

Würfle deine Aufgabe



	Aufgabe	Material
	Beim Aufstellen der Geräte helfen	Würfel
	Oberhalb der Sprossenwand mit beiden Schuhsohlen die Wand berühren	
	3-mal aus der Liegestützstellung zwischen den Armen durchgehen zur Liegestützstellung rücklings und zurück	
	Alle 4 Wände berühren	
	Beim Aufstellen der Geräte helfen	
	6-mal von der Bauchlage zum Langsitz und zurück zur Bauchlage drehen (wichtig: gestreckte Beine)	