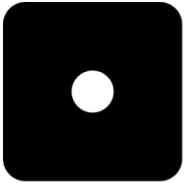
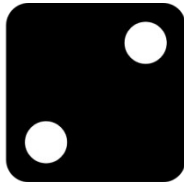


# WÜRFEL DICH FIT!

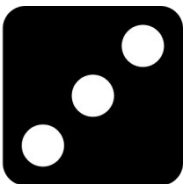
Material: /



» **der Held** « Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben.



» **die Heuschrecke** « Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.



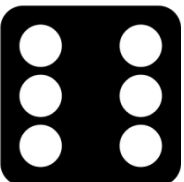
» **der Baum** « Stell dich auf ein Bein und leg deine Fußsohle an deinen Oberschenkel. Deine Arme sind nach oben gestreckt.



» **die Kerze** « Leg dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Beuge danach deine Knie und mach dich klein (3x)



» **die Brücke** « Leg dich auf den Rücken stelle die Beine angewinkelt auf (90°). Hebe langsam Becken und Rücken an und lasse es wieder absinken (5x).



» **das Kind** « Knie dich auf den Boden und setz dich auf deine Fersen. Leg deine Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen entspannt neben dem Kopf.