



## BEWEGUNGSPAUSE FÜR FITTE MÄUSE KIDS

(Alter: 2 bis 3 Jahre)

1. Mache 10 Kniebeugen.
2. Hüpf 1 Minute wie ein Frosch hin und her.
3. Krabbe 1 Minute durch die offenen Beine deiner Eltern.
4. Berühre mit den Fingern den Boden und springe dann, so hoch du kannst 10mal.
5. Renne 1 Minute auf der Stelle.
6. Du darfst dir etwas aussuchen.

(Alter: 1 bis 2 Jahre)

1. Krabbe 1 Minute durch die offenen Beine deiner Eltern.
2. Rolle dich mit Mama und Papa 1 Minute auf dem Teppich hin und her.
3. Mit Mama und Papa 5 Minuten um die Wette Krabbeln.
4. Lass dich 1 mal von deinen Eltern durchkitzeln.
5. Zum Schluss darf dich Mama und Papa ganz feste drücken.