

Bewegungsbingo

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4

Ein Würfel bestimmt die Bewegungsübungen



Auf den Bauch legen / Oberkörper auf Unterarmen abstützen / Brustbein auf Boden nach vorne schieben,



Gehe in die Rutschhaltung / Oberschenkel dabei senkrecht / Unterarme liegen auf dem Boden. Versuche mit dem Brustbereich den Boden zu erreichen.



Auf den Rücken legen / Beine hochstrecken und anwinkeln / 5x den Oberkörper nach vorne richten dabei mit den Händen die Schienbeine berühren



In den Vierfüßlerstand gehen!
Mache einen Katzenbuckel (abwechseln) zu einem Pferdebuckel



Geht in den Fersensitz / Oberkörper weit vor und gestreckten Arme auf den Boden legen / Stirn berührt den Boden / abwechseln 5x immer einen Arm vom Boden heben



Position am Rücken / Beine anwinkeln / Mund Bauch und Po heben / Körper bildet dabei eine Linie / Ein Bein wegstrecken / Stellung halten und zählen bis 20!