

Du kennst die Übung nicht? - Kein Problem!

Hier sind ein paar hilfreiche Seiten:

Buchstaben **A, B, J, K, L, P, R, S, U, W:**

<https://www.vlamingo.de/mini-fitness-plan/>



Buchstaben **D, O, V, Z:**

<https://www.rundfux.com/gratis-yoga-poster-fuer-kinder-zum-download-rundfux/>

Buchstabe **G:**

<https://sichereswissen.info/bewegung-kinder-corona-stillstand/#1585220313084-6de6ca9a-1581>

Buchstabe **N:**

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=QHSjfbwNbhE>

Buchstabe **T:**

<https://www.trainingzuhause.de/ruecken-training/>

Eigenkreationen nur für euch (Buchstaben **I, M, X, Y**):



Irrer beidbeiniger Sprung:

Springe beidbeinig ab und lande beidbeinig! (Variationen: seitwärts; rückwärts; mit halber Drehung; ganzer Drehung; ...)

Mülleimerwürfe:

Stelle dich ein paar Schritte vom Mülleimer entfernt auf. Versuche nun beispielsweise mit einem Papierknäuel in den Mülleimer zu treffen! (Variationen: verändere die Entfernung; mit Augen zu; über Bande; seitwärts; rückwärts; durch die Beine; über Kopf; ...)

Das **X**:

Stelle dich wie ein X auf und wackle von einem Bein auf das andere Bein! Das X muss immer zu erkennen sein!

Yogasitz:

Setze dich in den Yogasitz schließe deine Augen und atme tief durch!