

# Sport@Home

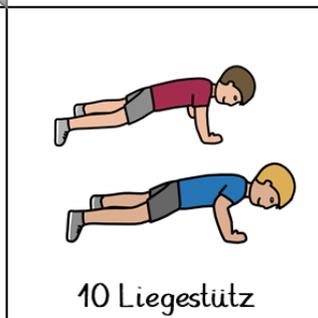
## Bewegungswürfel Fitness



20 Hampelmänner



30x Knie anziehen



10 Liegestütz



15 Kniebeugen



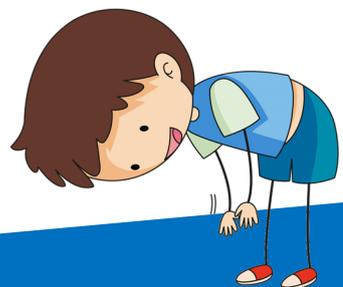
10 Rumpfbeugen

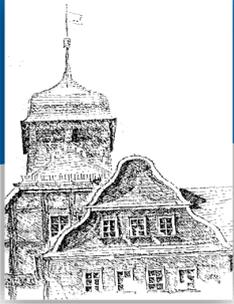


30x Anfersen

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.



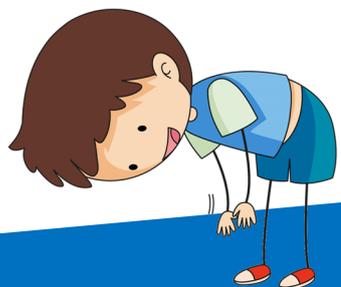
Gehe im Krebsgang.  
(Auf allen Vieren mit dem  
Bauch nach oben.)

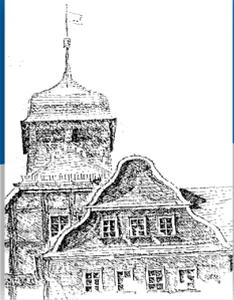


Gehe wie ein  
Gorilla.

So geht's:

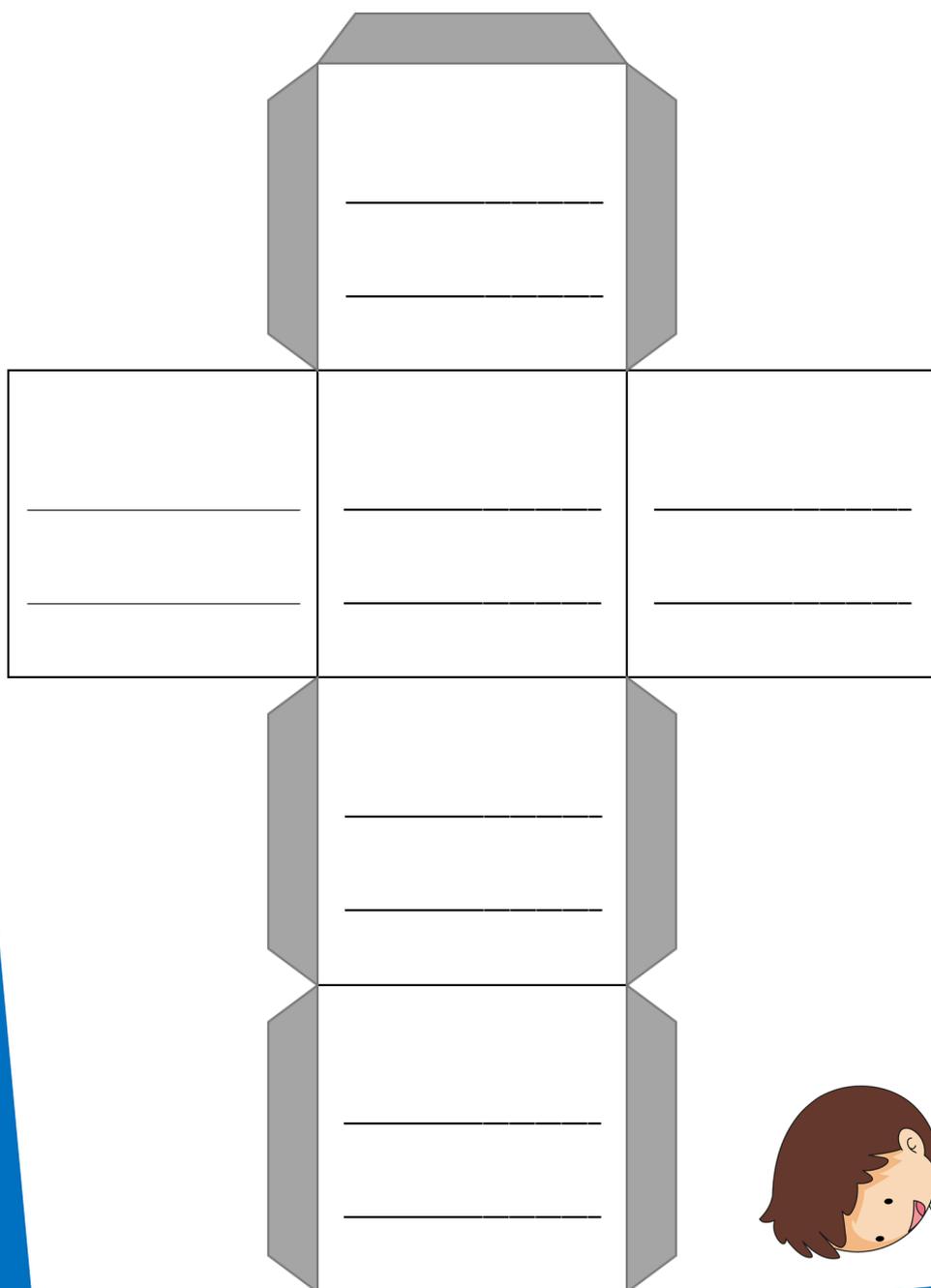
- 1.) Schneide den Würfel an den Außenkanten aus.
- 2.) Knicke alle Kanten einmal nach hinten.
- 3.) Klebe den Würfel nun mit den grauen Klebeflächen zusammen.
- 4.) Würfle und mache die Übung. Viel Spaß!





# 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!

