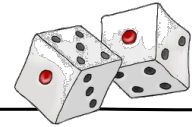
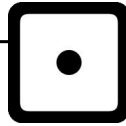


# TIERISCH FIT!



Du arbeitest fleißig an deinem Wochenplan. Zwischen den einzelnen Übungen tut eine kleine Bewegungspause ganz gut. Diese Woche stelle ich dir sechs kleine Bewegungen vor. Würfle und versuche die Bewegung nachzumachen.

## MUSCHEL

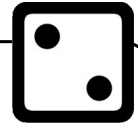


Du brauchst einen Ball.

Lege dich auf den Rücken und lege den Ball auf deinen Bauch. Nun klappst du die Beine und den Oberkörper blitzschnell nach oben, wobei sich Beine und Arme um den Ball schließen.



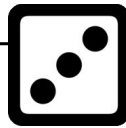
## GIRAFFE



Stelle dich mit leicht gegrätschten Beinen hin. Beuge dich weit nach vorne. Versuche mit den Händen den Boden zu berühren. Schwinde anschließend die Arme durch die gegrätschten Beine hindurch.



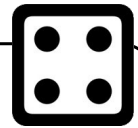
## STORCH



Stelle dich auf ein Bein und winkele das andere an. Breite die Arme aus, um besser Balance halten zu können. Strecke das angewinkelte Bein nach vorne. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



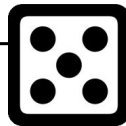
## EISBÄR



Du brauchst ein Kissen. Krabbele auf allen Vieren auf dem Boden. Lege das kleine Kissen auf den Rücken und trage das Eisbärbaby, es darf nicht herunterfallen. Du kannst dir auch Hindernisse bauen.



## ELEFANT



Fasse dir mit einer Hand an deine Nase, sodass dein Arm eine Schlaufe bildet. Strecke nun deinen anderen Arm durch diese Schlaufe hindurch und schwinde ihn wie ein Elefantenrüssel hin und her.



## HASE



Gehe in die Hocke und stütze die Hände vor deinem Körper auf. Versuche nun so zu hoppeln wie ein Hase.

