


Bewegungspause 9

Teste Deine Geschicklichkeit!
Du brauchst: 3-4  /  und  / 



 <https://youtu.be/qmw8WuISCDM>
Videolink



Balanciere die Gegenstände auf deinem Körper!

→ laufe dabei



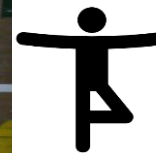
Zähle bis 20!



Mache Kniebeuge und balanciere dabei die Gegenstände!



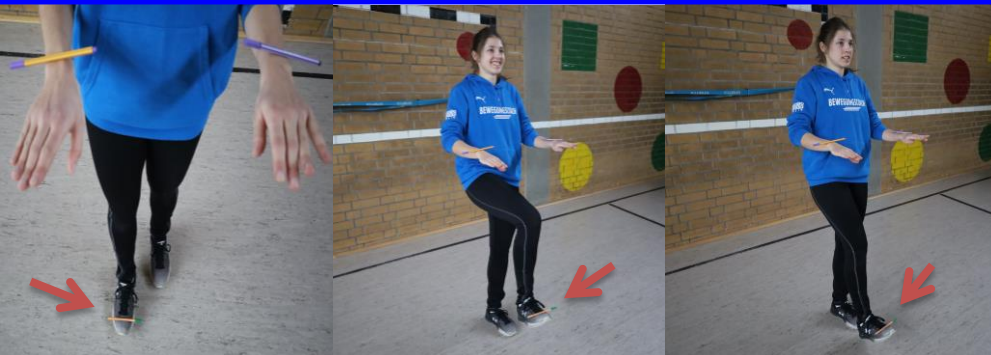
7-mal



Stehe auf einem Bein und balanciere die Gegenstände!



Zähle bis 15, dann wechsele das Bein.



Winkle das Bein an und balanciere einen Gegenstand auf dem Fuß!



5-mal pro Seite



Mache Ausfallschritte und balanciere etwas auf dem Kopf!



5-mal pro Seite

Das Projekt wird gefördert durch die Europäische Union und das Land Berlin im Rahmen der „Zukunftsinvestive Stadtteil“ – Teilprogramm: „Soziale Stadt“.

