

Meine bewegte Pause

Montag

Hampelmann
15 x

Entengang
Schritte in der
Hocke
25 x



Flugzeug
vorbeugen, ein Bein
nach hinten strecken,
Seitenwechsel
bis 15 zählen



Hindernishüpfen
vorwärts und rückwärts
20 x



Einbeinstand
bis 15 zählen

Dienstag



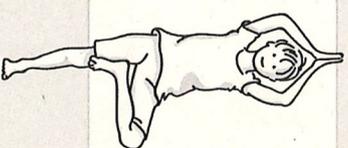
Krebsgang
vorwärts und
seitwärts
25 x



Kopfbalance
ein Buch balancieren,
dabei vorwärts laufen
bis 30 zählen

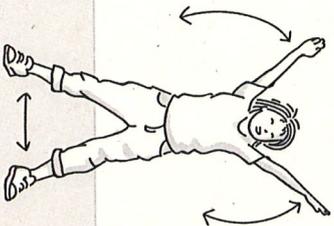


Armkreisen
vorwärts und rückwärts,
größer werdende Kreise
je 10 x

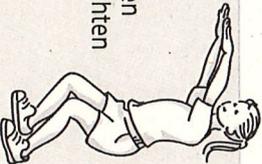


Mittwoch

Hampelmann
15 x



Kniebeuge
in die Hocke gehen
und wieder aufrichten
10 x



Flugzeug
vorbeugen, ein Bein
nach hinten strecken,
Seitenwechsel
bis 15 zählen



Hindernishüpfen
vorwärts und rückwärts
20 x



Einbeinstand
bis 15 zählen

Donnerstag

Hampelmann
15 x

Krebsgang
vorwärts und
seitwärts
25 x



Kopfbalance
ein Buch balancieren,
dabei vorwärts laufen
bis 30 zählen



Achterlauf
eine 8 um 2 Hindernisse
laufen
10 x



Einbeinstand
bis 15 zählen

Freitag

Hampelmann
15 x

Stuhlrennen
um einen Stuhl
rennen, setzen,
wiederholen
10 x



Flugzeug
vorbeugen, ein Bein
nach hinten strecken,
Seitenwechsel
bis 15 zählen



Raketensprung
aus der Hocke hochspringen
20 x



Einbeinstand
bis 15 zählen