

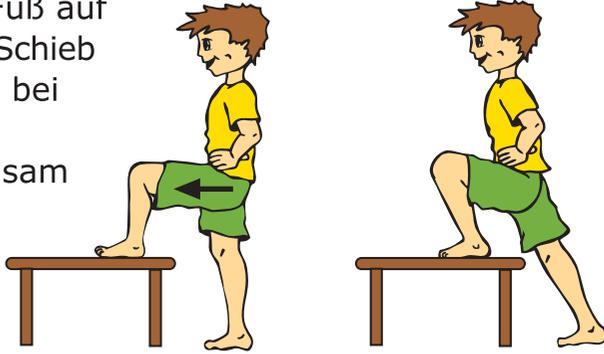
# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/1



## Bergsteiger

Stell einen Fuß auf den Sessel. Schieb dein Becken bei aufrechtem Rücken langsam nach vorne und wieder zurück!



BEWEGLICHKEIT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/2



## Sternspringen



vor und zurück



links und rechts

Leg einen Radiergummi auf den Boden und spring beidbeinig vor, zurück, links und rechts!



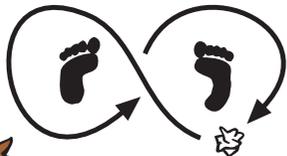
KRAFT

# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/3

## Achterschleife

Nimm einen Papierknäuel und zieh eine liegende Acht durch deine gegrätschten Beine!



Stell dich nun auf ein Bein und versuch es noch einmal! Wie viele "Achter" schaffst du in einer Minute?



Probier es auch mit geschlossenen Augen!

GESCHICKLICHKEIT



# Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.3/4

PARTNER



## Zu zweit im Rhythmus

-  klatschen in beide Hände des Partners
-  klatschen in die eigenen Hände
-  rechte Hand zu rechter Hand
-  linke Hand zu linker Hand

