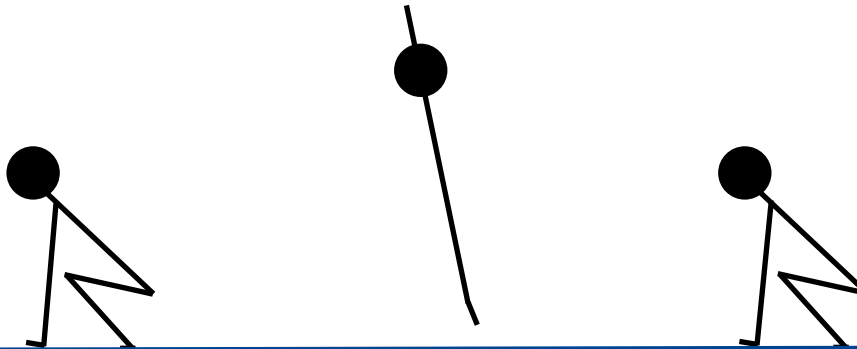
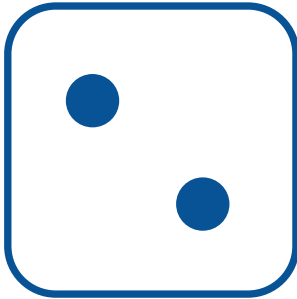


Froschsprünge

- Gehe in eine Hocke
- Spring so hoch du kannst und strecke dich!
- Wieder in die Hocke

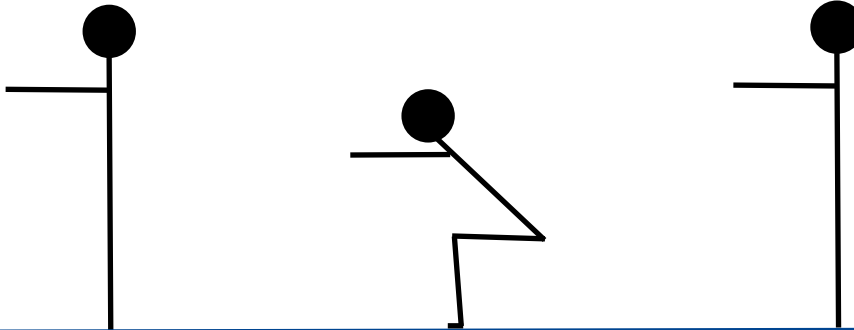


Nach 10 Mal darfst du 1 Schritt weitergehen.

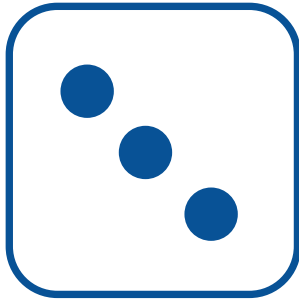


Kniebeugen

- Stell dich gerade hin mit den Armen in Vorhalte.
- Senke dich mit geradem Rücken ab.
- Richte dich wieder auf.

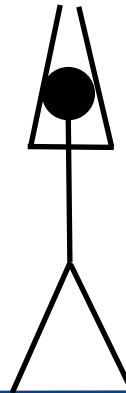


Nach 10 Mal darfst du 2 Schritte weitergehen.

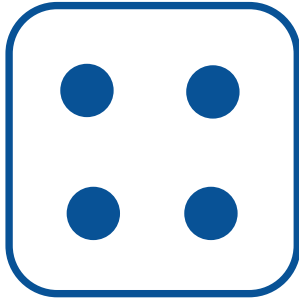


Hampelmänner

- Stell dich gerade hin mit den Armen an der Seite.
- Springe in eine Grätsche und mach die Arme nach oben.
- Springe wieder zurück in die Ausgangsposition.

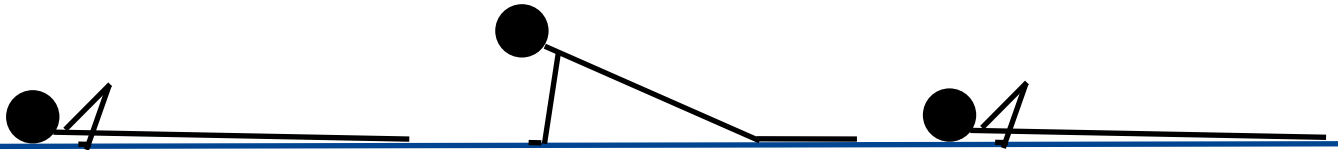


Nach 10 Mal darfst du 3 Schritte weitergehen.

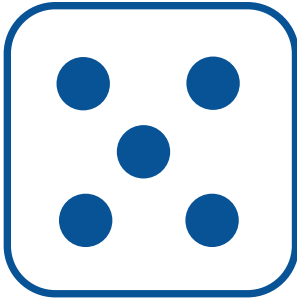


Hochdrücken

- Leg dich auf den Bauch mit den Händen unter den Schultern
- Lass die Knie auf dem Boden und drück dich hoch.
- Senke dich langsam und gerade wieder ab.

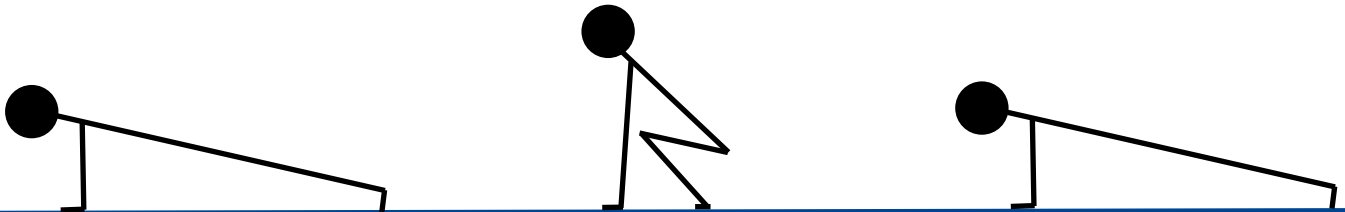


Nach 10 Mal darfst du 4 Schritte weitergehen.

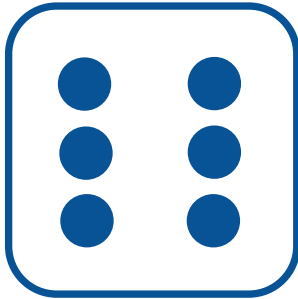


Vor und Zurück

- Gehe in die Liegestützposition.
- Spring vorwärts in eine Hocke.
- Springe gleich wieder zurück.

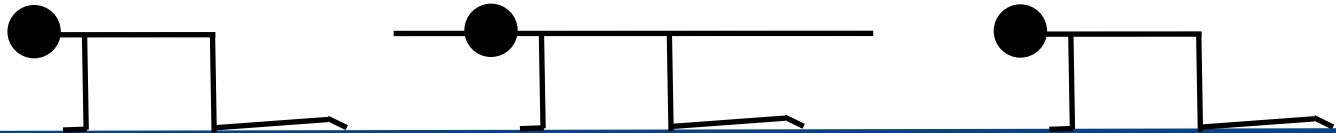


Nach 5 Mal darfst du 5 Schritte weitergehen.



Superman

- Gehe in den Vierfüßlerstand (auf Hände und Knie).
- Strecke einen Arm nach vorne und ein Bein nach hinten.
- Stelle sie wieder ab—nun kommt die andere Seite.



Nach 10 Mal darfst du 6 Schritte weitergehen.