

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/1



Apfelflücken

Halt im Stehen oder im Sitzen die Arme in die Höhe und versuch mit den Händen abwechselnd einen "Apfel" zu pflücken!



BEWEGLICHKEIT

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/2



Achtung Hochwasser!



KRAFT

Setz dich auf die Vorderkante des Sessels und stütz die Unterarme auf den Tisch! Nun heb deine Füße vom Boden ab und zähl langsam bis 5!

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/3

Storch



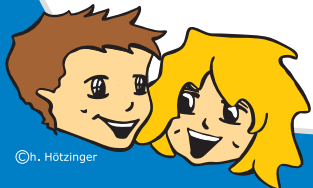
Augen zu!



GESCHICKLICHKEIT



Stell dich ohne Schuhe wie ein Storch auf ein Bein, gib die Arme zur Seite, schließ die Augen!
Schaffst du es, bis 10 zu zählen?



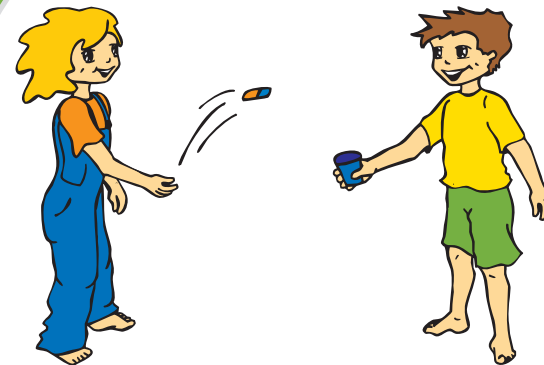
Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/4

PARTNER



Zielwerfen



Ihr braucht einen Becher und einen Radiergummi. Der Radiergummi wird mit der Hand zugeworfen und vom Partner mit dem Becher aufgefangen.

