






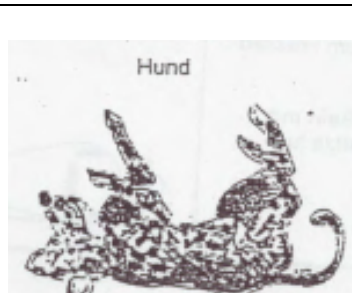



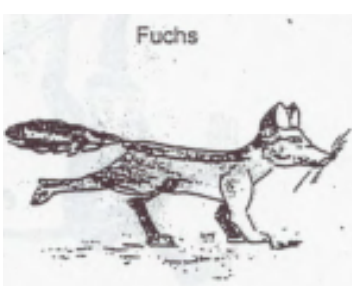



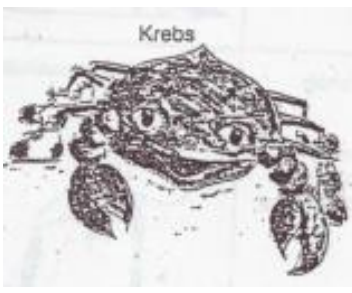

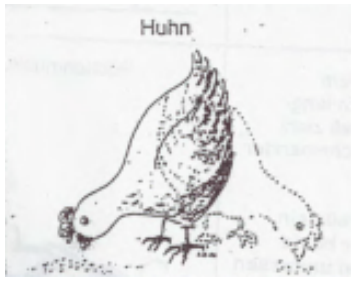
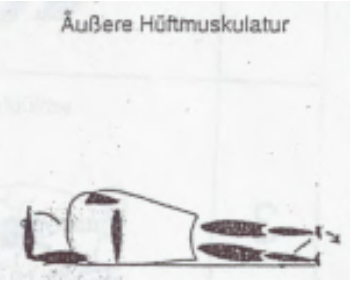



<h2>Der Zoo macht Gymnastik</h2> <h3>Dehnübungen</h3> <p>An einem sonnigen Morgen überlegt sich der kleine Affe Muskelfix, was er heute mit den anderen Tieren tun könnte. Dabei kommt ihm die Idee, Gymnastik zu machen, damit die Tiere sich den Besuchern frisch und fit zeigen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Dehnübungen jeweils drei- bis fünfmal pro Seite wiederholen. - Die Übungen langsam dynamisch durchführen. 			
<p>1</p>	<p>Katze</p> 	<p>Als erstes kommt Muskelfix zur Katze. Die ist noch müde und streckt sich erst einmal</p> <p><i>Vierfüßlerstand; Rutschhalte durchführen, dabei Brustkorb nach unten drücken</i></p>	<p>Brustmuskulatur</p> 
<p>2</p>	<p>Katze</p> 	<p>..... und macht den Rücken richtig rund.</p> <p><i>Vierfüßlerstand; Rücken rund machen ("Katzenbuckel") und wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.</i></p>	<p>Rückenmuskulatur</p> 
<p>3</p>	<p>schlüpfendes Küken</p> 	<p>Muskelfix stolpert auf dem Weg zum Hund über ein langgestrecktes Bein, schnell zieht das Küken die Knie nacheinander wieder in sein Ei.</p> <p><i>Rückenlage; erst jeweils ein Bein und dann später beide Beine mit den Händen umfassen und zum Bauch ziehen, den Kopf dabei ggf. leicht anheben.</i></p>	<p>Rückenmuskulatur</p> 
<p>4</p>	<p>Hund</p> 	<p>Der Hund liegt wie die Katze auch noch faul in der Sonne und will von Muskelfix am Bauch gekrault werden.</p> <p><i>Rückenlage; Körper langstrecken, ein Bein angestellt lassen.</i></p>	<p>Bauchmuskulatur</p> 

<p>5</p>		<p>Das Krokodil ist gerade mit kräftigen Schritten auf dem Weg zum ersten Bad im Teich, als Muskelfix bei ihm vorbeischaut.</p> <p><i>Bauchlage; Bauch- und Gesäßmuskulatur fest anspannen, Kopf und Arme leicht anheben, Arme im Wechsel vor- und zurückbewegen</i></p>	
<p>6</p>		<p>Der Fuchs ist inzwischen aufgewacht und streckt sich zu voller Länge aus.</p> <p><i>Vierfüßlerstand; diagonal einen Arm und ein Bein bis maximal zur Waagerechten strecken.</i></p>	
<p>7</p>		<p>Neben dem Brunnen kommt der junge Leopard angeschlichen und schlabbert genüsslich den Napf leer, der vom Zoowärter gefüllt wurde.</p> <p><i>Vierfüßlerstand; Oberkörper bis knapp über den Boden absenken, parallel zur Unterlage weit nach vorne schieben, dort wieder aufrichten, Hände und Knie bleiben fixiert.</i></p>	
<p>8</p>		<p>Muskelfix sieht, wie der Krebs fluchtartig den Teich verlässt, als das Krokodil langsam hineingleitet. Als er den Krebs nachahmen will, merkt er erst, wie anstrengend das ist.</p> <p><i>Liegestütz rücklings; im Krebsgang vorwärts und rückwärts gehen.</i></p>	
<p>9</p>		<p>Dagegen haben die Hühner wenig Mühe. Sie picken die Körner ohne Anstrengung vom Boden auf.</p> <p><i>Seitenlage; oberes Bein bei angezogener Fußspitze vor bzw. mit der Ferse hinter dem unteren Bein kurz auftippen.</i></p>	
<p>10</p>		<p>Der Storch klappert laut mit seinem Schnabel. Er möchte endlich auch etwas zum Fressen bekommen.</p> <p><i>Seitenlage; oberes Bein mit angezogener Fußspitze auf- und abbewegen.</i></p>	