BrAInhack

0

ZAHLENKARTE

BrAInhack

1

ZAHLENKARTE

BrAInhack

2

ZAHLENKARTE

BrAInhack

3

ZAHLENKARTE

BrAInhack

4

ZAHLENKARTE

BrAInhack

5

ZAHLENKARTE

BrAInhack

6

ZAHLENKARTE

BrAInhack

7

ZAHLENKARTE

BrAInhack

8

ZAHLENKARTE

BrAInhack

9

ZAHLENKARTE

BrAInhack

0

ZAHLENKARTE

BrAInhack

1

ZAHLENKARTE

BrAInhack

2

ZAHLENKARTE

BrAInhack

3

ZAHLENKARTE

BrAInhack

4

ZAHLENKARTE

BrAInhack

5

ZAHLENKARTE

BrAInhack

6

ZAHLENKARTE

BrAInhack

7

ZAHLENKARTE

BrAInhack

8

ZAHLENKARTE

BrAInhack

9

ZAHLENKARTE

BrAInhack

0

ZAHLENKARTE

BrAInhack

1

ZAHLENKARTE

BrAInhack

2

ZAHLENKARTE

BrAInhack

3

ZAHLENKARTE

BrAInhack

4

ZAHLENKARTE

BrAInhack

5

ZAHLENKARTE

BrAInhack

6

ZAHLENKARTE

BrAInhack

7

ZAHLENKARTE

BrAInhack

8

ZAHLENKARTE

BrAInhack

9

ZAHLENKARTE

BrAInhack

0

ZAHLENKARTE

BrAInhack

1

ZAHLENKARTE

BrAInhack

2

ZAHLENKARTE

BrAInhack

3

ZAHLENKARTE

BrAInhack

4

ZAHLENKARTE

BrAInhack

5

ZAHLENKARTE

BrAInhack

6

ZAHLENKARTE

BrAInhack

7

ZAHLENKARTE

BrAInhack

8

ZAHLENKARTE

BrAInhack

9

ZAHLENKARTE

BrAInhack MOVES



10-mal auf einem Bein hüpfen

BrAInhack MOVES



10-mal auf dem anderen Bein hüpfen

BrAInhack MOVES



8-mal watscheln

BrAInhack MOVES



10 Schritte auf Zehenspitzen gehen

BrAInhack MOVES



10 Schritte auf den Fersen gehen

BrAInhack MOVES



8-mal beidbeinig hüpfen

BrAInhack MOVES



6-mal in die Hocke gehen

BrAInhack MOVES



10 Schritte rückwärts gehen

BrAInhack MOVES



8-mal seitwärts nach rechts gehen

BrAInhack MOVES



8-mal seitwärts nach links gehen

BrAInhack MOVES



5-mal tief in die Knie gehen

BrAInhack MOVES



10-mal Arme wie Flügel schlagen

BrAInhack MOVES



6-mal auf einem Bein balancieren

BrAInhack MOVES



8-mal über eine gedachte Pfütze springen

BrAInhack MOVES



10-mal auf der Stelle marschieren

BrAInhack MOVES



8-mal Knie abwechselnd hochheben

BrAInhack MOVES



6-mal langsam aufstehen und hinsetzen

BrAInhack MOVES



10-mal die Füße abwechselnd tippen

BrAInhack MOVES



8-mal vorwärts und zurück hüpfen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden auf Zehenspitzen stehen

BrAInhack MOVES



6-mal im Kreis drehen, langsam

BrAInhack MOVES



8-mal die Fersen zum Po führen

BrAInhack MOVES



10-mal leise auf der Stelle trippeln

BrAInhack MOVES



watscheln

BrAInhack MOVES



10 Sekunden ganz still stehen

BrAInhack MOVES



8-mal im Vierfüßler vorwärts krabbeln

BrAInhack MOVES



8-mal im Vierfüßler rückwärts krabbeln

BrAInhack MOVES



6-mal rechten Arm und linkes Bein strecken

BrAInhack MOVES



6-mal linken Arm und rechtes Bein strecken

BrAInhack MOVES



10-mal abwechselnd die Schultern tippen

BrAInhack MOVES



8-mal im Stand den Oberkörper drehen

BrAInhack MOVES



6-mal die Hände über Kreuz zu Knien

BrAInhack MOVES



8-mal im Stand diagonal nach oben greifen

BrAInhack MOVES



10-mal abwechselnd Knie und Ellenbogen treffen

BrAInhack MOVES



6-mal in die Hocke und wieder hoch

BrAInhack MOVES



8-mal die Arme vor dem Körper kreuzen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden in der Bärenposition halten

