

MIT DEM FT-JUNIOR-ADVENTSKALENDER IN BEWEGUNG BLEIBEN

Genug von Süßigkeiten? Verlockungen der etwas anderen Art und damit eine weitere Möglichkeit, in der vorweihnachtlichen Zeit in Bewegung zu bleiben, bietet der Adventskalender von FT-Junior. Mit Anregungen für (mindestens) 24 sportliche Dezembertage ist er ideal geeignet als abwechslungsreiche Ergänzung zum Training, als morgendliche Aktivierung für die ganze Familie oder einfach als Sport-Happen für zwischendurch.

Fußballtraining JUNIOR
von Nina Wickemeyer

FIT DURCH DEN ADVENT

<p>1X Mit den Eltern draußen um die Wette rennen.</p>	<p>2X Rückwärts vom Bad in die Küche laufen.</p>	<p>3X Im Spinnengang unter dem Tisch herkrabbeln.</p>
<p>4X Alle Treppen im Haus hoch- und runterlaufen.</p>	<p>5X Auf einen Stuhl und drunter herklettern.</p>	<p>6X Über etwas hin- und herbalancieren.</p>
<p>7X Eine Rutsche hinunter-rutschen.</p>	<p>8X Auf einem Bein hüpfen und wechseln.</p>	<p>9X Die Eltern mit einem Zeitungsball abwerfen.</p>
<p>10X Ein Kissen hochwerfen und auffangen.</p>	<p>11X Um einen Tisch flitzen.</p>	<p>12X Einen Hampelmann machen.</p>
<p>13X Socken in einen Wäschekorb werfen.</p>	<p>14X Ein Kuscheltier zuwerfen.</p>	<p>15X Seitliche Linien-sprünge machen.</p>
<p>16X Auf dem Rücken rad-fahren.</p>	<p>17X Wie ein Hase hüpfen.</p>	<p>18 Sekunden eine Flasche mit ausgestrecktem Arm halten.</p>
<p>19X Eine Baumstammrolle auf einem Bett machen.</p>	<p>20X Einen Luftballon hoch-spielen.</p>	<p>21 Sekunden ganz schnell auf der Stelle laufen.</p>
<p>22X Über Boden-fugen hüpfen, ohne diese zu berühren.</p>	<p>23X Hinsetzen und wieder aufspringen.</p>	<p>24 Stunden den Tag genießen.</p>

FROHE WEIHNACHTEN & NUR DAS BESTE FÜR 2022

Den Adventskalender haben wir auf unserer Homepage zum kostenlosen Download bereitgestellt.