



## Sport ABC für jung & jung geblieben

<b>A</b>	Mache 5 Hampelmänner
<b>B</b>	Gehe rückwärts durch das Wohnzimmer
<b>C</b>	Hüpfe wie ein Frosch um einen Tisch
<b>D</b>	Rolle dich wie ein Baumstamm durch das Zimmer
<b>E</b>	Mache 2 Rückwärtsrollen
<b>F</b>	Mache 10 Kniebeugen
<b>G</b>	Gehe auf Zehenspitzen in die Küche und zurück
<b>H</b>	Springe 5 mal so weit, wie du kannst
<b>I</b>	Tanze mindestens 30 Sekunden zu einem Lied
<b>J</b>	Stelle dich auf ein Bein und bleibe 10 Sekunden stehen
<b>K</b>	Renne so schnell, wie du kannst, in das Badezimmer und zurück
<b>L</b>	Mache 3 Liegestütze
<b>M</b>	Werfe einen Ball hoch und fange ihn wieder auf (5 mal)
<b>N</b>	Mache 10 Vorwärtsrollen
<b>O</b>	Balanciere ein Buch auf deinem Kopf
<b>P</b>	Hüpfe rückwärts durch das Zimmer
<b>Q</b>	Schneide eine Grimasse
<b>R</b>	Springe 5 mal aus der Hocke so hoch, wie du kannst
<b>S</b>	Hüpfe auf einem Bein
<b>T</b>	Mache eine Sandwaage
<b>U</b>	Drehe dich schnell im Kreis
<b>V</b>	Wackle mit dem Po
<b>W</b>	Bleibe mit geschlossenen Augen 10 Sekunden stehen ohne umzufallen
<b>X</b>	Balanciere auf einem Seil (welches auf dem Boden liegt)
<b>Y</b>	Schleiche wie ein Tiger durch den Raum
<b>Z</b>	Mache 3 Tiere nach

**Such dir einen Namen aus und mache die Übungen dazu.**

Beispiel: Alea = **A** 5 Hampelmänner **L** 3 Liegestütze **E** 2 Rückwärtsrollen **A** 5 Hampelmänner  
Mache dir eine Liste, welche Namen du alles geschafft hast.