



# Turne deinen Namen

- |  |   |
|--|---|
| <b>A</b> stelle dich 10 mal auf die Zehenspitzen   | <b>N</b> Hebe 5 mal dein linkes Bein    |
| <b>B</b> mache 10 Kniebeugen                       | <b>O</b> hüpf wie ein Frosch            |
| <b>C</b> stehe 10 sek auf dem linken Bein          | <b>P</b> Krabbel einmal um den Tisch    |
| <b>D</b> mache 5 Hampelmänner                      | <b>Q</b> mache 3 Liegestütze            |
| <b>E</b> hüpf 10 mal in die Luft                   | <b>R</b> trinke ein Glas Wasser         |
| <b>F</b> Laufe rückwärts durch den Flur            | <b>S</b> renne einmal um dein Haus      |
| <b>G</b> marschiere 20 sek. schnell auf der Stelle | <b>T</b> mache 5 Hampelmänner           |
| <b>H</b> Hebe 5 mal dein rechtes Bein              | <b>U</b> mache 5 Hampelmänner           |
| <b>I</b> Schwimme mit den Armen durch den Raum     | <b>V</b> mache eine kurze Pause         |
| <b>J</b> klatsche 20 x in die Hände                | <b>W</b> mache 10 Sprünge               |
| <b>K</b> mache 5 Hampelmänner                      | <b>X</b> stehe 10 sek. auf dem re. Bein |
| <b>L</b> renne einmal um dein Haus                 | <b>Y</b> Laufe rückwärts durch den Flur |
| <b>M</b> mache 10 Kniebeugen                       | <b>Z</b> Fliege wie eine Biene          |