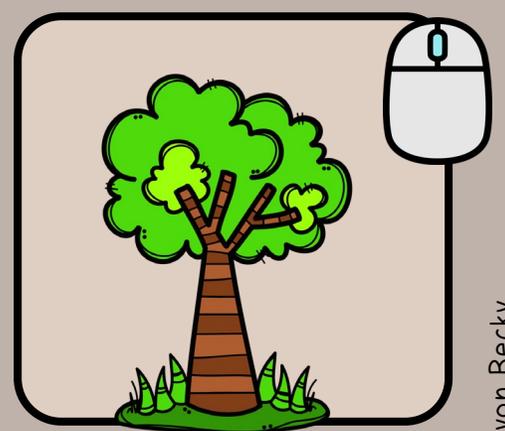
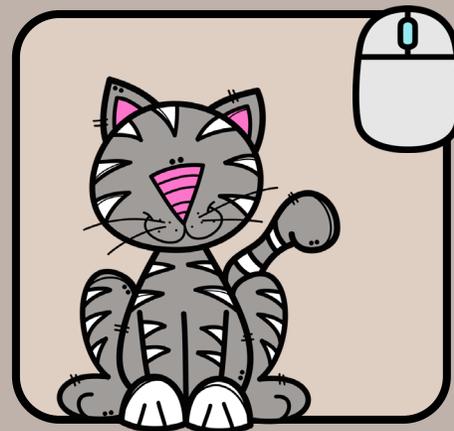
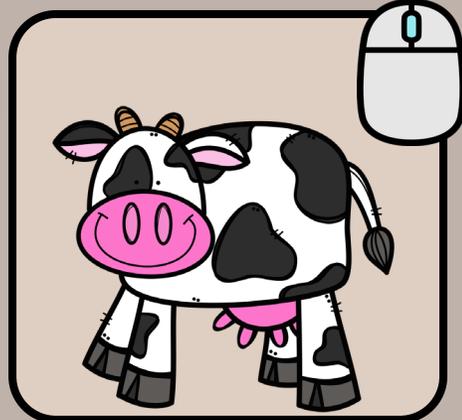
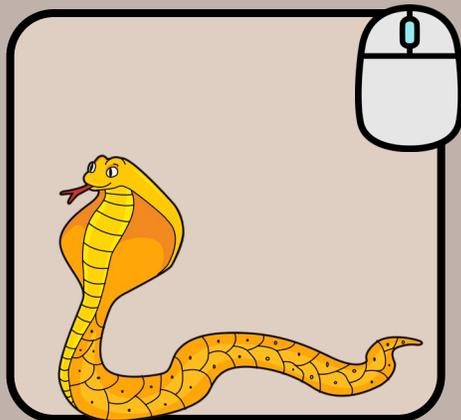
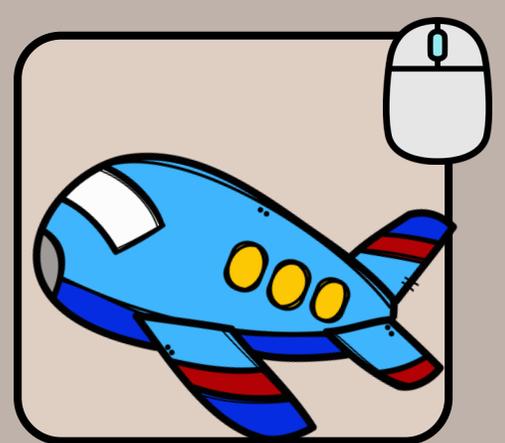
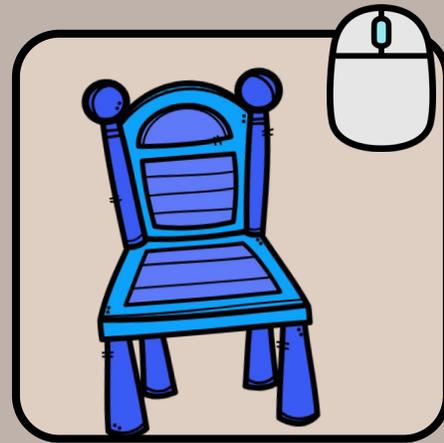
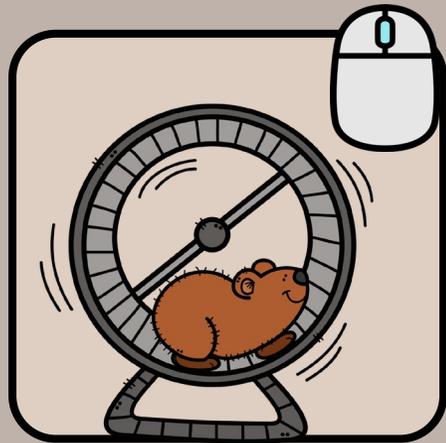
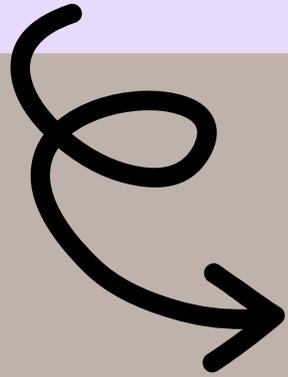
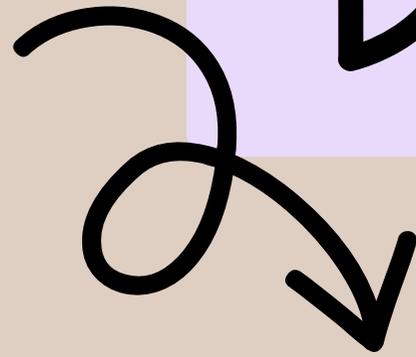
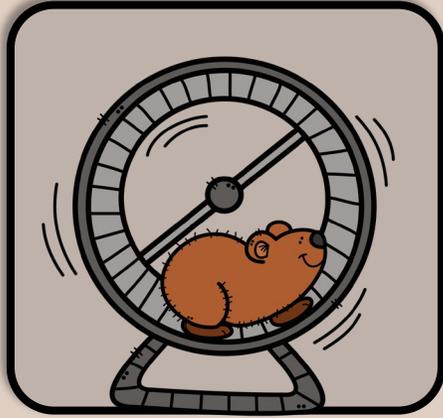


Wähle deine Bewegung!



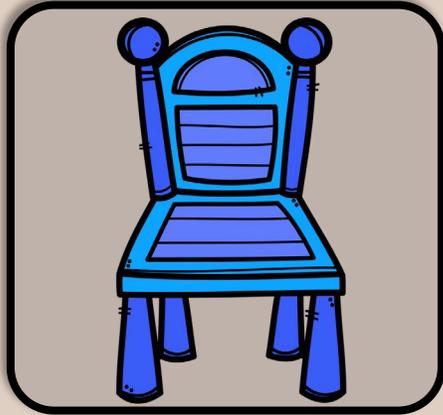


Der Hamster



Laufe auf der Stelle.
Beginne langsam und
werde dann immer schneller.
Laufe mindestens eine Minute.

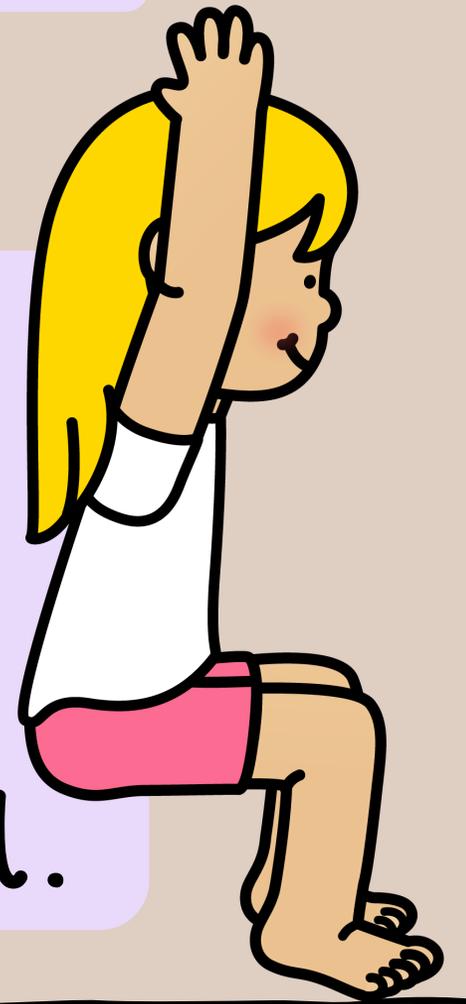




Der Stuhl



Strecke die Arme nach oben.
Mache Hals und Rücken lang.
Gehe in die Knie und stelle dir
vor, du setzt dich auf einen Stuhl.



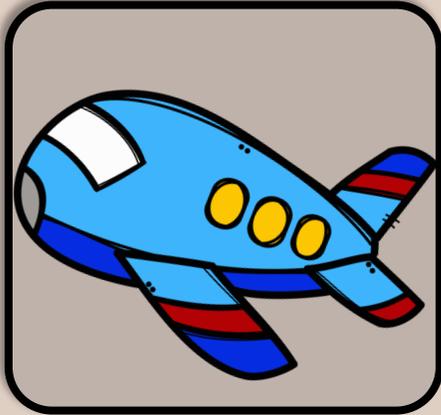


Der Hund



Beuge dich nach vorne und drücke deine Hände in den Boden. Deine Beine sind gestreckt. Dein Kopf hängt entspannt nach unten.

