



Bewegungen zu deinem Namen



Mache die Übungen zu den Buchstaben deines Vornamens.

Schaffst du auch deinen Nachnamen?

Probiere doch mal die Namen aller Familienmitglieder.

A Armkreise (20mal)

B Burpees (10mal)

C Ausfallschritt (10mal)

D nach Sternen greifen (20mal)

E auf einem Bein springen (je 20mal)

F Ferse an Popo (20mal)

G Grätsche, Hände auf Boden (10sec)

H Hampelmann (20mal)

I Bein halten (20sec)

J Joggen auf der Stelle (20sec)

K Kniebeuge (20mal)

L Liegestützposition (10sec)

M Liegestütz auf einem Arm (10mal)

N Schrittsprung (20mal)

O auf je einem Bein stehen (20sec)

P Standwaage (je 10sec)

Q Seitwärtssprünge (20mal)

R Raupenlauf (10mal)

S Strecksprung, Hocke (10mal)

T Tischposition (10sec)

U Froschsprung (20mal)

V Vor und zurück hüpfen (20mal)

W Wandsitzen (15sec)

X Kängurusprung (20mal)

Y Kniehebelauf (20mal)

Z auf Zehenspitzen stehen (20sec)

Viel Spaß!