






ABC-Workout für Daheim








Anleitung:

1. benötigtes Material:
 - einen Ball
 - eine Matte oder eine Decke
2. Start („Stadt ,Land, Fluss“):

Zu Beginn ruft eine Person (z.B. Mama, Papa,...) laut den Buchstaben „A“ und geht in Gedanken das Alphabet weiter durch. Angelangt bei Z, fängt er wieder bei A an. Ruft das Kind stopp, nennt die andere Person den Buchstaben, bei dem er gerade angelangt ist. Dies ist dann der Buchstabe für den anstehenden Durchgang.
3. Ihr dürft die Übungen solange machen, wie Ihr könnt und sie so oft wiederholen, wie Ihr möchtet 😊
4. Tipp: Mit Musik geht es einfacher und macht mehr Spaß!
5. Nun wünschen wir euch viel Spaß! Los geht's! 😊

<p>A Hampelmann</p>	
<p>B Anfersen</p>	
<p>C Kniebeuge</p>	
<p>D Dehnen</p>	
<p>E Kniehebelauf</p>	

<p>F Einbeinstand</p>	
<p>G Liegestütze</p>	
<p>H Ball-Ups</p>	
<p>I Froschsprünge</p>	
<p>J Radfahren</p>	

K
Sprünge



L
Wandsitz













M
Schaukelpferd



N
Einbeinsprung



<p>O Hampelmann</p>	
<p>P Anfersen</p>	
<p>Q Kniebeuge</p>	
<p>R Dehnen</p>	
<p>S Kniehebelauf</p>	

<p>T Liegestütze</p>	
<p>U Ball-Ups</p>	
<p>V Froschsprünge</p>	
<p>W Radfahren</p>	
<p>X Sprünge</p>	

Y

Schaukelpferd



Z

Einbeinsprünge

