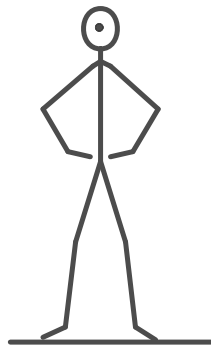
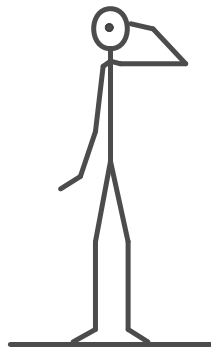


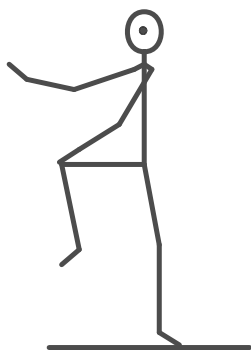
**Lege beide Hände
auf deinen Kopf!
Atme 3 Mal tief durch!**



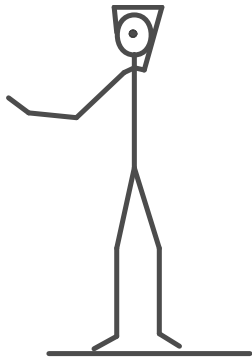
**Stemme beide Hände
in die Hüften!
Dreh deinen Oberkörper
3 Mal abwechselnd
nach links und nach rechts!**



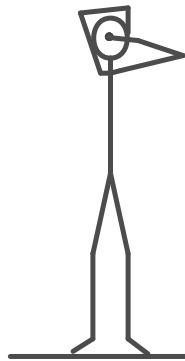
**Leg die linke Hand
ans linke Ohr!**



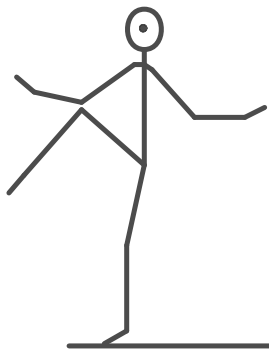
**Heb das rechte Bein und
leg die linke Hand
auf das rechte Knie!
Wiederhole die Übung 3 Mal!**



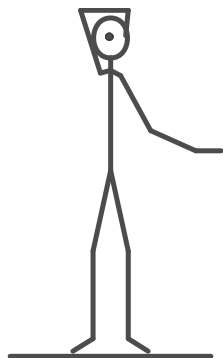
**Greif mit der linken Hand
ans rechte Ohr!**



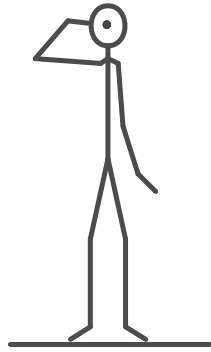
**Greif mit der linken Hand
an die Nasenspitze und
mit der rechten Hand
über den Kopf ans linke Ohr!**



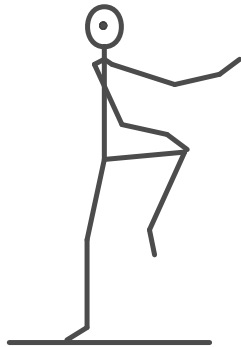
**Heb das linke Knie 3 Mal
zum rechten Ellbogen!**



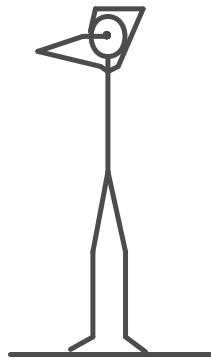
**Greif mit der rechten Hand
über den Kopf ans linke Ohr!**



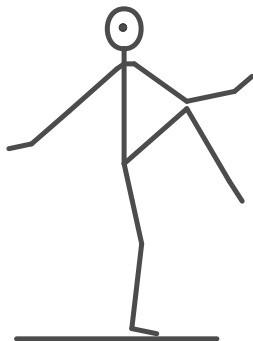
**Leg die rechte Hand
ans rechte Ohr!**



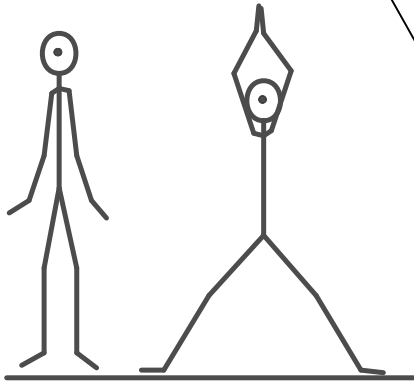
**Heb das linke Bein und
leg die rechte Hand
auf das linke Knie!
Wiederhole die Übung 3 Mal!**



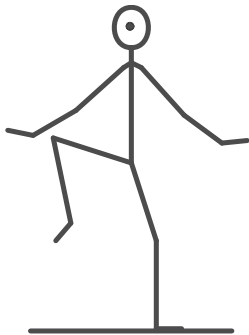
**Greif mit der rechten Hand
an die Nasenspitze und
mit der linken Hand
ans rechte Ohr!
Wiederhole die Übung
umgekehrt!**



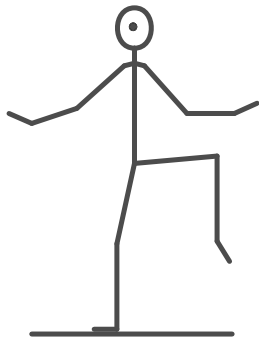
**Heb das rechte Knie 3 Mal
zum linken Ellbogen!**



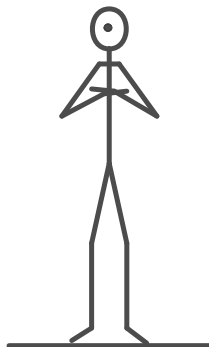
**Spring wie
ein Hampelmann!
Wiederhole die Übung 5 Mal!**



**Steh 20 Sekunden
auf dem linken Bein!**



**Steh 20 Sekunden
auf dem rechten Bein!**



**Verschränke deine Arme
vor der Brust!
Nimm sie wieder auseinander und
wechsle die Position der Arme
beim Verschränken!**

Kärtchen auf festerem Papier ausdrucken, ev. laminieren, ausschneiden und entlang der Linien als wie Puzzleteile auseinanderschneiden.

Anweisungen und die dazugehörigen Übungen sollen nun gefunden und danach ausgeführt werden.

Viel Spaß!