

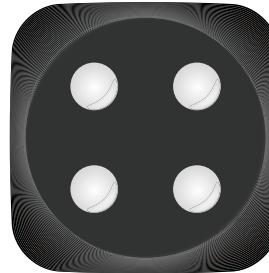
**Strecke deine Arme und
schwinge sie wie ein Affe
10 × in großen Kreisen**



**Stampfe wie ein Elefant
10 × kräftig mit den Füßen**



Gehe in die Hocke und hüpfe
10 × wie ein Frosch



Hole 3 × tief Luft
und brülle dann
wie ein Löwe



Stelle dich wie ein
Flamingo auf ein Bein
und zähle bis 10



Mache 10
Pferdchen-
sprünge

