
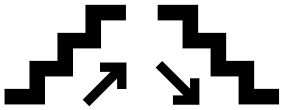
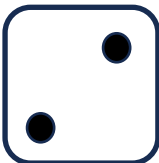











## **BAUSTEIN 4: IDEEN FÜR ASTRONAUTENTRAINING**

		Astronaut/in in Vorbereitung	Astronaut/in bereit für die Expedition
	 Mit beiden Beinen gleichzeitig die Treppe hochhüpfen, herunter gehen	3-mal	5-mal
	 Seilspringen	10-mal	15-mal
	 Froschhüpfen	3-mal	5-mal
	 Stretchen	3-mal	5-mal
	 Skihocke	auf 5 zählen	auf 10 zählen
	 Auf einem Bein Balancieren	auf 5 zählen	auf 10 zählen