



Deine Aufgabe für diese Woche:

Würfle, so oft du magst und führe die jeweilige Bewegung aus.



Mache 10 Hampelmänner.



Kreise beide Arme gleichzeitig 15 mal vorwärts.



Mache 10 Seilsprünge.



Hüpfe 6 mal auf dem linken und 4 mal auf dem rechten Bein.



Laufe eine Minute im Entengang.



Mache 7 Hock-Streck-Sprünge.