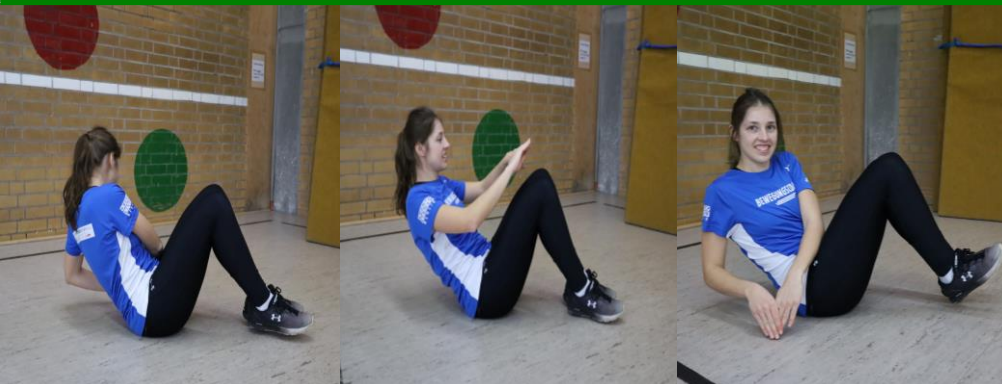


<https://youtu.be/swlqlzBnA8I>



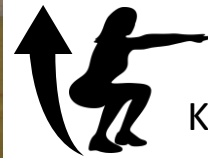
Mache Hampelmänner mit einer ¼-Drehung!

Zähle bis 30!



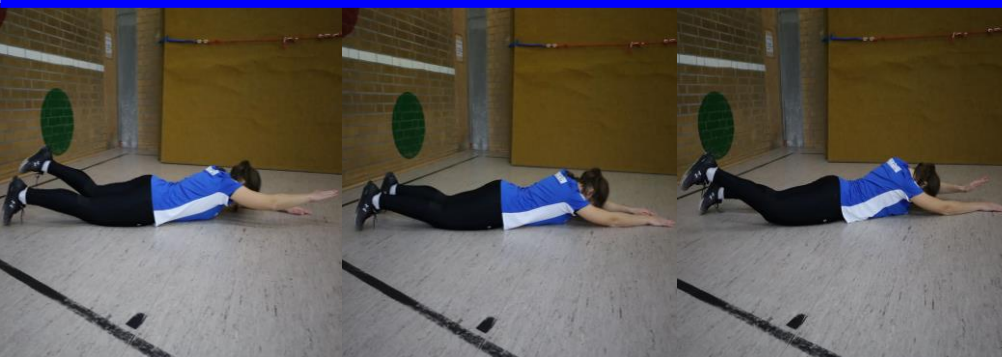
Gehe in den Schwebesitz und drehe Deinen Oberkörper!

Zähle bis 30!



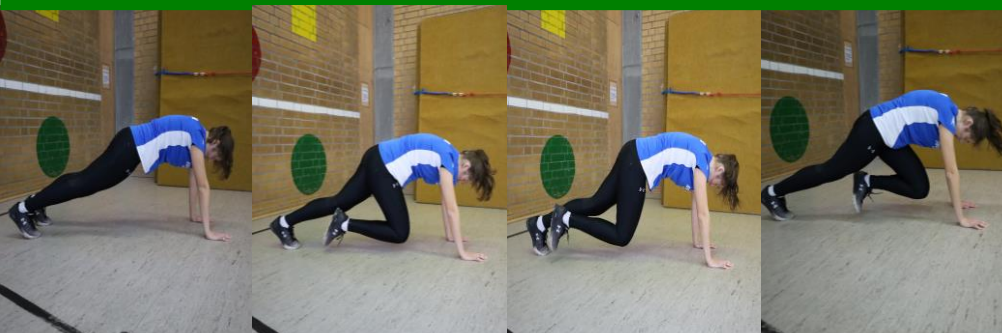
Springe die Kniebeugen!

Zähle bis 30!



Lege Dich auf den Bauch, hebe diagonal Arm und Bein im Wechsel!

Zähle bis 30!



Steige den Berg hinauf!

Zähle bis 30!