

Liebe Turnerinnen,

Frohe Ostern wünschen wir euch!

Heute gibt es neue Aufgaben für euch. Wir haben uns die OSTER SPECIAL TURN CHALLENGE ausgedacht.

Dafür braucht ihr einen Osterhasen. Andere Gegenstände, wie Playmobil- und Legofiguren oder Kuscheltiere gehen auch.

1. Los geht es mit dem Handstand. Ob freistehend, an der Wand oder mit Hilfe, versucht im Handstand einen Osterhasen auf den Füßen zu balancieren.

2. Legt euch auf den Rücken und haltet die Schiffchen-Position. (Denkt dran, Beine und Arme sind gestreckt und berühren nicht den Boden). Nun stellt Osterhasen auf den Bauch. Wie lange schafft ihr das zu halten? Versucht es dreimal und versucht auch, euch dabei zu steigern.

3. Und mal was kniffliges. Legt euch auf den Rücken. Stellt einen Osterhasen auf den Bauch. Versucht jetzt, in die Brücke zu gehen, ohne dass der Hase runterfällt.

4. Und zum Schluss, macht ihr einen Tisch. Die Arme gestreckt, Beine geschlossen bis schulterbreit. Und jetzt lasst ihr euch einen Hasen auf den Rücken stellen. Je gerader der Rücken, desto besser steht er. Haltet dies 20 Sekunden und wiederholt die Übung drei mal.

5. Wer noch eine „Spezial - Osteraufgabe“ machen möchte, macht gleich weiter: 🐰 nimmt ein (gekochtes) Osterei in eine Hand und stellt euch auf ein Bein. Werft das Ei nun von einer in die andere Hand und zurück. Wie lange (in Sekunden) schafft ihr es? Viel Spaß 🍳

Wir hoffen, euch und euren Familien geht es weiterhin gut und ihr habt Spaß an unseren Übungen.

Frohe Ostern!

Isi