

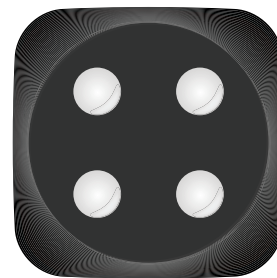
**Strecke deine Arme und
schwinge sie wie ein Affe
10 × in großen Kreisen**



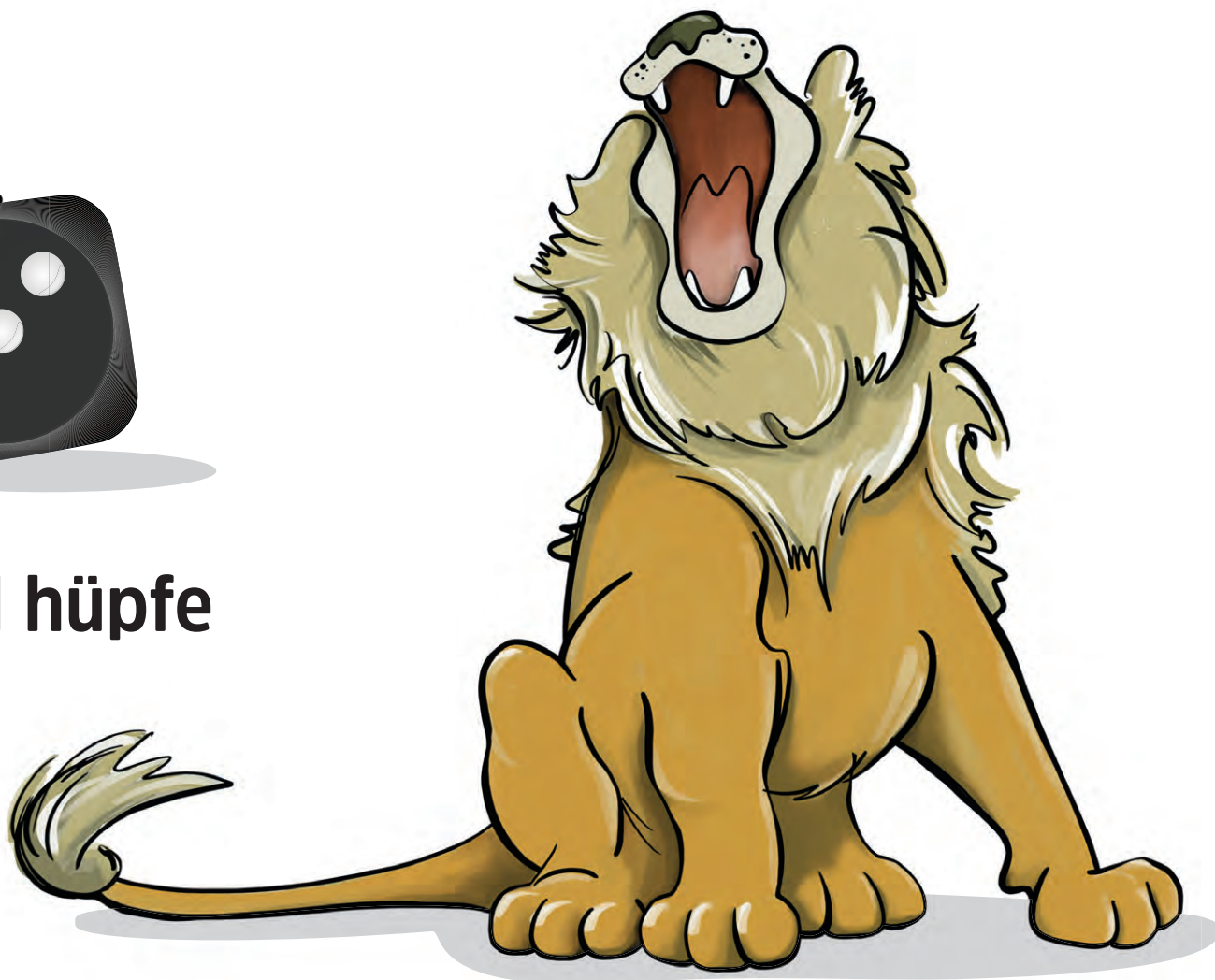
**Stampfe wie ein Elefant
10 × kräftig mit den Füßen**



**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**

