

**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!

Variante 2



1

Spanne alle Muskeln an

Gehe in die Kniebeuge, Strecksprung und wieder in die Kniebeuge

Halte die Körperspannung während der kompletten Übung

10x / 3 Wiederholungen



2



Lege dich auf den Rücken—die Beine auf Couch oder Stuhl—die Hände hinter den Kopf

Hebe nun den Oberkörper an und halte mindestens 5 sec. / 5 x

3

Stelle dich gerade hin/ Hände hinter den Kopf / ein Fuß auf einen Stuhl oder Couch

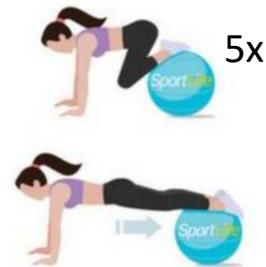
Nun gehe leicht in die Knie und wieder hoch in die Ausgangsposition

Der Oberkörper bleibt senkrecht



4

Gehe in den Liegestütz—die Füße auf Couch oder Stuhl—Laufe mit den Händen Richtung Couch und wieder zurück



5



Gehe in die Standwaage

Halte mind 10 sec

6

Lege dich auf den Rücken—
stelle die Beine schulterbreit auf—
lege die Arme neben dem Körper ab
Hebe nun den Rumpf an und halte mindestens
5 sec. / 5 x

