



Würfel Workout!



Material: – 1 Würfel
1 Springseil

Aufgabe: Du musst nach jedem Würfeln die Aufgabe erledigen, die unten steht! Mal schauen, wie lange du es schaffst!



Springe 10x mit geschlossenen Beinen!
(Grundsprung)



Laufe beim Springen einmal im Kreis!



Springe 10x rückwärts!



Springe 10x auf einem Bein!

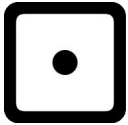


Mache 10x den Grundsprung und hüpfte abwechselnd nach links und rechts!



Schwinge das Seil bei einem Sprung 2x unter deinen Füßen durch! Probiere es 5x!

Und jetzt ohne Seil!



Mache 10 Hampelmänner!



Setze dich 30 Sekunden mit dem Rücken an die Wand!
Natürlich ohne Stuhl



Mache 15 Liegestützen!



Lege dich auf den Boden! Dann bewege dich nur mit dem Oberkörper nach vorne und berühre deine Zehen. Danach legst du dich wieder hin. Das machst du 20x!



Hüpfe auf einem Bein von deinem Zimmer bis in die Küche und wieder zurück!



Laufe einmal durch deine Wohnung und berühre jede Türklinke einmal!

Viel Spaß!!

