

Springe eine Minute lang wie ein
Hampelmann



Laufe zehn Mal auf Händen und Füßen
unter dem Tisch durch und außenrum



Übe einen Purzelbaum



Klettere von einem Stuhl zum anderen
ohne den Boden zu berühren



Berühre in allen Zimmern schnell hinter-
einander rote, grüne und blaue Dinge



Wirf mit einem Tischtennisball in leere Trinkbecher
bis du fünf Mal getroffen hast



Baue Hindernisse aus Büchern und
springe darüber



Baue aus Wasserflaschen einen Parcours und laufe
zwei Minuten Slalom

