









## Würfel dich fit!







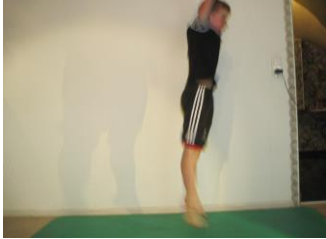



„Würfel dich fit“ eignet sich vor allem für die Durchführung in der Schule als Bewegungspause, ist aber auch eine gute Möglichkeit, die Arbeitspause während des Homeschoolings bewegt zu gestalten.

Nach dem Würfeln wird je nach Augenzahl eine andere Übung durchgeführt.

Hinweis für den Unterricht: Je größer der Würfel, desto größer ist auch die Aufmerksamkeit der Schüler, da sie den Würfelvorgang unmittelbar mitverfolgen können.

Variation: Der erste Wurf legt die Übung, der zweite die Wiederholungsanzahl fest

Augenzahl	Übung
	<p data-bbox="427 976 1086 1003"><b>Wechselsprünge im hohen Stütz/ „Bergsteiger</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="475 1395 1390 1458">- Ausgangsposition hoher Liegestütz, ein Bein wird Richtung Hände geführt („Sprinterposition)</li> <li data-bbox="475 1487 1310 1514">- Abdruck von den Beinen, wobei diese die Position wechseln</li> </ul> <p data-bbox="528 1547 847 1574">10 – 16 Wiederholungen</p>
	<p data-bbox="427 1610 619 1637"><b>Kniebeugen</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="475 2024 1353 2051">- Aufrechter Stand, Arme im rechten Winkel nach vorne strecken</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langsam nach unten gehen bis Oberschenkel waagrecht zum Boden steht, Fersen sollen am Boden</li> </ul> <p>10 -15 Wiederholungen</p>
	<p><b>„Hampelmann“</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Wichtig beim Hampelmann ist, dass die Kinder die Anfangs- und Endposition richtig einnehmen (s. Bilder).</p> <p>Tipp: „Stelle dir einen Hampelmann vor, der an der Wand hängt und an dem dann gezogen wird“</p> <p>(10-20 Wiederholungen)</p>
	<p><b>„Burpees“ (Strecksprung aus dem hohen Stütz)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Hoher Liegestütz                      anhocken                      Strecksprung</p> <p>Umfang 3-5 Wiederholungen (hohe Intensität!)</p>
	<p><b>Ausfallschritte</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausfallschritte rechts und links im Wechsel</li> <li>- Auf Beugung des vorderen Beines achten</li> </ul>

- Wechsel kann auch durch Sprung erfolgen
- Jede Seite 5-8 Wiederholungen



### Hock-Strecksprung mit halber Drehung/ „One-eighty“



Hinweis: Übung kann auch aus höherer Position ausgeführt werden  
Umfang 8-12 Wiederholungen