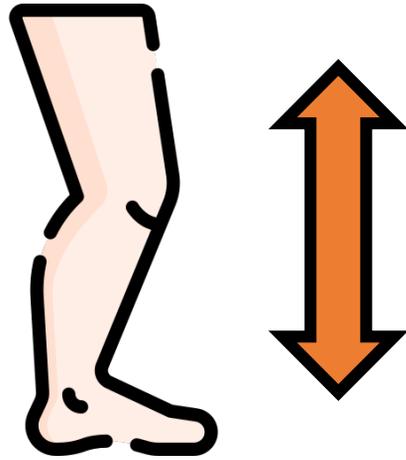




Lesen und Bewegen

Leichte Sätze

Hüfte fünfmal
auf einem Bein.



1

Mache drei
Kniebeugen.



2

Mache sechs
Hampel-männer.



3



Lesen und Bewegen

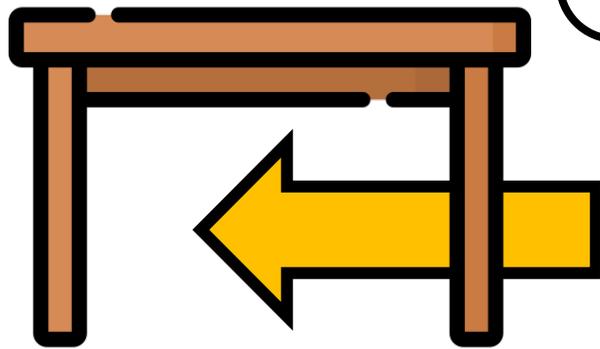
Leichte Sätze

Stampfe zehn
Mal mit den
Füßen.



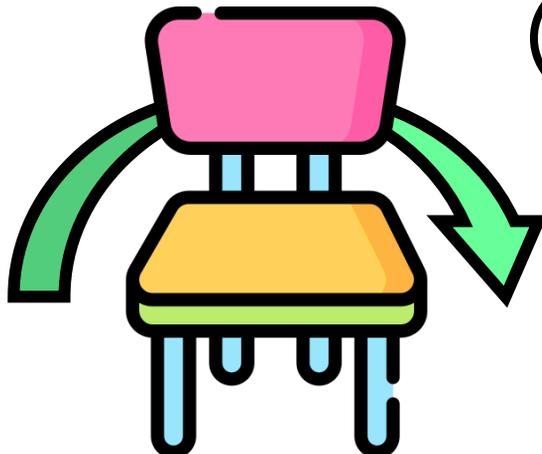
4

Krabbele unter
einem Tisch
durch.



5

Laufe viermal
um einen Stuhl
herum.



