

# NIKOS Bewegungs-ABC



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



**A** 30 Sekunden auf der Stelle sprinten

**B** 30 Sekunden Plank (Unterarmstütz)

**C** 20 mal Schultern kreisen

**D** 20 Kniebeugen

**E** 30 Hampelmänner

**F** 1 Minute Treppen laufen



**G** 1 Minute Wandsitz

**H** 1 Minute Einbeinstand (rechts)

**I** 20 Hock-Streck-Sprünge

**J** 1 Minute Boxen

**K** 20 Sit-ups

**L** 1 Minute auf dem Boden Radfahren

**M** 40 Sekunden auf der Stelle hüpfen



**N** 1 Minute Wandsitz

**O** 1 Minute Treppen laufen



**P** 30 Sekunden auf der Stelle sprinten

**Q** 1 Minute Einbeinstand (links)

**R** 1 Minute auf dem Boden Radfahren

**S** 30 Sekunden Plank (Unterarmstütz)

**T** 30 Sekunden auf der Stelle hüpfen

**U** 30 Hampelmänner

**V** 20 Kniebeugen

**W** 40 Sekunden auf der Stelle hüpfen

**X** 1 Minute Boxen

**Y** 20 mal Schultern kreisen

**Z** 20 Sit-ups