

Einbein-Star



Stell dich auf ein Bein und zähle langsam bis 10 – dann Bein wechseln!

Frosch-Hüpfer



Hüpfe wie ein Frosch 10 Mal durchs Zimmer.

Wolkenpflücken



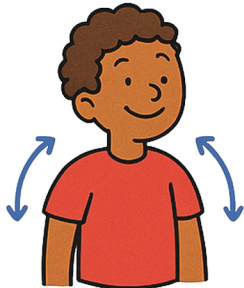
Strecke deine Arme nach oben und greife imaginäre Wolken – abwechselnd rechts und links.

Fauler Hampelmann



Mache 5 Hampelmänner in Zeitlupe.

Schulterkreisen



Kreise deine Schultern langsam rückwärts – 10 Sekunden lang.

Tipptanz



Greif abwechselnd mit der linken Hand zum rechten Fuß und umgekehrt – 10 Mal.

Seiltänzer



Tu so, als würdest du auf einem Seil balancieren – 10 Schritte vorwärts und rückwärts.

Schneckenkarussell



Dreh dich einmal ganz langsam um dich selbst – wie ein Kreisel.