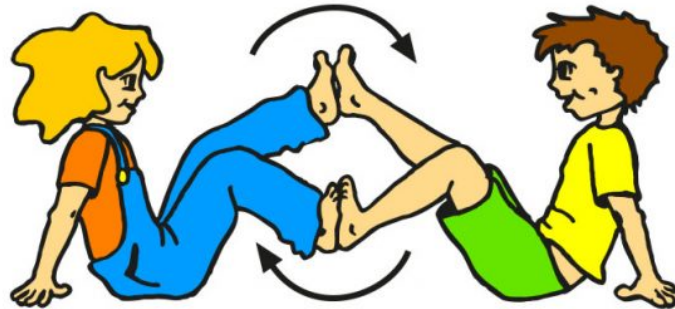


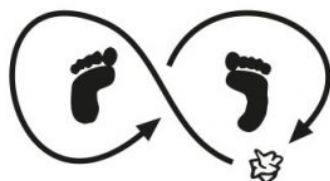
## Tandem fahren



Setzt euch am Boden nahe gegenüber und stützt euch mit den Armen ab. Eure Fußsohlen berühren einander und gemeinsam macht ihr in der Luft Radfahrbewegungen!

## Achterschleife

Nimm ein Papierknäuel und ziehe eine liegende Acht durch deine gegensätzlichen Beine!



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



Probiere es auch mit geschlossenen Augen!

## Katze - Pferd

Mache abwechselnd  
einen Buckel wie eine Katze  
und einen Rücken  
wie ein Pferd!



## Großes V

Setze dich aufrecht hin  
und führe die gestreckten  
Arme wie ein großes V  
nach hinten.  
Wiederhole die Übung  
10-mal!

