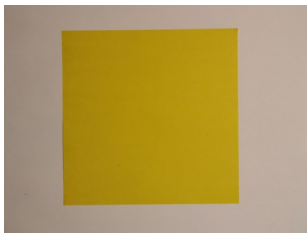
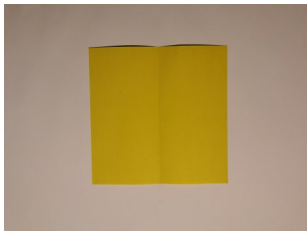


# Sport@Home

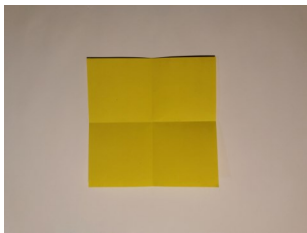
## Fitness-Frosch



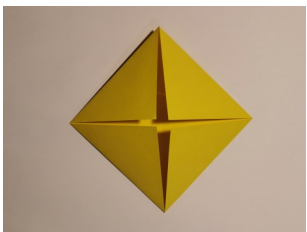
Nimm dir ein Origamipapier oder ein anderes quadratisches Papier.



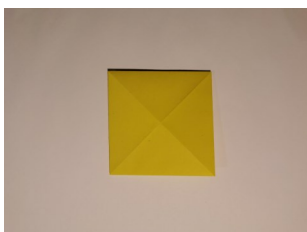
Falte das Papier einmal in der Mitte von links nach rechts (vertikal). Es ist wichtig, dass du exakt faltest. Lege dazu am besten die Ecken übereinander, sodass du die Mitte findest.



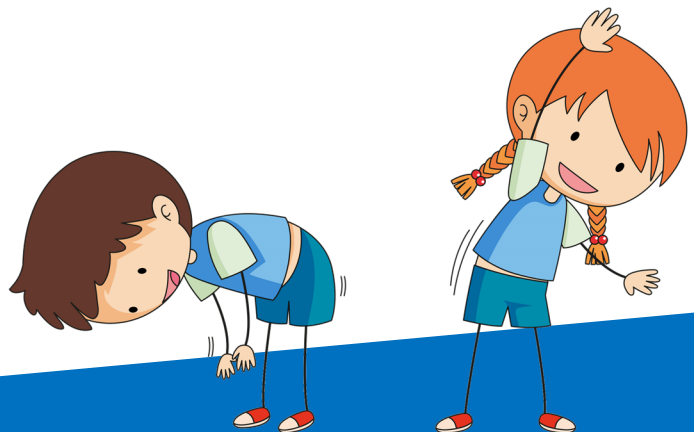
Falte das Papier nun noch einmal in der Mitte von oben nach unten (horizontal).

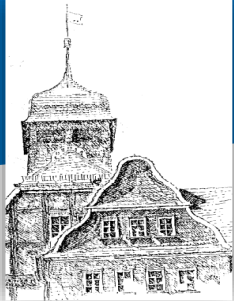


Falte alle 4 Ecken zur Mitte.



Wende das Papier.





# Sport@Home

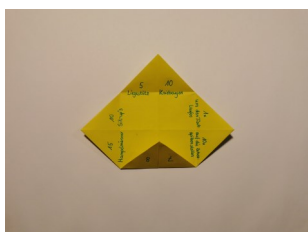
## Fitness-Frosch



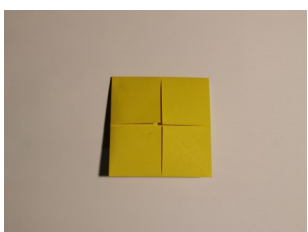
Falte alle 4 Ecken noch einmal zur Mitte.



Schreibe nun in jedes Dreieck eine Zahl von 1 bis 8.



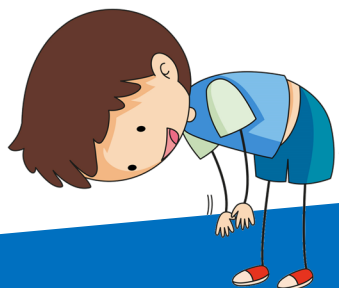
Klappe die Dreiecke auf und überlege dir für jede Zahl eine Übung. Wenn du keine Idee hast, kannst du zum Beispiel beim Bewegungswürfel oder Zirkeltraining schauen.

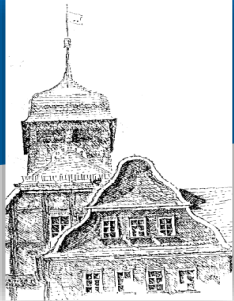


Drehe das Blatt um.



Falte das Viereck noch einmal in der Mitte von oben nach unten...



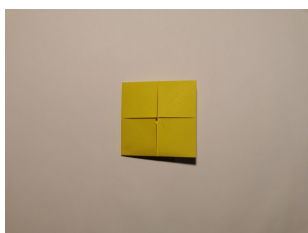


# Sport@Home

## Fitness-Frosch



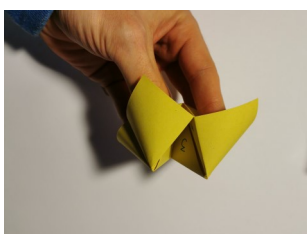
...und von links nach rechts.



Klappe es wieder auf.



Gehe mit 4 Fingern in die Tasche und forme den Frosch aus, indem du die Finger vorne etwas zusammendrückst.



Fertig ist dein Fitnessfrosch!

### So geht's:

Frage nun jemanden nach einer Zahl. Öffne das Maul des Frosches nun in beide Richtungen so oft, wie die Zahl sagt, indem du mit dem Daumen und Zeigefinger beider Hände in jeweils zwei Öffnungen gehst. Suche dir eine Zahl aus und mache die Übung. Viel Spaß!

