

Turne deinen Namen

A = 10 mal Strecksprünge

B = 10 mal Kniebeugen

C = 30 Sekunden Unterarmstütz

D = 10 mal linkes Bein heben

E = 10 mal rechtes Bein heben

F = 30 Sekunden an der Wand sitzen (nur die Füße berühren den Boden)

G = 10 mal Sit-Ups

H = 15 mal Hampelmann

I = 10 mal Armkreisen

J = 5 mal Liegestütz

K = 5 mal Strecksprünge

L = 15 mal Kniebeugen

M = 20 mal Sit-Ups

N = 30 Sekunden Arme in die Luft strecken

O = 5 mal linkes Bein heben

P = 5 mal rechtes Bein heben

Q = 1 Minute auf der Stelle joggen

R = 30 Sekunden Knieheben

S = 20 Sekunden Unterarmstütz

T = 10 mal Hampelmann

U = 2 mal um sich selbst drehen

V = 15 Sekunden an der Wand sitzen (nur die Füße berühren den Boden)

W = 1 Minute Arme in die Luft strecken

X = 10 mal Liegestütz

Y = 30 Sekunden auf der Stelle joggen

Z = 20 mal Strecksprünge