



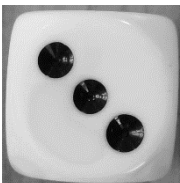









Würfel 1

Fitness

Würfelzahl	Übung	Level 1	Level 2	Level 3
	 <p>Sternenspringer Ganzer Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> Geh in eine Hocke Position Springe auf in die Luft (Arme und Beine seitwärts ausgestreckt) 	4	6	12
	 <p>Giraffengang Unterkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> Gehe auf Zehenspitzen 	10	20	30
	 <p>Der Flamingo Ganzer Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> Hüpfte auf einen Fuss Wechsle die Füße nach der Hälfte 	6	10	12
	 <p>Raupe Oberkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> Beginne in aufrechter Position Auf den Händen in die Liegestütz Position gehen Schritte vorwärts zur Ausgangsposition machen 	4	6	8
	 <p>Der Esel Ganzer Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> Gleichgewicht auf Händen und Füßen Tritt mit beiden Füßen hinter dir hoch 	4	6	10
	 <p>Die Brücke 1 Mittelkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> Stütze dich auf deine Unterarme Körper in gerader Position halten <p>Option: Knie dich hin, falls erforderlich</p>	:20	:30	:40