



## Du brauchst:

- ein Tuch / einen Schal
- ein Würfel
- ein Blatt Papier und Buntstifte
- eine Uhr / Stoppuhr

- ① **Stelle dich 20 Sekunden lang auf die Zehenspitzen (ohne dich festzuhalten). Du hast drei Versuche.**

- Geschafft!
- Leider nicht geschafft.

- ② **Stelle dich 10 Sekunden lang auf die Fersen (ohne dich festzuhalten). Du hast drei Versuche.**

- Geschafft!
- Leider nicht geschafft.

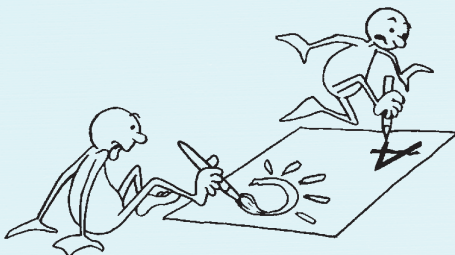
- ③ **Stelle dich so lange auf die Zehenspitzen oder Fersen, wie du kannst (ohne dich festzuhalten). Du hast drei Versuche.**

Mein Rekord: \_\_\_\_\_

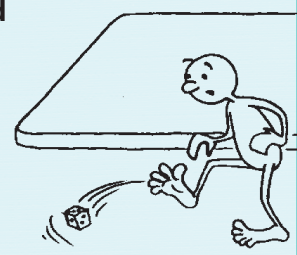


- ④ **Kreuze alle Übungen an, die du geschafft hast.**

- Kannst du mit den Füßen malen oder deinen Namen schreiben?



- Kannst du mit den Füßen einen Würfel aufheben und werfen?



- Kannst du mit den Füßen ein Seil oder einen Schal hochheben?



- Kannst du mit den Füßen einen Knoten in ein Tuch machen?

