

BEWEGUNGSWÜRFEL

FÜR ZUHAUSE

Bastelanleitung

1 Drucke das Würfelnetz aus!

2 Male es ggf. aus!

3 Schneide das Würfelnetz entlang der äußeren schwarzen Linie aus!

4 Knicke das Würfelnetz entlang der grauen Linien!

5

6



BEWEGUNGSWÜRFEL FÜR ZUHAUSE

Wie kann der Bewegungswürfel genutzt werden?

Der Bewegungswürfel kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise verwendet werden. Nachfolgend ein paar Beispiele:

1

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.

2

Bewegungspausen während des Lernens

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

3

Bastelübung für Kinder

Beim Basteln und Anmalen des Würfels können Kinder ihre Fingerfertigkeiten verbessern und kreativ werden.

4

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.

BEWEGUNGS- WÜRFEL

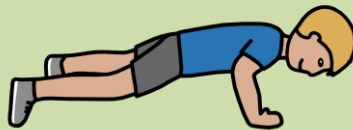
FÜR
ZUHAUSE



Hampelmann



Kniebeuge



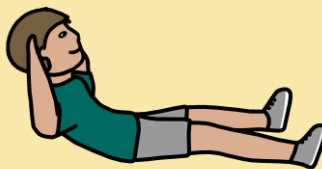
Liegestütze



Kniehebelauf



Anfersen



Sit-Ups

BEWEGUNGS- WÜRFEL

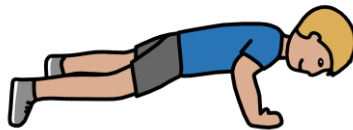
FÜR
ZUHAUSE



Hampelmann



Kniebeuge



Liegestütze



Kniehebelauf



Anfersen



Sit-Ups

BEWEGUNGS- WÜRFEL

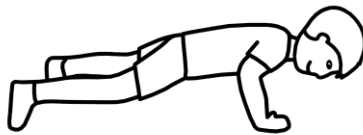
FÜR
ZUHAUSE



Hampelmann



Kniebeuge



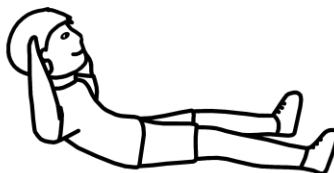
Liegestütze



Kniehebelauf

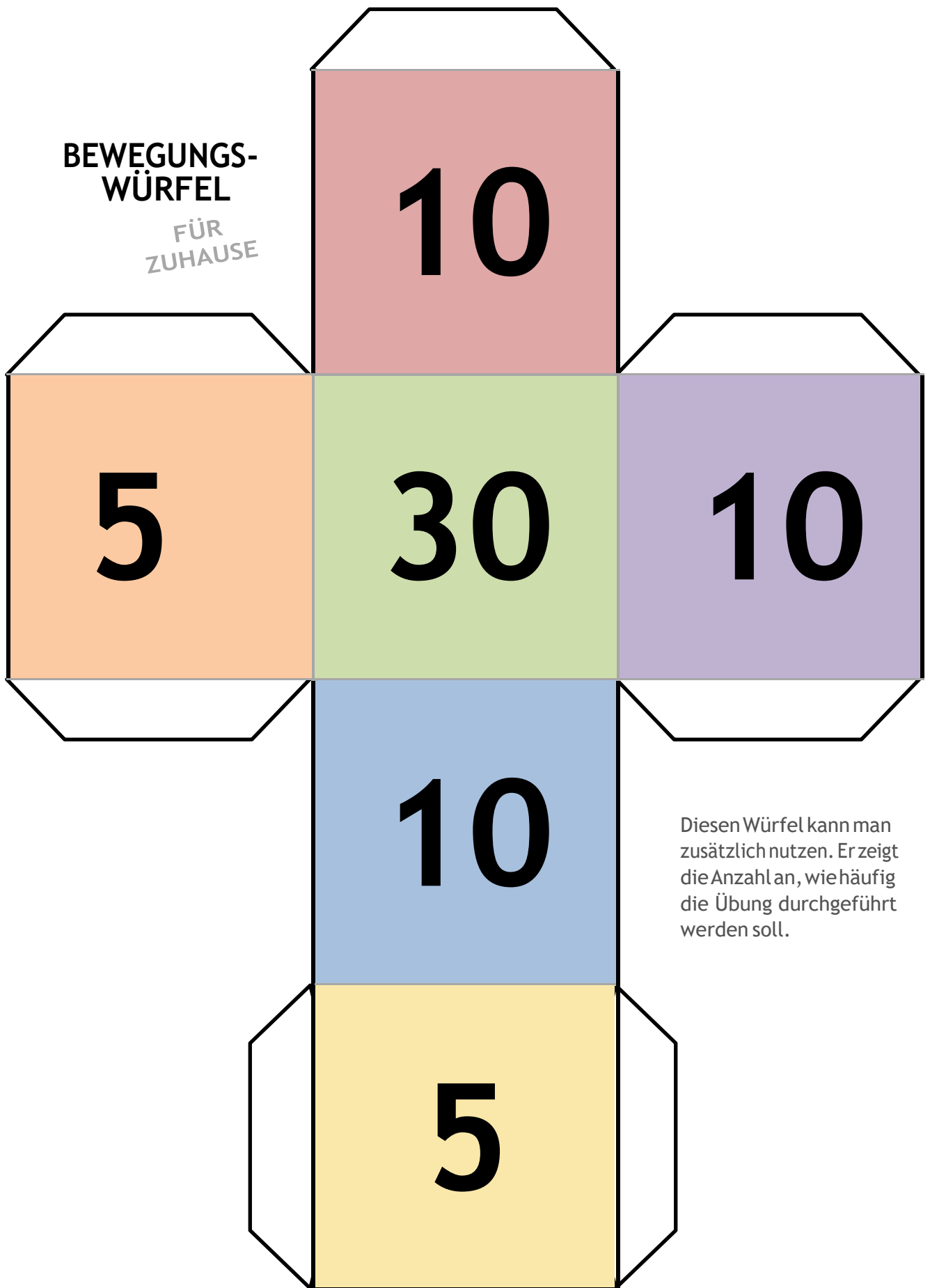


Anfersen



Sit-Ups

**BEWEGUNGS-
WÜRFEL**
FÜR
ZUHAUSE



Diesen Würfel kann man zusätzlich nutzen. Er zeigt die Anzahl an, wie häufig die Übung durchgeführt werden soll.

