

Halte dich fit !!

Tägliche Übungen für zu Hause:

- Laufe auf der Stelle und zähle dabei bis 100
- Mache fünf Liegestütz
- Krabbele 5 Runden um den Tisch
- Krabbele 3 Runden Rückwärts um den Tisch
- Male zuerst mit dem rechten ausgestrecktem Arm 10 mal eine Acht in die Luft, danach mit dem linken
- Mache 10 Hampelmänner
- jetzt darfst du die die Übungen zu den jeweiligen Tagen ausprobieren:

Montag:

Versuche,
ein Buch auf dem
Kopf zu balancieren!



Kannst du die Tür
so leise öffnen und
schließen, dass dich
niemand hört?



Ob du das schaffst?



Berühre mit dem dicken Zeh
deine Nasenspitze und
wechsle dann den Fuß!



Dienstag:

Ziehe deine Schuhe und
Strümpfe aus.
Lege ein Taschentuch auf
den Boden und hebe das
Taschentuch mit deinen
Füßen auf!



Lege deinen Kopf auf
deinen Oberarm und
schreibe mit dem
ausgestreckten
Arm eine
liegende Acht
in die Luft!



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!



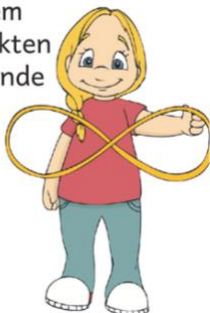
Kannst du bei
gestreckten Beinen mit
deinen Händen den Boden
berühren?



Berühre mit der rechten
Hand die linke Pobacke
und mit der linken Hand
deine rechte Schulter!



Schreibe mit deinem
nach oben gestreckten
Daumen eine liegende
Acht!



Donnerstag:

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



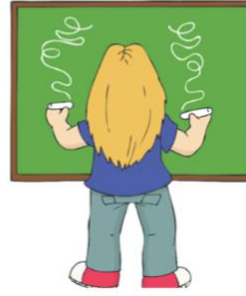
Kannst du Däumchen
drehen?
Vorwärts und rückwärts?
Kannst du das auch
mit anderen Fingern?



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



Zeichne ein Bild!
Nimm in jede Hand einen
Stift und
zeichne mit
beiden Händen
gleichzeitig!



Freitag:

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



Ziehe deine
Ohren sanft nach
hinten und falte sie
anschließend aus!
Mache das mit jedem
Ohr dreimal!



Klemme einen Tennisball
mit deinem Rücken an
eine leere Wand.
Bewege dich so
hin und her,
dass der Ball deinen
Rücken massiert!



Lege ein Bein gestreckt auf
den Stuhl und beuge dich
vor! Wechsle das Bein!



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