

Die Sportmaus hält euch fit

Bewegungsübungen für Krippen-Mäuse



Auf die Plätze, fertig, los!



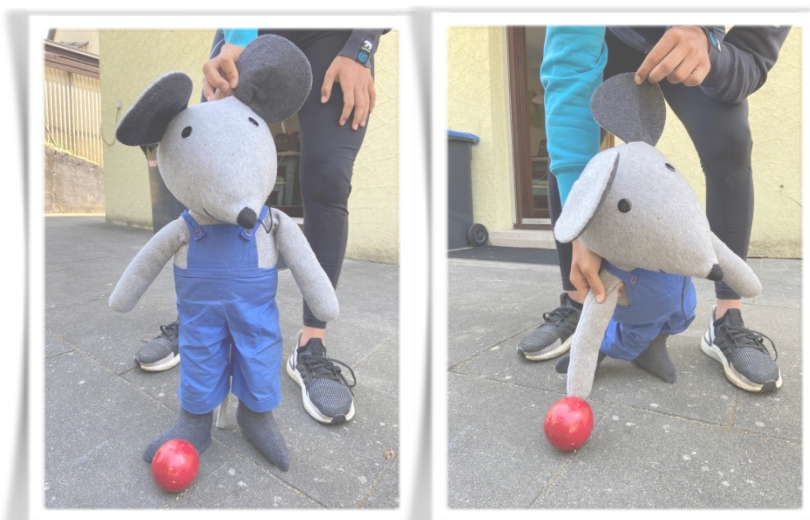
Baumstammrollen

Drehe/Rolle dich wie ein Baumstamm auf dem Boden.



Mache eine Brücke!

Stelle deine Arme und Beine auf den Boden und strecke deinen Popo in die Luft.



Rolle einen Ball

entweder mit dem Fuß oder mit der Hand durch die Wohnung/Haus oder durch den Garten.

KRÄFTIGUNG

GROBMOTORIK

KOORDINATION



Verwandel dich in einen Hund!

Lauf auf alle Vieren durch die Wohnung/das Haus oder den Garten und belle wie ein Hund.



Dreh Dich!

Drehe dich 5 Mal in die linke Richtung und 5 Mal in die rechte Richtung



Hüpf hoch!

Hüpf 5 Mal beidbeinig auf und ab.