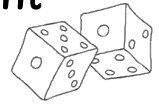


# Würfelsport - mein tägliches Sportprogramm



Plane für diese Sporeinheit ungefähr 10 Minuten ein.

## Aufgabe:

Du brauchst einen Würfel und Platz zum Bewegen.

Nun würfelst du und erledigst die passenden Aufgaben, die deine gewürfelten Augenzahlen vorgeben. Viel Spaß!



*Jumping - Jacks* - Mache 10 Hampelmänner.



*Jogging* - Stelle dein Lieblingslied an und laufe zu diesem so lange es geht auf der Stelle. (Schaffst du das komplette Lied?)



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



*Mr frog* - Springe wie ein Frosch 10 x hoch und wieder runter. *Achtung:* Die Hände berühren jedes Mal den Boden.



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



*Vierfüßlergang* - Laufe auf allen Vieren eine große Runde im Zimmer oder Garten.



Trinke dabei genug Wasser!

