



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!

