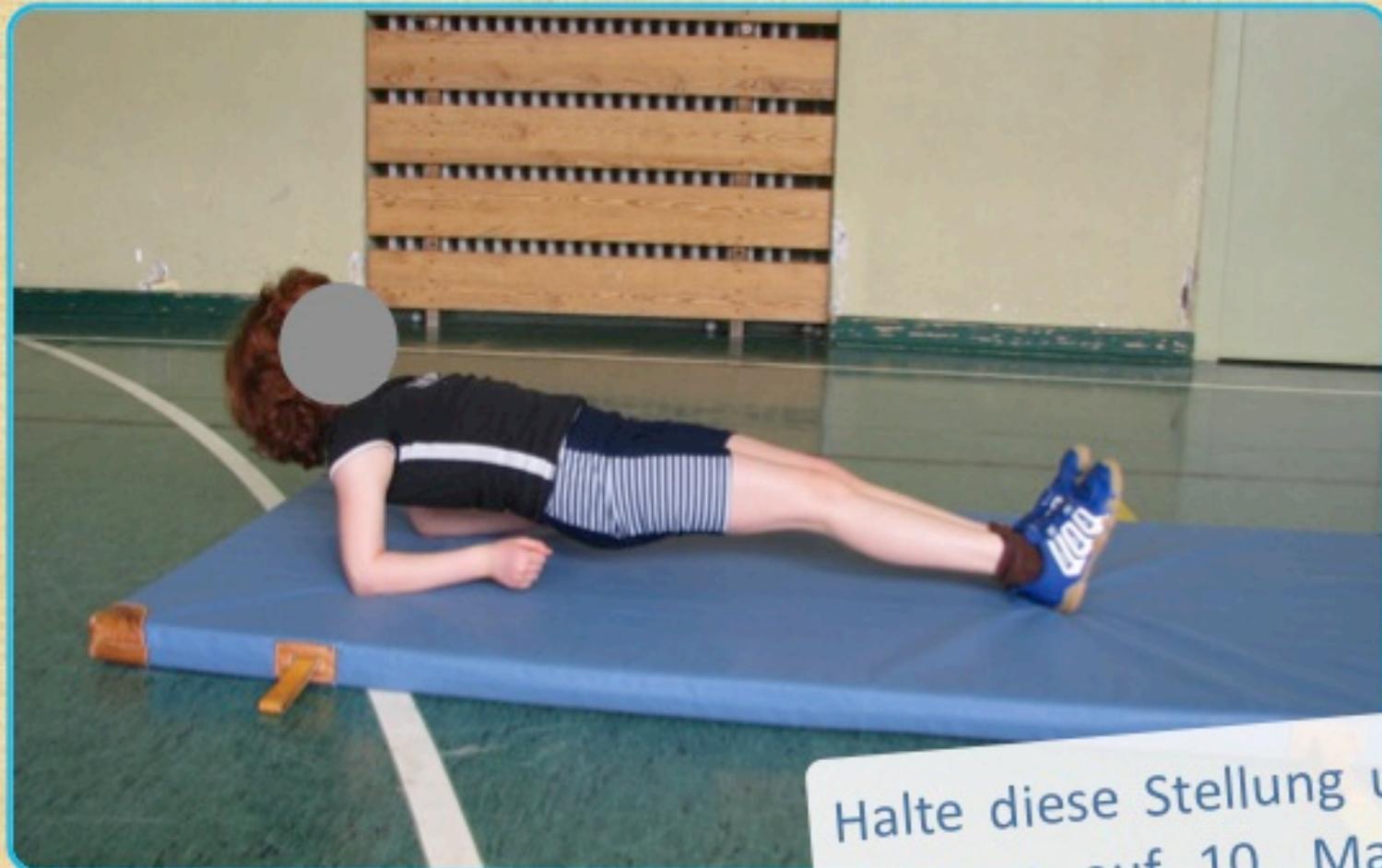


Die Schere



Halte diese Stellung und zähle langsam auf 10. Mache eine Pause. **Wiederhole 3 Mal!**

