


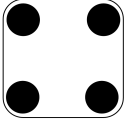

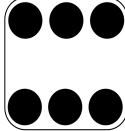


Bleib sportlich!!!

Würfle jeden Tag 10 mal und mach deine Sportübung dazu!

	Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum in deinem Zuhause.
	Mache 10 Hampelmänner.
	Mache 5 Liegestütze.
	Laufe im Hopslerlauf einmal durch dein ganzes Zuhause.
	Hüpfe auf einem Bein vom Kinderzimmer bis zur Küche und hüpfе auf dem anderen Bein wieder zurück.
	Setz dich auf den Boden und schreibe mit dem Fuß in die Luft deinen Namen, kreuze dabei deine Arme vor der Brust.

Fußparcour- Was deine Füße alles können!

- ▶ Hebe mit dem Fuß ein Tuch vom Boden auf.
Probiere es auch mit dem anderen Fuß.
- ▶ Räume alle Bausteine nur mit dem Fuß zurück in die Kiste.
- ▶ Balanciere auf einer Linie durch dein Zimmer.
- ▶ Füttere dich selbst, aber mit dem Fuß und nicht mit der Hand.
- ▶ Massiere deine Fuß mit deinem anderen Fuß.
Probiere es auch mit dem anderen Fuß.
- ▶ Male oder schreibe mit deinem Fuß.
- ▶ Zerreiße altes Papier mit den Füßen und wirf es mit den Füßen in den Müll.

