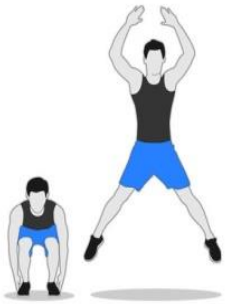
Trainiere jeden Tag mind. 20 Minuten mit deinen Eltern, Geschwistern oder Freunden.

Schneide den Würfel aus und klebe ihn zusammen

Kleben

Knie/Strecksprung:
10 x



Kleben

Zähle langsam bis 20
Schnelle Beinbewegung

Kleben

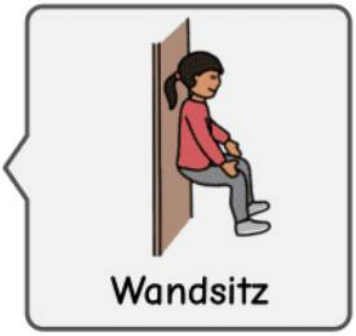
Seilspringen:
Laufe 5 Runden

Kleben

Schirm balancieren:
5-10 x auch auf der Hand

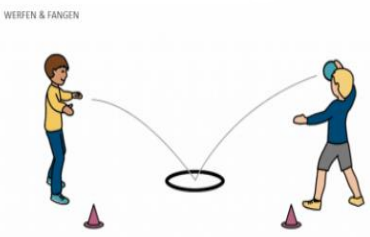
Kleben

Zähle langsam bis 20



Kleben

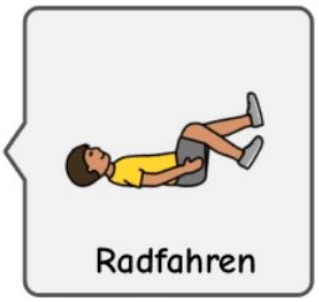
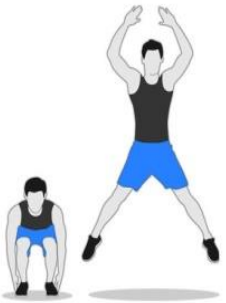
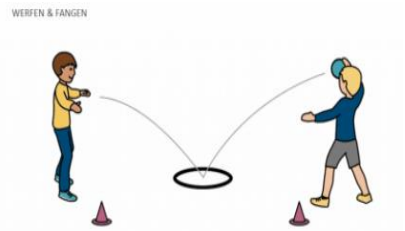
Ballzielwerfen/Fangen:
10 x



Kleben

Male den Würfel bunt an, schneide ihn aus und klebe ihn Zusammen.

Würfele eine Zahl und mache dann die entsprechende Übung dazu.
Trainiere jeden Tag mind. 20 Minuten mit deinen Eltern, Geschwistern oder Freunden.

Zähle langsam bis 20 Schnelle Beinbewegung 	Knie/Strecksprung: 10 x 
Seilspringen: Laufe 5 Runden 	Schirm balancieren: 5-10 x auch auf der Hand
Zähle langsam bis 20 	Ballzielwerfen/Fangen: 10 x