

# Turnübungen

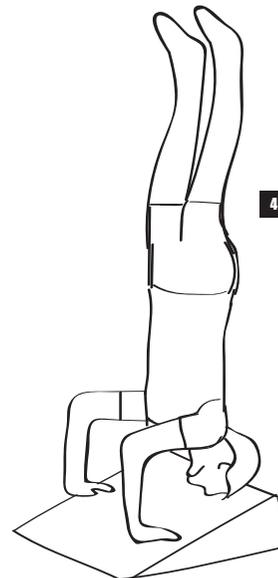
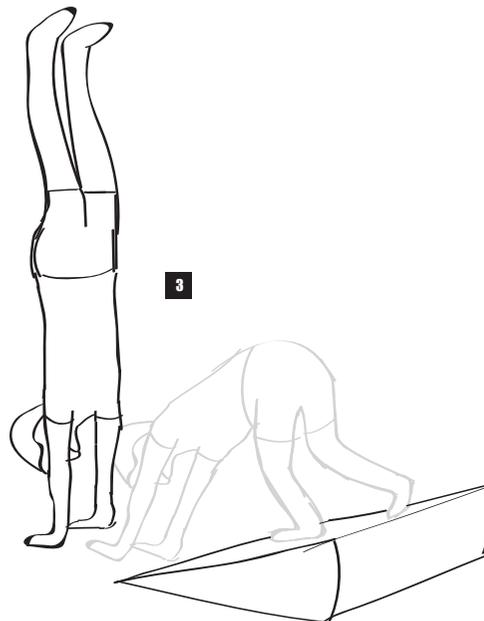
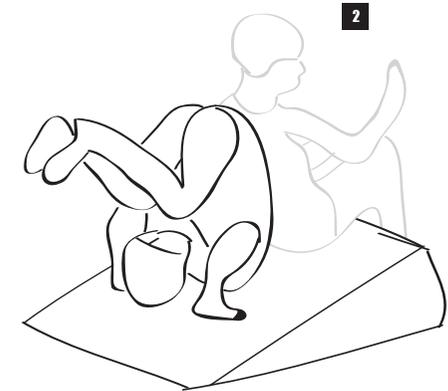
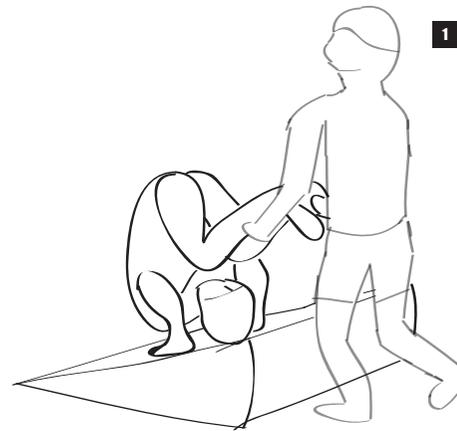
## KEILMATTE

### EIN TIPP AUS DER SPORTASTIC-BEWEGLICHKEITSSCHULE

"Die Rolle vorwärts" .... nahezu unglaublich, dass diese Übung ca. 80% unserer heutigen Kinder vor eine große Herausforderung stellt. Für uns Erwachsene beinahe unvorstellbar, da das "Purzelbaum schlagen" in unserer Kinder zum "1 x 1 der Bewegung" gehörte. Gemeinsam mit Ihnen, möchten wir unsere Kinder wieder geschickt und bewegungshungrig machen. Unser breites Keilmattenangebot kann eine große Hilfestellung beim Aufarbeiten von motorischen Defiziten sein. Wie wichtig diese unterschätzte Kinderübung im weiteren Leben zur Vermeidung von Verletzungen sein wird, belegen viele Studien.

Der Purzelbaum lehrt Kinder, sich beim Sturz richtig abzurollen, stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur und fördert den Gleichgewichtssinn und die Orientierungsfähigkeit.

**Noch ein Tipp:** Die Keilmatte eignet sich auch hervorragend für Kopfstand-, Rad- und Rolle-Rückwärts-Übungen.



- 1 ROLLE VORWÄRTS**
- 2 ROLLE RÜCKWÄRTS**
- 3 HANDSTAND**
- 4 KOPFSTAND**
- 5 RAD**