

## Fitnesskarte: Körperspannung



### Station: Geheimschrift

Legt euch gegenüber. Spannt den Körper die ganze Zeit an.  
Arme und Beine dürfen nicht den Boden berühren.  
Schreibt euch Buchstaben und Wörter in die Handflächen.  
Könnt ihr sie „lesen“?



Ihr braucht: 2 Matten



## Fitnesskarte: Körperspannung



### Station: Kreisel

Lege dich auf das Rollbrett.  
Spanne deinen Körper an.  
Fahre im Slalom um die Kästen.

Strecke dich und spanne nochmals deinen Körper an.  
Zwei Kinder drehen dich wie einen Kreisel.



Ihr braucht: 3 kleine Kästen, Rollbrett