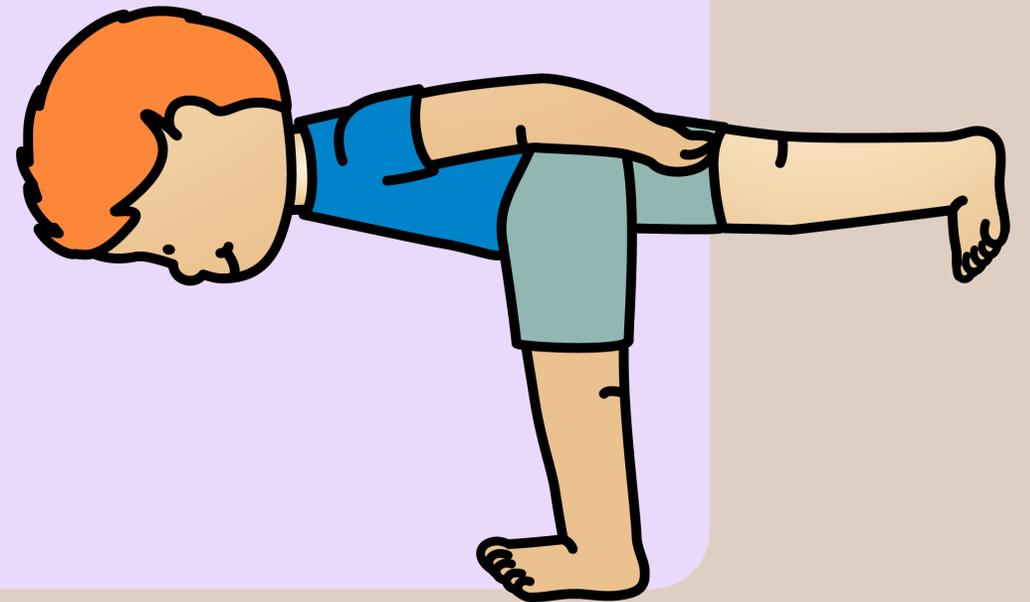




Das Flugzeug



Beuge dich nach vorne
und strecke dabei ein
Bein nach hinten. Halte
mit den Armen das
Gleichgewicht.

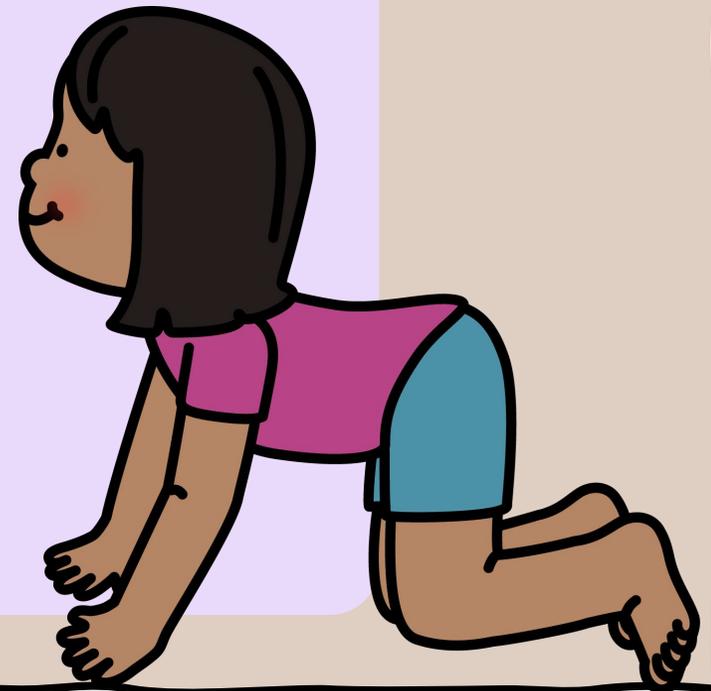




Die Kuh

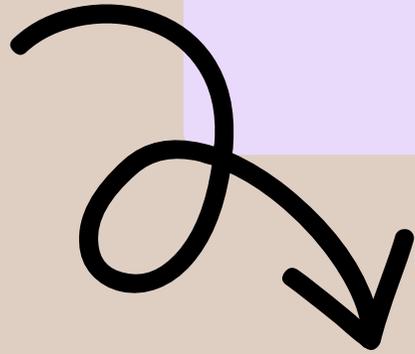


Gehe in den Vierfüßler-
stand. Senke deinen Bauch
zum Boden und schaue
dabei nach oben.

