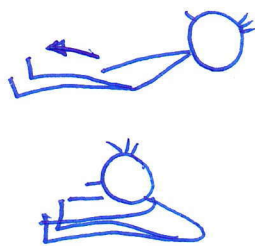


BEWEGUNGS-
PAUSEN-
WÜRFEL

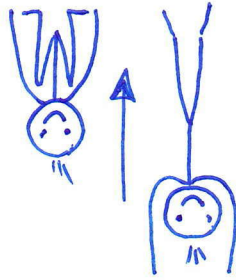
Steh mit gestreckten Beinen
und lass deine Finger wie
Käfer bis zu den Zehen laufen!

Käferlauf



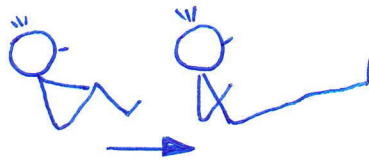
Riese Zwerg

Mach dich ganz groß und ganz
klein



Im Ruderboot

Setz dich im Schwebesitz auf den
Boden! Arme und Beine gegengleich
ausstrecken und einziehen! Boden
nicht berühren.

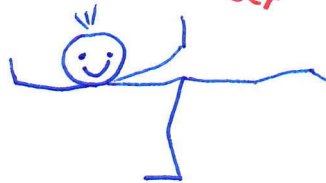


Schüttelreize

Steh auf und schüttele deine
Beine und Arme aus – am
besten zur Musik



Flieger



Mach eine Standwaage und streck
die Arme zur Seite. Zähl bis 10

Schilanglauf

Spring in Schrittstellung
abwechselnd mit dem rechten
und linken Fuß nach vorne!
Arme gegengleich

