

# Willie Welles Kinder-Ecke

Sport, Spaß und Spiel für alle TSC-Kids



## Willie Welles Sportübung des Monats:

### Plank/Unterarmstütz.

Lege dich auf den Boden und stütze dich auf deinen Unterarmen ab. Die Ellenbogen sind unter den Schultern, bilde mit deinen Händen eine Faust und lege sie auf dem Boden, Füße liegen nebeneinander. Strecke nun die Hüfte Richtung Decke nach oben. Außer deinen Unterarmen haben nur noch deine Fußballen und Zehen Kontakt zum Boden. Halte diese Position für 5-10 Sekunden.

So soll das aussehen:



Nachdem ihr das gemacht habt, könnt ihr das ganze seitlich probieren. Dazu legt ihr einen Arm auf den Boden, die Beine legt ihr übereinander und den anderen Arm auf eure Hüfte.

Das soll so aussehen:



Willie findet diese Übung so toll, da sie den ganzen Körper beansprucht. Viel Spaß beim Nachmachen!

