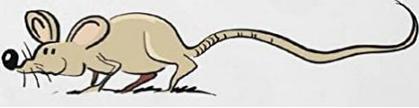
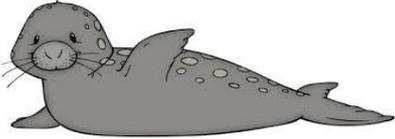


<p style="text-align: center;">Maus</p> 	<p>Versuche dich mit vielen kleinen, schnellen Schritten auf der Stelle zu bewegen (bis dir warm wird).</p>
<p style="text-align: center;">Hampelmann</p> 	<p>Hüpfe auf der Stelle - Beine auseinander, Arme über den Kopf, dann Beine und Arme (unten) geschlossen, mehrmals wiederholen.</p>
<p style="text-align: center;">Propeller</p> 	<p>Kreise deine ausgestreckten Arme: mal langsam, mal schnell, erst den einen, dann den anderen. Schaffst du es auch, beide Arme gleichzeitig zu kreisen?</p>
<p style="text-align: center;">Giraffe</p> 	<p>Mach dich ganz groß. Strecke die Arme über den Kopf (langer Hals) und mit den gestreckten Beinen machst du ganz große Schritte vorwärts.</p>
<p style="text-align: center;">Flamingo</p> 	<p>Stehe auf einem Bein, dann wechsel auf das andere Bein. Hälst du lange durch?</p>
<p style="text-align: center;">Känguru</p> 	<p>Hüpfe mit geschlossenen Füßen auf der Stelle. Kannst du auch vorwärts springen?</p>
<p style="text-align: center;">Hund</p> 	<p>Auf Händen und <u>Füßen</u> stehen und sich vorwärts bewegen. Kannst du abwechselnd auch ein Bein heben?</p>
<p style="text-align: center;">Spinne</p> 	<p>Jetzt auf Händen und Füßen mit dem Bauch nach oben stehen. Po hoch! Kannst du so vorwärtslaufen? Und rückwärts?</p>

<p style="text-align: center;">Fisch</p> 	<p>Leg dich auf den Bauch. Arme und Beine ganz lang gestreckt. Kannst du Arme und Beine auch anheben? Besonders schwer wird es, wenn die Beine in der Luft hin und her wackeln wie eine Schwanzflosse.</p>
<p style="text-align: center;">Schlange</p> 	<p>Auf den Bauch legen und sich mit den Armen vorwärts bewegen (kriechen).</p>
<p style="text-align: center;">Robbe</p> 	<p>Auf den Boden legen und die Arme und Beine lang machen und sich nun seitlich hin und her rollen.</p>
<p style="text-align: center;">Storch</p> 	<p>Vorwärtslaufen und dabei immer ein Bein hochziehen (Knie Richtung Bauch), zwischendurch auch mal auf einem Bein stehen. Falls du es schaffst, kannst du auch noch mit ausgestreckten Armen einen langen Schnabel machen (auf und zu).</p>
<p style="text-align: center;">Seiltänzer</p> 	<p>Balanciere auf einem Seil oder einer Linie (Fuge, Klebestreifen) vorwärts, rückwärts, seitwärts. Mach dich dabei auch mal ganz groß und die Arme auseinander.</p>
<p style="text-align: center;">Schneeballschlacht</p> 	<p>Knäule ein Paar Socken zusammen und versuche diese weit zu werfen, hoch zu werfen und auch wieder zu fangen. Kannst du sie auch an die Wand werfen oder in einen Eimer zielen?</p>
<p style="text-align: center;">Ente</p> 	<p>Mach dich klein und laufe in der Hocke vorwärts.</p>
<p style="text-align: center;">Faultier</p> 	<p>Wenn du alle oder einige Aufgaben erledigt hast, kannst du dich ganz entspannt irgendwo zusammenrollen und dich ausruhen!</p>

**Wir wünschen euch viel Spaß, hoffen, dass ihr regelmäßig in der Woche einige Übungen macht und fit bleibt!
Bis hoffentlich bald in der Halle!**