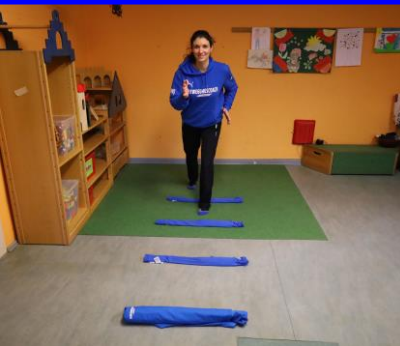


Bewegungspause 3

Teste Deine Geschicklichkeit 😊
Material: 4-5 Handtücher oder T-Shirts



https://youtu.be/4BgRR_sh aWM



4-mal

Laufe hin und zurück!

→ wenn Du willst, auch seitlich



4-mal

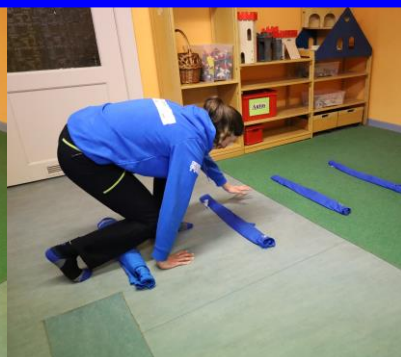
Springe mit beiden Beinen ab!



4-mal

Springe mit einem Bein ab!

Hinweg rechtes Bein -
Rückweg linkes Bein



4-mal

Bewege dich, wie ein Bär!

→ Berühre nicht die Handtücher!



4-mal

Springe mit beiden Beinen rückwärts!