



Turne deinen Namen

A

5 Kniebeugen

B

Ellenbogen zum Knie

C

tanzen

D

10 Mal hüpfen

E

klein machen wie eine Ameise

Fauf der Stelle joggen
(zähle dabei bis 20)**G**

Körper ausschütteln

H

10 Mal in die Luft boxen

IArmkreisen
(vorwärts und rückwärts)**J**

Däumchen drehen

K

Kopfkreisen

L5 Mal auf einem Bein hüpfen
(links und rechts)**M**

Ohren massieren

N

10 Schwimmbewegungen in der Luft

O

durch die Beine schauen

P

Mund aufreißen wie ein Krokodil

Q

wie ein Elefant stampfen

RSchulterkreisen
(vorwärts und rückwärts)**S**

10 Hampelmänner

T

Hände ausschütteln

Uauf einem Bein stehen
(links und rechts)**V**

Hände an die Füße

Win der Luft Seilspringen
(zähle dabei bis 20)**X**

Beine ausschütteln

Y

Flugzeug nachmachen

Z

groß machen wie eine Giraffe