Das harte Brett



Halte diese Stellung und zähle langsam auf 10. Mache eine Pause. **Wiederhole 3 Mal!**

Beißzange



Halte diese Stellung und zähle langsam auf 10. Mache eine Pause. **Wiederhole 3 Mal!**

Die umgefallene Säule



Halte diese Stellung und zähle langsam auf 10. Mache eine Pause. **Wiederhole 3 Mal!**

Die Verlängerung



Halte diese Stellung und
zähle langsam auf 10.
Wiederhole 5 Mal!

auf und ab



Hebe den Klotz an deine Füße. **Wiederhole 10 Mal!**

Abschussrampe



Halte diese Stellung und zähle langsam auf 10. Mache eine Pause. **Wiederhole 5 Mal!**

rund herum

1



2



Umkreise deinen Körper mit dem Klotz. **Wiederhole 5 Mal!**

Eiszapfen



Halte diese Stellung und zähle langsam auf 10. Mache eine Pause. **Wiederhole 5 Mal!**

Liegestütz



Liegestützübung! Wiederhole 5 Mal!

leichte Liegestütz



Leichte Liegestützübung!
Wiederhole 5 Mal!

Bewegte Brücke



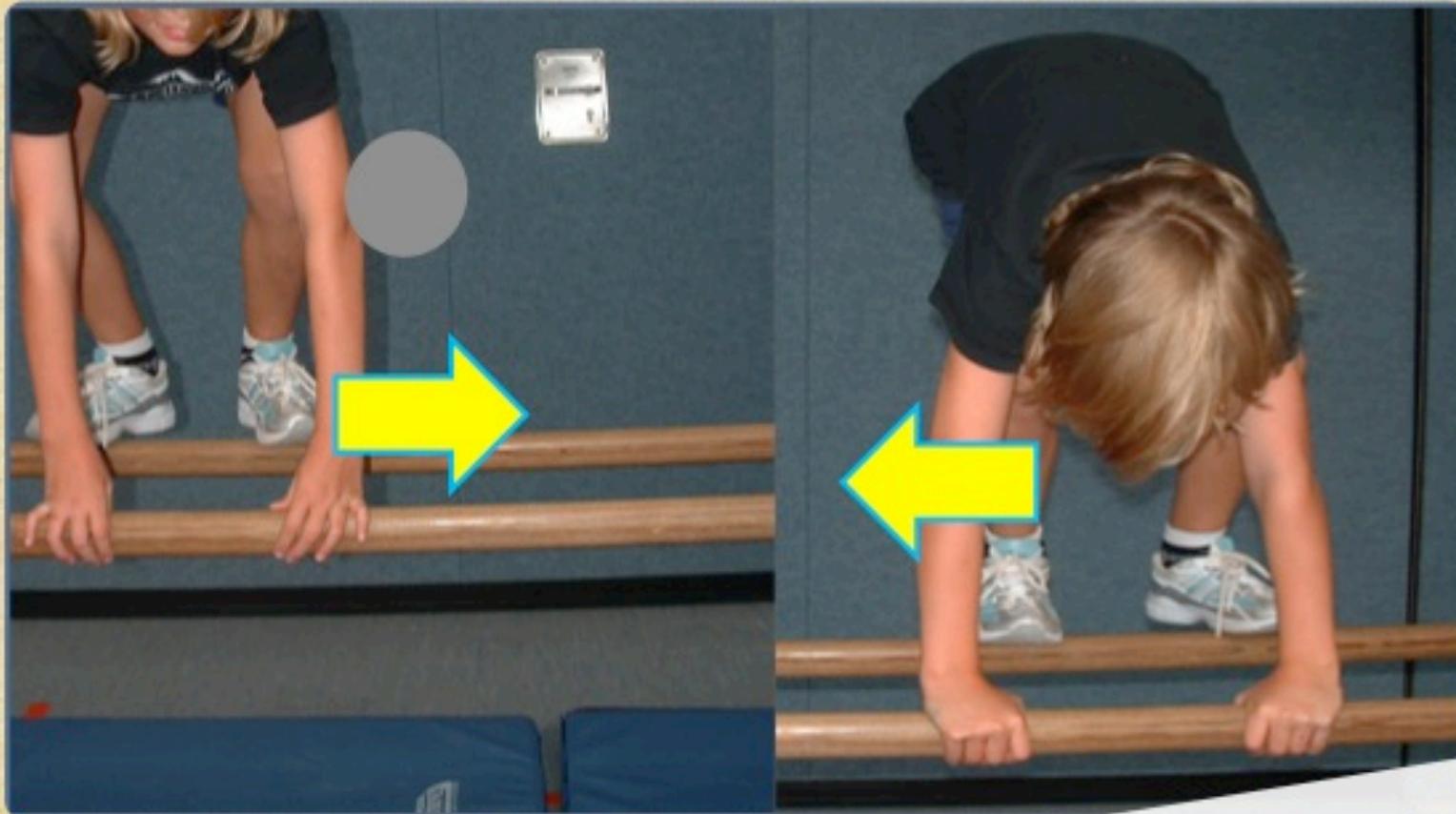
Krabbelt unter eurer Brücke hindurch und stellt euch dann direkt als Brückenpfeiler auf.

