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

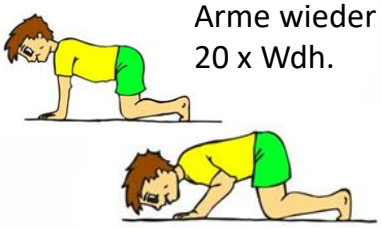
Schneide den Würfel aus und klebe ihn zusammen

Kleben

4-Füßlerstand, rechte Bein und linke Arm ausstrecken
Zähle langsam bis 20.
dann Bein/Armwechsel

Kleben

Knieliegestütz, führe Nasenspitze bis knapp über Boden. Strecke dann Arme wieder
20 x Wdh.



Kleben

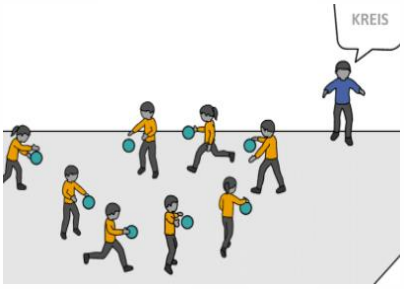
Bärengang. Laufe durch mehrere Zimmer oder
1 Runde durch den Garten

Kleben

Bauchschaukel
5-10 x schaukeln

Kleben

Ballprellen im Kreis
Laufen 20-30 x prellen



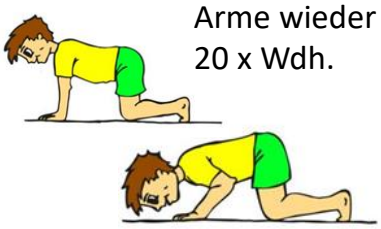
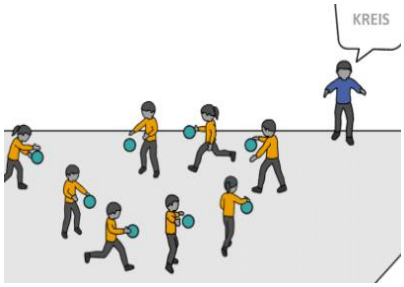
Kleben

Rückenlage,, Arme: aus-strecken, rechte Bein über linke Bein legen.
Wechsel

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.

Knieliegestütz, führe Nasenspitze bis knapp über Boden. Strecke dann Arme wieder 20 x Wdh. 	4-Füßlerstand, rechte Bein und linke Arm ausstrecken Zähle langsam bis 20. dann Bein/Armwechsel
Rückenlage,, Arme: aus-strecken, rechte Bein über linke Bein legen. Wechsel	Bauchschaukel 5-10 x schaukeln
Bärengang. Laufe durch mehrere Zimmer oder 1 Runde durch den Garten	Ballprellen im Kreis Laufen 20-30 x prellen