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

Jokerübung

Kreiert eine eigene Übung
Sie darf nicht auf dem Würfel sein !

Kleben

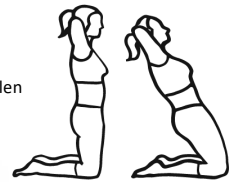
- Kniet euch hin -
- Die Hände sind hinter dem Kopf -
- Der Körper ist komplett angespannt -

- Lehnt den Körper steif wie ein Brett nach hinten -
- Geht so weit nach hinten bis ihr euch gerade noch halten könnt -

Haltet dort 5 sec

Zurück in die Ausgangsposition

5x wiederholen



Kleben

- Geht in den Liegestütz -
- Der Körper ist komplett angespannt -

- Drückt euch mit den Händen ab und Klatscht in die Hände -
- Zurück in die Ausgangsposition

5 x wiederholen

Kleben

- Stellt euch neben einen Hocker (siehe Bild) -
- Die Hände sind auf den Hocker gestützt -

- Springt mit geschlossenen, gehockten Beinen auf die andere Seite und wieder zurück-
- Werft den Po dabei so hoch in die Luft wie ihr könnt -

Die komplette Übung
5 x wiederholen

Kleben

- Geht in den Hockstand -
- Der Körper ist komplett angespannt -

- Springt in die Höhe wie ein X -
- Der Körper ist komplett angespannt -

Zurück in die Ausgangsposition

10x wiederholen

Kleben

- Legt euch auf den Bauch -
- Der Körper ist komplett angespannt -

Hebt beide Beine und Arme gestreckt leicht vom Boden ab -

- Hebt jetzt das linke Bein und den rechten Arm etwas Höher an -
-Dann das rechte Bein und den linken Arm-
- Wechsel immer wieder hin und her -

Kleben

Kleben

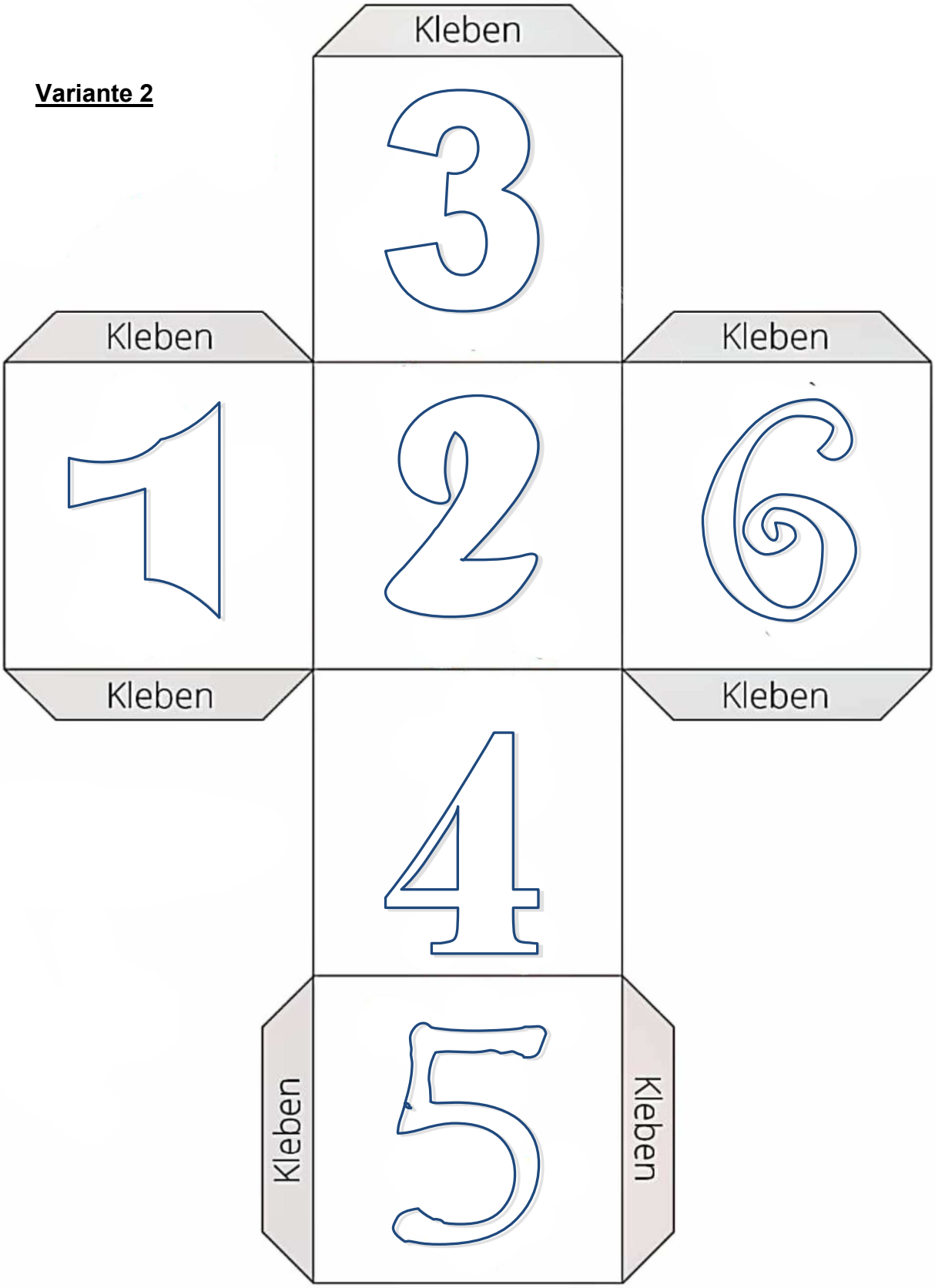
Male den Zahlenwürfel aus, schneide ihn aus und klebe ihn zusammen.

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

Jokerübung

Kreiert eine eigene Übung
Sie darf nicht auf dem Würfel sein !

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 -

Haltet dort 5 sec

Zurück in die Ausgangsposition

5x wiederholen

3

- Geht in den Liegestütz -
- Der Körper ist komplett angespannt -

- Drückt euch mit den Händen ab und Klatscht in die Hände -

- Zurück in die Ausgangsposition

5 x wiederholen

4

- Stellt euch neben einen Hocker (siehe Bild) -
- Die Hände sind auf den Hocker gestützt -

- Springt mit geschlossenen, gehockten Beinen auf die andere Seite und wieder zurück-
- Werft den Po dabei so hoch in die Luft wie ihr könnt -

Die komplette Übung
5 x wiederholen

5

- Geht in den Hockstand -
- Der Körper ist komplett angespannt -

- Springt in die Höhe wie ein X -
- Der Körper ist komplett angespannt -

Zurück in die Ausgangsposition

10x wiederholen

6

- Legt euch auf den Bauch -
- Der Körper ist komplett angespannt -

Hebt beide Beine und Arme gestreckt leicht vom Boden ab -

- Hebt jetzt das linke Bein und den rechten Arm etwas Höher an -
-Dann das rechte Bein und den linken Arm-
- Wechsel immer wieder hin und her -

10 sec.