

Sport ist Spitze!



Schlechtwetter-Ausmalbild

Nr	Farbe	Übung
1	Rot	5 x um den Tisch laufen
2	Hellbraun	10 Hampelmänner
3	Hellgrün	3 x sich auf jeden Stuhl am Tisch setzen (nacheinander)
4	Rosa	5 x die Treppe im Haus oder im Aufgang hoch und runter laufen – keine da? – Kniehebelauf auf der Stelle und langsam 2 x bis 10 zählen
5	Schwarz	30 x auf dem Bett hüpfen und es danach aber wieder ordentlich machen
6	Lila	3 x unter jeden Stuhl am Tisch durchkriechen (nacheinander)
7	Hellblau	3 x im Schlußsprung um den Tisch hüpfen
8	Gelb	Tür schließen – 10 x mit den Beinen die Tür hochlaufen (Handstandlauf)
9	Dunkelbraun	30 x auf der Stelle hüpfen
10	Orange	1 x vor jeder Tür im Haus/Wohnung 3 Hockstrecksprünge machen
11	Pink	15 x Kniebeuge
12	Dunkelgrün	1 x auf rechtem Bein um den Tisch springen
13	Dunkelblau	1 x auf linkem Bein um den Tisch springen