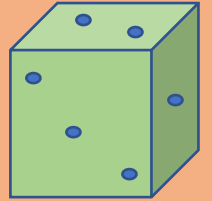
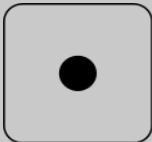


# Sportübungen mit einem Würfel

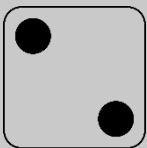


Würfle einmal.

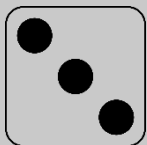
Erledige dann die Aufgabe mit der angegebenen Augenzahl.  
Wiederhole die Übungen, so lange du möchtest/noch Kraft hast.



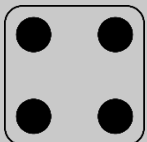
Fahre auf dem Rücken liegend mit beiden Beinen Fahrrad in der Luft. Zähle dabei langsam bis 20.



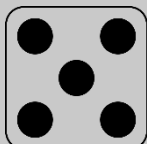
Mache 10 Hampelmänner.



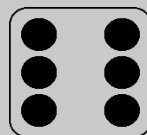
Hüpfe 15mal auf dem rechten, 15 mal auf dem linken Bein und dann 15 mal mit beiden Beinen (Känguru auf der Stelle).



Lege dich mit dem Bauch auf die Sitzfläche eines Stuhls. Hebe deine Arme und deine Beine so an, dass sie mit deinem Oberkörper eine Linie bilden.



Gehe in die Liegestützposition. Achte darauf, dass dein Körper gerade ist. Winkle dann beide Beine an und mache einen Strecksprung. Nach der Landung auf den Beinen gehst du wieder in die Liegestützposition.



Lege dich flach auf den Bauch. Strecke deine Arme und Beine aus. Hebe nun deine Arme und Beine gleichzeitig ein kleines Stück vom Boden ab. Die Beine dürfen nicht abgewinkelt werden.

Vielleicht kannst du deine Eltern oder deine Geschwister zum Mitmachen motivieren.

Wenn du noch weitere Übungen kennst, darfst du sie mir gerne per E-Mail oder in den Kommentaren beschreiben.

Viel Spaß!