

Hallo liebe Turnerinnen und Turner

heute geht es los mit unseren Turnchallenges ! Wir fordern euch zur KLOPAPIER - CHALLENGE raus !

1. Es fängt einfach an. Sammelt die Klopapierrollen, die ihr im Haus habt. (Sollte davon nicht mehr genug vorrätig sein, könnt ihr auch andere Gegenstände, wie Kissen oder Kuscheltiere nehmen.)  
Stellt eine Rolle auf den Boden und springt seitlich und vorwärts mit beidbeinigem Absprung darüber. Dann stellt ihr eine zweite Rolle auf die erste. Über wie viele Rollen könnt ihr springen? (wenn ihr über andere Gegenstände gesprungen seid, messt die Höhe. Zum Vergleich: eine Rolle Klopapier ist etwa 10 cm hoch)
2. Nun wird es etwas komplizierter. Legt euch auf den Rücken mit gestreckten Armen und Beinen. Dann legt euch eine Rolle Klopapier auf die Füße. Jetzt dreht euch auf den Bauch, ohne dass die Rolle runterfällt. Wie oft schafft ihr es, euch zu drehen?
3. Und wir tun natürlich auch was für unsere Haltung. Stellt euch eine Rolle Klopapier auf den Kopf. Und jetzt macht ihr eine halbe Drehung auf einem Bein. Achtet darauf, dass die Arme schön mit nach oben gehen und ihr wirklich auf den Zehenspitzen dreht. Natürlich darf die Klopapierrolle nicht runterfallen. Danach versucht ihr es mit einer ganzen Drehung.
4. Und zum Schluss noch eine Spannungsübung. Ihr haltet den Unterarmstütz. Nun lasst euch von Eltern oder Geschwistern Klopapierrollen auf den Rücken stapeln. Wie viele könnt ihr halten? Wie hoch ist der Turm? und wie lange könnt ihr das halten?

Dann wünschen wir euch VIEL SPAß bei unserer KLOPAPIER - CHALLENGE !