

Die Sportmaus hält euch fit

Bewegungsübungen für Kindi-Mäuse



Auf die Plätze, fertig, los!



Ein-Bein-Stand

Versuch 15 sec. auf einem Bein zu stehen ohne um zu fallen.

Einmal mit dem linken Bein
Einmal mit dem rechten Bein

Für die Kinder, denen es zu leicht ist, dürfen gerne die Sekundenanzahl erhöhen.



Beidbeinig springen

Versuche 10 Mal mit beiden Beinen zu hüpfen.



Bleib im Gleichgewicht!

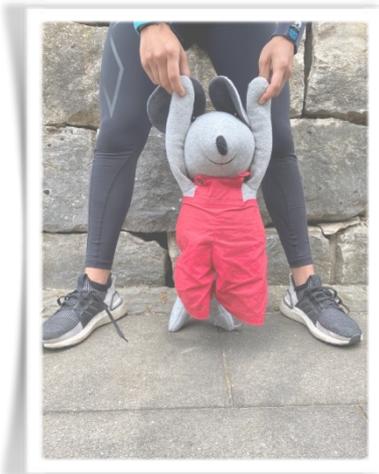
Den Körper nach vorne schieben. Die Arme zur Seite ausstrecken und das rechte Bein gerade nach hinten anheben und ausstrecken. Das gleiche dann mit dem linken Bein.

Versuche es ca. 15 Sekunden zu halten.



Hampelmänner

Schaffst du 10 Stück?



Greif nach den Sternen!

Auf Zehenspitzen im Stand abwechselnd den rechten und linken Arm nach oben strecken und nach den Sternen greifen.

Mache das 10 Mal.



Vier-Füßler-Stand

Die Übung beginnt im Vierfüßlerstand.

Aufgabe ist es, dass sich der rechte Arm und das linke Bein diagonal unter dem Bauch berühren und danach wieder ausstrecken. Das gleiche mit dem linken Arm und dem rechten Bein.

Mache diese Übungen pro Seite 7 Mal.

