



MEIN NATURTAGEBUCH

Aktionsblatt „Wohnzimmersport“

- hüpfen wie ein Hase: _____mal
- auf dem Bauch über den Boden robben wie eine Ringelnatter
- Fledermaushampelmänner: _____mal
- Strecksprünge wie ein Frosch: _____mal
- um den Tisch in der Hocke watscheln wie eine Ente
- Auf einem Bein stehen wie Storch: _____Sekunden
- Und auf einem Bein hüpfen. Erst links: _____mal,
dann rechts: _____mal
- Auf Zehenspitzen tippeln wie eine Maus: _____mal
- Ich flattere ein bisschen durch den Raum wie ein Schmetterling
- Für meine Nackenmuskeln drehe ich den Kopf soweit hin und her wie eine Eule: _____mal
- Und bewege ihn von vorne nach hinten wie ein Specht, nur in Zeitlupe! _____mal

Was fallen dir noch für Waldtierübungen ein?

.....wie eine.....,wie ein.....

.....

Und denk dran, immer schön die Hände waschen wie ein Waschbär!