Titel: Sport ist cool!

Materialien:

- Gemütliche Kleidung
- Energie
- Platz zum Bewegen
- vielleicht einen Musikplayer oder ein Radio

Anleitung:

Heute machen wir ein bisschen Sport!

Such dir einen Ort, an dem du Platz hast.

Wenn du kannst und niemanden dabei störst, darfst du dir auch deine Lieblingsmusik anmachen. Folge den Übungen. Mache alle Bewegungen ordentlich und strecke Beine und Arme immer gut durch!

Aufgabe:

Stell dich aufrecht hin und fang mit 10 Hampelmännern an.

Super, jetzt 10 Kniebeugen und 10 Strecksprünge!

Kannst du noch? Dann wiederhole alle Übungen noch einmal.

Hat dir das Spaß gemacht? Dann wiederhole die Übungen doch noch einmal morgen!