



WÜRFEL DICH FIT



Du brauchst:



Für jede Zahl des Würfels wird eine andere Bewegung ausgeführt.



Mache 10 Hampelmänner.



Hüpf auf einem Bein von deinem Zimmer ins Badezimmer.



Laufe im Hopslerlauf von deinem Zimmer in die Küche und wieder zurück.



Drehe deine Arme wie ein Propeller und zähle dabei bis 20.



Versuche deine Zehen im Stand zu berühren.



Mache 10 Kniebeugen.

