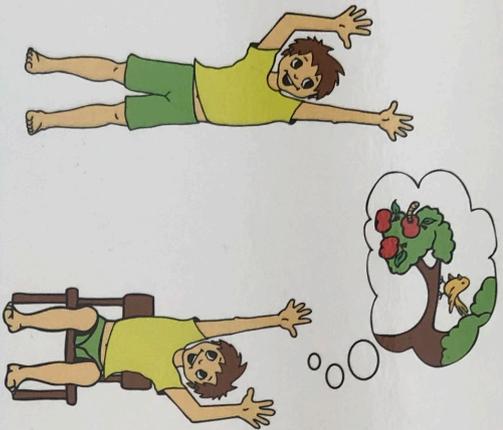




Blatt Nr. 1/1

Apfelflücken

Halte im Stehen oder im Sitzen die Arme in die Höhe und versuche mit den Händen abwechselnd einen „Apfel“ zu pflücken!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 8/3

Wasserträger

Balanciere einen Gegenstand (Reissacker!) ohne Hilfe der Hände auf deinem Kopf und versuche dich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 7/1

Käferlauf

Steh mit gestreckten Beinen, lege die Hände auf die Knie und lasse deine Finger wie Käfer bis zu den Zehen laufen! Bemühe dich, die Beine gestreckt zu lassen!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 6/2

Wassertrinker

Gehe in den Knielegestütz. Führe deine Nasenspitze knapp bis zum Boden und strecke danach wieder deine Arme!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at

