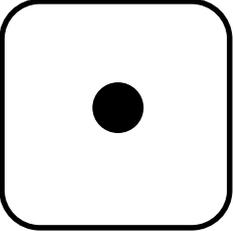
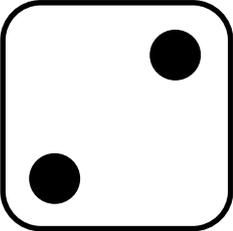
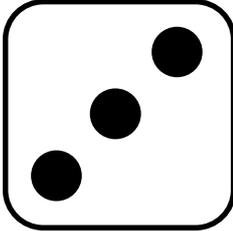
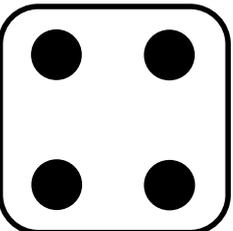
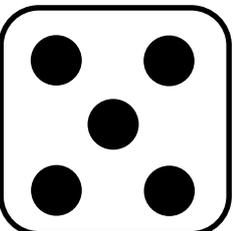


Würfeln dich fit 2

DU BRAUCHST EINEN WÜRFEL.

Immer wenn du eine bestimmte Zahl würfelst, dann machst du das, was daneben zu lesen ist.

	<p>Setz dich auf den Boden verschränke deine Arme vor deiner Brust. Schreibe mit deinem linken Fuß den Anfangsbuchstaben deines Namens in die Luft. Schreibe dann den letzten Buchstaben mit deinem rechten Fuß in die Luft.</p>
	<p>Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand. Gleite nun so lange die Wand hinunter, bis du in eine Sitzposition kommst. Bleibe in dieser Position und sage laut die Zweierreihe auf.</p>
	<p>Leg dich auf den Rücken und stelle deine Beine angewinkelt an. Hebe langsam deinen Po vom Boden ab und strecke ihn so weit nach oben wie du kannst. Bleibe in dieser Position und sage laut die Dreierreihe auf.</p>
	<p>Leg dich auf den Bauch und hebe beide Arme und beide Beine weit vom Boden ab. Arme und Beine sind leicht gespreizt. Bleibe in dieser Position und sage laut die Viererreihe auf.</p>
	<p>Gehe in den Vierfüßlerstand und strecke den rechten Arm weit nach vorne und das linke Bein weit nach hinten aus. Bleibe in dieser Position und sage laut die Fünferreihe auf.</p>
	<p>Gehe in den Vierfüßlerstand und strecke den linken Arm weit nach vorne und das rechte Bein weit nach hinten aus. Bleibe in dieser Position und sage laut die Sechserreihe auf.</p>