Krebs



Bewege dich seitlich entlang der Holme.

Gegenverkehr



Kommt aneinander vorbei, ohne den Boden zu berühren!

Spinne



Bewege dich vorwärts entlang der Holme.

Krebs



Bewege dich seitlich entlang der Holme.

Käfer



Bewege dich vorwärts entlang der Holme.

Spinne



Bewege dich vorwärts entlang der Holme.

Körper-ABC



Formt mit euren Körpern
einen Buchstaben!

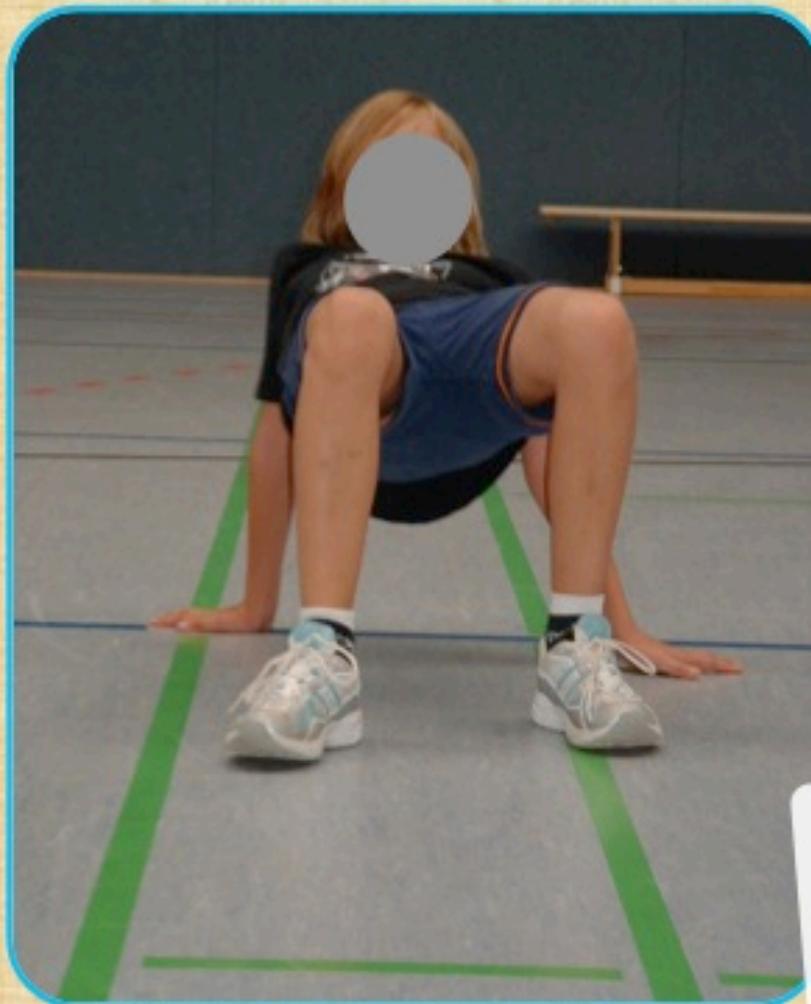
Zum Beispiel ein **M**

1 Mal rundherum



