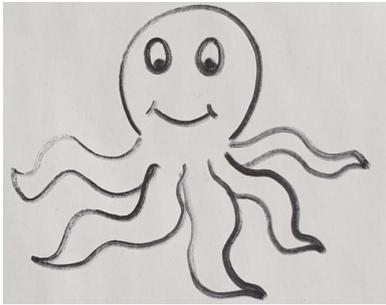


Der Oktopus

Sitzen und nach hinten lehnen. Beine wie beim Fahrradfahren bewegen. Ca. 30 Sek.



Der Hampelmann

Mache mindestens 10 Hampelmänner



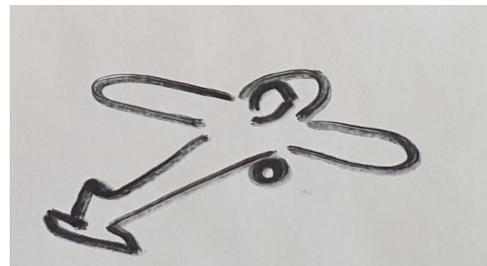
Die Seiltänzerin

Balanciere auf einem Seil, einer Linie, einem Randstein o.ä.



Das Flugzeug

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden strecke die Beine und lege die Arme seitlich wie ein Flugzeug, dann hebe die Arme, den Kopf und die Beine leicht an. Wiederhole das 5 mal.



Der Storch

Stehe ca 30 Sek auf einem Bein.



Schmetterling

Flattere leicht mit den Armen wie ein Schmetterling



BEWEGUNGSZUG

Wenn eine der Bewegungsaufgaben erledigt wurde kann diese entsprechend abgehakt werden zb in den Reifen. Übungen dürfen gerne auch mehrmals gemacht und abgehakt werden.
Viel Spass dabei. Bleibt gesund und fit.

