

# FRÜHLINGS - FITNESS

Hüpfe jeden Tag wie ein Osterhase



Spiel das Zahlenhüpfspiel



Hampelmänner machen



Bewege dich wie eine Spinne, vorwärts / rückwärts



Schreite wie ein Storch durch die Wohnung



Kniebeugen machen



Kniebeugen

Den Ball 20 mal auf den Boden werfen und wieder fangen (allein oder zu zweit)



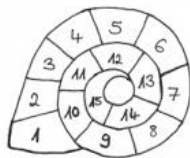
Übe Seilspringen



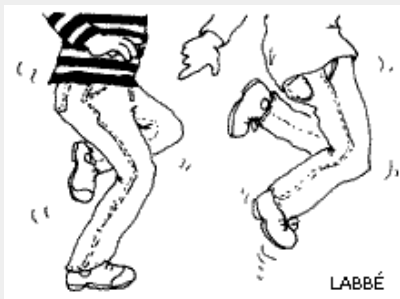
Wie lange kannst du auf einem Bein stehen



Hüpfschnecke



Hüpfe auf einem, dann auf dem anderen Bein durch die Wohnung ( im Garten)

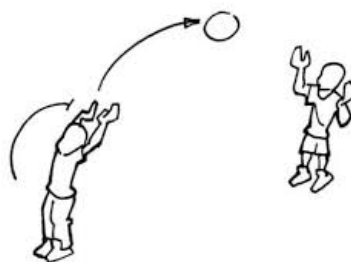


Ball 10x hochwerfen und fangen



Kuscheltierspiel:  
 du brauchst: viele Kuscheltiere, evtl. eine Matte oder am Teppich und eine Kiste/Korb.  
 Du legst die Kuscheltiere auf einen Haufen an deine Füße, dann legst du dich am Boden auf den Rücken, an deinem Kopfende steht der Korb/ Kiste...  
 Nun greifst du dir mit deinen Füßen (sockig) ein Kuscheltier, nimmst es hoch und legst es hinter dir ab (in den Korb oder auch wieder am Haufen)

Ball zuwerfen und fangen ( mit einer anderen Person)



Spiel mit Murmeln, Kugeln oder kleinen Bällen:

Stell dich an die schmale Seite des Tisches, such dir jemand der sich gegenüber stellt und dir über den Tisch die Bälle rollt. Du versuchst diese nun am anderen Ende aufzufangen ( kleinere Bälle/Kugeln evtl mit einer Dose/ einem Becher) Grössere mit der Hand.