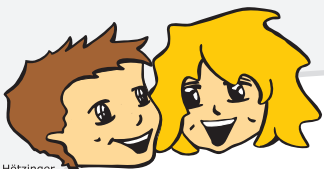


# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/1



©h. Hötzingner

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!



## Riese Zwerg

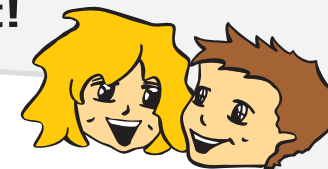
Bauch und Po anspannen!



BEWEGLICHKEIT

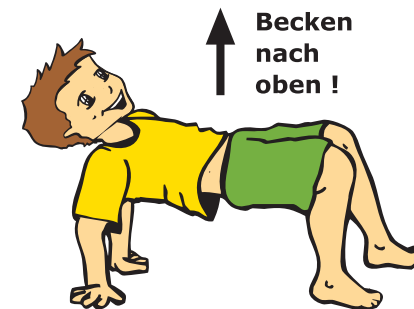
# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/2



©h. Hötzingner

## Krebs



Becken nach oben!

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



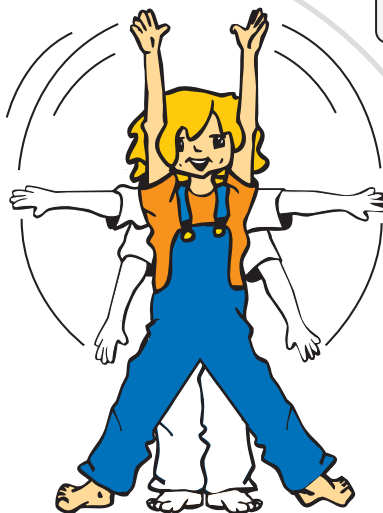
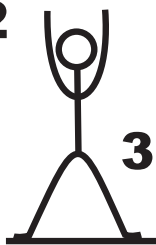
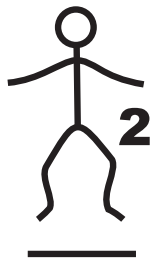
KRAFT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/3

## Hampelmann

Spring 10-mal wie ein Hampelmann!



GESCHICKLICHKEIT



©h. Hötzingner

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/4

PARTNER

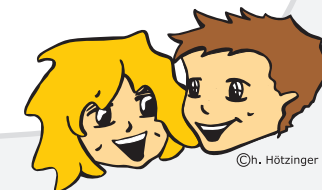


## Geheimschrift

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



Löschen: Streich mit der Hand über den Rücken!



©h. Hötzingner