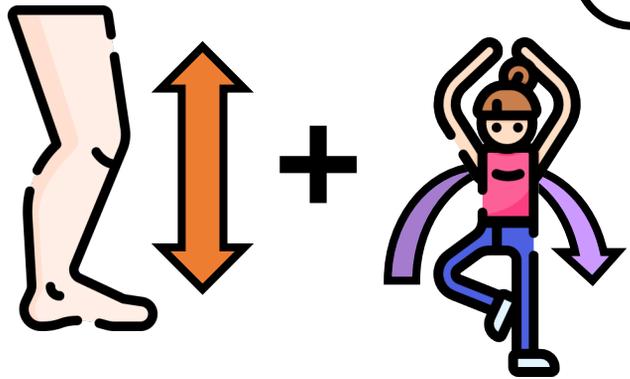
6



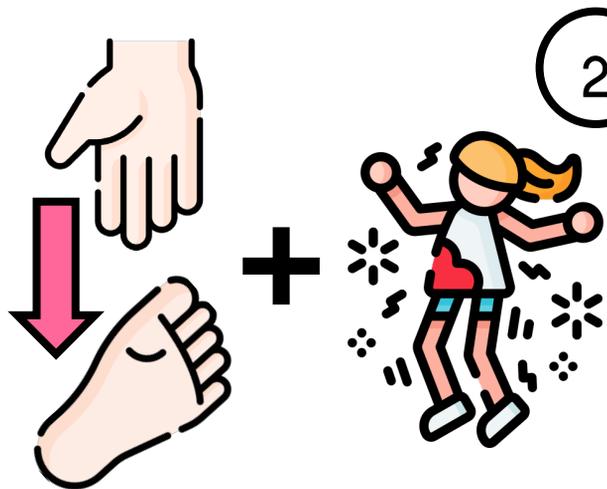
Lesen und Bewegen

Komplexere Sätze

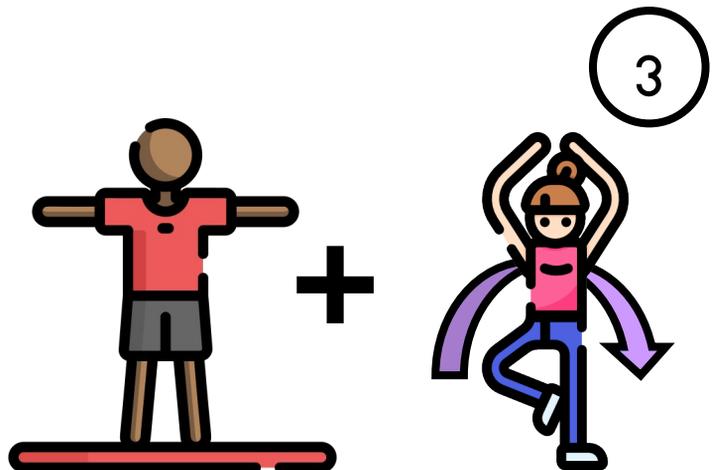
Hüpfe drei Mal auf einem Bein und drehe dich danach zwei Mal im Kreis.



Berühre deine Füße mit den Händen und hüpf dann hoch in die Luft.



Strecke die Arme seitlich aus und drehe dich danach dreimal im Kreis.

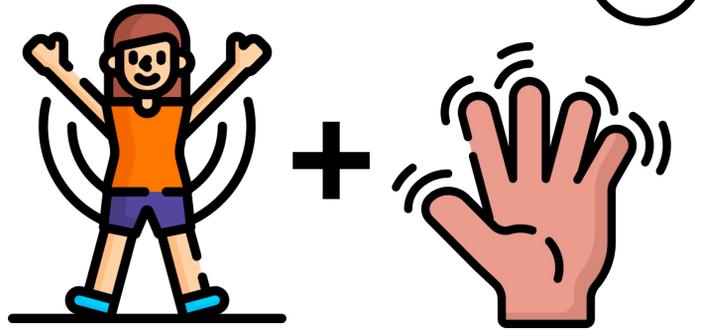




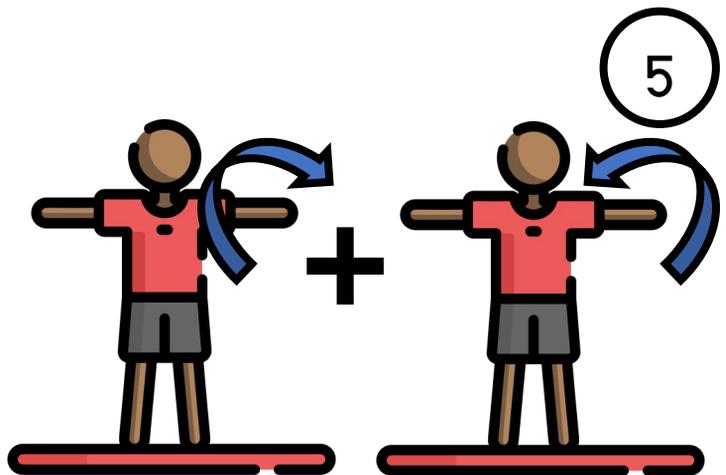
Lesen und Bewegen

Komplexere Sätze

Mache drei
Hampelmänner und
schüttele dann
deine Hände aus.



Kreise beide Arme
fünf Mal nach
hinten und danach
fünf Mal nach
vorne.



Balanciere 3
Sekunden lang auf
einem Bein und
hüpfe danach drei
Mal rückwärts.

