



 [https://youtu.be/es1Fs\\_6hD4g](https://youtu.be/es1Fs_6hD4g)  
Videolink

### Mache Hampelmänner!



 20-mal



### Führe Deinen Ellenbogen zum Knie!



 20-mal



### Mache Kniebeuge!



 20-mal



### Tippel so schnell wie möglich auf der Stelle!



 45 Sekunden



### Lasse Dich locker fallen!

→ atme tief ein und aus



 5-mal