

auf einem  
Seil balancieren

EINE  
Bahn  
rückwärts laufen

10  
Kniebeugen

10x  
Hampelmann

10x  
Hampelmann

30x  
Hüpfen

10 Runden  
Joggen

10 Runden  
Joggen

10x  
Ball  
werfen

10x  
Ball  
fangen

