

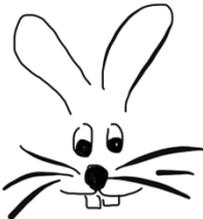
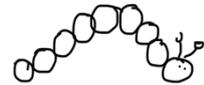
Sportliche Ostergrüße  
zum Mitmachen!

Ei like to  
→  
move it



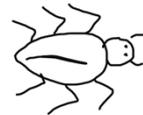
Sonne - 3 mal Arme seitlich ausgestreckt über den Kopf nach oben führen und wieder zurück

Raupe - Hände mit gestreckten Beinen zum Boden führen, nun 3 mal mit den Händen nach vorne in Stütz und wieder zurück „laufen“



Hase - 5 Hocksprünge aus dem Stand, Knie möglichst weit nach oben ziehen, achtet auf eine sanfte Landung, aufrecht bleiben

Käfer - in Rückenlage 10 mal abwechselnd diagonal Arm und Bein gestreckt Richtung Boden führen, unterer Rücken bleibt am Boden



Schmetterling - in Bauchlage Arme angewinkelt 10 mal anheben und Schulterblätter zusammenziehen

Küken - tiefe Hocke 3 Watschelschritte nach vorne und wieder zurück, 2 mal wiederholen, Rücken gerade



Frosch - 5 mal aus einer tiefen Hocke nach oben springen

Alles 1 mal gerne auch 2 oder 3 mal das ganze!

Zum Schluss noch 3 mal Sonne - Arme seitlich ausgestreckt über den Kopf nach oben führen – ganz strecken, auf Zehenspitzen hoch, wieder zurück und tief durchatmen!



Schöne Osterfeiertage. Bleibt gesund, fit und munter!

Ei feel GOOD