
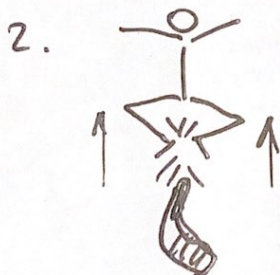


- ① • Handschuh in die Luft werfen.
  - 5 Mal klatschen.
  - Handschuh fangen.
- ② • Einen Handschuh auf den Boden legen.
  - 5 bis 10 Liegestützen machen. Dabei den Handschuh mit dem Brust anfassen.
- ③ • Vom Kinderzimmer bis zur Küche auf dem rechten Bein hüpfen, dann auf dem linken zurück.
- ④ • Schläger auf den Boden legen.
  - Würfeln 
  - Die ~~Anzahl~~ gewürfelte Zahl über den Schläger mit Füßen zusammen springen.



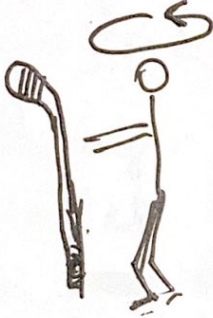
- ⑤ • Würfeln wie im 4.
  - Über den Schläger springen und mit den Füßen klatschen.



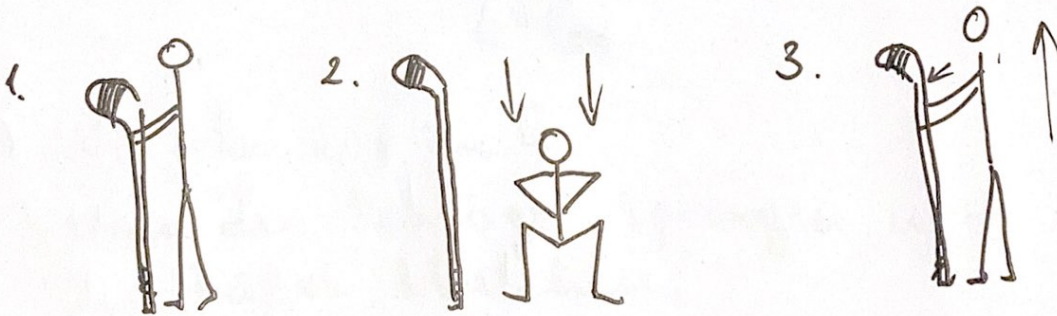
- (6) • Schläger auf den Boden legen.  
• Auf dem Schläger auf den Zehspitzen hin und zurück gehen



- (7) • Schläger mit der Kehle nach oben stellen.  
• Los lassen, sich umdrehen und wieder fangen



- (8) • Schläger wie im 7.  
• Los lassen, in die Hocke, aufstehen, fangen.



---

Alle Übungen 5 bis 10 Mal wiederholen.