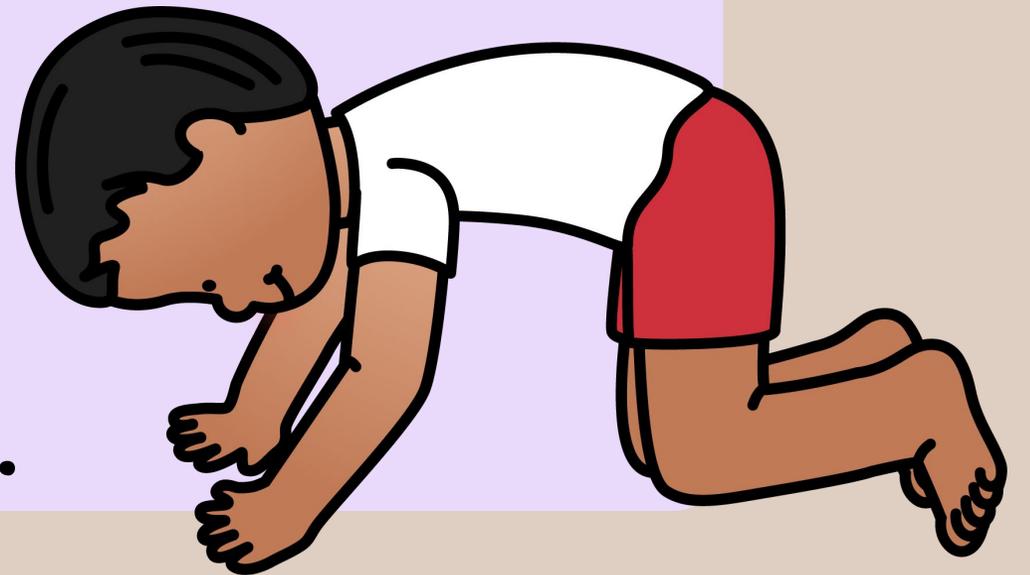


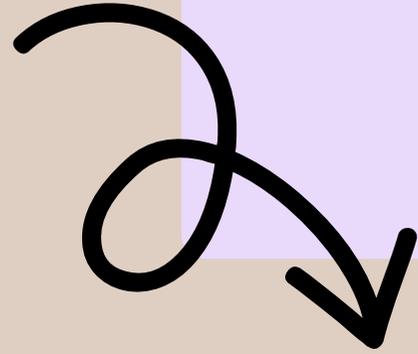


Die Katze



Gehe in den
Vierfüßlerstand.
Atme aus und wölbe
den Rücken nach oben.



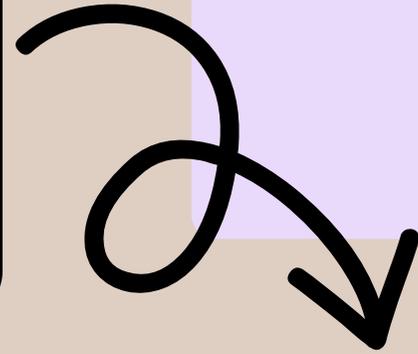


Das Boot



Setze dich auf den Boden. Dein Rücken ist gerade. Strecke deine Beine gerade nach vorne. Halte mit den Armen das Gleichgewicht.



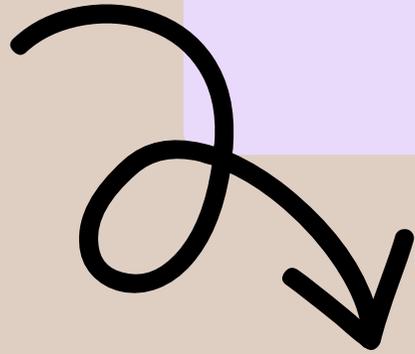
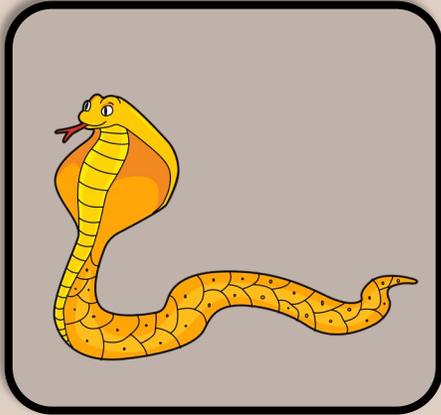


Der Baum



Stelle dich auf ein Bein und führen den freien Fuß zum Knie. Drücke die Handflächen vor der Brust aneinander und halte das Gleichgewicht.





Die Kobra



Lege dich gerade auf den Bauch.
Deine Handflächen liegen auf dem
Boden. Hebe deinen Oberkörper
etwas an.

