

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!



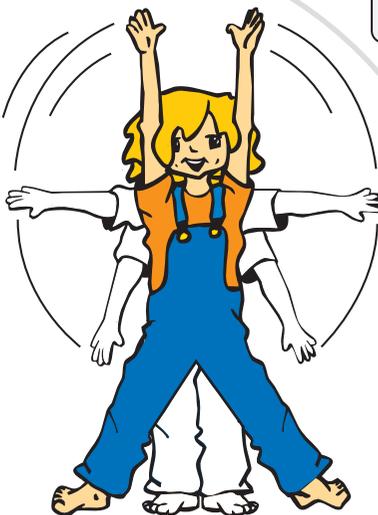
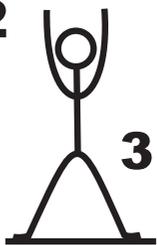
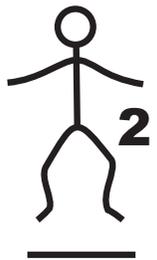
KRAFT

Mach mit - Bewegung hält fit!

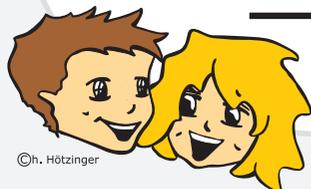
Blatt Nr.2/3

Hampelmann

Spring 10-mal wie ein Hampelmann!



GESCHICKLICHKEIT



©h. Hötzingner

Mach mit - Bewegung hält fit!

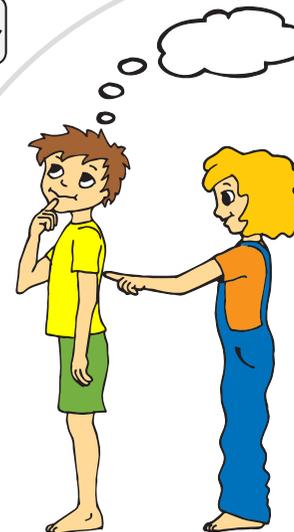
Blatt Nr.2/4

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