|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 | **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 | **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 | **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 | **Übungsbeschreibung:**Arme schwingen wie ein Schmetterling, dabei verschiedene Gangarten ausprobieren z.B. große Schritte, springen….  |