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

Schneide den Würfel aus und klebe ihn zusammen

Kleben

Gehe in die Brücke, halte die Position, zähle langsam bis 20

Kleben

Gehe in den Liegestütz, ziehe 20 x die Beine/Knie abwechselnd zur Brust

Bergsteiger

Springe abwechselnd mit den Füßen auf die Stufe 20 x

Step-Ups

Kleben

Wirf einen Ball/Schwamm hoch, drehe dich und fange in auf (10 x)-Drehrichtung dabei wechseln

Kleben

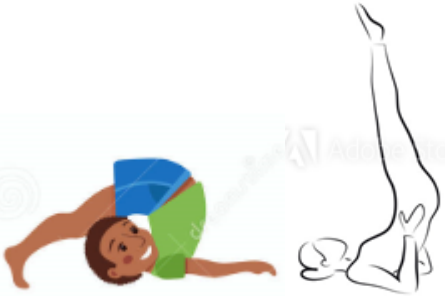
Setze dich auf den Boden, hebe die gestreckten Beine an, halte die Position, zähle langsam bis 20 .

Kleben

Beine hinter den Kopf ablegen und danach in die Kerze gehen. Halten. 5 x wiederholen

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.

Gehe in die Brücke, halte die Position, zähle langsam bis 20 	**Setze dich auf den Boden, hebe die gestreckten Beine an, halte die Position, zähle langsam bis 20 .**
Gehe in den Liegestütz, ziehe 20 x die Beine/Knie abwechselnd zur Brust Bergsteiger	**Wirf einen Ball/Schwamm hoch, drehe dich und fange in auf (10 x)-Drehrichtung dabei wechseln**
Springe abwechselnd mit den Füßen auf die Stufe 20 x Step-Ups	**Beine hinter den Kopf ablegen und danach in die Kerze gehen. 5 x wiederholen**