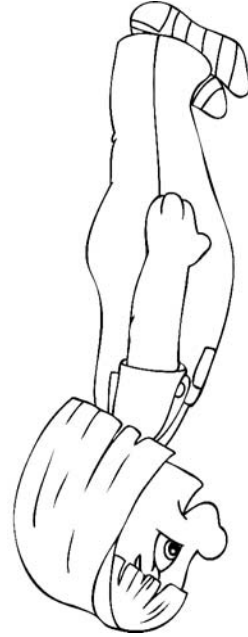


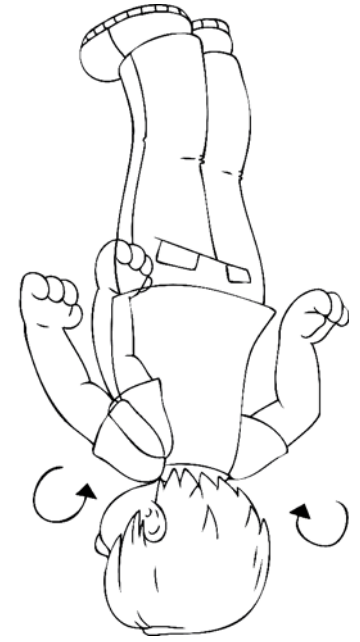
Streiche deine Ohren kräftig
von innen nach außen aus!

Gehe auf deinen Fersen!
Gehe auf der Stelle!



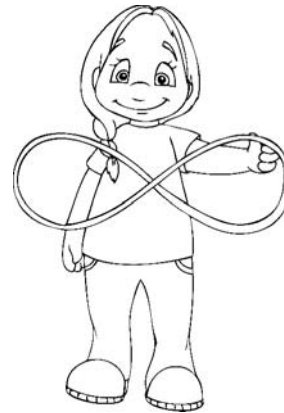
Berühre mit der linken Hand
deine rechte Schulter und
umgekehrt.

Kreise deine Schultern!

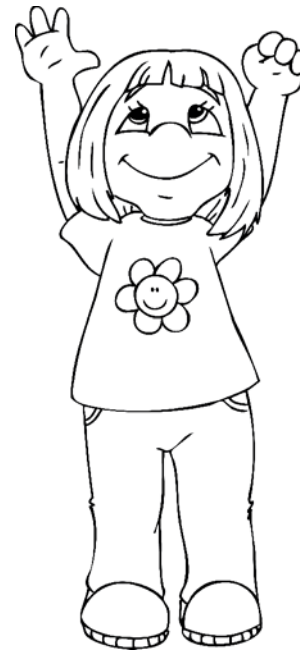


Rechter Ellbogen zum linken
Knie.
Linker Ellbogen zum rechten
Knie.

Hosentaschenfitness für

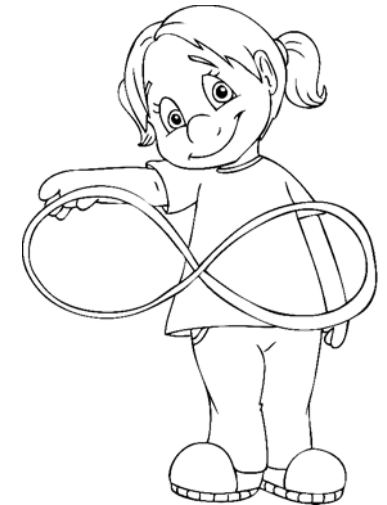


www.zaubereinmaleins.de Illustrationen: Hans-Jürgen Krahl



Versuche nach den Sternen
zu greifen!

Lege den Kopf auf deine
Schulter und strecke deinen
Arm aus.
Schreibe nun eine liegende
Acht in die Luft!





Streiche deine Ohren kräftig
von innen nach außen aus!

Gehe auf deinen Fersen!
Gehe auf der Stelle!



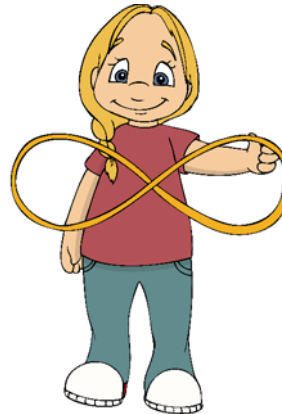
Berühre mit der linken Hand
deine rechte Schulter und
umgekehrt.

Kreise deine Schultern!

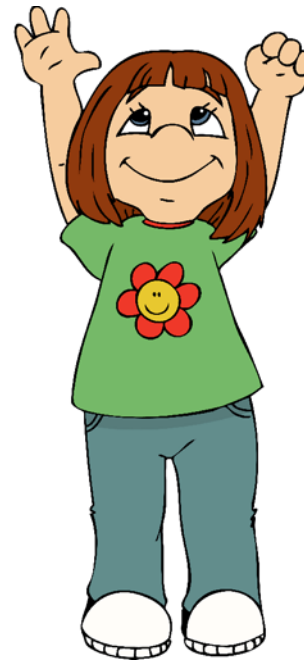


Rechter Ellbogen zum linken
Knie.
Linker Ellbogen zum rechten
Knie.

Hosentaschenfitness
für



www.zaubereinmaleins.de Illustrationen: Hans-Jürgen Krahl



Versuche nach den Sternen
zu greifen!

Lege den Kopf auf deine
Schulter und strecke deinen
Arm aus.
Schreibe nun eine liegende
Acht in die Luft!

