

Bewegungswürfel:

Anleitung:

- Schneide den Würfel aus, und falte die Quadrate an allen Linien.
 - Die gestrichelten Kästchen sind die Klebeflächen
 - Klebe den Würfel an den Klebeflächen zusammen
 - Schneide die Bewegungskärtchen aus und klebe sie auf den Würfel
-

Wie kann der Bewegungswürfel auf ganz unterschiedliche Art und Weise genutzt werden. Hier einige Vorschläge:

Mini-Workout:

Der Würfel wird insgesamt zehnmal geworfen. Nach jedem Wurf wird die abgebildete Übung 30 Sekunden gemacht. Durch den Würfel wird jedes Mini-Workout anders.

Vor dem Workout sollte sich kurz erwärmt werden.

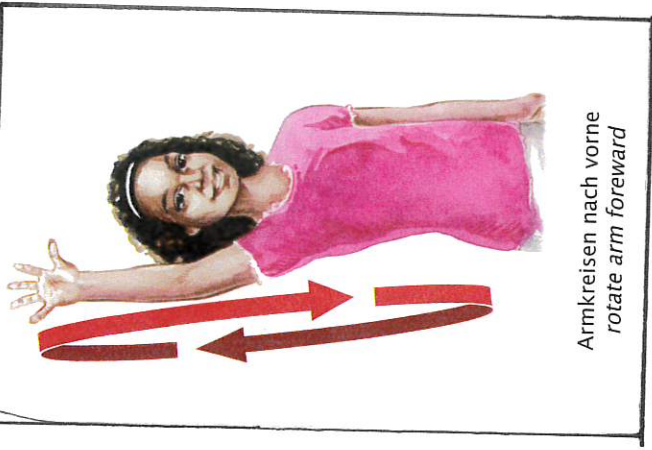
Bewegungspausen für zwischendurch

Nach jeder Aufgabe darf als Belohnung einmal gewürfelt werden. Die Übung wird 30 Sekunden durchgeführt.

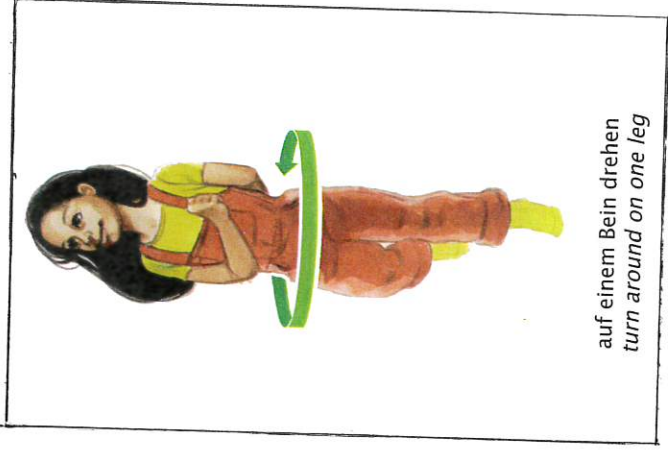
Mensch ärgere dich nicht - mal anders:

Es wird nach normalen Regeln „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Immer wenn eine Person eine andere „schlägt“, darf die geschlagene Person einmal den Bewegungswürfel werfen. Beide Personen machen dann die Übung für 30 Sekunden.

Viel Spaß!



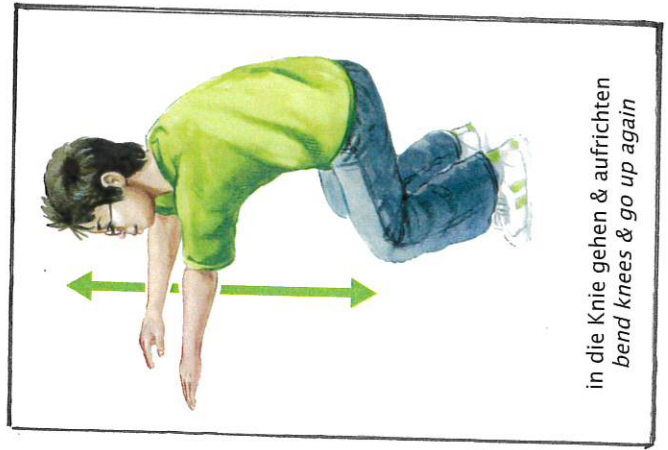
Armkreisen nach vorne
rotate arm forward



auf einem Bein drehen
turn around on one leg



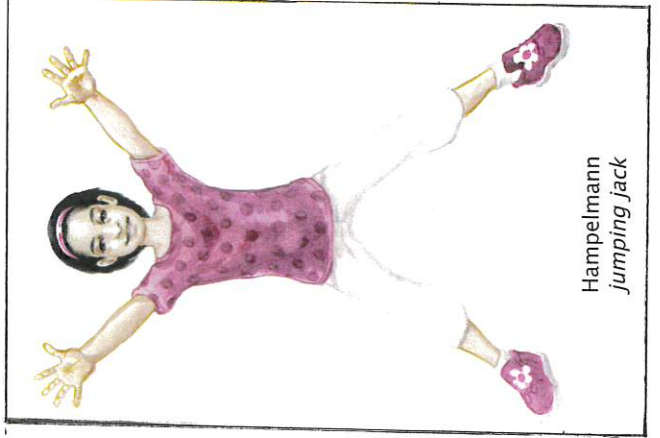
mit der Ferse den Po berühren
strike bottom with heel



in die Knie gehen & aufrichten
bend knees & go up again



auf allen Vieren gehen
crawl on all fours



Hampelmann
jumping jack