



## Turne Deinen Namen

**A**rmkreisen, 8x vorwärts u.rückwärts

**B**oxe 24 x in die Luft wie ein Boxer

**C**- Stelle Dich wie ein C hin

**D**urch die Beine schauen und ausruhen

**E**llenbogen zum Knie ziehen,abwechselnd

10x rechts und links

**F**ersen an den Po werfen, 18 x

**G**aloppiere eine Runde

**H**ampelmänner 14 x

**I**n d. Hocke gehen u. hochspringen, 6x

**J**ogge 1 min. auf der Stelle

**K**niebeugen, 10 x

**L**ass Deine Schultern 15 x kreisen

**M**ale 8 x eine liegende 8 re u. li

herum

**N**ur 6 x auf d. rechten Bein hüpfen

**O**ben auf dem Kopf einen

Gegenstand balancieren

**P**flücke die Sterne 28x vom

Himmel

**Q**uer durcheinander tanzen

**R**iesenschritte 20 x

**S**eilspringen (ohne Seil), 26 x

Trippel 1 Minute auf der Stelle

**U**mkreise 10 x mit einem Ball

Deine Beine

**V**orwärts und rückwärts 1 min.

d. Daumen umeinander kreisen

**W**andere eine Strecke auf den

Fersen

**X**- Spring 6x in ein X

**Y**- Hüpfen mit Y-Armen 8x hoch

**Z**ehenspitzenweg 40 Schritte

# Turne Deinen Namen

So geht es:

Schreibe Deinen Namen auf und suche Dir zu jedem Buchstaben Deines Namens die passende Übung aus der Liste heraus.

Führe die Übungen nun hintereinander aus.

Nun kannst Du auch noch andere Namen ausprobieren, den Deiner Eltern, Geschwister oder Freunde.

Viel Spaß dabei.