

SPIEL- LANDSCHAFTSTADT

RAUS ZUM SPIELEN

LEO`s Muckibude

Kniehebelauf



- ❖ Stehe aufrecht
- ❖ Blick nach vorne
- ❖ Hebe deine Knie im Wechsel nach oben bis zu deinen Handflächen

Hampelmann



- ❖ Beine zusammen, Arme hängen nach unten
- ❖ Springe bis deine Beine schulterbreit auseinander stehen und hebe während dem Sprung die Arme über den Kopf
- ❖ Springe wieder in die Ausgangsposition

Anfersen



- ❖ Handflächen auf den Po
- ❖ Berühre mit den Fersen abwechselnd deine Handflächen so schnell es geht

Twist - Jumps



- ❖ Oberkörper nach vorne gerichtet und stabil, er bewegt sich während der Übung nicht mit
- ❖ Drehe dich in einer Sprungbewegung von der Hüfte abwärts nach links
- ❖ Springe wieder zurück zur Mitte
- ❖ Drehe dich in einer Sprungbewegung von der Hüfte abwärts nach rechts

Balance - Sprünge



- ❖ Spanne den Körper an
- ❖ Springe von einem Bein auf das Andere
- ❖ Halte die Balance, wenn du auf einem Bein stehst

Hier kannst du dir zu Hause auch ein längeres Workout ansehen
<https://kiku-online.net/leos-sprungtraining>

Diese Spielidee hat sich folgende Einrichtung für euch überlegt:

PA /Spielkultur e.V.

