

**Mache 20
Hampelmänner**

**Mache 10
Kniebeugen
mit einem Fuß**

**Mache 30sec
Skipping**

**Mache 5-10
Liegestütz
rückwärts**

**Mache 30sec
Abfahrtshocke**

**Stehe 30sec
auf einem Fuß**

**Mache 30 sec
den Supermann**

**Mache 20
Situps (*links*)**

**Stehe 30sec
auf einem Fuß**

**Mache 20
Hampelmänner**

**Mache 20
Situps (*rechts*)**

**Mache 30sec
Abfahrtshocke**

**Stehe 30sec
auf einem Fuß**

**Mache 20
Kniebeugen**

**Mache 30sec
Abfahrtshocke**

**Stehe 30sec
auf einem Fuß**

**Toorrrr!!!!
3 Felder vor**

**Mache 30 sec
Blanking**

**Mache 20
Situps (*links*)**

**Mache 20
(*gerade*) Situps**

**Toorrrr!!!!
3 Felder vor**

**Foul !!!!!
3 Felder zrug**

**Mache 20
Kniebeugen**

**Toorrrr!!!!
3 Felder vor**

**Stehe 30sec
auf einem Fuß**

**Toorrrr!!!!
3 Felder vor**

**Mache 5- 10
Liegestütze**

**Mache 20
Situps (*links*)**

**Toorrrr!!!!
3 Felder vor**

**Mache 20
Kniebeugen**

**Mache 30sec
Abfahrtshocke**

**Foul !!!!!
3 Felder zrug**

**Mache 30 sec
Blanking**

**Mache 20
(gerade) Situps**

**Toorrrr!!!!
3 Felder vor**

**Mache 30sec
Abfahrtshocke**

**Mache 5- 10
Liegestütze**

**Mache 20
Kniebeugen**

**Mache 30sec
Abfahrtshocke**

**Mache 20
Situps (links)**

**Foul !!!!!
3 Felder zrug**

**Mache 20
Kniebeugen**

**Mache 30sec
Abfahrtshocke**

**Mache 30 sec
Blanking**

**Mache 20
(gerade) Situps**

Foul !!!!!
3 Felder zrug

Mache 5- 10
Liegestütze

Mache 30 sec
Blanking

Mache 20
Situps (*links*)

Mache 20
(gerade) Situps

Mache 20
Situps (*rechts*)

Mache 20
Situps (*links*)

Mache 5- 10
Liegestütze

Mache 30 sec
Blanking

Mache 20
Situps (*rechts*)

Mache 5- 10
Liegestütze

Mache 20
Situps (*rechts*)

Mache 5- 10
Liegestütze

Mache 20
Situps (*rechts*)

Mache 20
Situps (*links*)

Foul !!!!!
3 Felder zrug

Anpfiff
Es geht
los...

Game Over
Funi Banana
Aus fertig
Schluss

Miaue wie
eine Katze

Mach wie
eine Kuh

Belle wie ein
Hund

Gacker wie
ein Huhn

Peif wie ein
Vogel

Mach wie
ein Affe

Mache 20
Hampelmänner

Mache 10
Kniebeugen
mit einem Fuß

Mache 30sec
Skipping

**Mache 5-10
Liegestütz
rückwärts**

**Singe ein
Kinderlied**

**Brülle wie ein
Löwe**

**Mach den
Vogeltanz**