

Bewege dich zu deinem Namen:

A	5x auf einen Stuhl steigen und wieder herunter
B	5x Hampelmann
C	5x Liegestütze
D	13x in die Hände klatschen
E	10x Kniebeugen
F	3x über den Boden rollen
G	10x auf dem rechten Bein hüpfen
H	10x auf dem linken Bein hüpfen
I	5x Kniebeugen
J	10x Liegestütze
K	5x über den Boden rollen
L	10x auf einem Bein Hüpfen
M	30 Sek. Still sitzen
N	30x auf beiden Beinen Hüpfen
O	20x abwechselnd auf dem linken und rechten Bein hüpfen
P	10 mit der rechten Hand das linke Ohr berühren
Q	10 Schritte zur linken Seite gehen
R	20 Sek. Mit dem Popo wackeln
S	20x in die Hände klatschen
T	5x mit dem rechten Ellbogen zum linken Knie
U	10x die Schultern zu den Ohren hochziehen
V	20x die Schultern kreisen
W	5x mit dem linken Ellbogen zum rechten Knie
X	5x Rückwärts hüpfen
Y	10x mit den Fingern im Stehen den Boden berühren
Z	5x auf dem rechten Bein, 5x auf dem linken Bein hüpfen