



<https://www.youtube.com/watch?v=tzXOmRCr2uk>



Jongliere Socken und klatsche dabei!



15-mal hoch werfen und fangen!



Boxe 30 Sekunden so schnell, wie Du kannst!



Wie viele Schläge schaffst Du?



Mache Kniebeuge und jongliere dabei mit Socken!



15- bis 20-mal!



Mache Liegestütz!



10- bis 15-mal!



Stehe in der Standwaage!



Zähle bis 10, dann wechsele das Bein!