

Turntiger

Bewegungsschlange



Start

Sei ein Flugzeug und fliege einmal um den Tisch

Pause

Hüpfe 10x wie ein Frosch

Zeige deine Turntigerkrallen

Steh wie ein Storch 10 sek. auf 1 Bein

Pause



Dreh dich wie ein Kreisel

Mache 10 Kniebeugen

Mache 10 Hampelmänner

Zeig deine Zunge und wackle mit dem Po

Sei eine Katze und mache 10x einen Katzenbuckel

Lauf so schnell du kannst durch den Raum

Hüpfe 10x auf einem Bein

Pause

Atme 5x tief ein und aus

Balanciere auf einer Linie

Gehe auf Zehenspitzen einmal um den Tisch

Zeige deine Muckis und zähle dabei bis 10

Pause

Winke so kräftig wie du kannst



Kreise deine Hüfte 1x rechts & links herum

Pause

Hüpfe 15x wie ein Frosch

Lauf eine Runde rückwärts

Mach 15 Hampelmänner

Mach dich groß wie ein Riese

Kreise deine Arme wie ein Propeller

Krabbel 1x durch den Raum

Sei ein Igel und kugeln dich ein

Hüpfe 10x so hoch du kannst



Hüpfe und dreh dich 3x gleichzeitig

Pause

Tobe wild wie der Turntiger

Schlägel wie eine Schlange auf dem Boden



Ziel

Mache 3 Purzelbäume

Pause

Hüpfe rückwärts auf einer Linie

Mach dich klein wie eine Maus

Strecke deine Beine zur Decke, wie eine Kerze

Springe mit beiden Füßen hin & her