













Bleibt fit, macht mit!



Laufkarte von \_\_\_\_\_

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

Grafiken: ©Eva Burckhardt

