

Mittwoch, 27. Januar 2021

Der Bewegungsablauf ist ganz schön komplex und trotzdem macht ihr Kinder das ohne Probleme. Weil ihr euch einfach bewegen wollt. Beim Purzelbaum rollt man und steht wieder auf. Daher der Name: Purzel (rollen) und Baum (sich aufbäumen).



Ausgangslage:
aufrecht stehen, Füße parallel nebeneinander, je nach Belieben hüftbreit oder geschlossen
Arme eng am Körper, Handflächen nach unten
Tipp: Wer ungeübt ist, beginnt die Übung in der Hocke

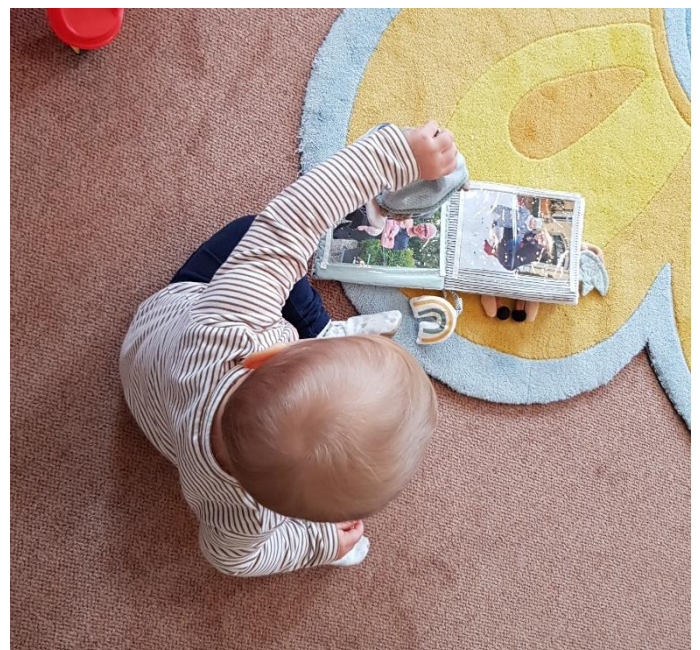


Bewegungsablauf
Beuge deine Knie und neige den Oberkörper nach vorne
Setze die Handflächen schulterbreit vor dir auf.
Stoße dich gleichzeitig mit den Beinen ab und rolle nach vorne.
Wichtig dabei: Das Kinn in Richtung Brust ziehen, und den Rücken rund machen.

Na, das sieht ja schon ganz prima aus!
Ihr wart mit viel Freude dabei.



Das Auto- Puzzle ist sehr spannend. Ihr habt es dreimal gepuzzelt.



Wir sind jetzt Freunde. 😊