

# Würfelsport- mein tägliches Sportprogramm

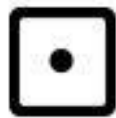


Plane für diese Sparteinheit ungefähr 10 Minuten ein.



## Aufgabe:

Du brauchst einen Würfel, eine Stoppuhr und Platz zum Bewegen.  
Nun würfelst du und erledigst die passenden Aufgaben, die deine gewürfelten Augenzahlen vorgeben.



„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?)



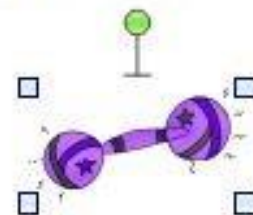
„Balance“ - Nimm dir eine alte Decke und falte sie mehrfach. Stelle dich einbeinig ohne Schuhe, drauf und schließe die Augen. Halte das Gleichgewicht, zähle bis 15 und wechsle anschließend das Bein.



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



„Squats“ - Mache 20 Kniebeugen.



„The wall-Wandsitzen“ - Stelle dich einen Schritt von der Wand entfernt mit dem Rücken zur Wand. Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Lehne dich mit geradem Rücken gegen die Wand und bleibe ca. 20 Sekunden sitzen. Halte die Körperspannung.



Denk daran im Anschluss genug Wasser zu trinken.

