

NIKOS Bewegungs-ABC



Hallo Kinder,
das ist mein Bewegungs-ABC.
Na, schafft ihr meinen Namen zu turnen?



A 20 Sekunden auf der Stelle sprinten

B 10 Kniebeugen

C 20 mal Schultern kreisen

D 10 Kniebeugen

E 15 Hampelmänner

F 30 Sekunden Treppen laufen



G 30 Sekunden Wandsitz

H 30 Sekunden Einbeinstand (rechts)

I 10 Hock-Streck-Sprünge



J 20 Sekunden Boxen

K 30 Sekunden Arme ausstrecken und halten

L 1 Minute auf dem Boden Radfahren



M 20 Sekunden auf der Stelle hüpfen

N 30 Sekunden Wandsitz

O 30 Sekunden Treppen laufen



P 30 Sekunden auf der Stelle sprinten

Q 30 Sekunden Einbeinstand (links)

R 1 Minute auf dem Boden Radfahren

S 30 Sekunden auf der Stelle sprinten

T 20 Sekunden auf der Stelle hüpfen

U 15 Hampelmänner

V 10 Kniebeugen

W 20 Sekunden auf der Stelle hüpfen



X 30 Sekunden Arme ausstrecken und halten

Y 20 mal Schultern kreisen

Z 20 Sekunden Boxen