

# WÜRFEL DICH FIT!

Material: /



Mache 10 Hampelmänner.



Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.

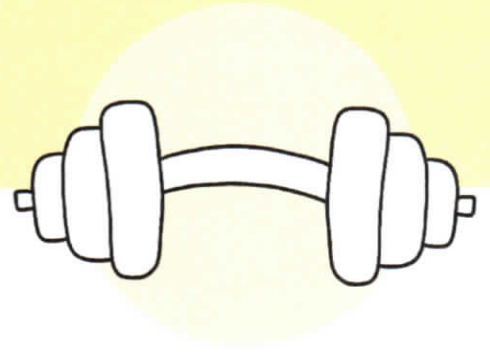


Lauf im Hopserlauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.



Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.

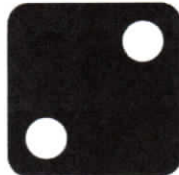
# WÜRFEL DICH FIT!



Material: /



Drehe dich wie ein Propeller 5 Mal aus der Liegestützposition erst auf die eine, dann auf die andere Seite.



Hüpf auf einem Bein von deinem Zimmer bis in die Küche.



Setz dich auf den Boden und schreib mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft. Kreuze deine Arme vor der Brust.



Tue 30s. so, als würdest du dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.



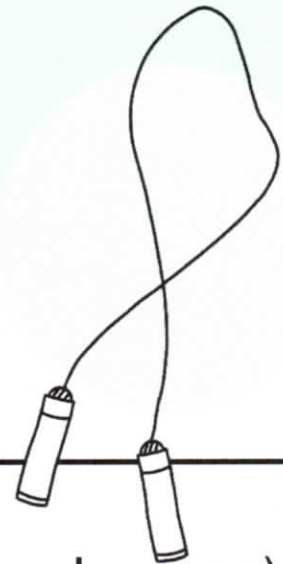
Schaukle mit rundem Rücken auf der Matte vor und zurück und drehe dich dabei 2 Mal wie ein Kreisel.



5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)

# WÜRFEL DICH FIT!

Material: ein Springseil pro Kind



Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).



Laufe beim Springen einmal im Kreis.



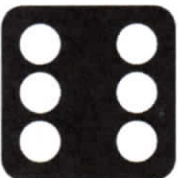
Springe 10 Mal rückwärts.



Springe 10 Mal auf einem Bein.



Mach 10 Grundsprünge und hüpfte abwechselnd nach links und rechts.



Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.

# WÜRFEL DICH FIT!

Material: /



» **der Held** « Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben.



» **die Heuschrecke** « Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.



» **der Baum** « Stell dich auf ein Bein und leg deine Fußsohle an deinen Oberschenkel. Deine Arme sind nach oben gestreckt.



» **die Kerze** « Leg dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Beuge danach deine Knie und mach dich klein (3x)



» **die Brücke** « Leg dich auf den Rücken stelle die Beine angewinkelt auf (90°). Hebe langsam Becken und Rücken an und lasse es wieder absinken (5x).



» **das Kind** « Knie dich auf den Boden und setz dich auf deine Fersen. Leg deine Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen entspannt neben dem Kopf.