BrAInhack MOVES



6-mal im Stand nach links und rechts beugen

BrAInhack MOVES



8-mal auf der Stelle im Kreuzgang gehen

BrAInhack MOVES



6-mal langsam auf der Stelle krabbeln

BrAInhack MOVES



10-mal mit beiden Händen auf Oberschenkel trommeln

BrAInhack MOVES



8-mal rechts und links in die Luft boxen

BrAInhack MOVES



6-mal auf allen vieren seitwärts gehen

BrAInhack MOVES



10-mal die Hände hinter dem Rücken berühren

BrAInhack MOVES



8-mal einen großen Kreis mit Armen malen

BrAInhack MOVES



6-mal im Stand die Hüfte kreisen

BrAInhack MOVES



10-mal abwechselnd die Füße überkreuzen

BrAInhack MOVES



8-mal diagonal zu den Zehen greifen

BrAInhack MOVES



6-mal Arme und Beine weit öffnen und schließen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden wie ein Krokodil ganz flach liegen

BrAInhack MOVES



10-mal Hampelmann springen

BrAInhack MOVES



8-mal langsam Kniebeugen machen

BrAInhack MOVES



10-mal beide Hände kräftig reiben

BrAInhack MOVES



8-mal die Arme hoch zur Decke strecken

BrAInhack MOVES



6-mal Schulterkreisen nach hinten

BrAInhack MOVES



6-mal Schulterkreisen nach vorne

BrAInhack MOVES



10 Sekunden tief ein- und ausatmen

BrAInhack MOVES



8-mal die Hände abwechselnd öffnen

BrAInhack MOVES



10-mal mit Fingern auf Beine trommeln

BrAInhack MOVES



8-mal mit beiden Füßen stampfen

BrAInhack MOVES



6-mal die Hände vor der Brust drücken

BrAInhack MOVES



10 Sekunden wie ein Baum stehen

BrAInhack MOVES



8-mal Arme vor und zurück schwingen

BrAInhack MOVES



6-mal wie ein Panda gemütlich schaukeln

BrAInhack MOVES



10-mal auf der Stelle federnd gehen

BrAInhack MOVES



8-mal die Finger nacheinander antippen

BrAInhack MOVES



6-mal die Arme zu einem großen Kreis führen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden die Schultern locker hängen lassen

BrAInhack MOVES



8-mal den ganzen Körper ausschütteln

BrAInhack MOVES



6-mal in die Hocke und groß machen

BrAInhack MOVES



10-mal abwechselnd auf die Zehen rollen

BrAInhack MOVES



8-mal die Hände über den Kopf klatschen

BrAInhack MOVES



6-mal langsam von links nach rechts wiegen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden die Augen schließen und lauschen

BrAInhack MOVES



8-mal den Rücken rund und wieder lang machen

BrAInhack MOVES



5-mal mit den Augen eine liegende Acht malen

BrAInhack MOVES



6-mal den Blick nach rechts und links führen

BrAInhack MOVES



6-mal den Blick nach oben und unten führen

BrAInhack MOVES



8-mal die Zunge nach rechts und links bewegen

BrAInhack MOVES



6-mal die Zunge zur Nase strecken

BrAInhack MOVES



8-mal die Lippen spitzen und breit lächeln

BrAInhack MOVES



10-mal mit der Zunge an den Gaumen tippen

BrAInhack MOVES



6-mal die Wangen aufblasen und lösen

BrAInhack MOVES



8-mal mit den Augen einen Kreis verfolgen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden einen Punkt fixieren

BrAInhack MOVES



6-mal die Augen nah und fern fokussieren

BrAInhack MOVES



8-mal abwechselnd zwinkern

BrAInhack MOVES



6-mal den Kopf langsam rechts und links drehen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden ganz leise auf der Stelle schleichen

BrAInhack MOVES



8-mal die Finger wie Fuchsohren bewegen

BrAInhack MOVES



6-mal langsam auf einem Bein stehen

BrAInhack MOVES



8-mal die Hände vor dem Gesicht kreuzen

BrAInhack MOVES



10-mal die Fingerspitzen zusammenführen

BrAInhack MOVES



6-mal den Kopf sanft zur Seite neigen

BrAInhack MOVES



8-mal einen unsichtbaren Stern in die Luft malen

BrAInhack MOVES



6-mal mit der Nase eine kleine Acht malen

BrAInhack MOVES



10-mal leise mit den Fingern schnipsen

BrAInhack MOVES



8-mal langsam die Zunge heraus und hinein

BrAInhack MOVES



6-mal die Augen einer gedachten Linie folgen

BrAInhack MOVES



10 Sekunden still werden und drei Geräusche hören