













# Bleibt fit, macht mit!

Laufkarte von \_\_\_\_\_

Übung	Stempel	Übung	Stempel
<p><b>1. Hüpfen wie ein Flummi</b></p> <p>Flummis springen viel herum. Probiert es aus! Wie oft könnt Ihr auf welche Weise hüpfen?</p> 		<p><b>6. Muckibude</b></p> <p>Wie viel Kraft habt ihr in den Beinen?</p> 	
<p><b>2. Enten-Gang und Mäuse-Tippel</b></p> <p>Könnt ihr Euch wie Tiere bewegen?</p> 		<p><b>7. Körperspannung</b></p> <p>Setzt all eure Muskeln unter Spannung. Wie oft schafft ihr die Übungen? Wie weit fährt eure Schubkarre?</p> 	
<p><b>3. Flieger</b></p> <p>Könnt ihr wie Turnerin Sarah Voss das Gleichgewicht halten?</p> 		<p><b>8. Schlangenmenschen</b></p> <p>Seid ihr beweglich und könnt euch verbiegen wie Turnerin Sarah Voss?</p> 	
<p><b>4. Recken, Strecken, Alles in Bewegung</b></p> <p>Könnt ihr die verschiedenen Übungen machen? Schafft ihr mehrere hintereinander?</p> 		<p><b>9. Teamwork</b></p> <p>Seid ihr ein gutes Team und vertraut Euch gegenseitig?</p> 	
<p><b>5. Kreuz und quer</b></p> <p>Schafft ihr die Übungen, ohne euch zu verknoten? Fangt langsam an und werdet immer schneller.</p> 		<p><b>10. Probier's mal mit Gemütlichkeit!</b></p> <p>Hier geht es ganz entspannt zu. Macht mit!</p> 	

Grafiken: ©Eva Burckhardt