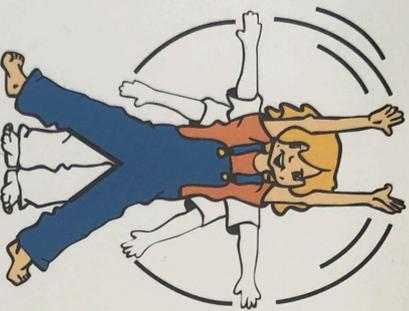
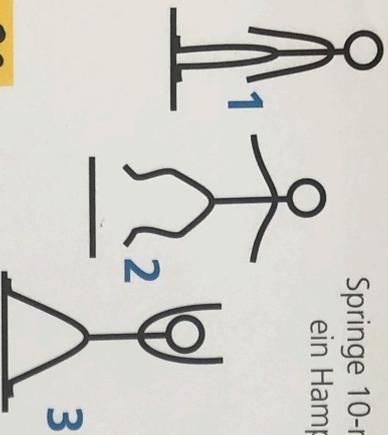




Blatt Nr. 2/3

Hampelmann

Springe 10-mal wie ein Hampelmann!



UNIVERSITÄT SALZBURG VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 2/1

Stelle dich auf die Zehenspitzen, strecke die Arme über deinen Kopf und mache dich ganz groß. Dann gehe in die Hocke und mache dich ganz klein!



Riese Zwerg

Bauch und Popo anspannen!



UNIVERSITÄT SALZBURG VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 6/1

Katze - Pferd

Mache abwechselnd einen Buckel wie eine Katze und einen Rücken wie ein Pferd!



Blatt Nr. 8/2

Im Ruderboot

Setze dich im Schwebeitz auf den Boden!



Versuche deine Arme und Beine gegengleich auszustrecken und einzuziehen! Berühre nach Möglichkeit nicht den Boden!



UNIVERSITÄT SALZBURG VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



UNIVERSITÄT SALZBURG VS ARGE OÖ BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at