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

Nimm dir 5-10 Plastik-oder Pappbecher

Nun versuche sie mit dem linken Fuß ineinander zu stecken.

Wenn du es mit dem einen Fuß geschafft hast versuche es auch mit dem anderen



Kleben

Stelle dich breitbeinig hin - die Arme streckst du in Schulterhöhe seitlich aus

Rechte Hand an linken Fuß-zurück in die Grundstellung

Linke Hand an rechten Fuß-zurück in die Grundstellung



10x

Die Beine und Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt

Kleben

Stelle dich breitbeinig hin - die Hände stemmst du in die Seite - der Rücken ist gerade -

Nun gehe leicht in die Hocke und halte 3 sec und gehe wieder in die Ausgangsposition

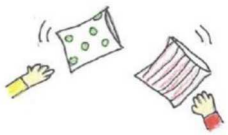
Der Rücken bleibt die ganze Zeit gerade

5x



Leg dir zur Kontrolle, ob du wirklich gerade bleibst ein Buch auf den Kopf

Kleben



Nimm dir ein Kuscheltier oder Kissen

Wirf es in Luft und fange es hinter dem Rücken wieder auf

Vielleich schaffst du ja eine ganze Drehung währen das Kuscheltier in der Luft ist

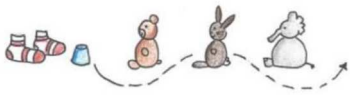
Kleben

Baue dir einen Parcour

aus mind. 10 Kuscheltieren

Nun durchquere den Parcour im Versengang

Wie wäre es? Fordere Mama oder Papa oder deine Geschwister zu einem Wettrennen heraus



