

Sport@Home

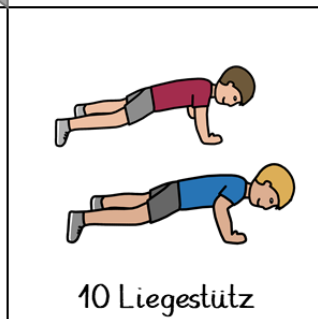
Bewegungswürfel Fitness



20 Hampelmänner



30x Knie anziehen



10 Liegestütz



15 Kniebeugen



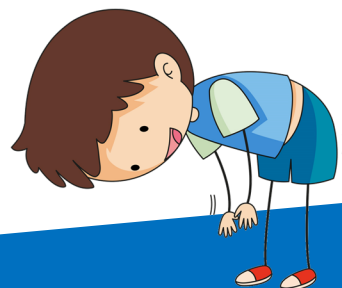
10 Rumpfbeugen

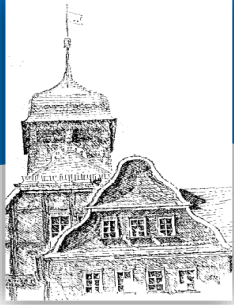


30x Anfersen

So geht's:

- 1.) Schneide den Würfel an den Außenkanten aus.
- 2.) Knicke alle Kanten einmal nach hinten.
- 3.) Klebe den Würfel nun mit den grauen Klebeflächen zusammen.
- 4.) Würfle und mache die Übung. Viel Spaß!





Sport@Home

Bewegungswürfel Tiere



Springe wie ein
Känguru.



Watschle wie ein
Pinguin.



Hüpfe wie ein
Frosch.



Gehe wie ein
Flamingo.



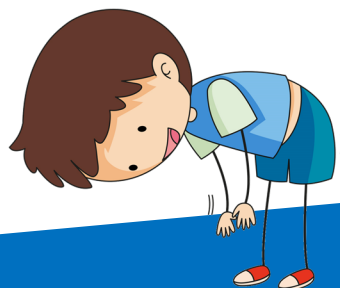
Gehe im Krebsgang.
(Auf allen Vieren mit dem
Bauch nach oben.)

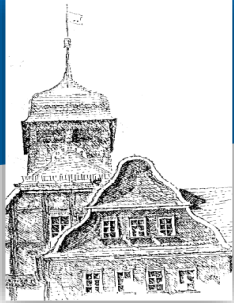


Gehe wie ein
Gorilla.

So geht's:

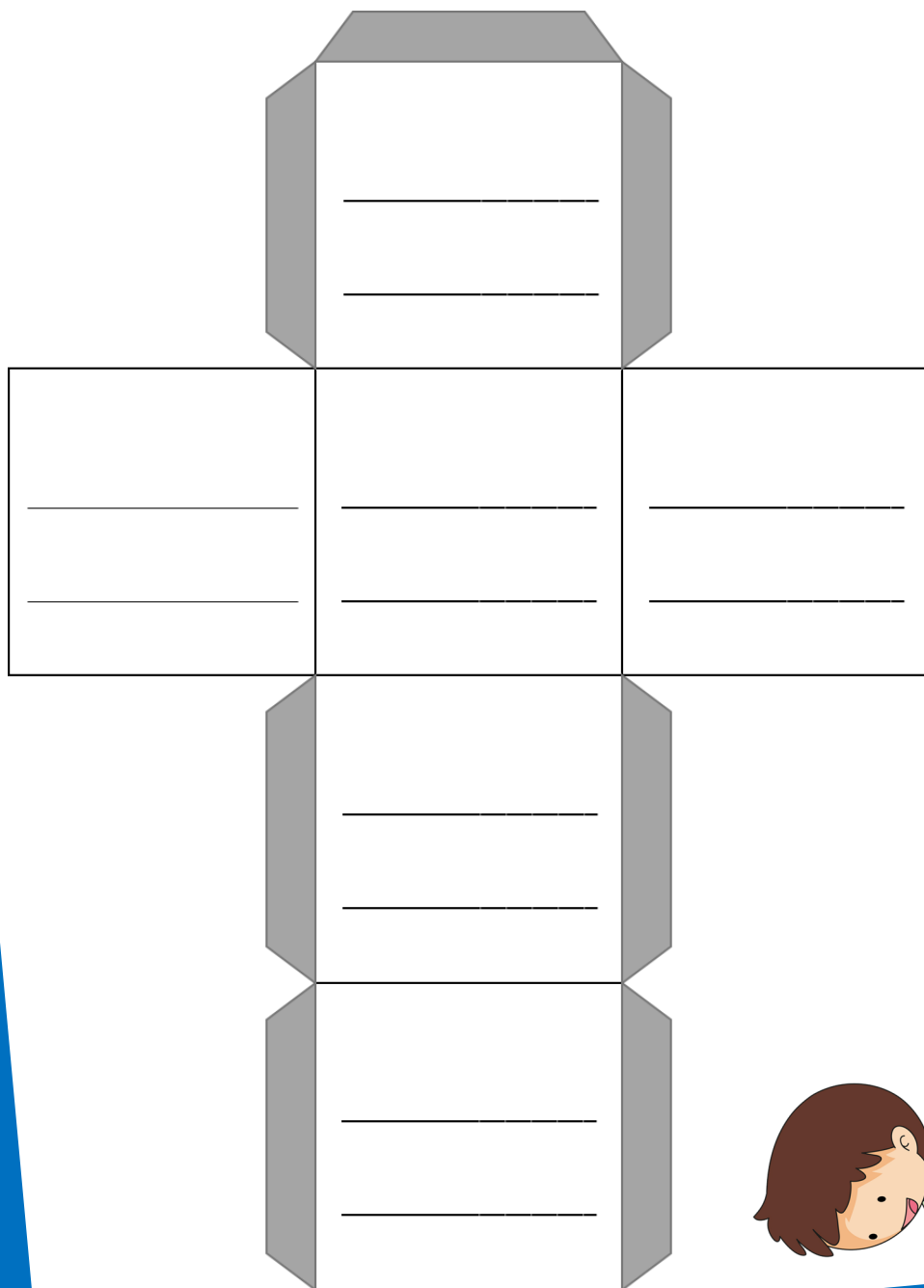
- 1.) Schneide den Würfel an den Außenkanten aus.
- 2.) Knicke alle Kanten einmal nach hinten.
- 3.) Klebe den Würfel nun mit den grauen Klebeflächen zusammen.
- 4.) Würfle und mache die Übung. Viel Spaß!





Sport@Home

Bewegungswürfel
eigene Fitnessübungen



So geht's:

- 1.) Überlege die eigene Fitnessübungen.
- 2.) Schneide den Würfel an den Außenkanten aus.
- 3.) Knicke alle Kanten einmal nach hinten.
- 4.) Klebe den Würfel nun mit den grauen Klebeflächen zusammen.
- 5.) Würfle und mache die Übung.
Viel Spaß!

