

1	30 s	Hampelmann	
2	30 s	Boxen	Arme-Beine wechselseitig
3	30 s	Liegestütz	normal-Händeklatschen-Seitsprünge
4	30 s	Flieger	Bauchlage, Hände klatschen vorn und über dem Rücken zusammen
5	30 s	Sit-Ups	Knieberührung rechts--mittig-links
6	30 s	Fußarbeit	am Platz
7	30 s	Armkreisen	links-rechts-beidseitig / vor- und rückwärts
8	30 s	Kraus schläge	Bauchlage (Hände und Beine vom Boden!)
9	24 s	Turmuhr	Rückenlage – senkrechte Beine pendeln hin und her. „Clock 24“
10	20 s	Liegestütz	rücklings
11	30 s	Unterarm liegestütz	abwechselnd re u. li. Bein strecken // 3 s halten
12	30 s	Knie-Becken-Lift	Rückenlage, Knie angewinkelt: Becken anheben - Bein strecken
13	30 s	Schildkröte	Kauerstellung, Armeenach hinten auf den Boden legen
14	30 s	Rudern	Sitz auf dem Boden, auf einem Hocker oder Ball
15	30 s	Liegestütz	aus der Bauchlage – Hände übergreifen re-li
16	30 s	Schrittwechselsprünge	am Platz
17	20 x	„Maikäfer“	Kniebeuge aus Grätschstand vor einer Wand
18	20 x	SeitLiegestütz	oberes Knie heben - Seitenwechsel
19	30 s	Hampelmann	
20	30 s	Liegestütz	leicht gebeugte Arme - Kurzhubfedern
21	30 s	„Reiten“	halbe Kniebeuge - Kurzhubfedern
22	30 s	Bauchlage	Arme nach hinten auf dem Boden – Oberkörper anheben
23	20 s	Beckenlift	Rückenlage, Beine senkrecht gekreuzt, Hüfte anheben

24	10 x	Seitliegestütz	Arm senkrecht : Hand unter dem Körper nach hinten
25	30 s	Schildkröte	
26	je 20 s	Seitenlage	oberes Bein angewinkelt, unteres Bein anheben
27	30 s	Hampelmann	mit tiefer Kniebeuge
28	20 s	Unterarm-Liegestütz	Beine wechselseitig leicht anheben und 3 s halten
29	???	Schwebesitz	mit den Beinen Vor- u. Nachnamen schreiben (normal und Spiegelschrift)
30	30 s	Bank	Wirbelsäulengymnastik
31	30 s	Hampelmann	lock
32	60 s	Treppenstufe	Fußgelenksübungen (verschiedene Übungen, Tempowechsel)
33	Je 20 s	am Platz	Fußarbeit – Kniehebeübung – Fußarbeit (Tempowechsel)