

## Bewegungsaufträge

Mache zehn Standhochsprünge.  
Springe dabei mit beiden  
Beinen hoch und ziehe dabei  
deine Füße an.

Mache fünf Liegestütze.

Mache 20 Sekunden eine Brücke.

Tanze 30 Sekunden.

Springe zehn Hampelmänner.

Mache einen Handstand.  
Ein Partner hilft.

Hüpfе 20 Mal auf einem Bein.

Tanze zehn Sekunden einen  
russischen Tanz:  
den Kasatschok.  
Gehe in die Hocke und strecke  
abwechselnd das rechte und  
das linke Bein aus.

Mache zehn Liegestütze.

Jogge 20 Sekunden durch den Raum.

Mache zwanzig Sekunden  
Hula hoop-Bewegungen.

Mache einen Standweitsprung,  
ohne dabei umzukippen.

Dribble zehn Sekunden auf einer  
Stelle.

Mache fünf Situps.