

# Jump'n fun mit Maleen



## Das kann ich schon

10 Hampelmänner  10 Hampelmänner und dabei Beine überkreuzen

10 Sekunden auf jedem Fuß stehen  10 Sekunden auf jedem Fuß stehen und dabei die Augen schließen

mit dem Mäppchen auf dem Kopf in die Hocke gehen und wieder aufstehen  mit dem Mäppchen auf dem Kopf auf den Po setzen und wieder aufstehen

den Move It RLP Haka mit Anleitung  den Move It RLP Haka ohne Anleitung

10 Sekunden wie Superman auf dem Boden liegen  30 Sekunden wie Superman auf dem Boden liegen

## Das kann ich schon

einen Tanz 1 Minute mittanzen  einen Tanz 1 Minute ohne Video tanzen

Liegestützposition - jeden Arm 10 Sekunden anheben  Liegestützposition - 1 Arm und 1 Bein für 10 Sekunden anheben

10x über einen Gegenstand springen (vorwärts - rückwärts)  10x über einen Gegenstand springen (seitwärts)

1 Minute auf der Stelle laufen  30 Sekunden laufen und dabei die Knie hoch heben

Du kannst noch mehr? Hier kannst du es aufschreiben.

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

<https://schuleonline.bildung-rp.de/sport-live-events.html>

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage

\_\_\_\_\_  
Datum, Antwort auf die Move It Frage



# Heft von

**DanceDance**  
mit Lara und Sebastian



**Alltags-  
gegenstände**  
mit Sebastian



**get fit**  
mit André



**schlau und fit**  
mit Rahel

