



Dein LiBino Pass

Gehe zu Fuß in die Schule!

Jogge 10 min!

Tanze zu deinem Lieblingslied!

Jeweils 1 min auf einem Bein stehen

Balanciere auf einer Linie oder einem Seil!

10 min Tierbewegungen (z.B. hüpfen, kriechen)

Kreise mit den Armen 2 min nach hinten und nach vorne!

Laufe 5x eine Treppe hoch und runter. Zähle die Stufen!

Mache einen Spaziergang!

Bemale einen Bewegungsstein und lege ihn aus!

LiBino-Lehrling

Balanciere auf einer Linie oder einem Seil!

12+8 Hock-Streck-Sprünge

Mache 20 Hampelmänner!

Zahlen (1 bis 10) einbeinig in die Luft schreiben

Mit einem Freund Ball spielen, z.B. Fußball oder Handball

15 min eine Übung nach Wahl

Tanze zu deinem Lieblingslied!

Mache ein (Probe-) Training in einem Sportverein!

Bemale einen Bewegungsstein und lege ihn aus!

Jongliere mit 2 oder 3 Bällen!

LiBino-Abenteurer

13+7 Hock-Streck-Sprünge

Mache 20 Hampelmänner!

Jogge 10 min!

Zahlen (1 bis 10) einbeinig in die Luft schreiben

Mit einem Freund Ball spielen, z.B. Fußball oder Handball

Mache einen Spaziergang!

10 min Tierbewegungen (z.B. hüpfen, kriechen)

Laufe 5x eine Treppe hoch und runter. Zähle die Stufen!

Jeweils 1 min auf einem Bein stehen

15 min eine Übung nach Wahl

LiBino-Held

NAME:

ADRESSE:

E-MAIL: