

## Hopsi Hopper bewegte Arbeitsblätter

### Sitz Fit

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!



- Strecke die Arme über den Kopf
- Drehe die Handflächen nach oben
- Stell dir vor, du willst sie bis an die Decke ziehen



- Strecke die Beine und überkreuze sie
- Drücke sie nun kräftig gegeneinander
- Wechsle anschließend die Beine



- Halte die Hände gegen den Hinterkopf
- Drücke den Kopf nun gegen die Hände und die Hände gegen den Kopf



- Strecke deine Arme nach vorn und überkreuze sie
- Drehe die Handflächen zueinander und verschränke die Finger
- Das Handgelenk wird abwechselnd nach links und nach rechts maximal gebeugt und gestreckt

