









Bewegungspause



-  Mache 10 Kniebeugen!
-  Hüpf 1 Minute mit geschlossenen Füßen von rechts nach links und zurück!
-  Mache 10 Hampelmänner!
-  Berühre mit den Fingern den Boden und springe dann so hoch du kannst! (10 mal)
-  Renne 1 Minute auf der Stelle!
-  Du darfst dir etwas aussuchen.

