


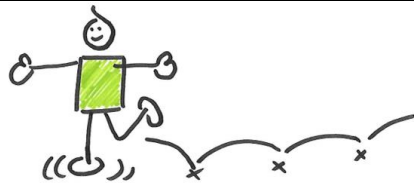


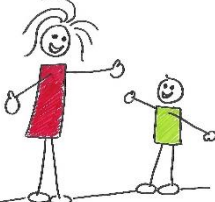
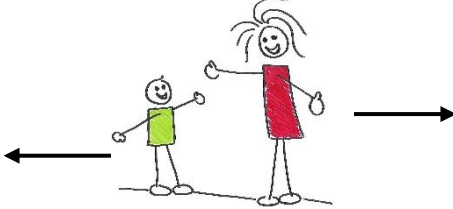
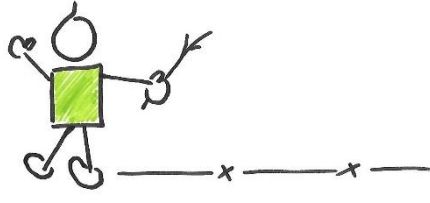




<p><b>3 x 1 Minute laufen</b></p>	
<p><b>Gehen</b></p>	
<p><b>20 Hampelmänner</b></p>	
<p><b>Gehen</b></p>	
<p><b>6 Bäume in deiner Nähe ablaufen und abklatschen</b></p>	
<p><b>Gehen</b></p>	
<p><b>10 Meter auf dem rechten Bein springen danach 10 Meter auf dem linken Bein springen</b></p>	<p><b>ZIEL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

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