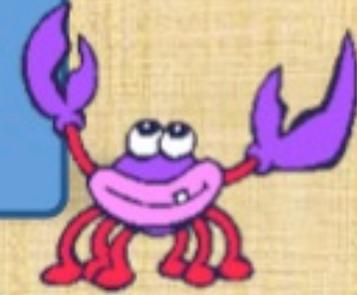
Halte dich die ganze Zeit mit beiden Händen an den Holmen fest.

Spinne



Bewege dich vorwärts entlang der Linien.

Krebs



Bewege dich seitlich entlang der Linien.

Käfer



Bewege dich auf den Linien vorwärts.

Körper- Zahlen



Formt mit euren Körpern eine Zahl:

Hier die **8!**

Gegenverkehr



Kommt aneinander vorbei, ohne den Boden zu berühren!

Berg und Tal



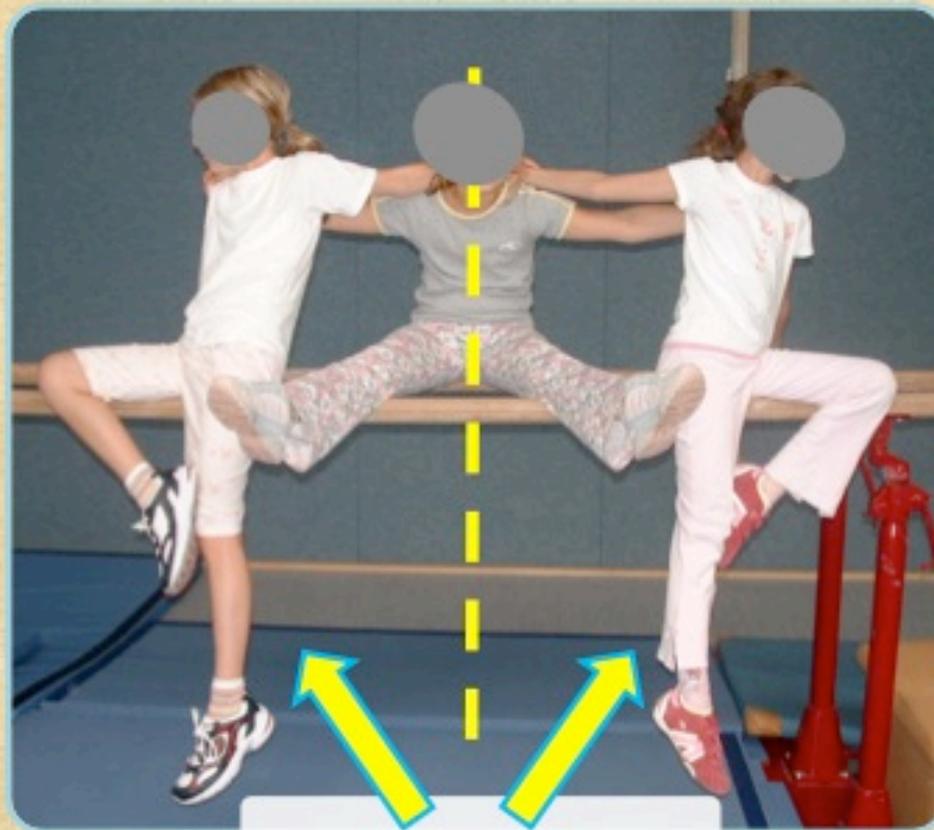
Erfindet weitere
Figuren!

