

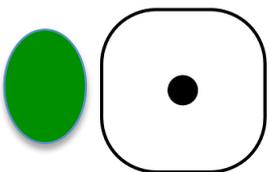
# Hüpfe dich munter!



## Du brauchst:

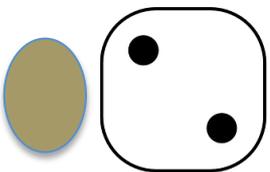
- einen Würfel
- Platz zum Bewegen
- einen Stift
- dieses Blatt

1. Würfle und mache die Sportübung, wie beschrieben!
2. Hake die erwürfelte Übung anschließend ab!
3. Mache mindestens drei verschiedene Übungen pro Tag!
4. Zur Belohnung darfst du auf dem Ausmalbild alle Felder anmalen, die du erwürfelt hast.



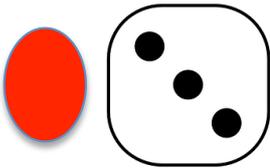
### Hampelhase

Mache 20 Hampelmänner/-frauen. Zähle laut mit!



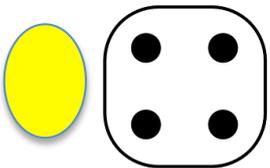
### Häschen springt im Viereck

Stelle dir ein Viereck auf dem Boden vor. Nimm die Hände in die Hüfte, schließe die Füße und spring 5 Mal alle 4 Ecken ab! Beginne oben links.



### Häschen in der Grube

Singe das Lied „Häschen in der Grube“, hocke dich hin und springe bei jedem „Häschen hüpf“. Wiederhole 3 Mal!



### Der einbeinige Hase

Hüpfe einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Bein von der Küche ins Wohnzimmer und zurück.



### Häschen auf den Stufe

Suche dir eine Stufe! Wie oft schaffst du es in einer Minute rauf und runter zu hüpfen? Stoppe die Zeit!



### Hasenstrecksprung

Hocke dich hin. Spring 10 Mal so hoch du kannst und versuche die Decke zu berühren.

