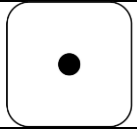
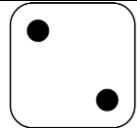
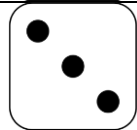


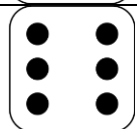


Ein Würfel Workout

Hampelmann, Purzelbaum, zwei Mal in die Luft springen: In diesem Bewegungsspiel entscheidet der Würfel, was du machen musst. Schmeiß die Würfel und leg los!

Für das Würfel-Workout brauchst du nicht viele Hilfsmittel. Es reicht ein einziger Würfel.

Würfle los und zähle die Augen:

	1 = einen Hampelmann machen
	2 = zwei Mal in die Luft springen
	3 = ein Mal um sich selbst drehen
	4 = auf der Stelle rennen
	5 = fünf Mal fest in die Hände klatschen
	6 = einen Purzelbaum machen

Wenn du zwei Würfel nutzen möchtest, um dein Workout noch spannender zu machen, haben wir hier noch ein paar Ideen für dich:

- auf einem Bein stehen
- hinsetzen und schnell wieder aufstehen
- in die Hocke gehen und aus der Hocke hoch in die Luft springen
- in die Hocke gehen und aus der Hocke aufstehen und die Hände hoch in die Luft strecken.

Hast du noch mehr Ideen?

Nach ein paar Würfelrunden kommst du mit Sicherheit ganz schön ins Schwitzen.

Viel Spaß beim Auspowern!

