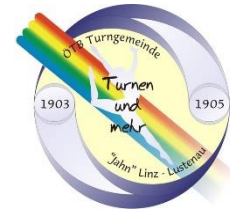



# Mai Challenge



<p><b>1</b></p> <p>Hole einen Ball – wirf und fange ihn, rolle ihn, dribble ihn,...</p>	<p><b>2</b></p> <p>Strecke dich ganz groß nach oben, gehe auf die Zehenspitzen – Kannst du so gehen?</p>	<p><b>3</b></p> <p>Laufe auf einer abgesteckten Strecke. Kannst du deinen Rekord verbessern?</p>	<p><b>4</b></p> <p>Schaffst du Strecksprünge mit Drehung?</p>
<p><b>5</b></p> <p>Mache mehrere Male eine Brücke</p>	<p><b>6</b></p> <p>Suche dir ein Klettergerüst auf dem du wie ein Affe klettern kannst</p>	<p><b>7</b></p> <p>Mache abwechselnd einen Streck-, einen Hock- und einen Grätschsprung</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lege dich gestreckt hin und rolle seitlich. Bei Profis berühren Arme und Beine den Boden nicht</p>
<p><b>9</b></p> <p>Hampelmann: die Beine werden aber wie eine Schere nach vorne und hinten geöffnet</p>	<p><b>10</b></p> <p>Spagat Mitte - Kannst du Zehen und Knie dabei strecken?</p>	<p><b>11</b></p> <p>Wirf einen Luftballon und versuche ihn nicht am Boden fallen zu lassen</p>	<p><b>12</b></p> <p>Liegestützposition – hebe abwechselnd ein Bein und dann einen Arm</p>
<p><b>13</b></p> <p>Rolle vorwärts – Profis versuchen die Rolle rückwärts.</p>	<p><b>14</b></p> <p>Gehe tief in die Hocke und mache von hier einen Strecksprung</p>	<p><b>15</b></p> <p>Mache einen Tisch: Beine hüftbreit, Oberkörper und Arme getreckt nach vorne</p>	<p><b>16</b></p> <p>Suche nach Möglichkeiten, um wie am Schwebebalken zu balancieren</p>
<p><b>17</b></p> <p>Gehe in die Hocke, verschränke die Arme hinter dem Nacken und gehe so herum</p>	<p><b>18</b></p> <p>Gehe schaukeln und rutschen</p>	<p><b>19</b></p> <p>Gehe in die Liegestützposition – springe hier in die Grätsche und zurück</p>	<p><b>20</b></p> <p>Üben deinen Spagat links und rechts</p>
<p><b>21</b></p> <p>Heute wird getanzt! ...Musik ab</p>	<p><b>22</b></p> <p>Rolle zurück in die Kerze. Strecke die Zehen nach oben.</p>	<p><b>23</b></p> <p>Setze dich in den Langsitz, strecke die Arme hoch und lege dich so nach vorne auf deine Beine</p>	<p><b>24</b></p> <p>Krabble auf allen Vieren herum</p>
<p><b>25</b></p> <p>Bringe dein linkes Knie zum rechten Ellenbogen und umgekehrt</p>	<p><b>26</b></p> <p>Balanciere ein Buch oder dein Lieblingsspielzeug auf deinem Kopf</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lege dich auf den Bauch und kraule mit Armen und Beinen</p>	<p><b>28</b></p> <p>Mache Hasenhüpfer</p>
<p><b>29</b></p> <p>Vierfüßlerstand – hebe gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm. Dann umgekehrt.</p>	<p><b>30</b></p> <p>Kreise mit gestreckten Armen vorwärts und rückwärts</p>	<p><b>31</b></p> <p>Suche eine Springschnur. Springe vor- und rückwärts</p>	<p><b>Geschafft!</b></p> <p></p> <p><b>Gratuliere!</b></p>

