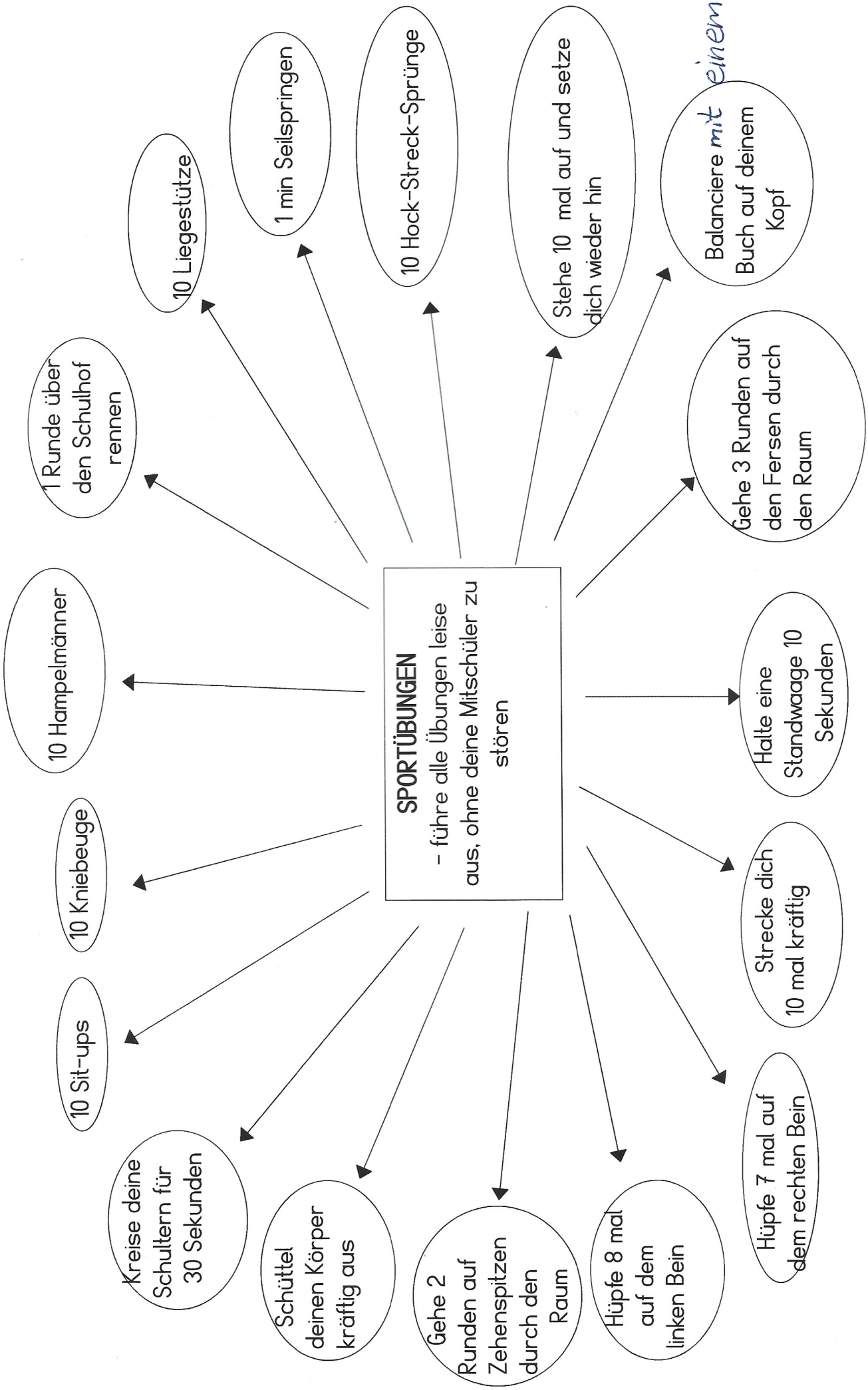


SPORTÜBUNGEN
- führe alle Übungen leise aus, ohne deine Mitschüler zu stören



10 Hampelmänner

10 Kniebeuge

10 Sit-ups

Kreise deine Schultern für 30 Sekunden

Schüttel deinen Körper kräftig aus

Gehe 2 Runden auf Zehenspitzen durch den Raum

Hüpfe 8 mal auf dem linken Bein

Hüpfe 7 mal auf dem rechten Bein

Strecke dich 10 mal kräftig

Halte eine Standwaage 10 Sekunden

1 Runde über den Schulhof rennen

10 Liegestütze

1 min Seilspringen

10 Hock-Streck-Sprünge

Stehe 10 mal auf und setze dich wieder hin

Gehe 3 Runden auf den Fersen durch den Raum

Balanciere mit *einem* Buch auf deinem Kopf