

Ich bleib´ fit!

Datum																					
Handstand																					
Liegestütz																					
Sit-ups																					
Pläääns Bauchlage																					
Pläääns Rücklage																					
Kopfstand																					
den Eltern helfen																					
Klimmzüge																					
nicht streiten!																					
auf 1 Bein stehen																					
Räder																					
Liegestütz verkehrt																					
Stützen (10sec)																					
Bauchlage: Beine/ Arme 20sec halten																					
Schnurspringen																					
brav sein!																					
Sprints im Freien																					
Strecksprünge																					
Dehnen!																					
von Bauchlage in Rückenlage + zurück																					