

Audauer	Kraft	Koordination	Mit den Ball
Mache 10 Hampelmänner	Springe 15x wie ein Frosch	Hebe die Beine immer wieder wie ein Storch	Wirf den Ball gegen die Wand und versuche diesen wieder zu fangen
Fahre 30 Minuten mit einem Fahrzeug (Roller, Fahrrad, Bobby-Car..)	Benutze Wasserflaschen als Hantel für 3 Minuten	Wechselsprünge auf dem Bordstein oder einer Treppenstufe für 5 Minuten	Hin-und herwerfen mit einem Partner
Laufe so schnell du kannst im Stand für 1 Minute	Singe das Laurentia und gehe bei jedem Laurentia und jedem Wochentag in die Knie	Hüpfe auf einem Bein	Dribble mit dem Ball so oft du kannst.

Laurentia Lied: [Laurentia, liebe Laurentia mein | TiRiLi - Kinderlieder: Musik für Kinder - YouTube](#)