

Stundenbild – Mach dich Locker
Silbermedaille

Bleibe 3 Minuten in Bewegung

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
<p>1. Laufen am Stand</p> <ul style="list-style-type: none">•Arme – Hochhalte•Arme – Seithalte•Arme – Vorhalte•Arme – unten•Armschwung – Achter zeichnen•Armschwung – Achter beidarmig zeichnen•Arme – vor & zurück schwingen•Arme – seitlich schwingen•Looping <p>2. Einrad fahren</p> <ul style="list-style-type: none">• Zeigefinger – Kreis zeichnen• Zeigefinger – Dreieck zeichnen• Zeigefinger – Quadrat zeichnen• Zeigefinger – Sonne zeichnen	