

Das sind die Aufgaben des Tages!

1



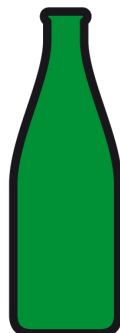
Hüpf 10 x auf der Stelle.

2



Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine. Hebe die Beine nun ausgestreckt hoch. Schaffst du das 5 ?

3



Hole dir eine volle Wasserflasche, am besten aus Plastik. Hebe sie 20 x mit dem rechten und 20 x mit dem linken Arm hoch.