

Wer wird Bingokönig?

So gehst du vor:

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	3

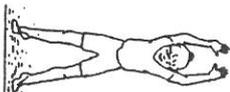
1. Würfel!
2. Führe die Übung richtig aus!
3. Kreuze die Zahlenfelder an!



Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme weit vor. Hebe jedes Bein 10-mal gestreckt so hoch wie möglich vom Boden!



Gehe in die Rutschhalte! Schiebe deine Brust knapp über den Boden so weit wie möglich nach vorne, gehe hoch zum Katzenbuckel und beginne von vorne! 10-mal.



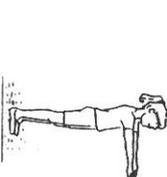
Stelle dich in eine leichte Grätsche. Mach dich so groß wie möglich (Zehenspitzen, Finger ausstrecken), dann lasse deine Arme und Oberkörper nach unten fallen (gestreckte Beine), 10-mal!



Gehe in den Vierfüßlerstand. Hebe gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm gestreckt hoch, dann umkehrt. Jeweils 5-mal!



Lege dich auf den Rücken, winkle deine Beine an. Hebe deinen Bauch und Po an, bis dein Körper eine Linie bildet. Strecke ein Bein hoch. Halte diese Stellung und zähle langsam bis 20!



Stelle dich mit geschlossenen Beinen ganz gerade hin, Arme in Vornahle. Mach 10 Kniebeugen (gerader Rücken)!

Wer wird Bingokönig?

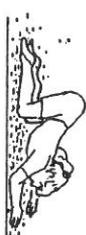
So gehst du vor:

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	3

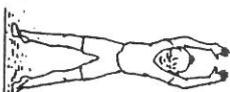
1. Würfel!
2. Führe die Übung richtig aus!
3. Kreuze die Zahlenfelder an!



Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme weit vor. Hebe jedes Bein 10-mal gestreckt so hoch wie möglich vom Boden!



Gehe in die Rutschhalte! Schiebe deine Brust knapp über den Boden so weit wie möglich nach vorne, gehe hoch zum Katzenbuckel und beginne von vorne! 10-mal.



Stelle dich in eine leichte Grätsche. Mach dich so groß wie möglich (Zehenspitzen, Finger ausstrecken), dann lasse deine Arme und Oberkörper nach unten fallen (gestreckte Beine), 10-mal!



Gehe in den Vierfüßlerstand. Hebe gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm gestreckt hoch, dann umkehrt. Jeweils 5-mal!



Lege dich auf den Rücken, winkle deine Beine an. Hebe deinen Bauch und Po an, bis dein Körper eine Linie bildet. Strecke ein Bein hoch. Halte diese Stellung und zähle langsam bis 20!



Stelle dich mit geschlossenen Beinen ganz gerade hin, Arme in Vornahle. Mach 10 Kniebeugen (gerader Rücken)!