

Bewegungs-ABC

A = 10 Hampelmänner

B = 5 Kniebeugen

C = 10 Strecksprünge

D = 25 sec Plank (Unterarmstütz)

E = 10 sit-ups

F = 5 Liegestütz

G = 20 sec Tappings

H = 5 Hampelmänner

I = 5 Strecksprünge

J = 10 sec an der Wand sitzen.

K = 15 sec Tappings

L = 8 Sit-ups

M = 5 sec an der Wand sitzen

N = 8 Liegestütze

O = 15 Hampelmänner

P = 30 sec Tappings

Q = 8 Strecksprünge

R = 30 sec an der Wand sitzen

S = 12 Sit-ups

T = 5 Hampelmänner

U = 1 Kerze

V = 5 Sit-ups

W = 10 Kniebeugen

X = 20 sec Plank

Y = 20 Kniebeugen

Z = 5 sec an der Wand sitzen

Ideen zur Anwendung:

- turne deinen Namen
- zu zweit: einer turnt ein Wort, der andere rät das Wort
- turne den Namen deiner Sportart beim TUS, schicke uns ein lustiges Video (office@tus-wellinghofen.de)
- turne eine Botschaft und schicke sie uns