

Bewegungspause 4

Teste Deine Geschicklichkeit!

Du brauchst: 4-mal



<https://www.youtube.com/watch?v=eXOI3IsuPCI>



Tippe die Gegenstände mit dem Fuß an!



jeden Gegenstand 3-mal, dann Beinwechsel



Greife die Gegenstände und lege sie woanders ab!



jeden Gegenstand 2-mal



Schiebe die Gegenstände eine Position weiter!



eine Runde nach links und eine nach rechts



Schiebe die Gegenstände so weit wie möglich weg!



eine Runde, dann Beinwechsel



Nimm das Blatt mit dem Mund auf!



Hände und Knie dürfen den Boden nicht berühren!

Das Projekt wird gefördert durch die Europäische Union und das Land Berlin im Rahmen der „Zukunftsinvestive Stadtteil“ – Teilprogramm: Soziale Stadt.

