



Anforderungsbereich: Kraft



Der Krebs

Der Krebs ist eine der ältesten Tierarten der Welt. Seine Vorfahren lebten schon vor 600 Millionen Jahren, also schon vor den Dinosauriern. Mit seinen vielen Beinen krabbelt er durch die Welt. Kannst du ihm das nachmachen?

Für diese Übung brauchst du:

- Hindernisse

Ablauf:

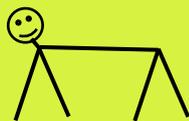
- Du gehst auf allen Vieren mit dem Bauch nach oben gestreckt
- Der Po darf den Boden nicht berühren

Variationen:

- Baue Hindernisse ein und laufe drum herum oder steige drüber. Zum Beispiel
 - Hütchen
 - Kleine Kästen oder ähnliches
 - (Flache) Treppen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitmachen wollen
- Baut euch einen kleinen Parcours
- Wer schafft es, diesen am schnellsten zu durchlaufen?



Viel Erfolg und bleibt gesund!