

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.7/1



Käferlauf



BEWEGLICHKEIT

Steh mit gestreckten Beinen, leg die Hände auf die Knie und lass deine Finger wie Käfer bis zu den Zehen laufen! Bemüh dich, die Beine gestreckt zu lassen!



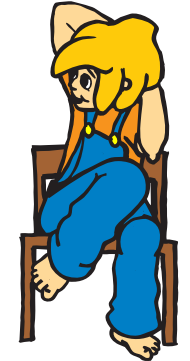
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.7/2



Kreuz und quer

Verschränk deine Hände im Nacken! Führ im Sitzen abwechselnd das rechte und linke Knie zum gegenüber liegenden Ellbogen!



KRAFT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.7/3

Nasenspitzenkünstler

Versuch mit der rechten Hand dein linkes Ohr und gleichzeitig mit der linken Hand deine Nasenspitze zu berühren - und umgekehrt!



GESCHICKLICHKEIT



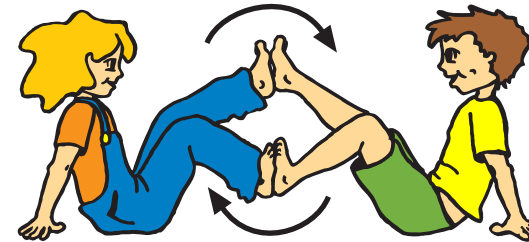
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.7/4

PARTNER



Tandem fahren



Setzt euch am Boden nahe gegenüber und stützt euch mit den Armen ab. Eure Fußsohlen berühren einander und gemeinsam macht ihr in der Luft Radfahrbewegungen!

