

Hast du Lust ein bisschen Sport zu machen?

Suche dir die Buchstaben, die du für deinen Namen brauchst raus, und turne die dahinter stehenden Übungen. Wenn du ganz fleißig sein möchtest, kannst du auch gleich noch deinen Nachnamen turnen.

A Hüpf 10 mal in die Luft, so hoch du kannst

B Steh 15 Sekunden auf deinem linken Bein

C Mach 8 Kniebeugen

D Stell dich 30 Sekunden auf deine Fersen

E Mach 5 Liegestütze

F Lauf 10 Meter wie ein Bär

G Hüpf dreimal wie ein Frosch

H Spring 20 mal mit oder ohne Sprungseil

I Dreh dich 6 mal um dich selbst

J Krabbel 10 Meter rückwärts

K Leg dich auf den Rücken und fahre 1 Minute Fahrrad

L Mach 5 Situps

M Steh 15 Sekunden auf deinem rechten Bein

N Ziehe deine Knie abwechselnd 10 mal so hoch du kannst

O Robbe 15 Meter auf den Boden

P Hüpf 10 Meter auf einen Bein

Q Hol dir ein Eis :)

R Mach 3 Schritte rechts, 5 Schritte links, 6 Schritte vor, 7 Schritte zurück

S Mach 5 Purzelbäume

T Mach 20 Hampelmänner

U Versuch 3 Rückwärtspurzelbäume

V Renne 20 Sekunden auf der Stelle, so schnell wie du kannst

W Leg dich auf den Rücken, hebe deine Beine 20 mal abwechselnd an

X Stell dich 10 Sekunden auf die Zehenspitzen

Y Steig 20 mal auf einen Stuhl / eine Bank

Z Setz dich und versuch bei gestreckten Beinen deine Füße zu berühren

