

# Kleines Tier-Workout

Mach jede Übung für 1 Minute, mit 30 Sekunden Pause dazwischen.

Verwende eine Stoppuhr, wenn Du magst.

Do each exercise for 1 minute, with breaks of 30 seconds in between.

You can use a timer if you like.



Hüpfe auf und ab wie ein Frosch.

Jump up and down like a frog.



Geh auf alle viere, strecke Deinen Popo in die Luft und gehe wie ein Bär.

On your hands and feet, stick your bottom in the air and walk like a bear.



Hüpfe auf und ab und strecke dabei Deine Arme und Beine weit weg, damit Du aussiehst wie ein Seestern.

Jump up and down spreading your arms and legs wide, so you look like a star fish.



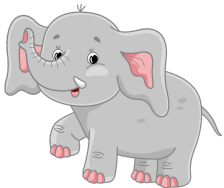
Laufe am Stand so schnell Du kannst, wie ein Gepard.

Run on the spot as fast as you can, just like a cheetah.



Setz Dich hin, stütz Dich auf Hände, heb' Deinen Popo und laufe seitwärts wie eine Krabbe.

Sit down, put your hands on the ground behind you, lift your bottom and walk sideways like a crab.



Stampfe durchs Zimmer wie ein großer Elefant.

Stomp around in the room like a big elephant.



Geh in die Hocke, schwinge Deine Arme und klopfe Dir auf die Brust wie ein Gorilla.

Squat down, swing your arms and beat your chest like a gorilla.

Gut gemacht Leg Dich hin wie ein Kätzchen auf dem Sofa und ruhe Dich aus.

Oder fange wieder von vorne an.

Well done! Lie down like a kitten on the sofa and rest.

Or start all over again.

