

Würfelsport- mein tägliches Sportprogramm



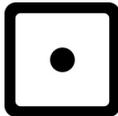
Plane für diese Sporteinheit ungefähr 15 Minuten ein.



Aufgabe:

Du brauchst einen Würfel, eine Stoppuhr und Platz zum Bewegen.

Nun würfelst du und erledigst die passenden Aufgaben, die deine gewürfelte Augenzahl vorgibt. Du kannst es im Zimmer oder im Garten durchführen.



„Jumping- Jacks“ -Mache 10 Hampelmänner.



„Jogging“ - Stelle dein Lieblingslied an und laufe zu diesem so lange es geht auf der Stelle oder durch den Garten. (Schaffst du das komplette Lied?)



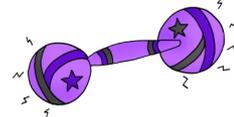
„Balance“ - Nimm dir eine alte Decke und falte sie mehrfach. Stelle dich einbeinig, ohne Schuhe, darauf und schließe die Augen. Halte das Gleichgewicht, zähle bis 15 und wechsele anschließend das Bein.



„Vierfüßlergang“ - Laufe auf allen Vieren eine große Runde im Zimmer oder Garten



„Squats“ - Mache 20 Kniebeugen so, als wolltest du dich auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen.



„Mr frog“ - Springe wie ein Frosch 6 x hoch und wieder runter. *Achtung:* Die Hände berühren jedes Mal den Boden.



Denk daran, im Anschluss genug Wasser zu trinken!
Viel Spaß!