



Klatsche einen kurzen Rhythmus.



Rutscht alle einen Platz nach links. Lasst eure Blätter liegen!



Mache zwei Kniebeugen.



Mache zwei Liegestütze.





Drehe dich dreimal im Kreis.



Schleiche um den Tisch herum.



Mache vier Hampelmänner.



Steige auf deinen Stuhl.





Hüpfe auf einem Bein um den
Tisch herum.



Hebe ein Stück Müll vom Boden
auf und wirf es weg.



Rutscht alle einen Platz nach
rechts. Nehmt eure Blätter mit.



Rutscht alle einen Platz nach
links.
Nehmt eure Blätter mit.





Rutscht alle einen Platz nach
rechts. Lasst eure Blätter liegen!

