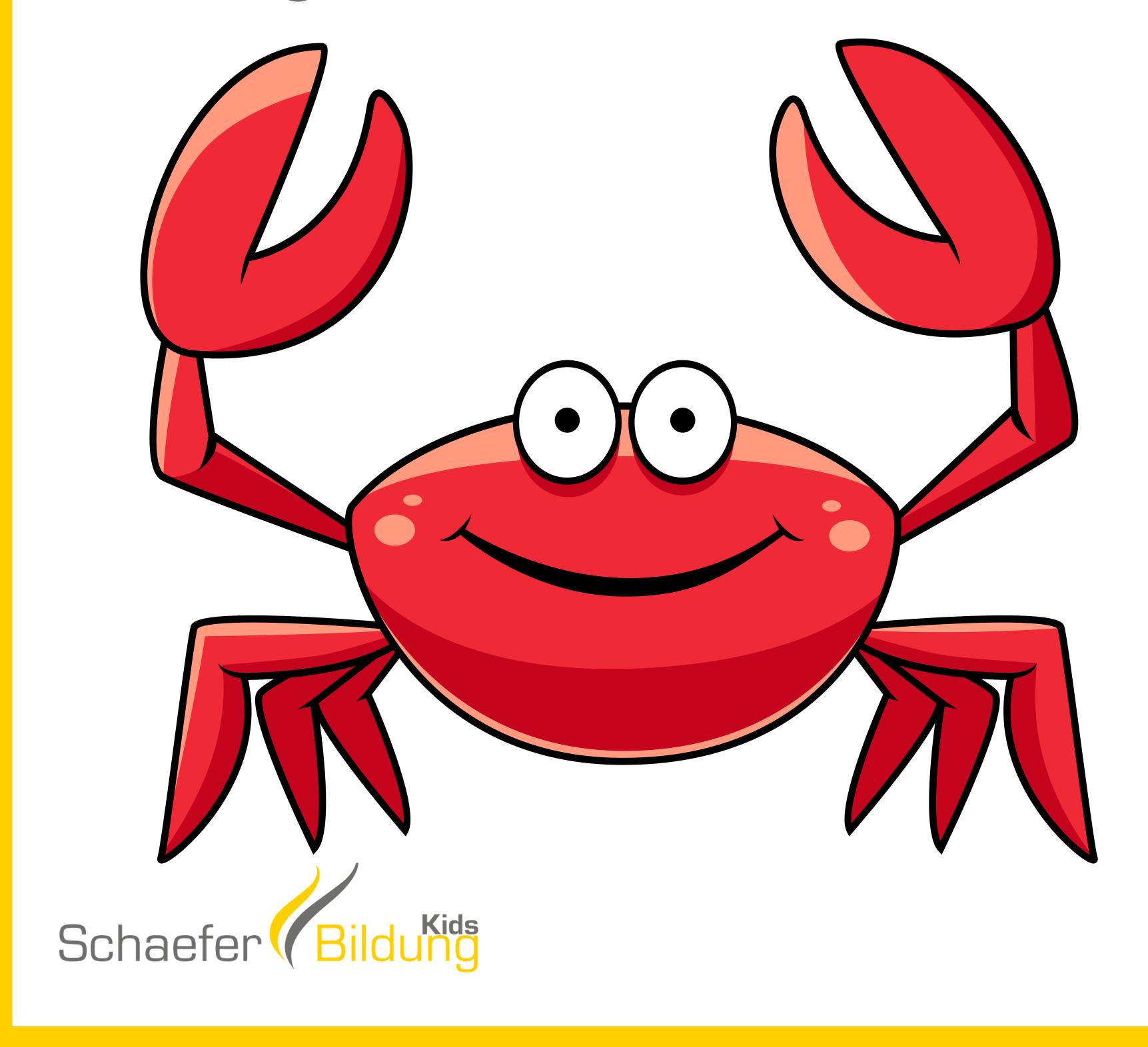
