



# Wörter turnen



- |   |                            |   |                            |
|---|----------------------------|---|----------------------------|
| A | 20mal Sit Ups              | N | 30sec. Dauerlauf           |
| B | 10mal Kniebeugen           | O | 20sec. rechtes Bein stehen |
| C | 20mal Robbe                | P | 10mal Hampelmann           |
| D | 10sec. Hüpfen              | Q | 20sec. linkes Bein stehen  |
| E | 10mal Hampelmann           | R | 30sec. Dauerlauf           |
| F | 30sec. rechtes Bein stehen | S | 10mal Robbe                |
| G | 10mal Strecksprünge        | T | 10mal Strecksprünge        |
| H | 10mal Sit Ups              | U | 20sec. Hüpfen              |
| I | 10mal Liegestütze          | V | 10mal Kniebeugen           |
| J | 10mal Hüpfen               | W | 10mal Liegestütze          |
| K | 30sec. Dauerlauf           | X | 10mal Sit Ups              |
| L | 30sec. linkes Bein stehen  | Y | 30sec. Dauerlauf           |
| M | 10mal Hampelmann           | Z | 10mal Hampelmann           |

