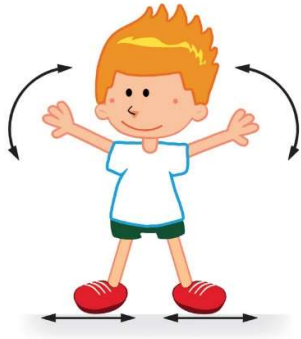
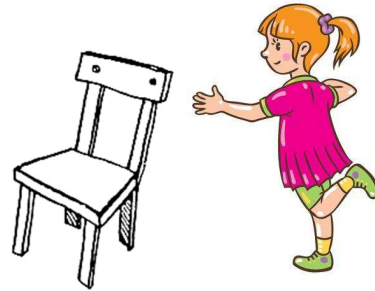


# Bewegungsspiele für Zuhause



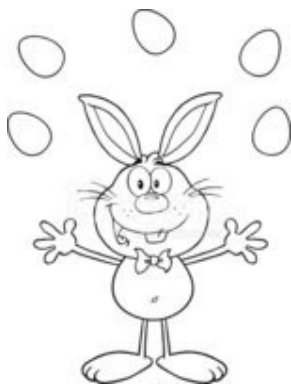
- Mache so oft den Hampelmann, wie alt du bist...oder auch mehr...



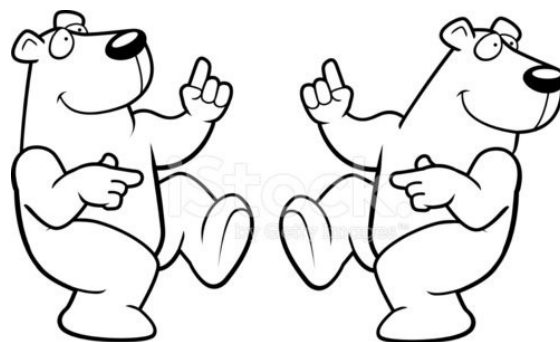
- Hüpf auf ein Bein um einen Stuhl, wie alt du bist... oder auch mehr....



- «Krokodile im Wasser»: Mit verschiedenen grösseren Materialien Wege legen und vorsichtig darüber balancieren, ohne ins Wasser/auf den Boden zu stehen (Kissen, Zwischenwege legen mit Kapla/Seilen/Schnur)



- Lerne zu jonglieren, mit Tüchern, Bällen, Zeitungspapierknäuel etc.

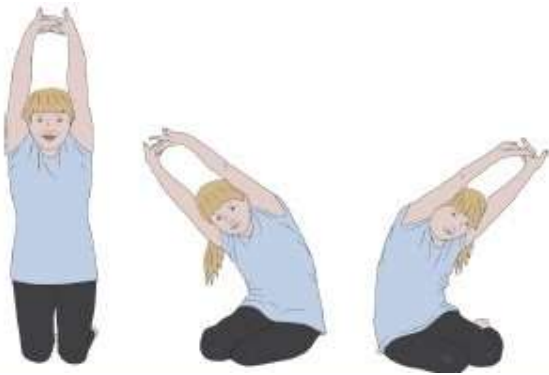


- Studiere mit deinen Geschwistern oder Eltern einen Tanz ein

# Verschiedene Turnübungen für zu Hause



Übung 1: Drehwurm



Übung 2: Auf und nieder



Übung 3: Wildes Strampeln



Auf einem Seil balancieren



Ein Flugzeug machen



Armstütze machen



Bein heben, abwechselnd

