1 – Würfle nochmal und ziehe weiter!  
2 – Mache 5 Strecksprünge, würfle danach und bewege dich weiter!  
3 – Lauf eine schnelle Runde um das Feld! Würfle danach und ziehe weiter!  
4 – Mache 5 Kniebeugen, würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Gehe 3 Felder zurück und würfle dort!  
6 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!

1 – Mache 3 Liegestütz, würfle danach und bewege dich weiter!  
2 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!  
3 – Gehe im Krabbengang um die Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!  
4 – Mache 7 Kniebeugen, würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Gehe 1 Felder zurück und würfle dort!  
6 – 5 Situps auf der Matte! Würfle danach und ziehe weiter!

1 – Mache 3 Liegestütz, würfle danach und bewege dich weiter!  
2 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!  
3 – Lauf eine schnelle Runde um das Feld! Würfle danach und ziehe weiter!  
4 – Mache 5 Kniebeugen, würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Würfle nochmal und ziehe weiter!  
6 – Springe beidbeinig 10mal in der dicken Matte! Würfle danach und ziehe weiter!

1 – Hüpfe 7mal auf dem rechten und linken Bein! Würfle danach und ziehe weiter!  
2 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!  
3 – Lauf eine schnelle Runde um das Feld! Würfle danach und ziehe weiter!  
4 – Du darfst bis zum Ziel durchlaufen und die Schleife eines höher hängen!  
5 – Gehe 3 Felder zurück und würfle dort!  
6 – 5 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!

1 – Im Spinnengang 1mal um die Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!  
2 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!  
3 – Mache 3 Liegestütz, würfle danach und bewege dich weiter!  
4 – Mache 5 Kniebeugen, würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Gehe 3 Felder zurück und würfle dort!  
6 – Zurück an den Start!

1 – Du darfst bis zum Ziel durchlaufen und die Schleife eines höher hängen!  
2 – Gehe 2 Felder zurück und würfle dort!  
3 – Lauf eine schnelle Runde um das Feld! Würfle danach und ziehe weiter!  
4 – Hüpfe 4 mal auf dem rechten und linken Bein! Würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Lauf zur Sprossenwand, klettere 2mal rauf und runter! Würfle danach und ziehe weiter!  
6 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!

1 – Bleibe 15sek im Unterarmstütz! Würfle danach und ziehe weiter!  
2 –Lauf eine schnelle Runde um das Feld! Würfle danach und ziehe weiter!  
3 – Gehe 2 Felder zurück und würfle dort!  
4 – Hüpfe 7 mal auf dem rechten und linken Bein! Würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Wirf den Medizinball 8mal gegen die Wand! Würfle danach und ziehe weiter!  
6 – Mache 3 Kniebeugen und 3 Strecksprünge! Würfle danach und ziehe weiter!

1 – Wirf den Medizinball 5mal gegen die Wand! Würfle danach und ziehe weiter!  
2 – Gehe 4 Felder vor und würfle dort!  
3 – Lauf eine schnelle Runde um das Feld! Würfle danach und ziehe weiter!  
4 – Hüpfe 4 mal auf dem rechten und linken Bein! Würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Klettere 3mal unter der Langbank durch! Würfle danach und ziehe weiter!  
6 – Würfle nochmal! Mache die gewürfelte Übung!

1 – Du darfst bis zum Ziel durchlaufen und die Schleife eines höher hängen!  
2 – Gehe 20sek in die Abfahrtshocke! Würfle danach und ziehe weiter!  
3 – Lauf zur Sprossenwand, klettere 2mal rauf und runter! Würfle danach und ziehe weiter! 4 – Hüpfe 4 mal auf dem rechten und linken Bein! Würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Ziehe dich 2mal über die Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!  
6 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!

1 – Du darfst bis zum Ziel durchlaufen und die Schleife eines höher hängen!  
2 – Gehe 4 Felder zurück und würfle dort!  
3 – Lauf eine schnelle Runde um das Feld! Würfle danach und ziehe weiter!  
4 – Hüpfe 4 mal auf dem rechten und linken Bein! Würfle danach und ziehe weiter!  
5 – Mache 7 Strecksprünge! Würfle danach und ziehe weiter!  
6 – 10 Hockwenden an der Langbank! Würfle danach und ziehe weiter!