



Hallo liebe Lilliputzkinder!

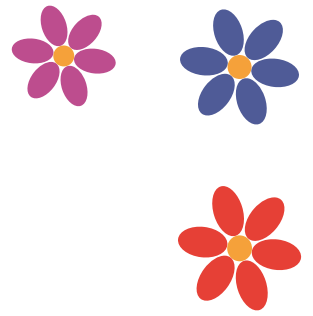
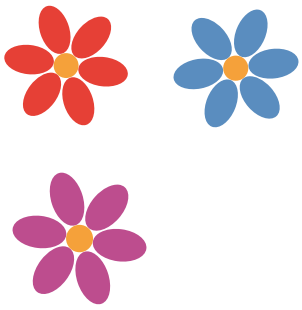
Wir hoffen ihr hattet eine schöne Woche und habt jetzt genug Power mitgebracht für das heutige Programm! Heute machen wir zusammen **Sport!**

Gerade jetzt ist es wichtig weiterhin Sport zu machen. Daher machen wir heute alle zusammen zuhause Sport.

1. Zuerst lauft ihr langsam 5 Minuten durch den Raum, dabei kreist ihr eure Arme 2 Minuten vorwärts und 2 Minuten rückwärts
2. Kreist die Hüfte, als hättet ihr einen Hulla Hup Reisen um!
3. Springt 2 Minuten wie ein Frosch!
4. Jetzt folgt der Spinnengang. Schleicht euch wie eine Spinne durch den Raum!
5. Als nächstes seid ihr eine Schlange! Das heißt ihr schlängelt euch durch den Raum und dabei liegen eure Hände an eurem Oberkörper und können euch nicht helfen!
6. Als nächstes holt ihr euer Springseil heraus und springt so oft ihr könnt.

**Für Profis:**

- Versucht das Seil zweimal unter euren Füßen herzubekommen, obwohl ihr nur einmal hochspringt!
  - Springt so viele Sprünge wie ihr könnt auf einem Bein!
  - Kreuzt die Beine beim Springen. Zuerst ist das linke Bein vorne, danach das Rechte, sodass immer ein anderes Bein vorne ist.
7. Noch eine schwere Übung für eure Kraft: Setzt euch an eine leere Wand – ohne Stuhl! Deine Beine sollen einen rechten Winkel haben.
  8. Nimm dir einen Ball, wirf ihn so hoch wie du kannst, drehe dich einmal im Kreis während der Ball in der Luft ist und versuche ihn anschließend zu fangen!



8. Zum Abschluss noch ein paar Übungen zum runterkommen:

- Stehe auf einem Bein, das andere Beine hältst du mit deiner Hand fest. Mache dies 10 Sekunden und tausche dann die Beine.
- Setzt dich auf den Po und strecke deine Beine nach außen. Versuche mit einem Arm möglichst nah zu deinem linken Fuß zu kommen, die Position hältst du 10 Sekunden. Das gleiche machst du mit der anderen Seite.
- Strecke deine beiden Arme nach vorne aus, verknote die Hände miteinander und versuche die Hände möglichst weit vom Körper weg zu kriegen!