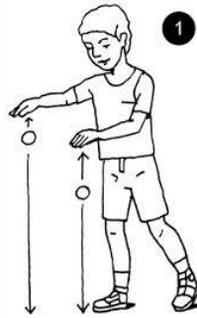


**Trainiere jeden Tag mind.
20 Minuten mit
deinen Eltern,
Geschwistern oder
Freunden.**

Kleben

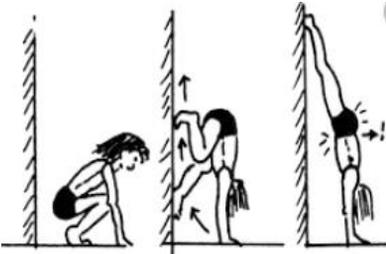


Mit 2
Bällen
gleich-
zeitig
prellen
20 x

**Schneide den Würfel
aus und klebe ihn
zusammen**

Kleben

Wandhandstand.
Zähle langsam bis 10. Wdh.



Treppensprünge. Springe
2 Stufen hoch, 1 zurück bis
du oben bist. Jetzt 2 runter,
1 hoch bist du unten bist.



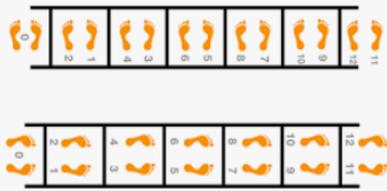
Kleben

Vorübung Kopfstand
Zähle langsam bis 10. Wdh.



Kleben

Male dir eine Leiter
auf den Boden. 5 x beide
Schrittfolgen ablaufen.



Kleben

Standwaage. Zähle langsam
bis 10. Beinwechsel.
3 x Wdh



Kleben

Kleben

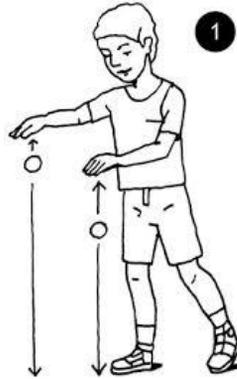
**Male den Würfel
bunt an, schneide ihn
aus und klebe ihn
Zusammen.**



Würfele eine Zahl und mache dann die entsprechende Übung dazu.

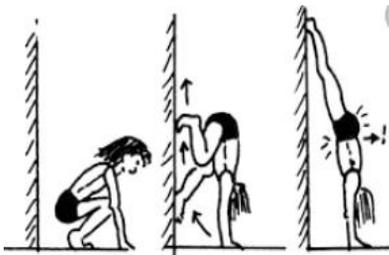
Trainiere jeden Tag mind. 20 Minuten mit deinen Eltern, Geschwistern oder Freunden.

Standwaage. Zähle langsam bis 10. Beinwechsel.
3 x Wdh

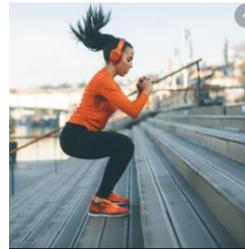


Mit 2 Bällen gleichzeitig prellen 20 x

Wandhandstand. Zähle langsam bis 10. Wdh.



Treppensprünge. Springe 2 Stufen hoch, 1 zurück bis du oben bist. Jetzt 2 runter, 1 hoch bist du unten bist.



Vorübung Kopfstand
Zähle langsam bis 10. Wdh.



Male dir eine Leiter auf den Boden. 5 x beide Schrittfolgen ablaufen.

