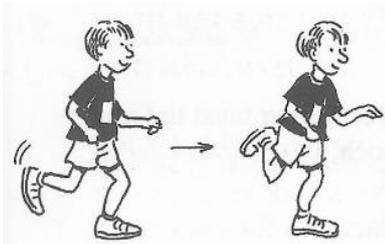
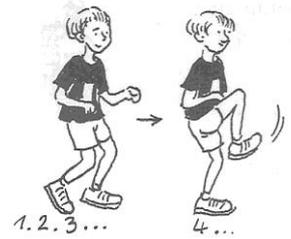




## Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

### *Kobold*

Auf der Stelle laufen – abwechselnd das rechte, das linke Bein Richtung Kinn hochziehen. 10 x pro Seite

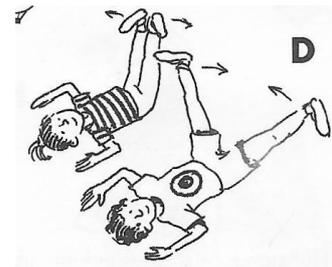


Danach das rechte und linke Bein abwechselnd seitlich vom Körper Richtung Ohr ziehen. 10 x pro Seite

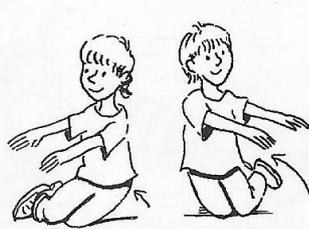
Das rechte und linke Bein abwechselnd mit der Ferse an den Po tippen. 10 x pro Seite

### *Fächer*

Rückenlage – Arme in der U-Halte. Beine hochstrecken und langsam auseinanderklappen und wieder schließen



### *Hopsfrosch*



Knien – Fußspitzen gestreckt – Arme nach vorne strecken – Sich abwechselnd nach rechts und links neben die Fersen auf den Boden setzen

### *Riesenschritte*

Weite Ausfallschritte nach vorne machen. Arme seitlich zur Balance ausstrecken. Gewicht langsam auf das vordere Bein verlagern und hinteres Bein ebenso langsam nachziehen. Mehrmals Beinwechsel.

