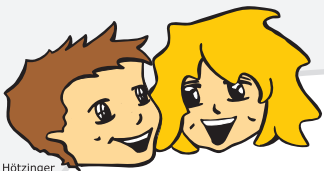


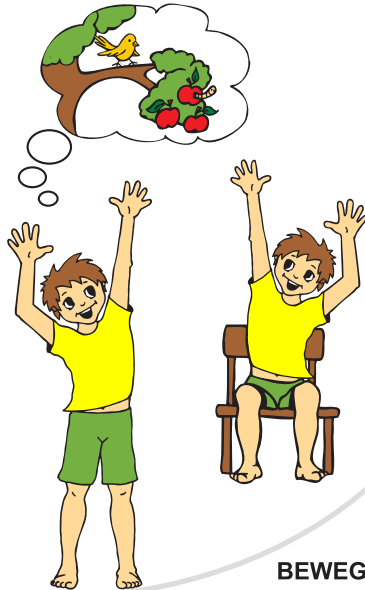
# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/1



## Apfelpflücken

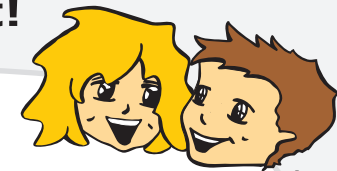
Halt im Stehen oder im Sitzen die Arme in die Höhe und versuch mit den Händen abwechselnd einen "Apfel" zu pflücken!



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



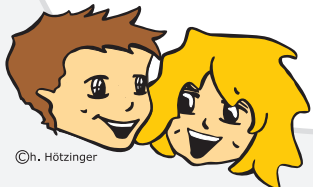
Augen zu!



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?



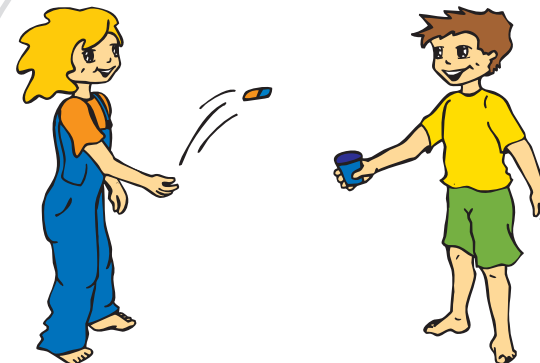
# Mach mit - Bewegung hält fit!

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.

