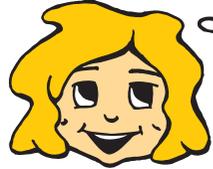


# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/5

## Freude und Wut



Denk an etwas Schönes!  
Blick fröhlich und  
entspann dich!



Schau finster, ball die  
Fäuste zusammen,  
spann deinen Körper  
an!

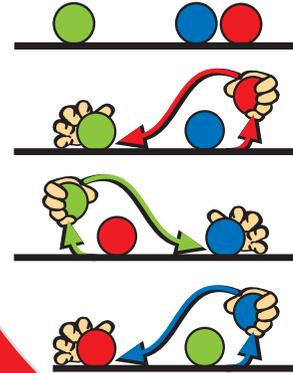


ENTSPANNUNG

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/6

## Tischjongleur



Leg drei Bälle so  
vor dich auf den Tisch.

Nimm den roten Ball und leg ihn  
über den blauen.

Schnapp dir den grünen  
Ball und leg ihn  
über den roten.

Nun soll der blaue noch  
über den grünen Ball!



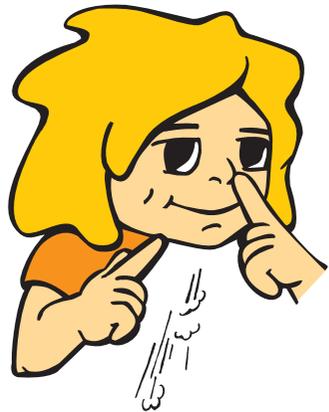
AUFMERKSAMKEIT

Schaffst du mehrere  
Durchgänge?

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/5

## Nasenatmung



Halt ein Nasenloch zu und  
atme durch das offene  
Nasenloch langsam ein und  
aus! Wechsle nach einigen  
Atemzügen die Seite!



ENTSPANNUNG

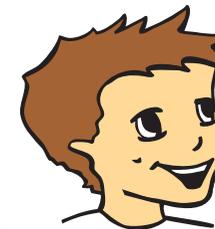
# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/6

## Augenpendel



Verfolg das Pendel mit deinen  
Augen und zähl mit, wie oft es  
hin und her schwingt!



Zeig die Zahl  
mit deinen  
Fingern an!



AUFMERKSAMKEIT