Pferdesitz



Macht alles genau
gleich!

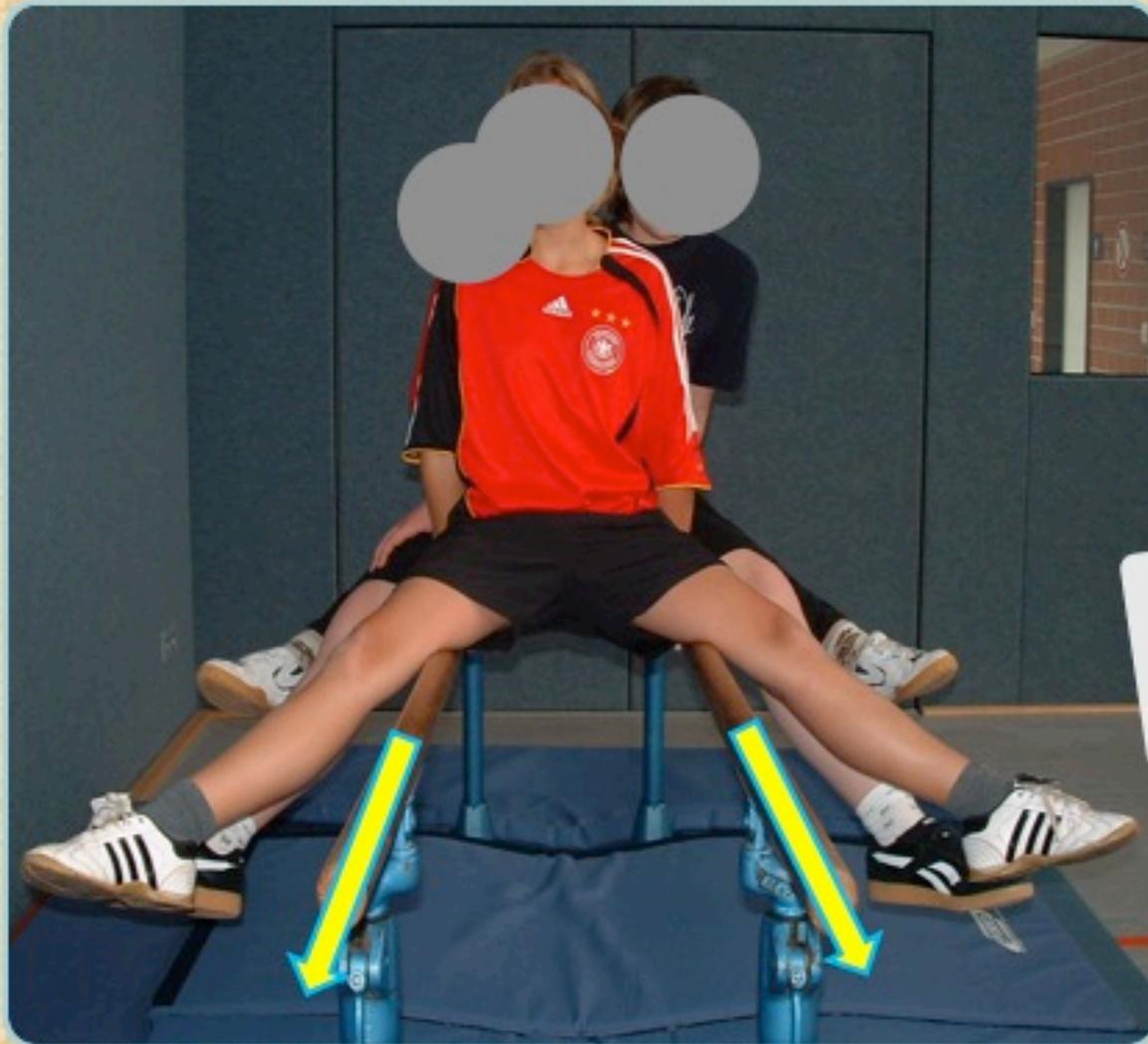
Spiegel



spiegelverkehrt

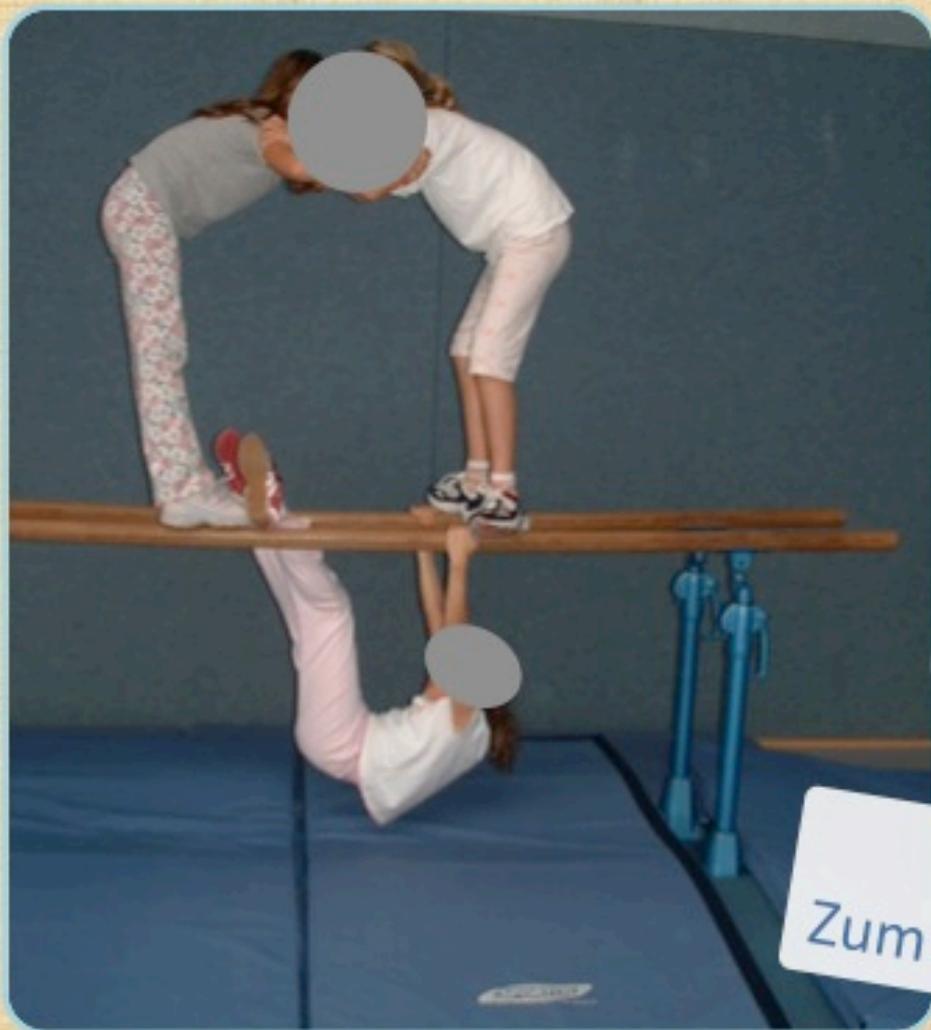
Erfindet weitere
Figuren!

Rodeo



„Reitet“ zu dritt
über den Barren!

Körper-ABC



Formt mit euren Körpern
einen Buchstaben!

