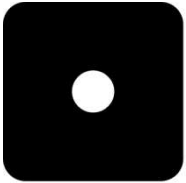
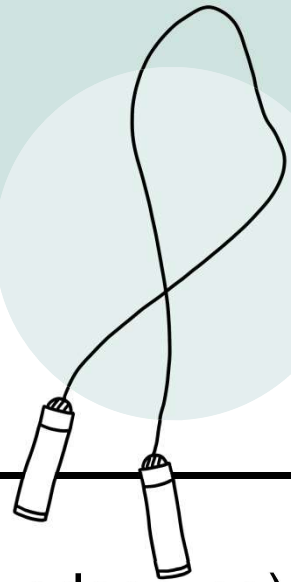
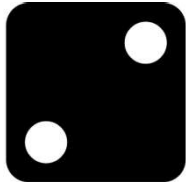


WÜRFEL DICH FIT!

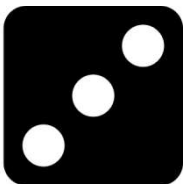
Material: ein Springseil pro Kind



Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).



Laufe beim Springen einmal im Kreis.



Springe 10 Mal rückwärts.



Springe 10 Mal auf einem Bein.



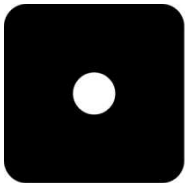
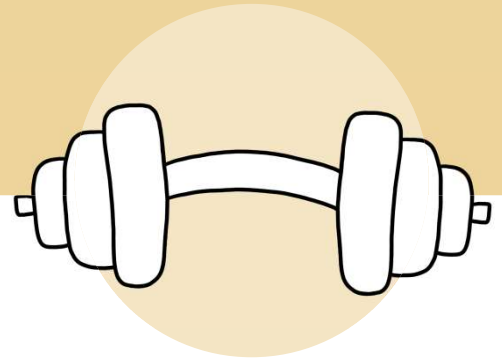
Mach 10 Grundsprünge und hüpfte abwechselnd nach links und rechts.



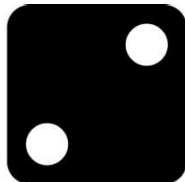
Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.

WÜRFEL DICH FIT!

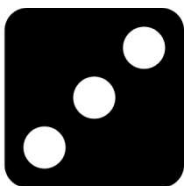
Material: /



Drehe dich wie ein Propeller 5 Mal aus der Liegestützposition erst auf die eine, dann auf die andere Seite.



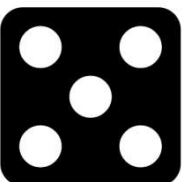
Hüpf auf einem Bein von deinem Zimmer bis in die Küche.



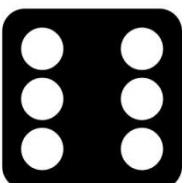
Setz dich auf den Boden und schreib mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft. Kreuze deine Arme vor der Brust.



Tue 30s. so, als würdest du dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.

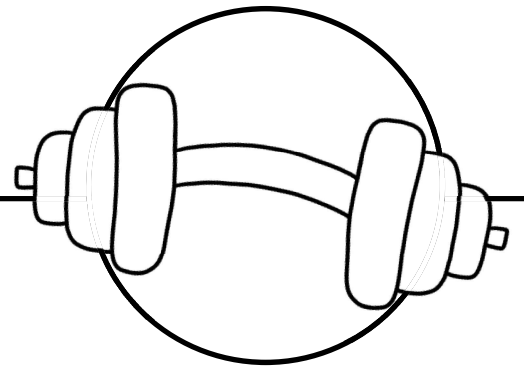


Schaukle mit rundem Rücken auf der Matte vor und zurück und drehe dich dabei 2 Mal wie ein Kreisel.

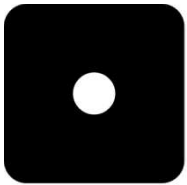


5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)

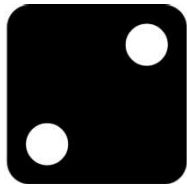
WÜRFEL DICH FIT!



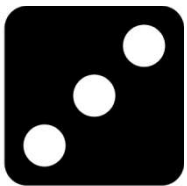
Material:



.....



.....



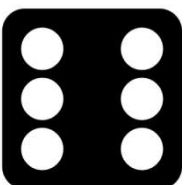
.....



.....



.....



.....