

**Stundenbild – Mach dich Locker**  
**Bronzemedaille**

**Bleibe 3 Minuten in Bewegung**

<u><b>Aufbau</b></u>	<u><b>Notizen</b></u>
<p><b>1. Gehen am Stand</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Augen kreisen</li><li>• Kopf kippen</li><li>• Kopf nicken seitlich</li><li>• Schulter kreisen rückwärts</li><li>• Armpendel seitlich</li><li>• Arme Langlaufbewegung</li></ul> <p><b>2. Einrad fahren</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kopf kippen</li><li>• Kopf nicken seitlich</li></ul> <p><b>3. Gehen am Stand</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kopf kippen</li><li>• Kopf nicken seitlich</li><li>• Armpendel seitlich</li><li>• Arme Langlaufbewegung</li><li>• Schulter kreisen rückwärts</li></ul>	