

Springseil



# Beweg dich mal!

Würfle dir deine Aufgaben.



Ausdauer



Körperspannung



Springe 10 x mit geschlossenen Beinen



Springe und laufe dabei im Kreis



Springe 10 x auf einem Bein



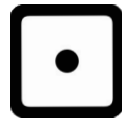
Springe 10 x rückwärts



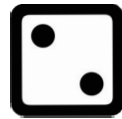
Springe 10 x und hüpfе hin und her



Springe und lass das Seil zwei mal durchsausen (bei einem Sprung!)



Laufe auf der Stelle und sage 3 x das ABC



Mache 10 Hampelmänner



Laufe im Seitgalopp von deinem Zimmer ins Bad



Mache 10 Kniebeugen



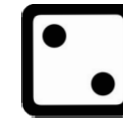
Laufe im Hopslerlauf durch eure Wohnung



Hüpfе auf einem Bein vom Bad in die Küche



Setze dich auf den Boden und schreibe mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft



Lege dich auf den Bauch und strecke Arme und Beine hoch



Setze dich auf den Boden, Arme auf die Brust, und fahre mit deinen Beinen Fahrrad



Lege dich auf den Bauch, greife mit den Händen deine Füße und schaukele



Stelle dich auf die Zehenspitzen und strecke deine Arme hoch. Singe dabei ein Lied



Tue 30 sec so, als würdest du sitzen - ohne Stuhl!