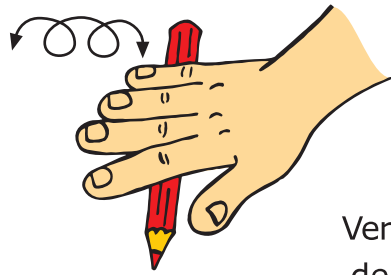


Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.7/5

Nudelwalker

Roll einen Stift mit der Handfläche vorwärts und rückwärts!



Versuch es auch mit deinen Fußsohlen!



ENTSPANNUNG

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.7/6

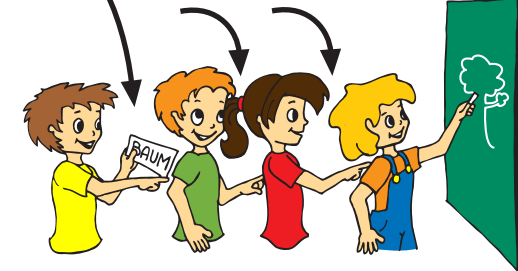
Vom Wort zum Bild

Stellt euch in einer Reihe auf!

Schreib das Wort von der Karte mit dem Finger auf den Rücken deines Vordermannes!

Schreib das Wort, das du spürst ebenso!

Schreib oder zeichne das Wort an die Tafel!



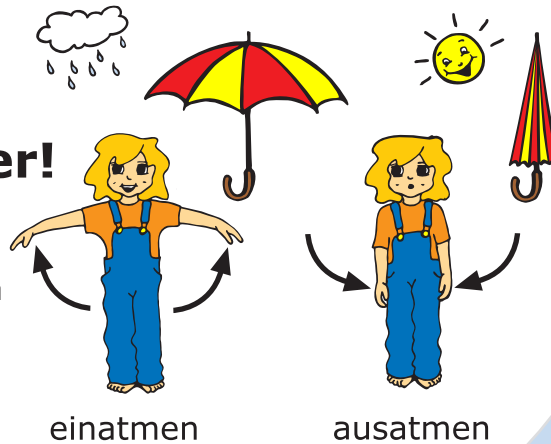
AUFMERKSAMKEIT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.8/5

So ein Wetter!

Atme im Stehen tief ein und öffne gleichzeitig deine Arme wie ein Regenschirm!
Atme aus und senke die Arme wieder!



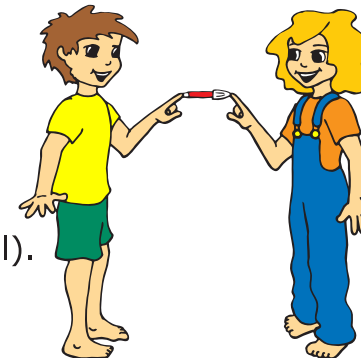
ENTSPANNUNG

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.8/6

Schwebender Stift

Stellt euch paarweise gegenüber!
Jeder hält mit einem Zeigefinger ein Ende eines Stifts (mit Stöpsel).



Augen zu!



Schließt die Augen und bewegt den Stift in verschiedene Richtungen, ohne ihn fallen zu lassen.



AUFMERKSAMKEIT