



Bewegung macht Spaß und ist wichtig, um gesund zu bleiben.

Rückwärts gehen und dabei die Arme nach hinten strecken, ist gar nicht so einfach.

Kniebeugen mit Fauststoß, das macht echt Spaß.



Im Kreis laufen ist eine gute Übung zum Aufwärmen.



Wechselsprung mit diagonal gestreckten Armen.



In der Ruhephase machen wir eine Konzentrationsübung. Hoffentlich treffe ich jetzt meine Nase.



Aufrechte Körperhaltung ist wichtig beim Üben von Schritttechnik.



Linker Ellenbogen zum rechten Knie und umgekehrt, das trainiert auch unser Gehirn.



Der Bewegungszirkel macht Spaß und bringt einen dabei auch ganz schön ins Schwitzen.