Schneide den Würfel aus und klebe ihn zusammen.

Würfele nun und führe die gewürfelten Übungen aus.

Trainiere nun mind. 20 Minuten mit deinen Eltern und Geschwistern.

Viel Spaß!

Variante 1

Kleben

Suche dir ein Tier aus und mache seine Bewegungen und Geräusche 2 Minuten lang

Kleben

Lege dir dein Kuscheltier oder ein Buch auf den Kopf und balanciere es 30 sec. durch die Wohnung

Kleben

Lege dich auf den Rücken, stell die Beine auf, leg die Arme rechts und links neben dem Körper ab

Jetzt hebe den Körper an und halte mindestens 10 sec.

Kleben

Lege dich auf einen Stuhl und schwimme los

2 Minuten

Kleben

Fliege wie ein Flugzeug durch die Wohnung

1 Minute

Kleben

Lege ein Kuscheltier auf den Boden

Springe mit geschlossenen Beinen über das Kuscheltier hin und her

30 sec.

Kleben

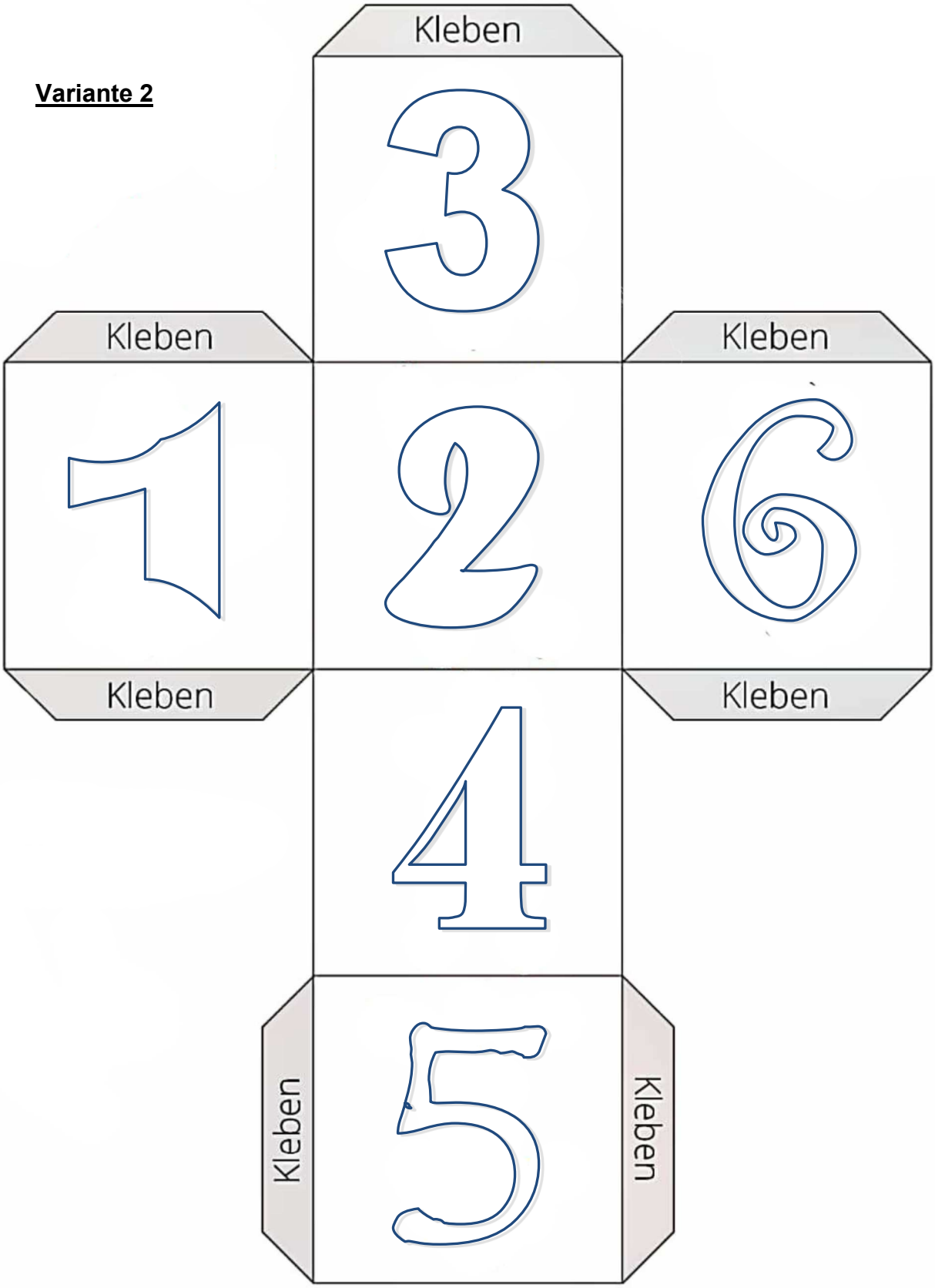
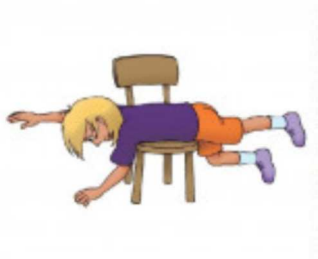
Male den Zahlenwürfel aus, schneide ihn aus und klebe ihn zusammen.

Würfele nun und führe die gewürfelten Übungen auf der folgenden Seite aus

Trainiere nun mind. 20 Minuten mit deinen Eltern und Geschwistern

Viel Spaß!

<u>Variante 2</u>



1 Lege dir dein Kuscheltier oder ein Buch auf den Kopf und balanciere es 30 sec. durch die Wohnung 	2 Lege dich auf den Rücken, stell die Beine auf, leg die Arme rechts und links neben dem Körper ab Jetzt hebe den Körper an und halte mindestens 10 sec.
3 Suche dir ein Tier aus und mache seine Bewegungen und Geräusche 2 Minuten lang nach z.B. Affe, Storch, Schlange …. 	4 Fliege wie ein Flugzeug durch die Wohnung 1 Minute
5 Lege ein Kuscheltier auf den Boden Springe mit geschlossenen Beinen über das Kuscheltier hin und her 30 sec. 	6 Lege dich auf einen Stuhl und schwimme los 2 Minuten