

M 1 Aufgeregte Hühner

Auf dem Hühnerhof picken die Hühner vor sich hin.

Geht mit dem Ball durch die Halle, indem ihr ihn prellt. Wechselt die Händle ab.

Auf einmal kommt Unruhe unter den Hühnern auf – ein Fuchs schleicht um das Gelände. Die Hühner laufen aufgeregt auseinander.

Prellt den Ball nun schneller bzw. lauft auch schneller durch die Halle, ohne den Ball zu verlieren.



Achtet darauf, dass sich der Ball nicht zu weit vom Körper entfernt und ihr nicht mit anderen Kindern zusammenstößt.

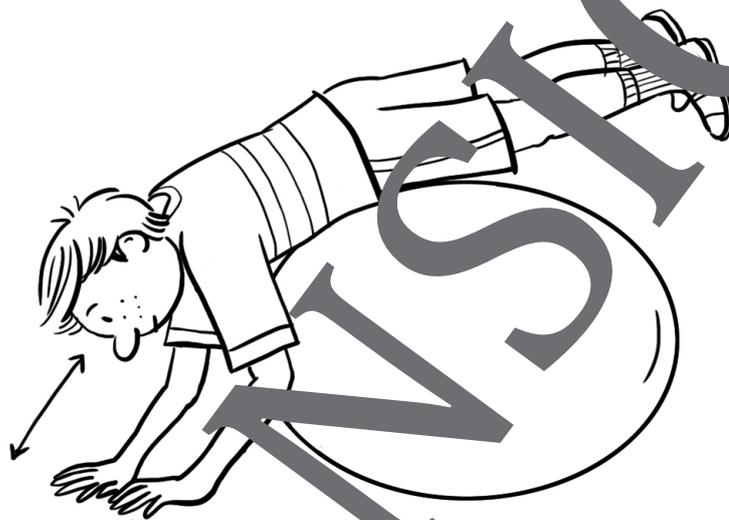


Wälzende Seehunde

M 2

Die Seehunde robben sich durch den Sand.

Legt euch bäuchlings über den Ball. Stützt euch mit beiden Händen vorn auf dem Boden ab. Rollt nun so weit nach vorn, dass nur noch eure Beine Kontakt mit dem Ball haben. Beugt und streckt nun abwechselnd die Ellenbogen und führt euer Kinn bis fast zum Boden und wieder nach oben („Liegegeste")



Rollt nicht zu weit nach vorn und spannt euren ganzen Körper an.

M 3 Schaukelnde Schwäne

Wer schaukelt denn da zufrieden auf dem See? Ein stattlicher Schwan freut sich über den schönen Tag und die sanften Wellen.

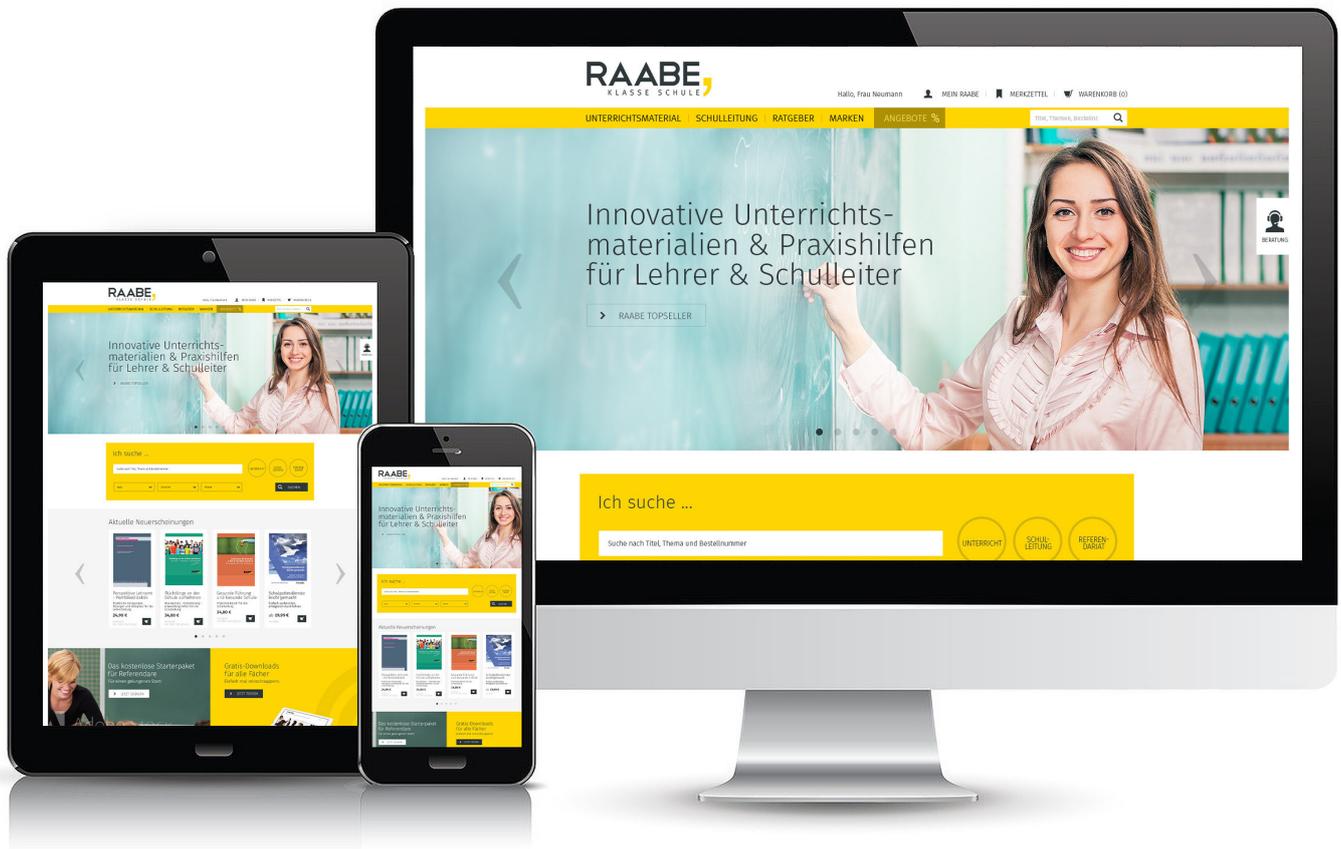
Setzt euch auf den Ball, stützt die Hände seitlich in den Hüften ab. Bewegt euch nun möglichst weit nach links, nach rechts, nach vorn und nach hinten.



Achtet darauf, dass euer Oberkörper aufgerichtet bleibt und eure Füße fest auf dem Boden stehen.



Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de