




# Sport für Zuhause

Würfle  und führe die Bewegung aus. Wiederhole das Ganze mindestens 4mal.

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>
	Mach 10 Hampelmänner!	Tanze!	Kreise die Schultern 10mal!	Hebe deine Schultern 10mal!	Renne 2 Minuten lang (auf der Stelle)!
	Renne 2 Minuten lang (auf der Stelle)!	Berühre den Boden 5mal.	Hebe deine Schultern 10mal!	Springe auf einem Fuß! Zähle dabei bis 10!	Springe 10mal wie ein Frosch!
	Springe 10mal wie ein Frosch! 	Springe auf einem Fuß! Zähle dabei bis 10!	Bewege dich eine Minute lang wie eine Spinne! 	Berühre den Boden 5mal.	Bewege dich eine Minute lang wie ein Affe! 
	Berühre den Boden 5mal	Renne 2 Minuten lang (auf der Stelle)!	Mach 10 Hampelmänner!	Springe 10mal wie ein Frosch! 	Hebe deine Schultern 10mal!
	Bewege dich eine Minute lang wie eine Spinne! 	Bewege dich eine Minute lang wie ein Affe! 	Tanze!	Mach 10 Hampelmänner!	Kreise die Schultern 10mal!
	Springe auf einem Fuß! Zähle dabei bis 10!	Kreise die Schultern 10mal!	Bewege dich eine Minute lang wie ein Affe! 	Tanze!	Bewege dich eine Minute lang wie eine Spinne!