



Der Kraftwürfel

Würfle dich Fit!



Zyklus 1



Gesundheit



30 Min



Material: 1 Stück Papier, Kleber, Stift



Schneide die Würfelvorlage aus und klebe dir deinen eigenen Würfel zusammen. Du kannst auch deinen eigenen Würfel mit eigenen Übungen oder Bewegungsformen erstellen. Hier einige Ideen:

- Auf einem Bein stehen 10s
- Einbeinhüpfen 10x
- Katzenbuckel
- Kerze 10s
- 20x Seilspringen
- Über eine Schnur balancieren
- Purzelbaum auf dem Bett
- möglichst schnelle jedes Zimmer besuchen
- 5 rote Gegenstände in der Wohnung berühren
- Unter dem Tisch hindurchkriechen
- Lass deiner Kreativität freien Lauf...

- Werde zum Bewegungsprofi und würfle 15x
- Werde zum Bewegungsking und würfle 30x
- Werde zum Bewegungshelden und würfle 50x

Schwieriger: So wirst du zum ultimativen Kraftwürfel!

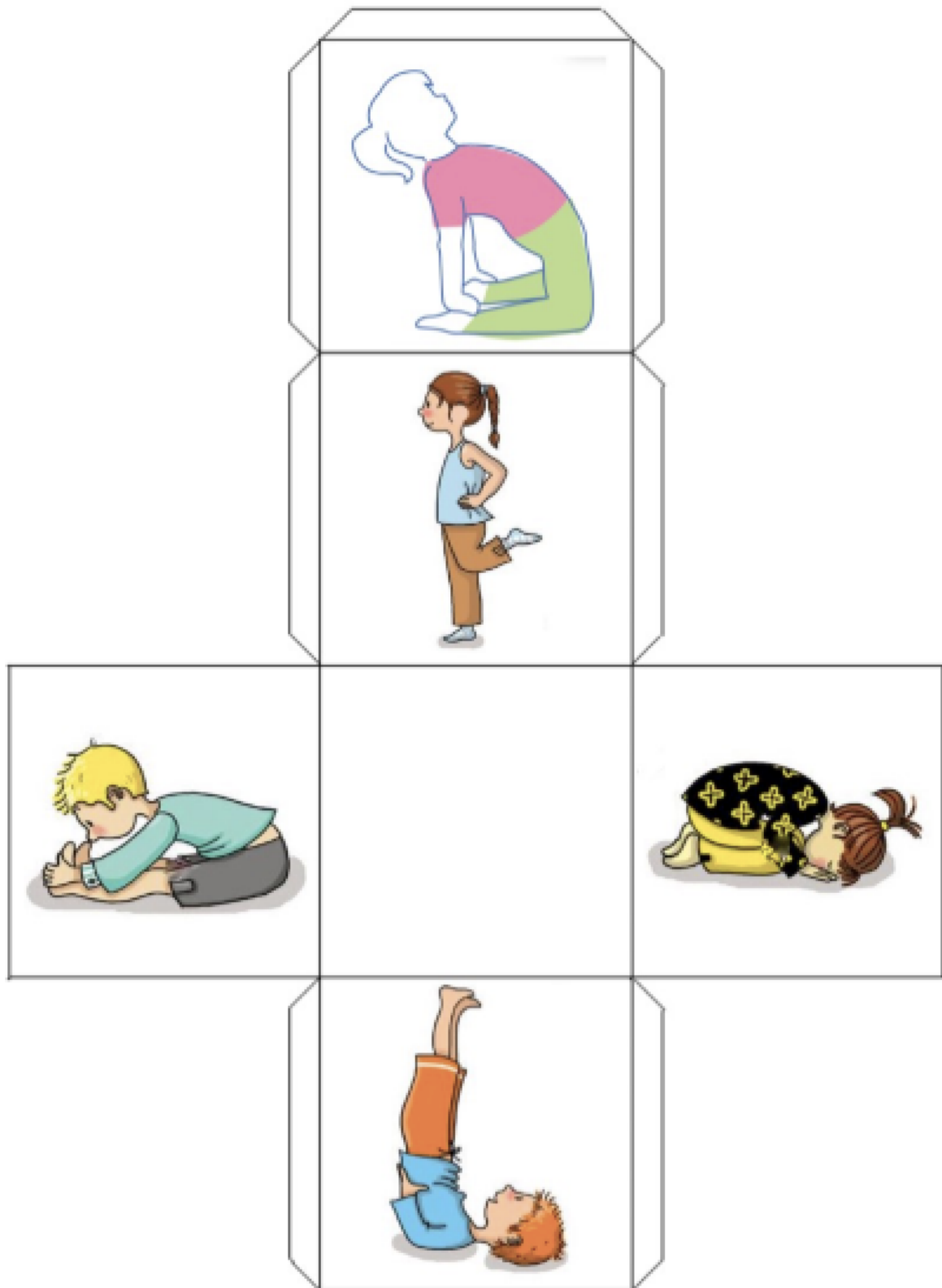
«Ich packe meinen Rucksack...» Jede neu gewürfelte Form musst du jeweils an die zuvor gewürfelten Bewegungen anhängen. Kannst du dich noch an alle erinnern?





SPORT AT HOME

Ideen für Sport und Bewegung zu Hause



Danke für die Idee: Pierre Pellegrini

