

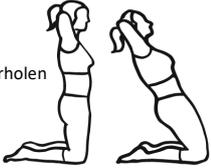
Schneide den Würfel aus und klebe ihn zusammen.

Würfele nun und führe die gewürfelten Übungen aus.

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

Viel Spaß!

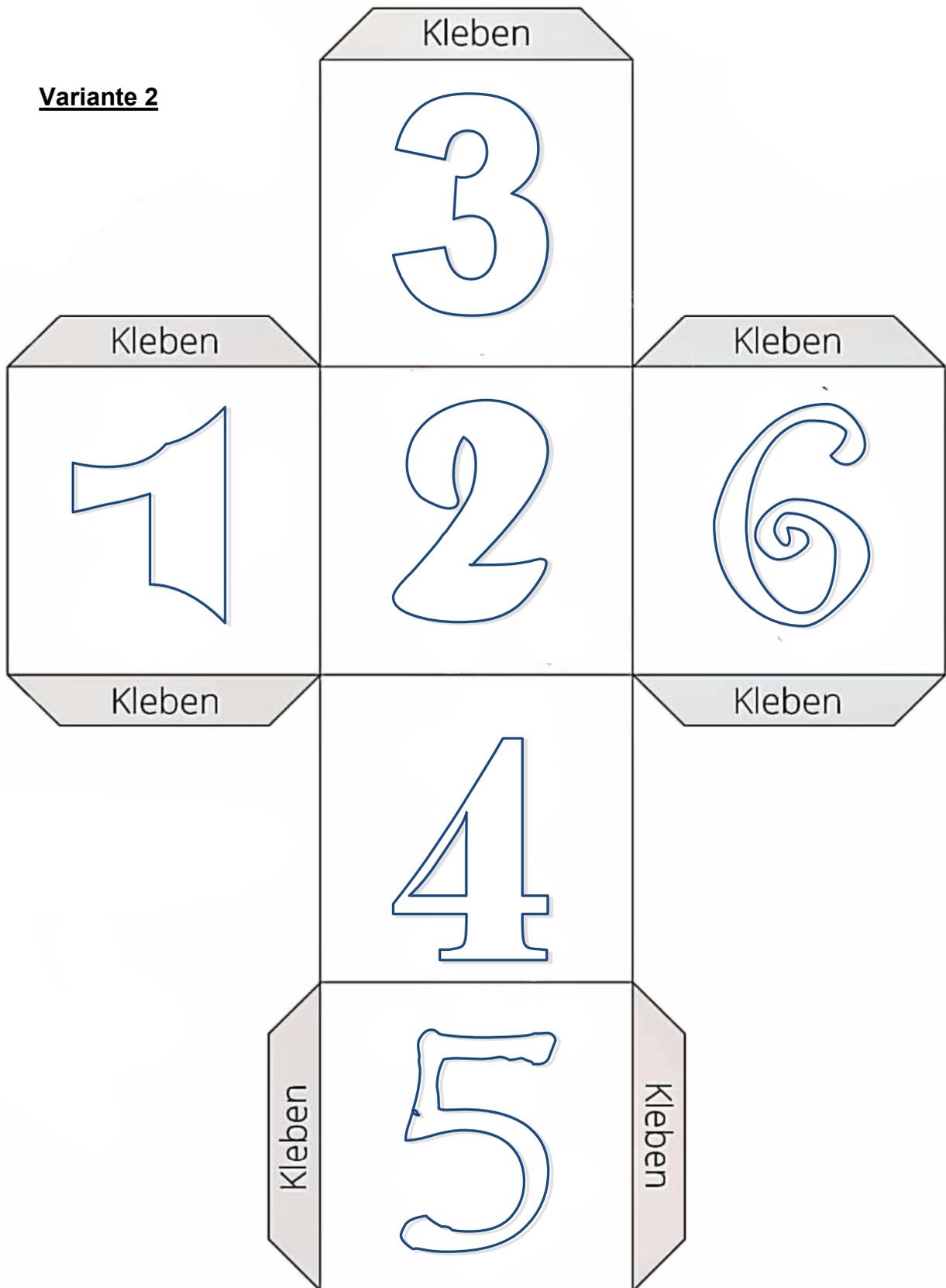
Variante 1

<p>Kleben</p> <p>- Kniet euch hin - - Die Hände sind hinter dem Kopf - - Der Körper ist komplett angespannt -</p> <p>- Lehnt den Körper steif wie ein Brett nach hinten - - Geht so weit nach hinten bis ihr euch gerade noch halten könnt - Halte dort 2 sec Zurück in die Ausgangsposition</p>  <p>3x wiederholen</p> <p>Kleben</p>	<p>Kleben</p> <ul style="list-style-type: none">• Krabbele von hinten unter dem Stuhl durch• Krabbele rechts um den Stuhl herum nach hinten zurück• Krabbele wieder unter dem Stuhl durch• Krabbele links um den Stuhl herum nach hinten zurück <p>Wiederhole die komplette Übung 3x</p> 	<p>Kleben</p> <p>- Setze dich wie auf dem Bild hin und nimm dein Kuscheltier oder ein Kissen zwischen die Füße</p> <p>- Rolle (wenn möglich) mit geraden Beinen nach hinten und leg das Kuscheltier hinter dem Kopf ab</p> <p>- Rolle wieder nach vorne in den Sitz</p> <p>- Rolle wieder nach hinten und hole dein Kuscheltier mit den Füßen wieder ab</p>  <p>5x Wiederholen</p> <p>Kleben</p>
<p>Kleben</p> <p>- Setze dich auf eine Stuhl - - Der Rücken ist gerade -</p> <p>Hebe ein Bein gestreckt hoch - der Oberschenkel berührt den Stuhlsitz nicht mehr</p> <p>Strecke einmal die Fußspitzen nach vorne und ziehe sie dann zu dir</p> <p>5x rechtes Bein 5x linkes Bein</p> 	<p>Kleben</p> <p>Legt euch einige Kissen übereinander Es soll schön wackelig sein, wenn ihr draufsteht</p> <p>Stellt euch wie auf dem Bild auf die Kissen Halte die Position 10 sec</p>  <p>2x mit jedem Bein wiederholen</p>	<p>Kleben</p> <p>- Geh in den 6-Füßlerstand (Position1) - - Springe in Position 2 - - Springe zurück Position 1 -</p> <p>Wirf den Po so hoch wie möglich in die Luft Die Hände bleiben die ganze Zeit (wie festgeklebt) flach auf dem Boden</p> <p>Position 1</p>  <p>Position 2</p>  <p>Wiederhole die komplette Übung 5x</p> <p>Kleben</p>

