



auf der Stelle laufen



entspannt auf den Boden legen



Sit-ups (Auf den Rücken legen & Nase an die Knie)



Froschhüpfer



Arme kreisen



Spring 5 Mal so hoch zu kannst



# Bewegung tut gut!

Suche dir eine Farbe aus und würfle dir deine Aufgaben. Viel Spaß und bleib gesund!



Strecksprung



auf der Stelle hüpfen



Kicke deine Beine in die Luft.



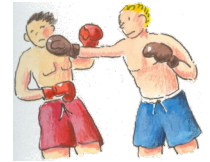
in die Luft boxen



Liegestütz



Stell dich auf ein Bein.



Kniebeugen



Hampelmann



Planks (Stütze dich auf deine Unterarme)



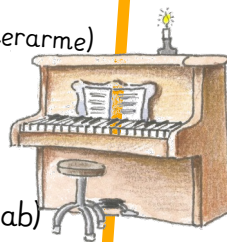
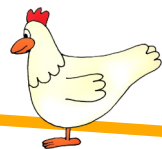
Klavierkonzert mit den Fingern



langames Kopfnicken (auf und ab)



wie ein Huhn flattern



Finger schnipsen



Beine dehnen



Strecke dich so hoch du kannst.



tanzen



Hasenhüpfer



Hopserlauf

