

## Bleibt in Bewegung



C. Pixabay

als Untergrund  
gute Musik und  
einen Ball

Macht euch eure Musik an.

- Setzt euch auf die Matte und setzt die Hände (nach hinten) und die Füße auf die Matte, versucht jetzt den Körper nach oben zu drücken.
- Nehmt den Ball dazu, setzt euch auf den Boden und werft den Ball in die Luft und fangt ihn wieder auf.
- Setzt euch wieder auf den Po und bewegt den Ball über Kopf nach hinten und nach vorne.
- Dreht euch um und nehmt den Ball zwischen die Beine und versucht den ganzen Körper nach oben und dann nach unten zu heben.
- Setzt den Ball immer rechts und links von euch auf den Boden auf.
- Stellt euch hin und lasst den Ball tanzen, auf und nieder.
- Stellt einen Fuß auf den Ball und drückt euch mit gestreckte Beinen nach oben.
- Bewegt den Ball durch die Beine durch, von rechts nach hinten durch die Beine nach links.