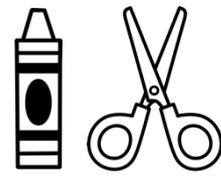


# Bewegungskarten

Male die Karten an und schneide sie aus.



## Der Frosch

Mache mindestens 15 Froschsprünge.



## Apfelernte

Um an die obersten Äpfel zu kommen, musst du dich richtig strecken!

Pflücke mindestens 15 Äpfel von ganz oben und lege sie in den Korb.



## Regenschauer

Du wirst bei einem Spaziergang vom Regen überrascht und rennst schnell nach Hause.



Renne so schnell du kannst auf der Stelle. Hältst du eine Minute lang durch?

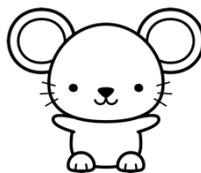
## Autofahrt

Das ist aber eine kurvige Straße! Setze dich auf deinen Stuhl und fahre Auto. Lehne dich so weit wie möglich in die Kurven. Falle nicht vom Stuhl!



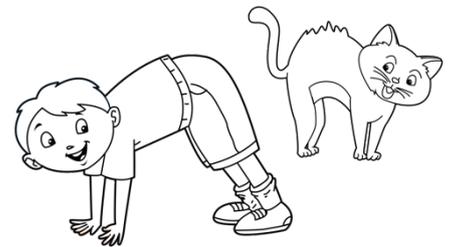
## Die Maus

Superflink und superleise! Gehe so schnell wie möglich durch den Raum. Aber: Du darfst dabei kein Geräusch machen!



## Die Katze

Gehe in den Vierfüßlerstand und strecke den Po weit nach oben.

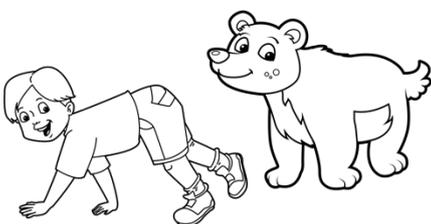


Mindestens 5 Wiederholungen!

## Der Bär

Du bist ein großer, schwerer Bär.

Tapse auf allen Vieren durch die Gegend.



## Die Krabbe

Kennst du schon den Krabbengang?

Gehe rückwärts wie eine Krabbe. Stoße nirgends an!



## Das Känguru

Hüpfe wie ein Känguru. Versuche, mit einem Sprung möglichst weit zu hüpfen.

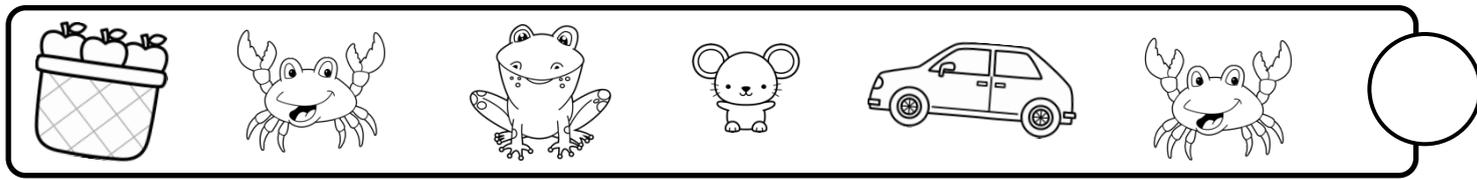
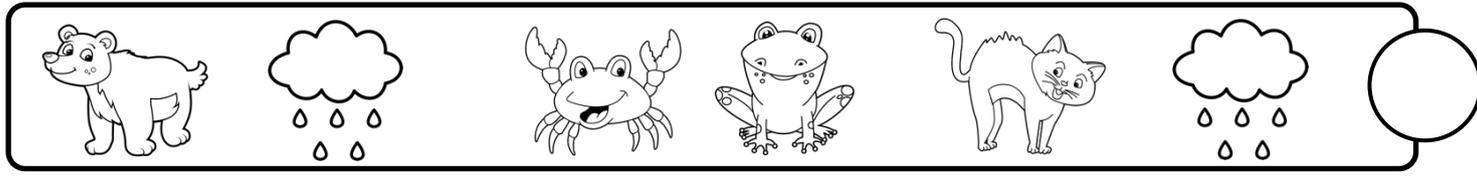
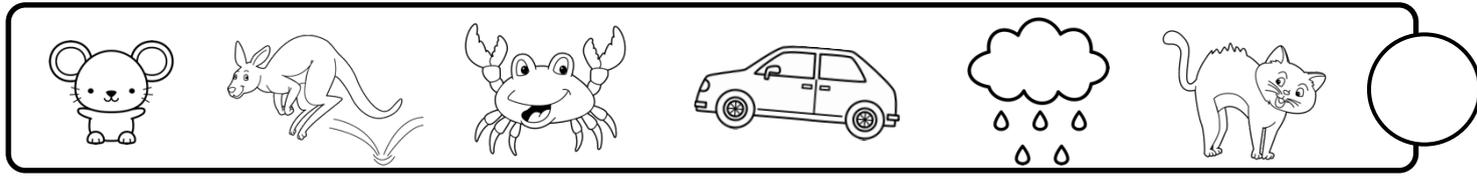
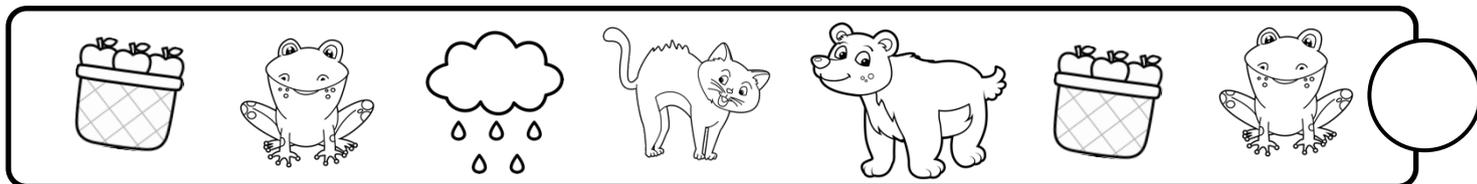


