen und zu einer Seite rausspringen = 2 Sprünge



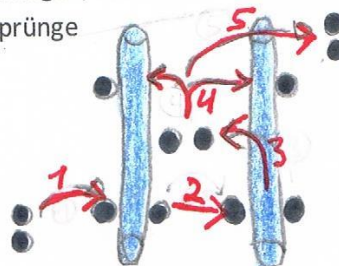
- 3) Sprung linke Rolle mit Füßen rechts und links von einer Rolle, dann auf die andere Seite, also zur rechten Rolle springen, sodass die rechte Rolle dann zwischen den Füßen ist und zu einer Seite raus springen = 3 Sprünge



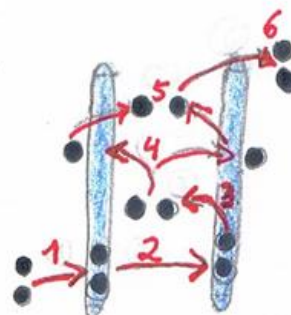
- 4) Sprung linke Rolle wie in 3), dann Sprung rechte Rolle wie in 3), dann mit beiden Füßen in die Mitte springen und zu einer Seite raus springen = 4 Sprünge



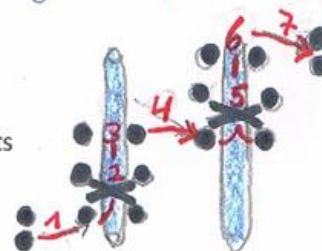
- 5) Sprung linke Rolle wie in 3), dann Sprung rechte Rolle wie in 3), dann mit beiden Füßen in die Mitte springen, dann in die Grätsche springen, sodass die Rollen zwischen beiden Füßen sind und zu einer Seite raus springen = 5 Sprünge



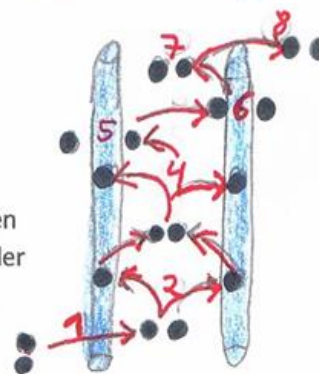
6) mit beiden Füßen auf linkes Handtuch springen, dann mit beiden Füßen auf rechtes Handtuch springen, dann mit beiden Füßen in die Mitte springen, dann in die Grätsche springen (Rollen zwischen den Füßen), wieder mit beiden Füßen in die Mitte springen und zu einer Seite raus springen = 6 Sprünge



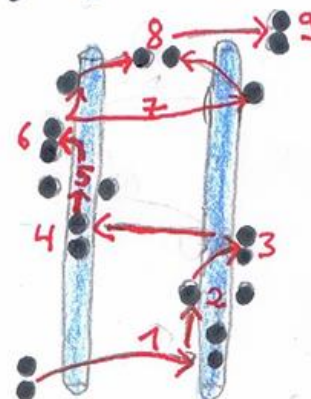
7) Sprung linke Rolle mit Füßen rechts und links von einer Rolle, Sprung in die Höhe - Landung mit überkreuzten Beinen, zurück in Anfangsposition springen, dann Sprung zur rechten Rolle mit Füßen links und rechts von der Rolle, wieder Sprung in die Höhe - Landung mit überkreuzten Beinen, zurück in die Anfangsposition und dann zu einer Seite raus springen = 7 Sprünge



8) mit beiden Füßen in die Mitte springen, Sprung mit beiden Füßen - Aufsetzen linker Fuß auf linker Rolle und rechter Fuß auf rechter Rolle, wieder mit beiden Füßen in die Mitte springen, wieder mit beiden Füßen auf beide Rolle springen, dann Sprung linke Rolle mit Rolle zwischen den Füßen, dann Sprung rechte Rolle mit Rolle zwischen den Füßen, wieder mit beiden Füßen in die Mitte springen und dann zu einer Seite raus springen = 8 Sprünge



9) Über die linke Rolle mit beiden Füßen auf die rechte Rolle springen, dann in die Grätsche mit Rolle zwischen den Füßen springen, dann nach rechts raus springen, dann über die rechte Rolle mit beiden Füßen auf die linke Rolle springen, dann in die Grätsche mit Rolle zwischen den Füßen springen, dann nach links raus springen, dann wieder in die Grätsche springen, diesmal mit beiden Rollen zwischen den Füßen, dann mit beiden Füßen in die Mitte springen und dann zu einer Seite raus springen = 9 Sprünge



10) Sprung linke Rolle mit Füßen rechts und links von der Rolle, dann Sprung rechte Rolle mit Füßen rechts und links von der Rolle, dann nochmal nach links springen und nochmal nach rechts springen, dann in die Grätsche springen mit Rollen zwischen den Füßen, dann mit beiden Füßen auf die Rollen springen wie in 8), dann wieder in die Grätsche springen, dann mit beiden Füßen auf die rechte Rolle springen, dann mit beiden Füßen auf die linke Rolle springen, dann entweder vorwärts oder rückwärts raus springen = 10 Sprünge