Zum Beispiel ein **O**

Der Schwan



Erfindet weitere
Figuren!

Körper-ABC



Zum Beispiel ein **F**

Erfindet weitere
Buchstaben!

Gegenverkehr



Kommt aneinander vorbei, ohne den Boden zu berühren!

Körper-ABC



Zum Beispiel ein **E**

Erfindet weitere
Buchstaben!



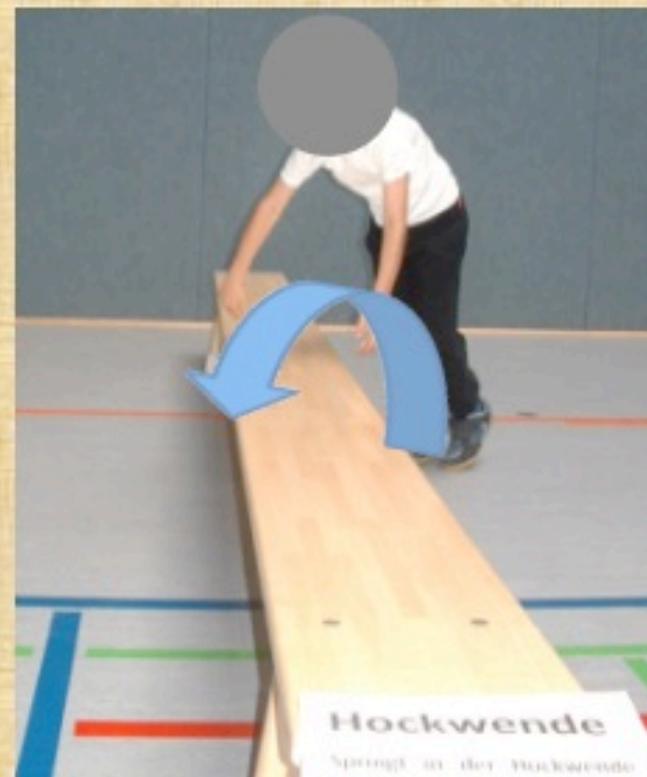
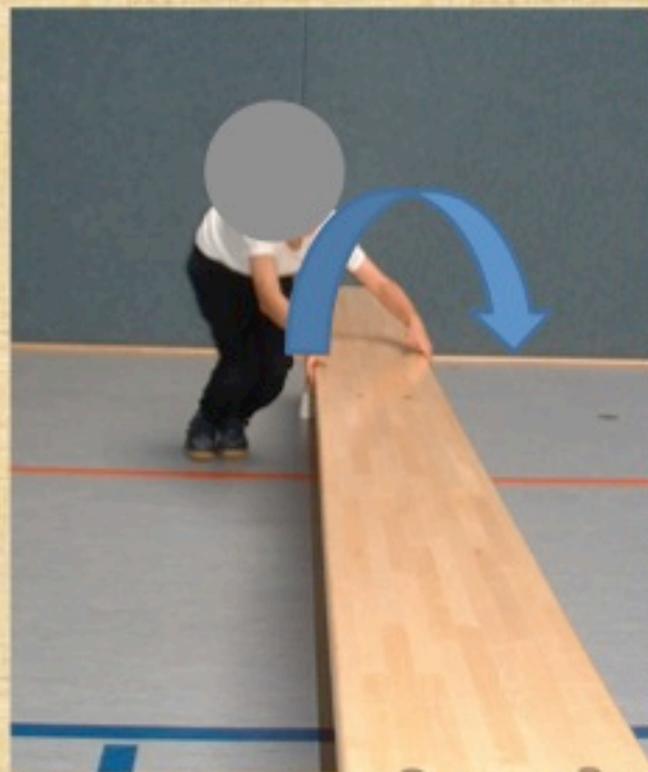






Info-
Theke

Die Hockwende



Springe in der Hockwende entlang der Bank.
Wiederhole 3 Mal!