Name:

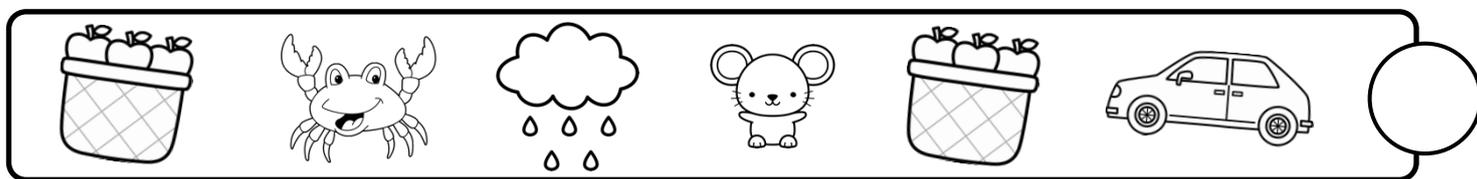
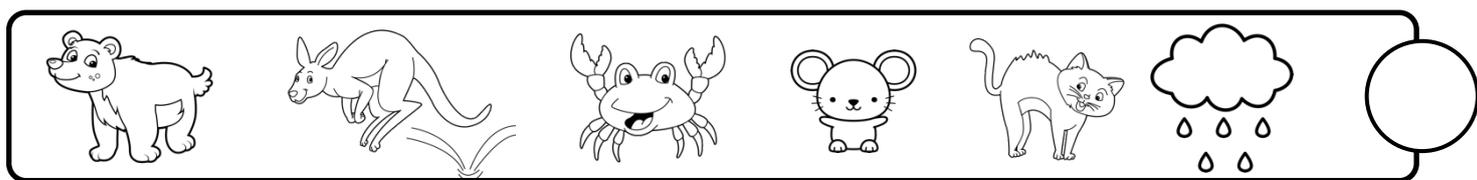
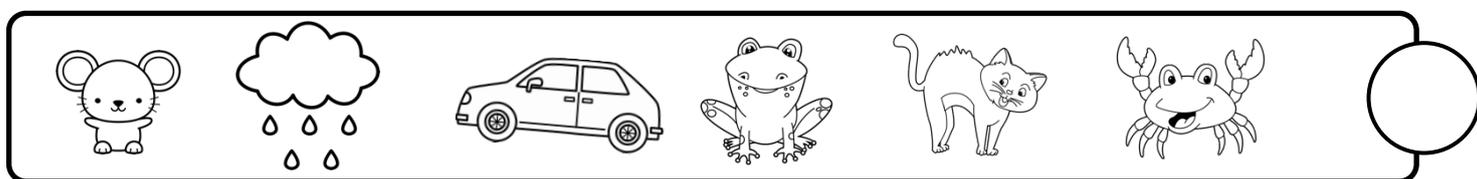
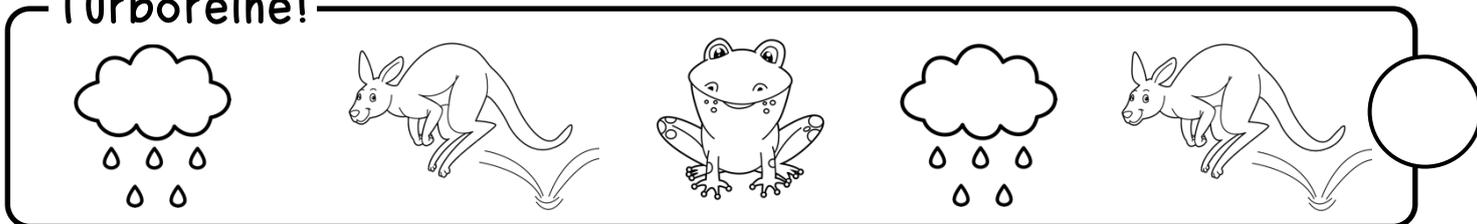
Datum:

# Bewegungsreihen

Du brauchst eine Pause? Wähle eine Reihe und bewege dich!  
Führe jede Bewegungsaufgabe in Ruhe durch  
und hake die Reihe am Ende ab.



**Turboreihe!**



Gut gemacht! Bewege dich auch weiterhin. So bleibst du fit!