





HOPSI-HOPPER

GARTEN-CHALLENGE 2

	<p>Laufe 3 große Runden durch den Garten!</p>	
	<p>Mache 15 Hampelmann – Sprünge</p>	
	<p>Jetzt machst du Kniebeugen – du setzt dich 10-mal nur fast auf eine Bank – stoppst aber, bevor dein Po diese berührt.</p>	
	<p>Laufe eine lustige Runde durch den Garten – aber RÜCKWÄRTS!</p>	
	<p>Suche einen größeren Stein oder einen Kübel mit Sand oder etwas anderes, das schwer ist und hebe diesen 5-10 -mal auf einen Tisch und wieder auf den Boden.</p>	
	<p>Balanciere auf einem Bein so lange du kannst, dann auf dem anderen. Fällt dir das leicht, kannst du dich auch zB.: auf einen Stein stellen.</p>	
	<p>Dehne jetzt deine Beinrückseite, indem du eine Ferse vor dich stellst und dich vorbeugst, bis es leicht zieht.</p>	
	<p>Super gemacht! Springe 3-x hoch in die Luft und rufe laut „Hopsi Hopper!“</p>	