Kleben

Bilde mit deinem Körper einen Tisch

Spanne den Bauch an und sei steif wie ein Brett

Halte mind. 5 sec und wiederhole die Übung 5x

Versuche einmal, ob du dein Kuscheltier auf dem Bauch balancieren kannst



Kleben

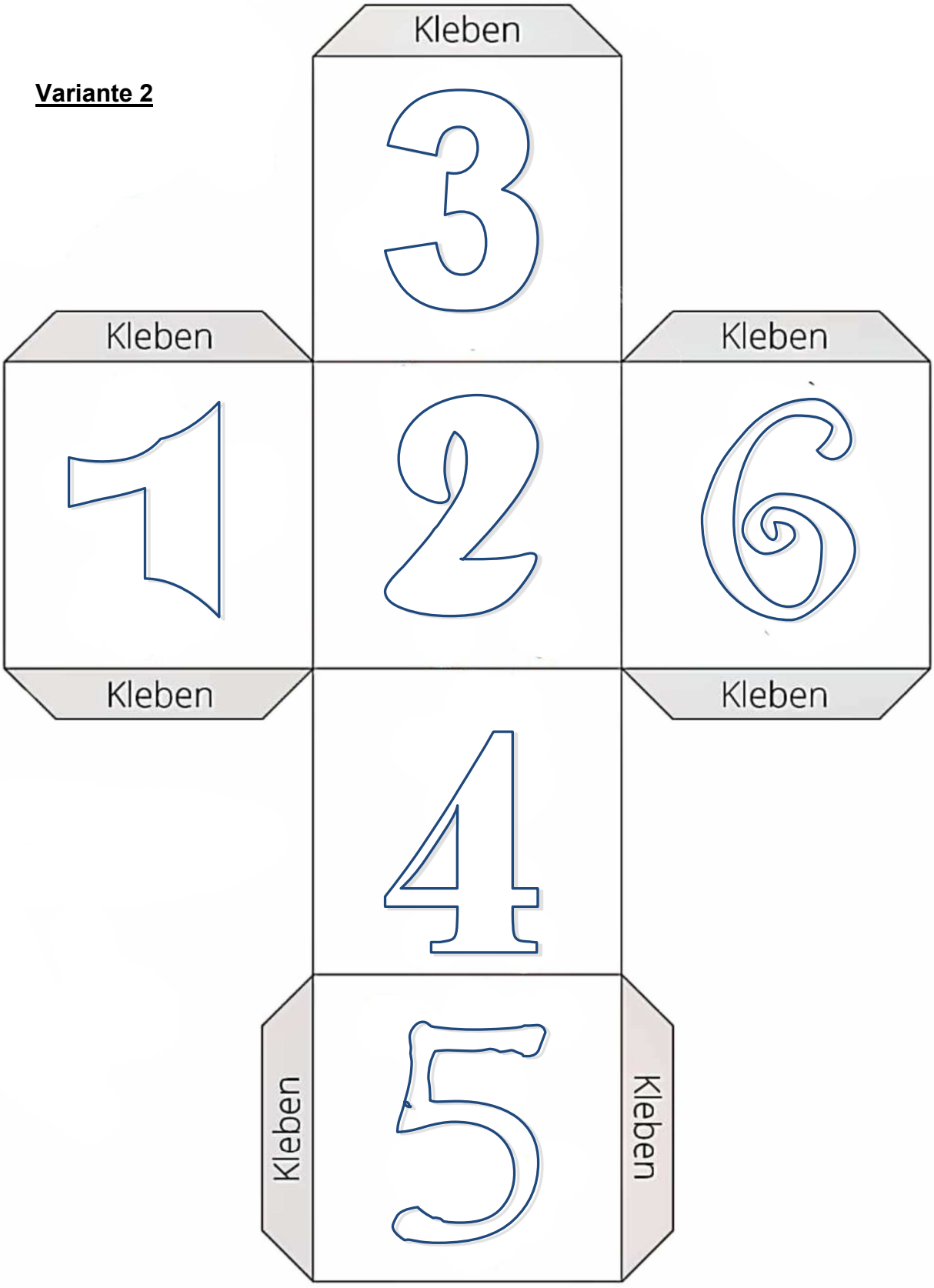
Male den Zahlenwürfel aus, schneide ihn aus und klebe ihn zusammen.

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

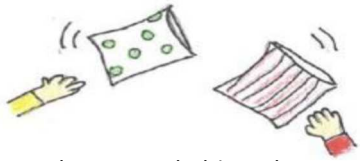
Nimm dir 5-10 Plastik-oder Pappbecher

Nun versuche sie mit dem linken Fuß ineinander zu stecken.

Wenn du es mit dem einen Fuß geschafft hast versuche es auch mit dem anderen



2



Nimm dir ein Kuscheltier oder Kissen

Wirf es in Luft und fange es hinter dem Rücken 10 x wieder auf

Vielleich schaffst du ja eine ganze Drehung währen das Kuscheltier in der Luft ist

3

Baue dir einen Parcour

aus mind. 10 Kuscheltieren

Nun durchquere den Parcour im Versengang

Wie wäre es? Fordere Mama oder Papa oder deine Geschwister zu einem Wettrennen heraus



4

Bilde mit deinem Körper einen Tisch

Spanne den Bauch an und sei steif wie ein Brett

Halte mind. 5 sec und wiederhole die Übung 5x

Versuche einmal, ob du dein Kuscheltier auf dem Bauch balancieren kannst



5

Stelle dich breitbeinig hin - die Hände stemmst du in die Seite - der Rücken ist gerade -

Nun gehe leicht in die Hocke und halte 3 sec und gehe wieder in die Ausgangsposition

Der Rücken bleibt die ganze Zeit gerade

5x



Leg dir zur Kontrolle, ob du wirklich gerade bleibst ein Buch auf den Kopf

6

Stelle dich breitbeinig hin - die Arme streckst du in Schulterhöhe seitlich aus

Rechte Hand an linken Fuß-zurück in die Grundstellung

Linke Hand an rechten Fuß-zurück in die Grundstellung



10x

Die Beine und Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt