

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/1



Stell dich auf die Zehenspitzen, streck die Arme über deinen Kopf und mach dich ganz groß, dann geh in die Hocke und mach dich ganz klein!



BEWEGLICHKEIT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/2



## Krebs



Deine Ausgangsstellung ist der Liegestütz rücklings. Beweg dich einige Schritte nach vorne und wieder zurück!



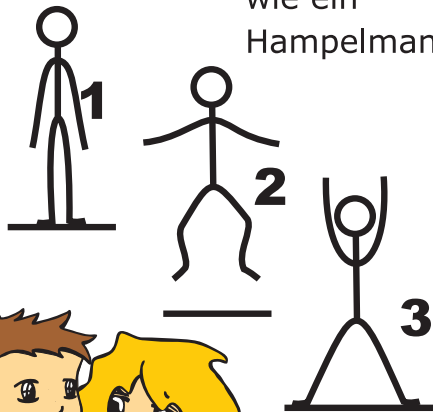
KRAFT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/3

## Hampelmann

Spring 10-mal wie ein Hampelmann!



GESCHICKLICHKEIT



# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/4

PARTNER



## Geheimschrift

Schreib mit deinem Finger am Rücken deines Partners eine Zahl oder einen Buchstaben!



Löschen: Streich mit der Hand über den Rücken!

