

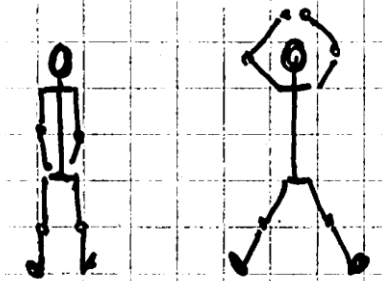
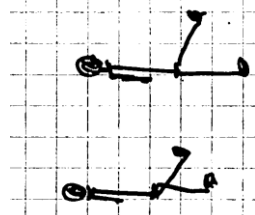
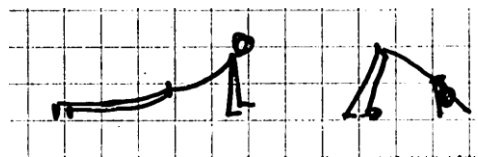


# Turntiger



KIDS

Mach alle Übungen mindestens 1 mal pro Tag, dann bleibst du fit!

	Anzahl	
<b>Hampelmann</b>	10	
<b>Fahrradfahren</b> Rückenlage, Beine hochheben und dann strampeln. Die Beine bleiben immer in der Luft	30 Sek.	
<b>Abwärts Hund</b> Beine und Becken liegen auf dem Boden, Oberkörper mit den Händen abstützen. Dann das Becken nach oben ziehen und Richtung Ferse dehnen	10	
<b>Auf der Stelle laufen</b>		Laufe auf der Stelle und singe ein Lied dazu.
<b>Baum</b> Erst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein stehen. Die Arme über dem Kopf halten. Wenn es mit dem Gleichgewicht nicht klappt, an der Wand oder am Stuhl abstützen.	Zähle bis 10	