

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.5/1



Großes V

Setz dich aufrecht hin, führ die gestreckten Arme wie ein großes V nach hinten. Wiederhole die Übung 10-mal!



BEWEGLICHKEIT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.5/2



Radfahrer

Setz dich auf einen Sessel und mach mit beiden Beinen Radfahrbewegungen in der Luft!



KRAFT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.5/3

Ballkünstler

Leg einen Radiergummi auf deinen Vorderfuß, wirf ihn in die Luft und versuch ihn zu fangen! Wie oft schaffst du es?



GESCHICKLICHKEIT



Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.5/4

PARTNER



Fang den Ball!



Zerknüll ein Blatt Papier zu einem Ball. Wirf ihn deinem Partner zu! Klatsch 1-mal, bevor du fängst!

