

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

Lauf so schnell du kannst durch den Raum

Sei eine Katze und mache 10x einen Katzenbuckel

Zeig deine Zunge und wackle mit dem Po

Mache 10 Hampelmänner

Mache 10 Kniebeugen

Dreh dich wie ein Kreisel

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 Arme wie ein Propeller

Mach dich groß wie ein Riese



Mach 15 Hampelmänner

Lauf eine Runde rückwärts

Hüpfe 15x wie ein Frosch

Pause

Kreise deine Hüfte 1x rechts & links herum

Krabbel 1x durch den Raum

Sei ein Igel und kugel 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

Springe mit beiden Füßen hin & her

Strecke deine Beine zur Decke, wie eine Kerze

Mach dich klein wie eine Maus

Hüpfe rückwärts auf einer Linie

Pause

Mache 3 Purzelbäume

Ziel

