

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/1



Stell dich auf die Zehenspitzen, streck die Arme über deinen Kopf und mach dich ganz groß, dann geh in die Hocke und mach dich ganz klein!



BEWEGLICHKEIT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/2



## Krebs



Deine Ausgangsstellung ist der Liegestütz rücklings. Beweg dich einen Schritt nach vorne und wieder zurück!



KRAFT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

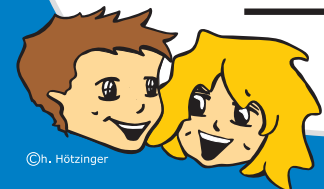
Blatt Nr.2/3

## Hampelmann

Spring 10 mal wie ein Hampelmann!



GESCHICKLICHKEIT



# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/4

PARTNER



## Geheimschrift

Schreib mit deinem Finger am Rücken deines Partners eine Zahl oder einen Buchstaben!

Löschen: Streich mit der Hand über den Rücken!

