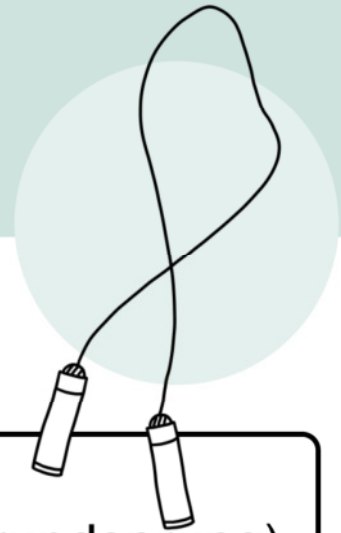


WÜRFEL DICH FIT!

Material: ein Springseil pro Kind



Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).



Laufe beim Springen einmal im Kreis.



Springe 10 Mal rückwärts.



Springe 10 Mal auf einem Bein.



Mach 10 Grundsprünge und hüpfе abwechselnd nach links und rechts.



Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.