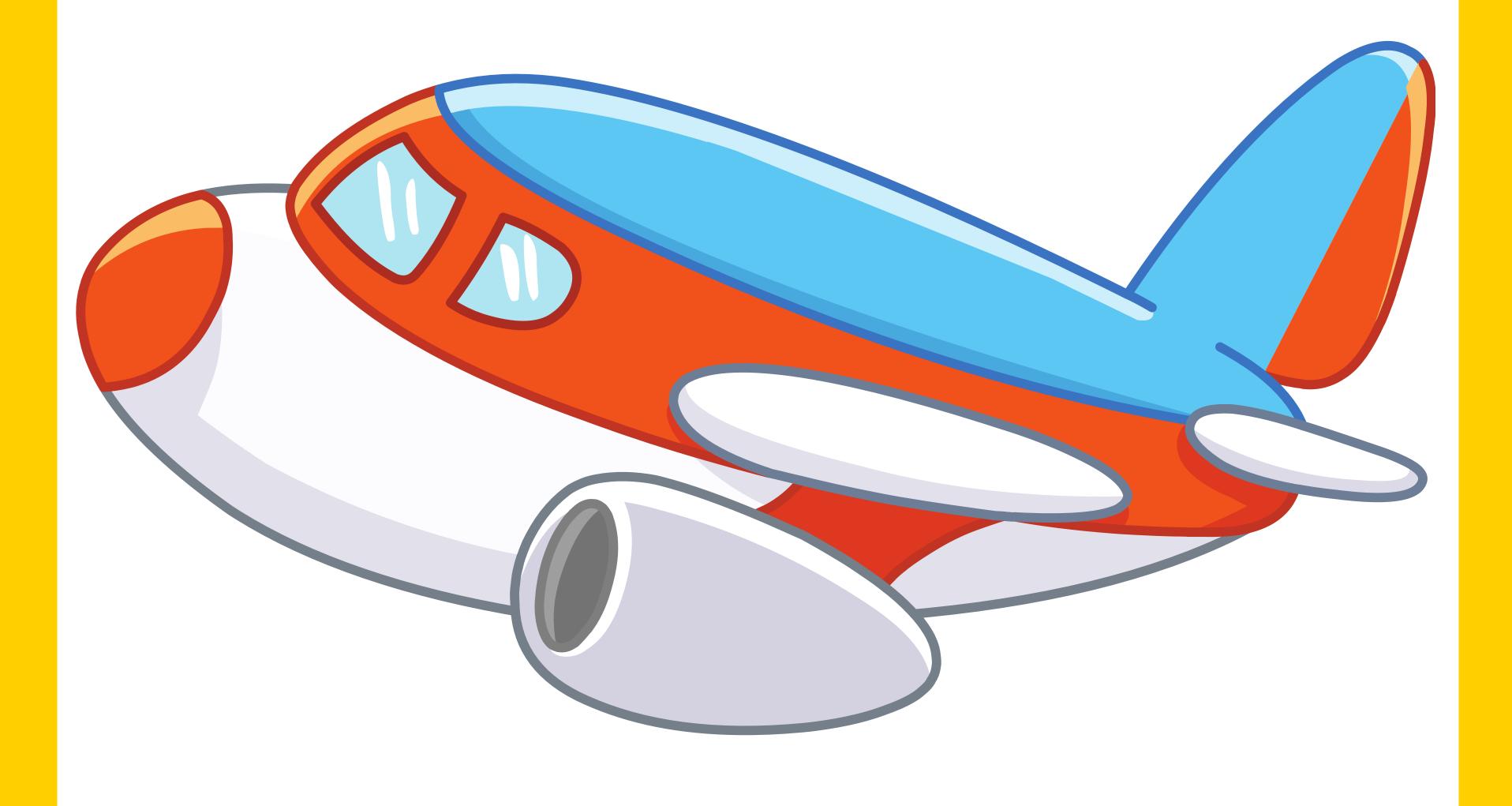




