

Fit mit dem Würfel

Bist du müde von den vielen Schulaufgaben und hast Lust dich zu bewegen?

Hier sind einige Bewegungsideen für drinnen und draußen!
Bleib fit, auch ohne Sporthalle!

So geht's:

Würfle mit dem Spielwürfel ein Zahl!

Führe die Übung so oft durch, wie auf dem Würfel steht!

Drinnen	Draußen
Kniebeugen	Ums Haus laufen
Hampelmänner	Ball prellen
Liegestütze	Ball hochwerfen und wieder fangen (so hoch du kannst)
Froschhüpfer	Ball an Wand werfen und wieder fangen
	Seilspringen <ul style="list-style-type: none">• vorwärts• rückwärts• auf einem Bein• mit gekreuzten Armen

Hast du noch eigene Ideen?