

- 1 → nur die würfelnde Person läuft
- 2 → normales Laufen, 1 Person setzt aus
- 3 → Hopselauf, 1 Person setzt aus
- 4 → alle 10 x über das Seil springen, vorwärts
- 5 → alle 5 x über das Seil springen, rückwärts
- 6 → Rückwärts Laufen

- 1 → nur die würfelnde Person läuft
- 2 → normales Laufen, 1 Person setzt aus
- 3 → Hopselauf, 1 Person setzt aus
- 4 → alle 10 x über das Seil springen, vorwärts
- 5 → alle 5 x über das Seil springen, rückwärts
- 6 → Rückwärts Laufen

- 1 → nur die würfelnde Person läuft
- 2 → normales Laufen, 1 Person setzt aus
- 3 → Hopselauf, 1 Person setzt aus
- 4 → alle 10 x über das Seil springen, vorwärts
- 5 → alle 5 x über das Seil springen, rückwärts
- 6 → Rückwärts Laufen