

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.4/1



Schütteltanz

Steh auf und schüttele deine Arme und Beine locker aus! Am besten geht's mit Musik!



BEWEGLICHKEIT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.4/2

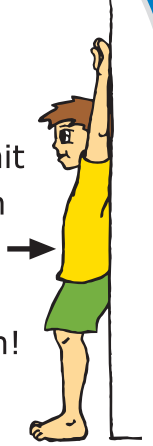


Wandstreicher

Stell dich mit dem Rücken und angewinkelten Armen an die Wand und streck deine Arme der Wand entlang nach oben!



Dabei sollst du immer mit dem ganzen Rücken Kontakt zur Wand haben!



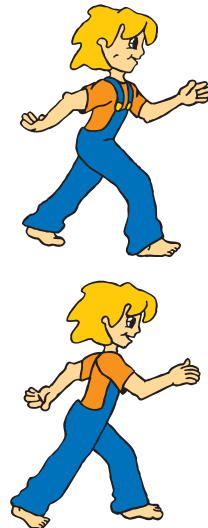
KRAFT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.4/3

Skilangläufer

Spring in Schrittstellung abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß nach vorne!



Schwing deine Arme in die entgegengesetzte Richtung!

GESCHICKLICHKEIT



Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.4/4

PARTNER



Partnerspringen

Stellt euch gegenüber auf. Legt euch die Hände auf die Schultern.

①



②



hopp!

③



Jetzt versucht ihr paarweise Schrittwechselsprünge zu machen. Achtet auf einen gemeinsamen Rhythmus (sprecht dazu)!

