



Bleibt fit, macht mit!

Laufkarte von _____

Übung	Stempel	Übung	Stempel
<p>1. Hüpfen wie ein Flummi Flummis springen viel herum. Probiert es aus! Wie oft könnt ihr auf welche Weise hüpfen?</p> 		<p>6. Muckibude Wie viel Kraft habt ihr in den Beinen?</p> 	
<p>2. Enten-Gang und Mäuse-Tippel Könnt ihr Euch wie Tiere bewegen?</p> 		<p>7. Körperspannung Setzt all eure Muskeln unter Spannung. Wie oft schafft ihr die Übungen? Wie weit fährt eure Schubkarre?</p> 	
<p>3. Flieger Könnt ihr wie Turnerin Sarah Voss das Gleichgewicht halten?</p> 		<p>8. Schlangenmenschen Seid ihr beweglich und könnt euch verbiegen wie Turnerin Sarah Voss?</p> 	
<p>4. Recken, Strecken, Alles in Bewegung Könnt ihr die verschiedenen Übungen machen? Schafft ihr mehrere hintereinander?</p> 		<p>9. Teamwork Seid ihr ein gutes Team und vertraut Euch gegenseitig?</p> 	
<p>5. Kreuz und quer Schafft ihr die Übungen, ohne euch zu verknoten? Fangt langsam an und werdet immer schneller.</p> 		<p>10. Probier's mal mit Gemütlichkeit! Hier geht es ganz entspannt zu. Macht mit!</p> 	

Grafiken: ©Eva Burckhardt



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung