



auf der Stelle laufen



entspannt auf den Boden legen



Sit-ups



Froschhüpfen



Arme kreisen



Sprung



# BEWEG DICH MAL!

Würfle dir deine Aufgaben.



Strecksprung



auf der Stelle hüpfen



Kicks



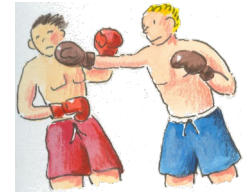
Luft boxen



Liegestütz



Einbeinstand



Kniebeugen



Hampelmann



Planks



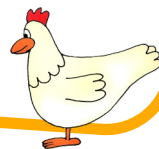
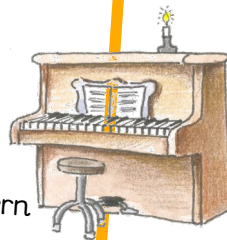
Klavierkonzert mit den Fingern



langames Kopfnicken (auf und ab)



wie ein Huhn flattern



Finger schnipsen



Beine dehnen



ganz groß machen



tanzen



Hasenhüpfen



Hopserlauf

