ROT   
Mache 5 Strecksprünge   
und 5 Kniebeugen!  
 Würfle danach und ziehe weiter!

GELB  
 Mache 10 Hockwenden an der Langbank!  
 Würfle danach und ziehe weiter!

BLAU   
3 Liegestütz 3 Situps 3 Strecksprünge!   
Würfle danach und ziehe weiter!

GRÜN   
 10 Jumping Jacks!   
Würfle danach und ziehe weiter!

ROT   
Laufe eine schnelle Runde ums Feld! Würfle danach und ziehe weiter!

GELB  
 Stemme den Medizinball 10 mal in die Höhe!  
 Würfle danach und ziehe weiter!

BLAU   
3 Liegestütz 3 Situps 3 Strecksprünge!   
Würfle danach und ziehe weiter!

GRÜN   
 10 Jumping Jacks!   
Würfle danach und ziehe weiter!

ROT   
10 Jumping Jacks und 5 Kniebeugen!  
Würfle danach und ziehe weiter!

GELB  
 15sek in der Abfahrtshocke!  
 Würfle danach und ziehe weiter!

BLAU   
Wirf den Medizinball 10 mal gegen die Wand!  
Würfle danach und ziehe weiter!

GRÜN   
 10sek Abfahrtshocke 2 Kniebeugen  
 10sek Abfahrtshocke!

Würfle danach und ziehe weiter!

ROT   
Wirf den Würfel und multipliziere die Augenzahl mit 2!  
 Mache dann so viele Strecksprünge!  
 Würfle danach und ziehe weiter!

GELB  
 Stemme den Medizinball 5 mal in die Höhe und wirf ihn 5 mal gegen die Wand!  
 Würfle danach und ziehe weiter!

BLAU   
2 Liegestütz 2 Situps 2 Strecksprünge!   
Würfle danach und ziehe weiter!

GRÜN   
 7 Liegestütz oder 10 Kniebeugen!   
Würfle danach und ziehe weiter!