

Bleib fit! – Würfelaufgaben

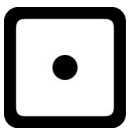
Schaffst du es, jede Übung mindestens einmal am Tag zu erwürfeln und durchzuführen?

Würfle so lange, bis du jede Übung mindestens 1 mal gemacht hast!

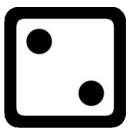
Dann darfst du den Würfel anmalen.

Wenn du die Blätter von den verschiedenen Tagen sammelst, hast du dein eigenes Fitness-Tagebuch!

Wochentag und Datum: _____



Mache 10 Hampelmänner.



Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer in die Küche.



Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause 1 Mal.



5 x Liegesprünge – leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.



Lauf im Hopselauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.