Bewege dich wie eine Krabbe.



Bewege dich wie ein Flugzeug.

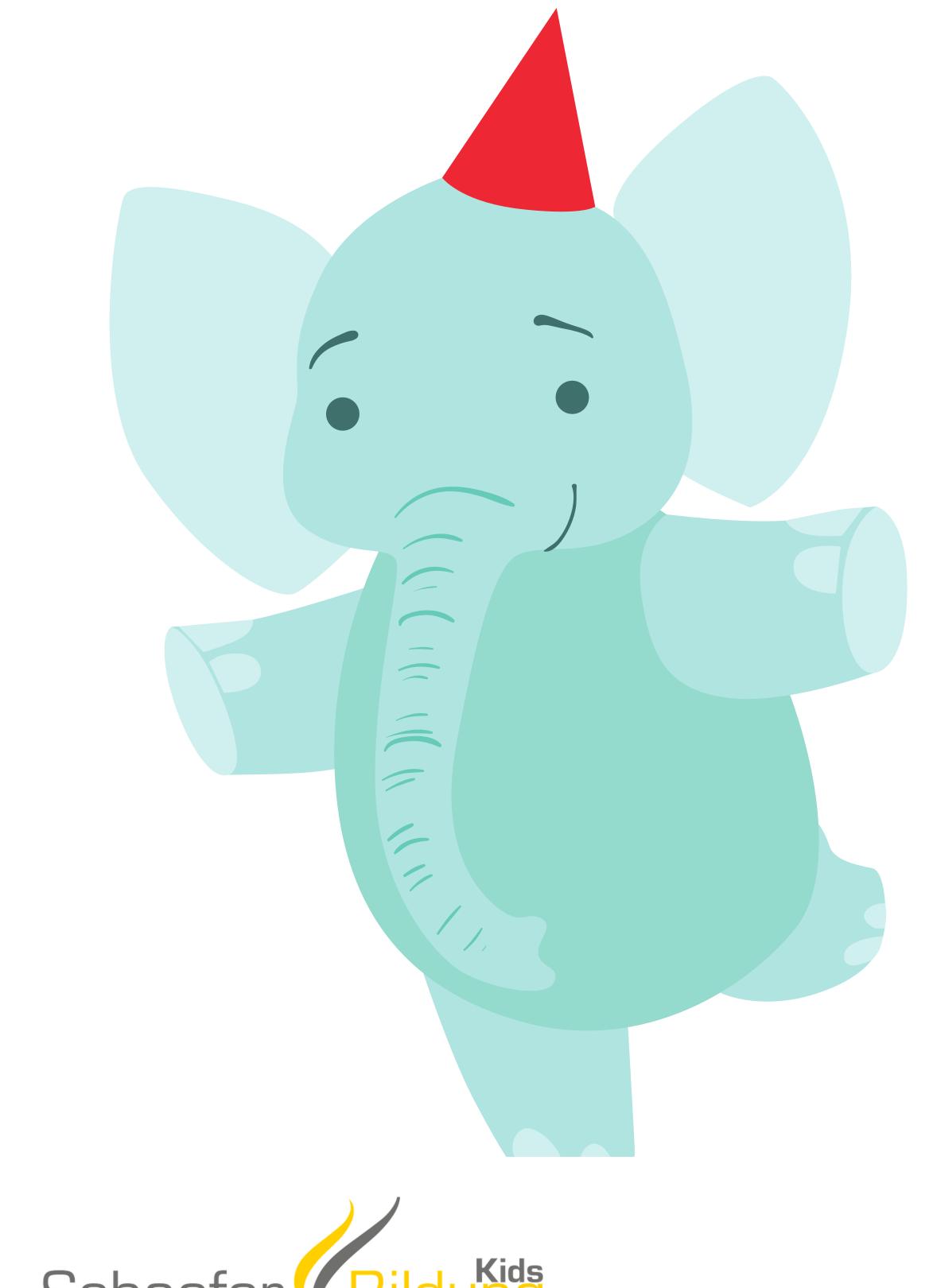






WWW.SCHAEFERBILDUNG.DE





Steh so lange wie möglich auf einem Bein.



