



# Würfel - Sportunterricht für zu Hause



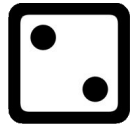
Nimm dir täglich 20 Minuten Zeit. Vielleicht macht deine Familie mit. Wenn euch die Übungen zu langweilig werden, überlegt euch neue Übungen, die gewürfelt werden können.



springe 10mal auf dem rechten,  
dann auf dem linken Bein



mache 10 Hampelmänner



Wandsitz: Stütze dich mit dem Rücken  
an die Wand, setze dich, wie auf  
einem unsichtbaren Stuhl und zähle  
langsam bis 15



Stell dich auf ein Bein, schließe  
die Augen und zähle bis 10



Stütz: Nur deine Hände und Füße  
berühren den Boden, zähle bis 20



Joker: such dir eine Übung aus  
oder hast du selbst eine Idee