



# TAG 15

## Oster-Hopp-Workout

Alle Übungen werden in etwa 30 Sekunden durchgeführt. Bei Bedarf wiederholen.

Cooler Musik an und los geht's:

- Hoppelt wie ein Häschen (im Stehen, ganz langsam)....
- Oh Schreck, ein Hund! Hoppelt schneller, um euch zu verstecken (schnell hoppeln)....
- Ah super, ein Baumstamm! Versteckt euch dahinter und geht in die Hocke. Schaut immer mal, ob der Hund noch da ist (Kniebeugen)....
- Er ist verschwunden! Oh, was hängt da leckeres am Baum. Versucht es zu pflücken (Arme nach oben strecken).
- Geschafft, nun hoppelt weiter (langsam hoppeln).
- Oh nein, da ist ein Jäger. Versucht ihm auszuweichen (nach rechts und links hoppeln).
- Schnell in den Wald. Jetzt müsst ihr über Baumstämme hoppeln (springt hoch).
- Da kommt ein Fluss. Ihr müsst ganz hoch und weit springen, um ans andere Ufer zu kommen!
- Ihr habt es geschafft! Legt euch auf den Boden und haltet die Hände auf den Bauch, um eure Atmung zu spüren.

