

# Halte dich fit !!

## Tägliche Übungen für zu Hause:

- Hüpfen leicht auf und ab und zähle bis 30
- Mache fünf Kniebeugen
- Gehe 5 Runden um den Tisch
- Gehe 3 Runden rückwärts um den Tisch
- Schaue aus dem Fenster. Wie viele Bäume/Menschen/Tiere kannst du sehen?
- Mache 5 Liegestütz
- jetzt darfst du die Übungen zu den jeweiligen Tagen ausprobieren:

## Montag:

Watschle leise, wie ein Pinguin durch den Raum!



Versuche, ein Buch auf dem Kopf zu balancieren!



Versuche das Gleichgewicht zu halten! Mache nach, was die Katze vormacht!



Ob du das schaffst?



## Dienstag:

Laufe kurze Zeit auf der Stelle!



Mache zehn Kniebeugen!



Winkle dein Knie an  
und ziehe deine  
Ferse bis zum Po,  
bis du ein leichtes  
Dehngefühl  
spürst!



Schüttele deine  
Arme und Beine  
kräftig aus!



## Mittwoch:

Rolle deine Schultern!



Kannst du bei  
gestreckten Beinen mit  
deinen Händen den Boden  
berühren?



Schau dir durch die Beine!  
Was kannst du nun sehen?



Pendle deine Arme von  
einem Fuß zum anderen!



## Donnerstag:

Stelle dich auf deine Zehenspitzen  
und zähle im Flüsterton  
bis 50!



Stell dich auf die Fersen  
und zähle flüsternd bis  
30!



Recke dich nach oben,  
so als würdest du  
klettern wollen.  
Stelle dich dabei  
auf die Zehenspitzen!

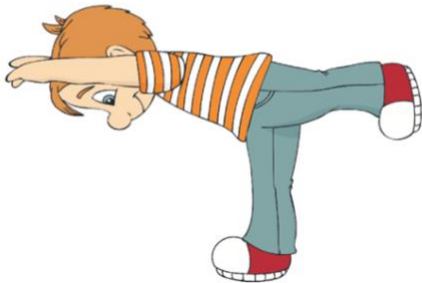


Mache dich klein wie eine  
Maus und piepse  
dabei ganz leise!



## Freitag:

Ob du das schaffst?



Berühre mit deinem  
linken Ellbogen das  
rechte Knie und  
mit deinem rechten  
Ellbogen das linke  
Knie!



Schließe deine Augen!  
Tippe nun deine  
Zeigefinger mit ihren  
Spitzen aneinander!



Versuche das  
Gleichgewicht  
zu halten!  
Mache nach,  
was die Katze  
vormacht!



## Zusatz:

Denke dir eine Zahl aus und stelle sie mit deinem Körper nach:

- Für Einer wird geklatscht
- Für Zehner wird gestampft
- Für Hunderter auf die Knien geschlagen („geklatsch“t“)
- Für Tausender wird gehüpft