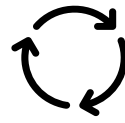




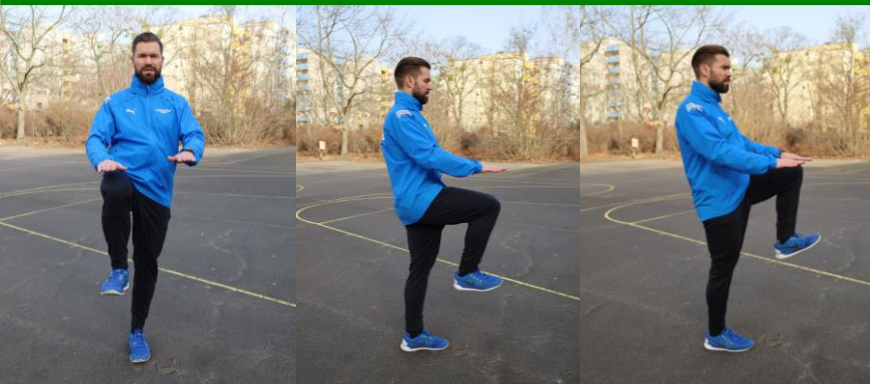
<https://youtu.be/IOcS9L7QM5o>



Beschreibe einen Kreis mit den Armen!



3-mal, dann in die andere Richtung!



Mache Kniehebelauf! Klatsche dabei mit den Händen auf die Knie!



Zähle bis 20!



Springe Seil ohne Seil!



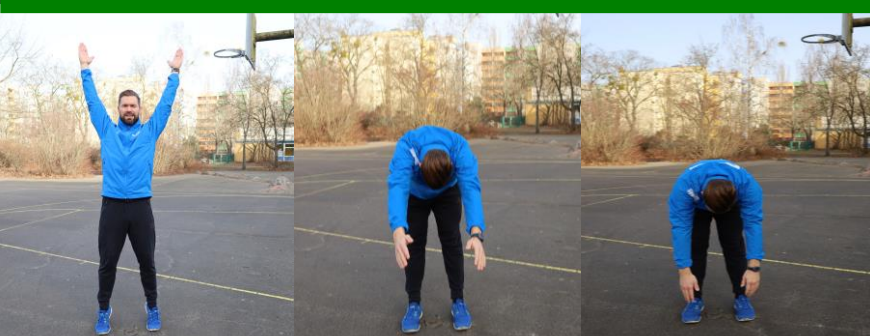
Zähle bis 20!



Springe eine ganze Drehung!



3-mal, dann in die andere Richtung!



Atme tief ein und aus! Strecke und beuge Dich dabei!



5-mal