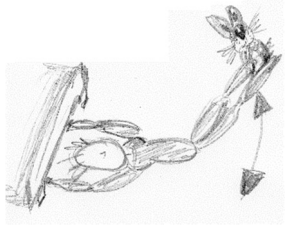
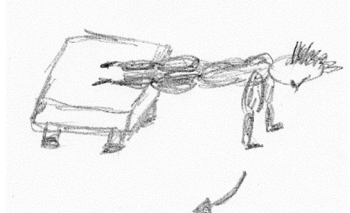

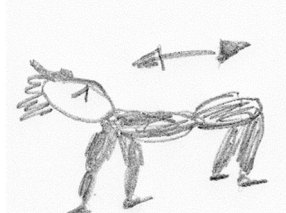
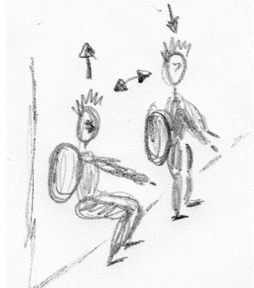
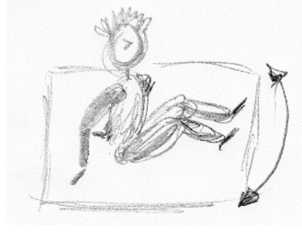
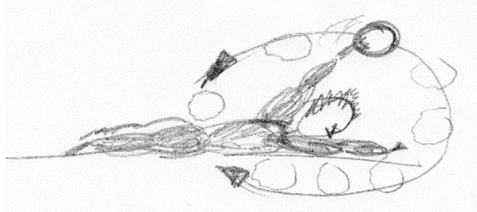
	<p>Hampelmann</p>
	<p>Kuscheltiertransport Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und halte dich über Kopf an der Couch/Sofa mit den Händen fest. Klemme dir ein Teddybär zwischen die Füße und bewege die Beine nun immer langsam nach rechts und links wie ein Scheibenwischer ohne umzukippen</p>
	<p>Rundherum Lege deine Füße auf einen Hocker und stütze mit den Händen auf dem Boden (Liegestützposition). Nun umkreise den Hocker, in dem du mit den Händen auf dem Boden läufst.</p>
	<p>Wechselsprünge auf einem Hocker</p>
	<p>Spinne Bewege dich als Spinne durch die Wohnung. Laufe dabei vorwärts, rückwärts, seitwärts</p>
	<p>Fahrstuhl Klemme einen Ball zwischen Wand und deinem Rücken. Rolle ihn hoch und runter, indem du in die Knie gehst und wieder aufstehst.</p>
	<p>Sitzkarussell Setze dich auf eine rutschige Unterlage, hebe die Beine in die Luft und drehe dich mit den Händen im Kreis</p>
	<p>Ballkreisel Lege dich auf den Bauch, Kopf leicht vom Boden abgehoben. Nun kreise einen Ball über deinen Kopf und Rücken.</p>