



20x Knie heben rechts + links



5x Streck-Hock-Grätsch



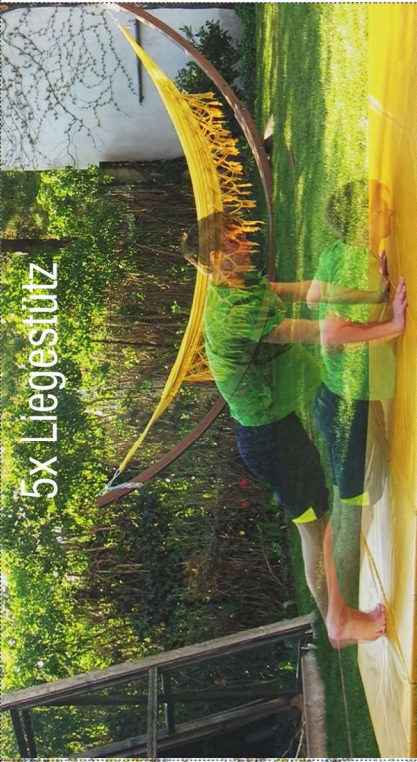
5x Wechselhüpfer-Pferdchensprung



10x Liegestütz-High Fives



10x Hock-Streck-Sprung



5x Liegestütz



7x Kniebeugen



4x einbeinige Sprünge rechts + links



6x Brücke-High Fives



12x Hampelmann

