|  |  |
| --- | --- |
|  | **Übungsbeschreibung:**  am Boden kriechen  oder  krabbeln wie eine Raupe |
|  | **Übungsbeschreibung:**  Purzelbaum machen |
| [https://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Mdf733dfe19dcff614fcad2b1282c81f7o0&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](https://www.bing.com/images/search?q=trauben+in+comic&view=detailv2&&id=82925C61F9A202F4AD430CCC3601B6966E8F8BBF&selectedIndex=9&ccid=33M9/hnc&simid=607997401018925145&thid=OIP.Mdf733dfe19dcff614fcad2b1282c81f7o0) | **Übungsbeschreibung:**  Rückenlage, Arme und Beine sind gestreckt.  Über die Seite rollen. Einmal über die linke Seite und einmal über die rechte Seite. |
| [https://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M2b547320794f472cc7ebf908cdbd1ef4o0&w=194&h=194&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](https://www.bing.com/images/search?q=banane+in+comic&view=detailv2&&id=3AC4BCD1EA66E2B337595C569FB03891589E415F&selectedIndex=10&ccid=K1RzIHlP&simid=608001300857947882&thid=OIP.M2b547320794f472cc7ebf908cdbd1ef4o0) | **Übungsbeschreibung:**  Bauchlage; die Arme  und Beine sind gestreckt und weg vom Boden. |
| [https://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.M3c3ee609dbdfa3fea75b37b8cb2a4e77o0&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](https://www.bing.com/images/search?q=puppe+raupe+nimmersatt&view=detailv2&&id=C535939C07704761114B74740CF8B9877ECFC410&selectedIndex=113&ccid=PD7mCdvf&simid=608017342557065133&thid=OIP.M3c3ee609dbdfa3fea75b37b8cb2a4e77o0) | **Übungsbeschreibung:**  Bauch- oder Rückenlage.  Arme und Beine anwinkeln und sich  wie eine „Puppe“ zusammenrollen. |
| [https://tse1.mm.bing.net/th?&id=OIP.Md95959a0b39e433618f76e52b51fbeeao0&w=300&h=160&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0](https://www.bing.com/images/search?q=schmetterling+raupe+nimmersatt&view=detailv2&&id=1AE23EF946747807838755B829FEF4EEEB73B842&selectedIndex=0&ccid=2VlZoLOe&simid=608026632565362665&thid=OIP.Md95959a0b39e433618f76e52b51fbeeao0) | **Übungsbeschreibung:**  Arme schwingen wie ein Schmetterling, dabei verschiedene Gangarten ausprobieren z.B. große Schritte, springen…. |