



Mache 10 Hampelmänner.



Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



5x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und dann nach oben.)



Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause ein mal.



Laufe im Hopselauf von deinem Zimmer ins Badezimmer



Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.