

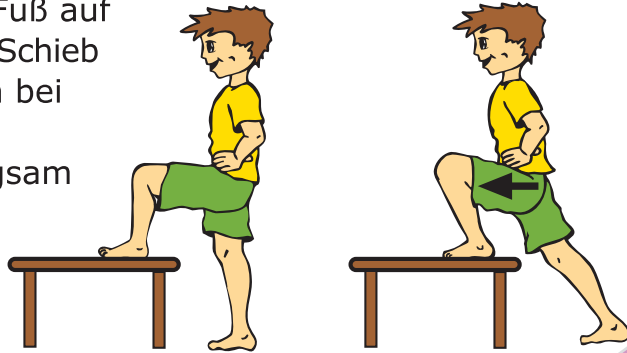
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/1



Bergsteiger

Stell einen Fuß auf den Sessel. Schieb dein Becken bei aufrechtem Rücken langsam nach vorne und wieder zurück!



BEWEGLICHKEIT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/2



Sternspringen



vor und zurück



links und rechts

Leg einen Radiergummi auf den Boden und spring beidbeinig vor, zurück, links und rechts!



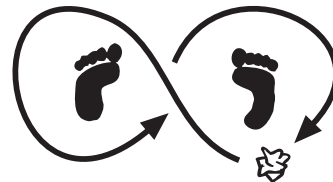
KRAFT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/3

Achterschleife

Nimm einen Papierknäuel und zieh eine liegende 8 durch deine gegrätschten Beine!



GESCHICKLICHKEIT



Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/4

PARTNER



Zu zweit im Rhythmus

-  klatschen in beide Hände des Partners
-  klatschen in die eigenen Hände
-  rechte Hand zu rechter Hand
-  linke Hand zu linker Hand

