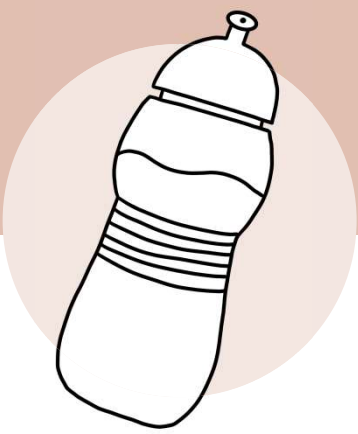
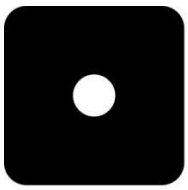
Ausdauer (ohne Material)

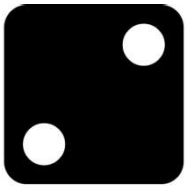
WÜRFEL DICH FIT!



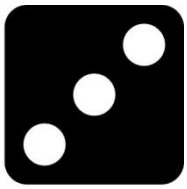
Material: /



Mache 10 Hampelmänner.

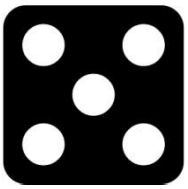


Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)

Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.



Lauf im Hopserlauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.

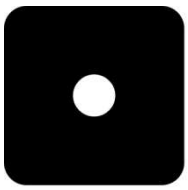
Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.

@kreative Schatzkiste

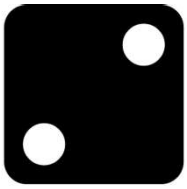
Yoga

WÜRFEL DICH FIT!

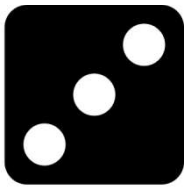
Material: /



» **der Held** « Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben.

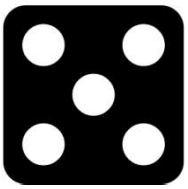


» **die Heuschrecke** « Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.



» **der Baum** « Stell dich auf ein Bein und leg deinen Fußsohle an deinen Oberschenkel. Deine Arme sind nach oben gestreckt.

» **die Kerze** « Leg dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Beuge danach deine Knie und mach dich klein (3x)



» **die Brücke** « Leg dich auf den Rücken stelle die Beine angewinkelt auf (90°). Hebe langsam Becken und Rücken an und lasse es wieder absinken (5x).

» **das Kind** « Knie dich auf den Boden und setz dich auf deine Fersen. Leg deine Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen entspannt neben dem Kopf.

@kreative Schatzkiste