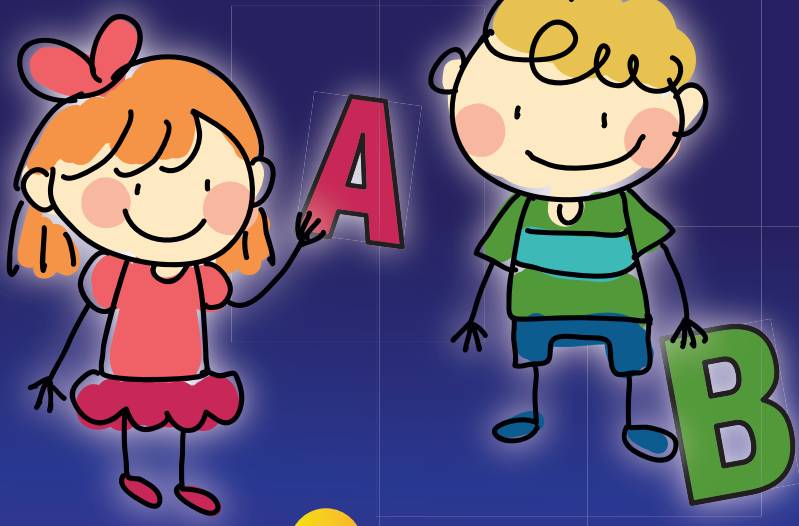




# LIIKUMA KUTSUV KOOL

**A**

Hüpfe zehn Mal so hoch, wie du kannst.

**B**

Mache mit der Seite nach vorne 20 Schritte und hüpf mit der Seite voran zurück.

**C**

Hüpfe zehn Mal auf dem rechten Bein.

**D**

Laufe zur nächsten Tür und zurück.

**E**

Nimm die Schultasche auf den Rücken und wandere so in dem Klassenraum herum, dass du durch alle Gänge zwischen den Schultischen gehst.

**F**

Berühre so schnell wie möglich alle grünen Sachen im Klassenzimmer.

**G**

Hüpfe zehn Mal in die Luft und führe dabei wie ein Hampelmann Arme und Beine möglichst weit auseinander.

**H**

Berühre so schnell wie möglich alle gelben Sachen im Klassenzimmer.

**I**

Steh auf dem rechten Bein, schließe die Augen und zähle langsam bis zehn.

**J**

Steh auf dem linken Bein, schließe die Augen und zähle langsam bis zehn.

**K**

Mache zehn Marschschritte in eine frei gewählte Richtung. Komme rückwärts marschierend zurück.

**L**

Hüpfe mit einem unsichtbaren Springseil 20 Mal.

**M**

Mache zehn Kniebeugen so schnell, wie du kannst, und geh dabei so tief wie möglich.

**N**

Wähle einen Tisch aus und krieche möglichst schnell darunter durch.

**O**

Gehe sieben lange Schritte rückwärts und lauf wieder zurück.

**P**

Bewege dich in Galopp-Schritten zuerst zum Tisch des Lehrers, danach zu deinem Platz, anschließend zur Tür und dann erneut zum Poster zurück.

**Q**

Versuche mit den Zehen, den Stift auf dem Boden aufzuheben. Mit beiden Füßen drei Versuche.

**R**

Berühre möglichst weit entfernt befindliche fünf Tische und vier Stühle.

**S**

Beuge dich nach vorne und berühre die Zehen zwölf Mal.

**T**

Berühre die von dir am weitesten entfernt liegende Wand und lauf schnell wieder auf deinen Platz zurück.

**U**

Lege das Schulbuch auf den Kopf und gehe acht Schritte vorwärts und acht Schritte rückwärts. Das Schulbuch nicht mit den Händen festhalten!

**V**

Wiederhole die Aktivität des letzten Buchstabens.

**W**

Bewege dich in eine frei gewählte Richtung zehn Schritte auf den Zehenspitzen und zehn auf den Fersen.

**X**

Drehe dich fünf Mal um dich herum.

**Y**

Gehe zehn Schritte und hebe dabei die Knie möglichst hoch und gehe ruhig rückwärts zurück.

**Z**

Bewege dich möglichst schnell auf deinen Platz, sitze kurz auf deinem Stuhl und bewege dich zum Poster zurück.

**Ä**

Hüpfe zehn Mal auf dem linken Bein.

**Ö**

Laufe zum am weitesten entfernt liegenden Fenster und zurück.

**Ü**

Hüpfe auf einer Stelle und klatsche hinter dem Rücken acht Mal mit den Händen.

**ß**

Kreise zehn Mal möglichst weit mit den Armen wie eine Windmühle.  
rahulikult selg ees tagasi.



TARTU ÜLIKOO  
liikumislabor



SOTSIAALMINISTEERIUM



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTEERIUM