

Bewegungs- ABC



Anfersen

Balancieren auf dem Teppichrand

Ca. 10 mal Knie und Ellenbogen zusammenführen (überkreuz)

Dreh dich im Kreis

Einbeinstand

Fersenlauf

Gehe wie ein Pinguin

Hampelmann

Im Wechsel die Arme kreisen

Jonglieren mit Tüchern

Krabbeln

Liegestützen

Male mit dem Arm eine liegende Acht in die Luft

Neun Strecksprünge

Oberkörper nach links und rechts neigen

Pferdchensprünge

Quer durch die Wohnung robben

Rückwärts laufen

Seitgalopp

Treppenlaufen

Um den Tisch herum laufen

Vorwärts Rolle

Wandsitz

X-beliebig oft hüpfen

Yoga: Herabschauender Hund

Zehenspitzenlauf