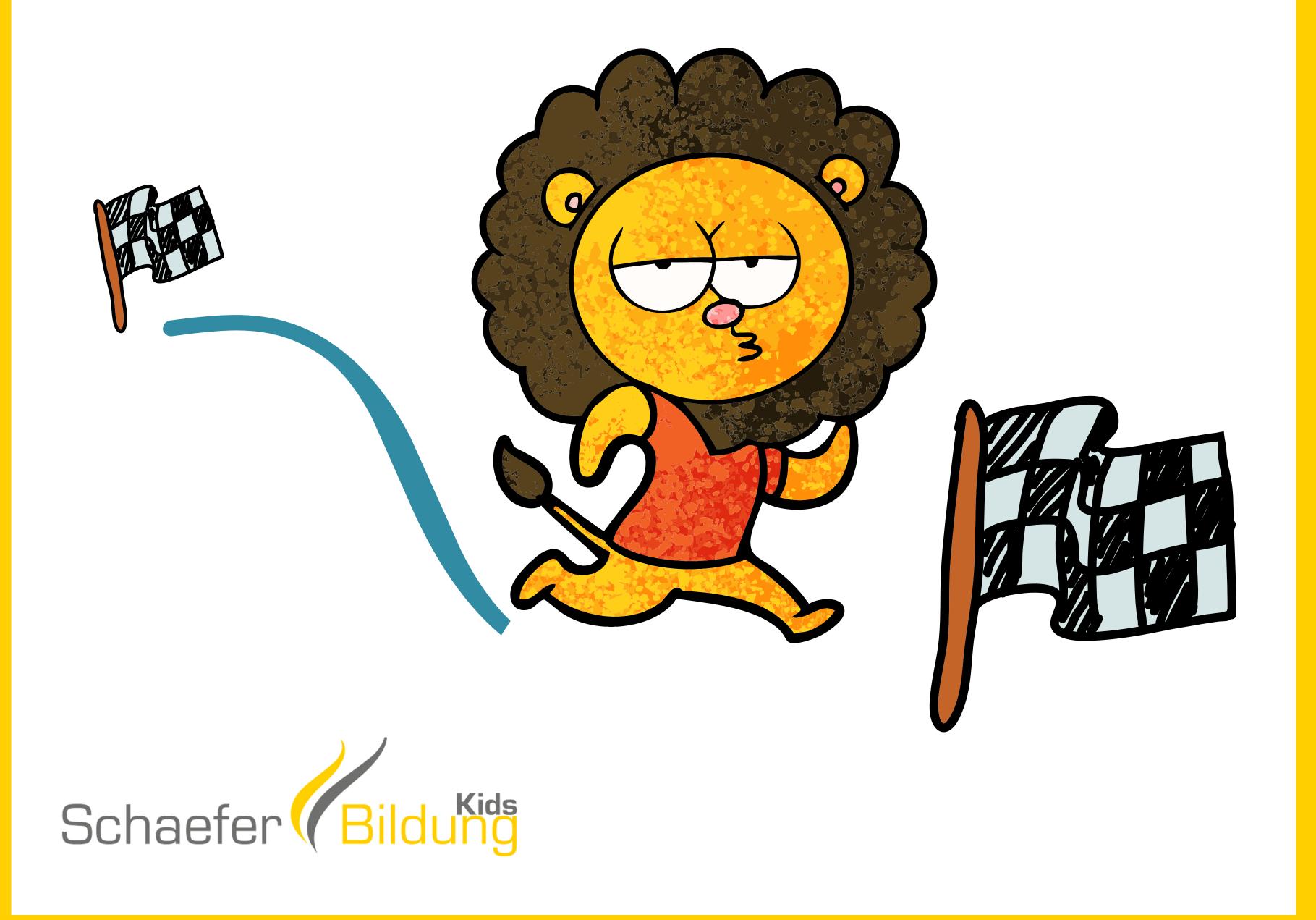
Hol dir ein Seil und springe so lange du kannst.







# Renne zwischen zwei Punkten hin und her





Mach 10 Jumping Jacks.





Berühre im Stehen deine Füße und strecke dann die Hände in die Höhe.

