

## Hopsi Hopper bewegte Arbeitsblätter

### Sitz Fit Teil 2

Du bist schon lange am Schreibtisch gesessen? Mach diese Übungen von Hopsi Hopper für eine Portion Bewegung. Sie machen munter und stark, sodass du dich auch beim Lernen gut konzentrieren und bewegen kannst. Viel Spaß beim Nachmachen!



- Verschränke die Hände hinter dem Kopf
- Neige den Oberkörper ausgiebig zur Seite und wechsele mehrmals



- Presse die Hände in Höhe deiner Brust kräftig zusammen



- Halte die linke Hand gegen die linke Kopfseite
- drücke mit dem Kopf gleichzeitig fest dagegen



- Halte die rechte Hand gegen die rechte Kopfseite
- drücke mit dem Kopf gleichzeitig fest dagegen

