

WÜRFEL DICH FIT



Ausdauertraining

Und so funktioniert die Sportstunde:

Würfele mit dem Würfel. Je nachdem, welche Augenzahl du gewürfelt hast, absolvierst du die entsprechende Aufgabe.

Würfele insgesamt mindestens 10 Mal.

Los geht's! Viel Spaß!



Mache 10 Hampelmänner.



Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



5 x Liegesprünge

(Leg dich auf den Boden, springe in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Berühre beim Laufen vorsichtig jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.



Lauf im Hopselauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.



Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.