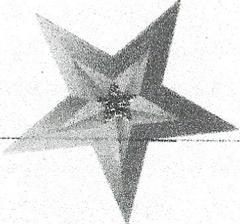
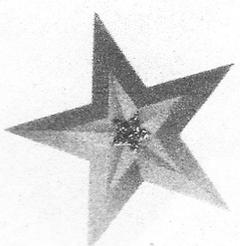


# Sportübungen

## Turne deinen Namen

	<b>A</b>	12 Strecksprünge	<b>N</b>	17 Riesenschritte gehen	
	<b>B</b>	10 mal auf dem linken Bein hüpfen	<b>O</b>	26 Seilsprünge (geht auch ohne Seil)	
	<b>C</b>	21 Schritte auf Zehenspitzen gehen	<b>P</b>	20 Mal Schulterkreisen	
	<b>D</b>	19 Schritte auf den Fersen gehen	<b>Q</b>	28 Sterne vom Himmel pflücken	
	<b>E</b>	14 Hampelmänner	<b>R</b>	10 große liegende 8 vor dem Körper malen	
	<b>F</b>	10 Kniebeugen	<b>S</b>	11 Mal Ellenbogen zum Knie (rechts und links).	
	<b>G</b>	10 Mal auf dem rechten Bein hüpfen	<b>T</b>	15 Mal Schwimmen mit den Armen	
	<b>H</b>	Boxe 23 Mal in die Luft wie ein Boxer	<b>U</b>	1 Minute Däumchen drehen (vorwärts und rückwärts)	
	<b>I</b>	Galoppiere eine Runde	<b>V</b>	1 Minute auf der Stelle laufen	
	<b>J</b>	15 Mal Kniehebelauf	<b>W</b>	Armkreisen, je 8 Mal vorwärts und rückwärts	
	<b>K</b>	39 kleine, kurze, schnelle Tippierschritte	<b>X</b>	1 Minute Körper ausschütteln	
	<b>L</b>	18 Mal die Fersen an den Popo werfen	<b>Y</b>	durch die Beine schauen	
	<b>M</b>	22 Sprünge in die Luft	<b>Z</b>	tanzen	

- Muttis Namen
- Vatis Namen
- Bruder / Schwester
- Freundin / Freund

- Oma / Opa
- Lehrer /  
Lehrerin
- Erzieher /  
Erzieherin