



Seili Gumpe – Die Wochenchallenge mit Rosa & Ruedi



Täglich 10 Minuten



Material: Springseil



Video: [Seili Gumpe mit Rosa & Ruedi](#)

Arbeitsblatt: [Wochenchallenge](#)



Ruedi hat sich vorgenommen täglich 10 Minuten mit Seilspringen seine strammen Wadli zu trainieren. Hilfst du ihm dabei? Rosa und Ruedi geben dir im Video zahlreiche Tipps. Welches Level erreichst du?

