

Kreise deine Schultern.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Mache eine Brücke mit deinem Körper.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Halte eine Körperwaage.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Starte in der Pause mal mit Hüpfkästchen.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin

Prelle in der Pause einen Ball 5-mal.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin

Mache dich ganz lang. Greife mit den Händen ganz nach oben, als wolltest du Äpfel im Baum pflücken.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Schumann, Berlin