

# DINOSAURIER- WORKOUT



# DINOSAURIER- WORKOUT

## VELOCIRAPTOR LAUF

LAUFE IM STAND SO SCHNELL  
DU NUR KANNST.



# DINOSAURIER- WORKOUT

## STEGOSAURUS GANG

GEHE IN DEN VIERFÜSSERSTAND UND MARSCHIERE  
STAMPFEND AUF ALLEN VIEREN NACH VORNE UND HINTEN.





# DINOSAURIER- WORKOUT

## PTERODACTYL ABFLUG

STRECKE DEINE ARME WEIT VOM KÖRPER WEG UND BEWEGE SIE SCHNELL IM KREIS. HÜPFE DABEI AUF UND AB SO SCHNELL DU KANNST.



# DINOSAURIER- WORKOUT

## T-REX-LAUF



ZIEH DIE  
ELLENBOGEN ZU  
DEN ACHSELN  
UND LAUFE AUF  
DEM STAND. ZIEH  
DIE KNIE DABEI  
SO WEIT HOCH  
WIE DU KANNST.



# DINOSAURIER- WORKOUT

## COMPSOGNATHUS TANZ

SPRINGE HOCH UND KREUZE DABEI EIN BEIN  
HINTER DAS ANDERE.



# DINOSAURIER- WORKOUT

## BRACHIOSAURUS STRETCH

STELLE DICH GERADE HIN, GEHE AUF DIE ZEHENSPITZEN UND STRECKE DIE ARMEN IN DIE HÖHE. MACH DICH SO GROSS, WIE DU NUR KANNST.



# DINOSAURIER- WORKOUT

## DER DIPLODOCUS

GEHE IN DEN VIERFÜSSERSTAND.  
STRECKE DEN RECHTEN ARM WEIT NACH  
VORNE UND DAS LINKE  
BEIN WEIT NACH HINTEN. BEWEGE JETZT  
DAS BEIN AUF UND AB, NACH RECHTS  
UND LINKS. WIEDERHOLE DAS GANZE MIT  
DER ANDEREN SEITE.





# DINOSAURIER- WORKOUT

## SPINOSAURUS STRETCH

ZIEHE DEN BAUCH EIN UND MACHE EINEN RUNDRÜCKEN.  
DEIN RÜCKEN SOLLTE WIE EIN BOGEN GEKRÜMMT SEIN,  
ÄHNLICH WIE DER DES SPINOSAURUS.

