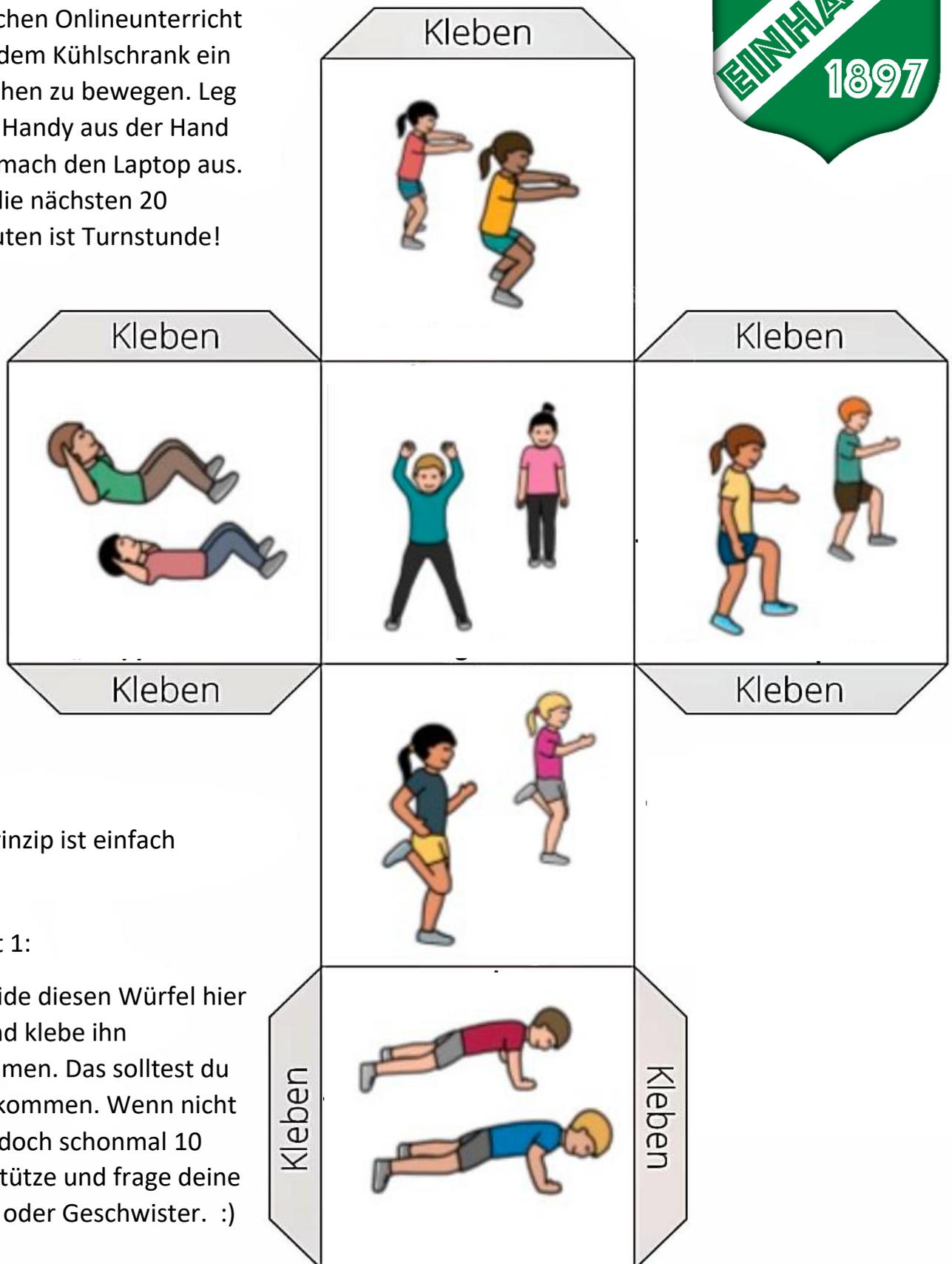




Hi Du,

cool, dass du vor hast dich zwischen Onlineunterricht und dem Kühlschrank ein bisschen zu bewegen. Leg dein Handy aus der Hand und mach den Laptop aus. Für die nächsten 20 Minuten ist Turnstunde!



Das Prinzip ist einfach

Schritt 1:

Schneide diesen Würfel hier aus und klebe ihn zusammen. Das solltest du hinbekommen. Wenn nicht mach doch schonmal 10 Liegestütze und frage deine Eltern oder Geschwister. :)



Schritt 2:

Schneide und klebe auch diesen Würfel hier. Du weißt ja was zu tun ist, wenn du das nicht kannst...  
Liegestütze nicht vergessen



Schritt 3:

Würfe mit beiden Würfeln gleichzeitig und mache die Übung von Würfel 1 so oft oder so lange wie Würfel 2 das sagt.

Tipp:

Frage doch einen Freund oder eine Freundin, ob er/sie mitmachen möchte.

Na, wer von euch hat mehr Würfelglück?