**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

- Krabbele von hinten unter dem Stuhl durch
- Krabbele rechts um den Stuhl herum nach hinten zurück
- Krabbele wieder unter dem Stuhl durch
- Krabbele links um den Stuhl herum nach hinten zurück



Wiederhole die komplette Übung 3x

2

- Kniet euch hin -
- Die Hände sind hinter dem Kopf -
- Der Körper ist komplett angespannt -
- Lehnt den Körper steif wie ein Brett nach hinten -
- Geht so weit nach hinten bis ihr euch gerade noch halten könnt -



3x wiederholen

3

Legt euch einige Kissen übereinander
Es soll schön wackelig sein , wenn ihr draufsteht

Stellt euch wie auf dem Bild auf die Kissen
Haltet die Position 10 sec



2x mit jedem Bein wiederholen

4

- Setze dich wie auf dem Bild hin und nimm dein Kuscheltier oder ein Kissen zwischen die Füße
- Rolle (wenn möglich) mit geraden Beinen nach hinten und leg das Kuscheltier hinter dem Kopf ab
- Rolle wieder nach vorne in den Sitz
- Rolle wieder nach hinten und hole dein Kuscheltier mit den Füßen wieder ab



5x Wiederholen

5

- Setze dich auf eine Stuhl -
- Der Rücken ist gerade -

Hebe ein Bein gestreckt hoch - der Oberschenkel berührt den Stuhlsitz nicht mehr

Strecke einmal die Fußspitzen nach vorne und ziehe sie dann zu dir



5x rechtes Bein

5x linkes Bein

6

- Geh in den 6-Füsslerstand (Position1) -
- Springe in Position 2 -
- Springe zurück Position 1 -

Wirf den Po so hoch wie möglich in die Luft
Die Hände bleiben die ganze Zeit (wie festgeklebt) flach auf dem Boden



Wiederhole die komplette Übung 5x