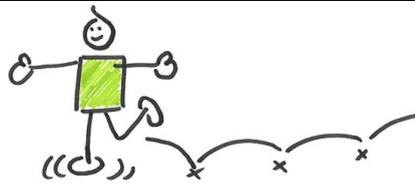
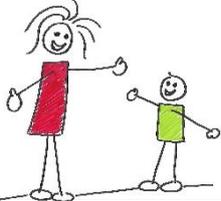
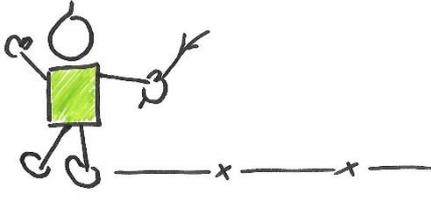


<p>3 x 1 Minute laufen</p>	
<p>Gehen</p>	
<p>20 Hampelmänner</p>	
<p>Gehen</p>	
<p>6 Bäume in deiner Nähe ablaufen und abklatschen</p>	
<p>Gehen</p>	
<p>10 Meter auf dem rechten Bein springen danach 10 Meter auf dem linken Bein springen</p>	<p>ZIEL</p> 
<p>Rückwärtsgehen</p>	
<p>4 x 50 Meter schnell laufen (dazwischen gehen)</p>	

<p>30 Meter Hopslerlauf</p>	
<p>Gehen</p>	
<p>Vorwärts balancieren</p>	
<p>Armkreisen</p>	
<p>Rückwärts auf einem Strich balancieren</p>	
<p>10 x einen kleinen Stock nach vorne werfen und anschließend immer hinterherlaufen</p>	
<p>Den Stock hinlegen und 20 x über ihn hin und her springen (Den Stock nicht berühren)</p>	
<p>3 x 1 Minute laufen</p>	
<p>Gehen</p>	