

Olympiade „Klein gegen Groß“



Match 6: Rumpfbeuge

Wer von euch ist beweglicher? Mama und Papa oder die Kids?

Wärmt euch vorher auf: Lauft 2 Minuten auf der Stelle und führt dabei eure Versen zum Po. Stellt euch aufrecht hin, führt euren rechten Arm seitlich vorsichtig zum rechten Knie, ohne euch dabei nach vorne oder hinten zu beugen. Macht dasselbe auf der anderen Seite. Beugt vorsichtig euren Oberkörper nach hinten und schiebt dabei die Hüfte nach vorne. Beugt euren Oberkörper mit gestreckten Beinen vorsichtig nach vorne. Wiederholt diese Übungen noch einmal.

Stellt euch nun auf eine kleine Erhöhung mit den Zehenspitzen ganz an den Rand. Versucht nun mit den Händen möglichst weit an die Erhöhung oder noch weiter nach unten zu kommen. Die Beine bleiben dabei gestreckt. Wer weiter nach unten kommt, gewinnt das Match!

So sieht eine Rumpfbeuge aus:



Hier könnt ihr abkreuzen wer gewonnen hat:

GROß:



KLEIN:

