

Drehe dich im Kreis, bis dir ~~schwindelig~~ wird und versuche geradeaus zu gehen!

Mache eine Rolle rückwärts!

Mache die Waage!



Boxe in ein Kissen oder Boxsack!

Mache eine Vorwärtsrolle!

Mache den Baum!



Skippe 10-mal auf der Stelle!

Roll dich über den Boden!

Gehe in die Liegestützposition und halte sie! (solange du kannst)

Mache ein ~~□~~ Pferdchensprung!

Auf dem rechten Bein stehend die Socke aus- und dann wieder an-ziehen.

Hüpfle auf dem rechten Bein im Kreis!

Gehe rückwärts in die Küche und rückwärts wieder zurück!

Laufe 10-mal um das Spielbrett herum!

Mache zusätzlich 10 Sit-Ups!

Hüpfle auf dem linken Bein im Kreis!

Halte die Luft so lange wie möglich an!

Mache eine Brücke!



Auf dem linken Bein stehend die Socke aus- und dann wieder an-ziehen.

Erstaste ein Objekt! Hierzu muss ein Mitspieler irgendein Objekt wählen.