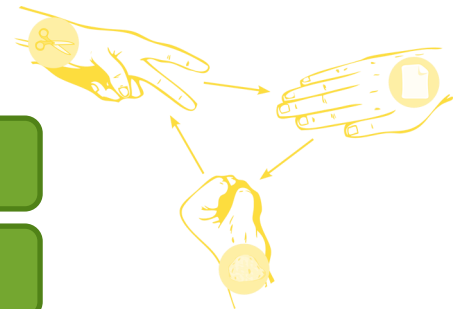


# Krokos Ferien@Home

## Schere-Stein-Papier

### So geht's:

Suche dir einen Partner und spielt Schere-Stein-Papier gegeneinander. Wer die Runde verliert, muss die jeweilige Übung machen.



1

20 Hampelmänner

2

5 Kniebeugen

3

10 Froschsprünge

4

10x auf dem linken und rechten Bein hüpfen

5

10x wie ein Känguru springen

6

10 Sekunden Wandsitz

7

2m im Entengang gehen

8

20 Sekunden auf der Stelle rennen

9

10 Rumpfbeugen ( Sit-up' s)

10

15 Sekunden Unterarmstütz

