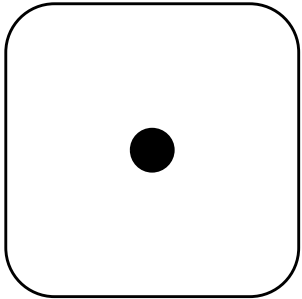
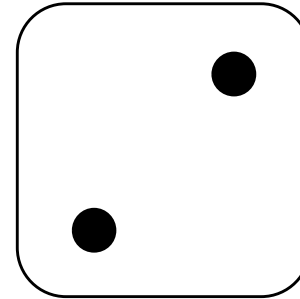


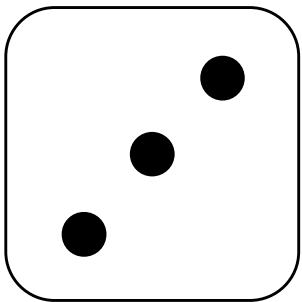
Besorgt euch einen Würfel und schon geht's los!



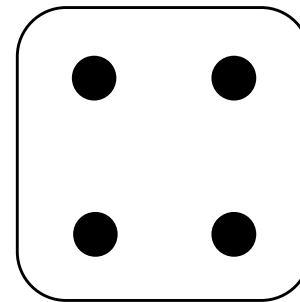
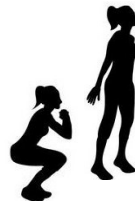
Wiederholt **so oft wie möglich** den Hampelmann.



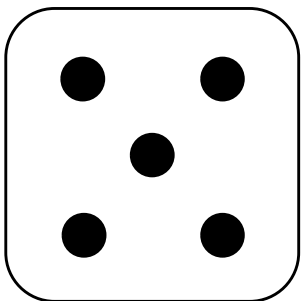
Haltet **30** Sekunden in der Unterarmliegestütze.



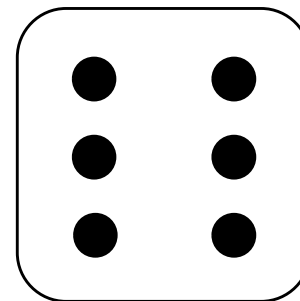
Führt **10** Hocke-Strecksprünge aus.



Wiederholt **alle** Übungen ein Mal.



Lauft eine **große Runde** um das Spielfeld!



Macht einen Luftsprung und würfelt noch einmal

