

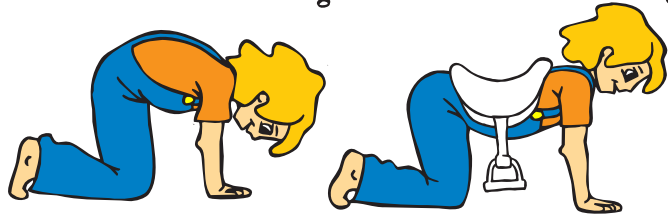
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.6/1



Katze - Pferd

Mach abwechselnd einen Buckel wie eine Katze und einen Rücken wie ein Pferd!



Wiederhole das 5 bis 10-mal!



BEWEGLICHKEIT

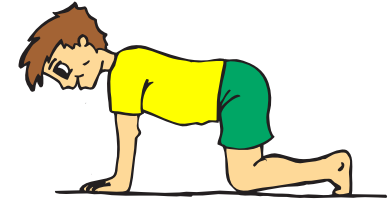
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.6/2



Wassertrinker

Geh in den Knieliegestütz. Führe deine Nasenspitze knapp bis zum Boden und streck danach wieder deine Arme!



KRAFT

Mach mit - Bewegung hält fit!

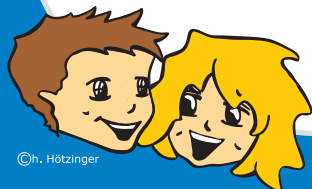
Blatt Nr.6/3

Flieger

Mach eine Standwaage, strecke die Arme zur Seite und zähle langsam bis 10! Wechsle dann die Seite!



GESCHICKLICHKEIT



Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.6/4

PARTNER



Wackelmännchen

Stellt euch gegenüber auf! Eure Füße sind am Boden "festgeklebt". Versucht den Partner durch leichte Stöße auf die Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen!

