

# Würfel Workout

	Mache 20 Hampelmänner. Hüpfe 10 mal auf dem linken Bein. Mache 20 Seilsprünge.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Mache 15 Kniebeugen. Mache 15 Ausfallschritte. Stehe eine Minute in der Skifahrerhocke. (Tue so, als ob du dich auf einen Stuhl setzt, beuge dich mit dem Oberkörper nach vorn und halte die Hände gestreckt)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Laufe eine Minute auf der Stelle. Laufe die Treppe 3 mal hoch und runter. Laufe 12 mal um einen Baum oder einen Stuhl. (6x rechtsrum – 6x linksrum)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Krabble 5 mal um euer Auto/ Krabble 8 mal um euren Tisch. Mache 10 Situps. Mache 30 Mountainclimbers (gehe in die Ausgangsposition einer Liegestütze und bewege deine Beine wie beim laufen)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Mache 10 Liegestützen. Halte eine volle Wasserflasche eine Minute lang mit gestrecktem Arm. Gehe in die Liegestützposition. Strecke deinen rechten Arm in die Luft und stell ihn wieder ab. Wiederhole das 20 mal, wechsele nach jeder Wiederholung den Arm.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	Mache 15 Strecksprünge. Hüpfe 10 mal auf dem rechten Bein. Hüpfe 15 mal so weit wie du kannst.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Und so geht's:

1. Nimm dir einen Würfel. Für jede Zahl gibt es drei Aufgaben.
2. Würfle eine Zahl und erledige eine der Aufgaben. Hake die Aufgabe danach ab.
3. Mach nach 3 erledigten Aufgaben jeweils eine kleine Pause (ca. 30 Sekunden)
4. Kommt eine Zahl noch einmal, dann erledige die nächste Aufgabe. Sind alle Aufgaben einer Zahl erledigt, dann würfle noch einmal.
5. Hast du 12 Aufgaben geschafft, so kannst du stolz auf dich sein. Wenn du immer noch Kraft hast, dann mach gerne die übrigen Aufgaben.
6. Vergiss nicht, dich am Schluss zu dehnen.

Bildquellen:

<https://pixabay.com/de/vectors/w%C3%BCrfel-sterben-eine-1-spiel-gl%C3%BCck-152173/>

<https://pixabay.com/de/vectors/w%C3%BCrfel-sterben-zwei-2-spiel-gl%C3%BCck-152174/>

<https://pixabay.com/de/vectors/w%C3%BCrfel-sterben-drei-3-spiel-gl%C3%BCck-152175/>

<https://pixabay.com/de/vectors/w%C3%BCrfel-sterben-vier-4-spiel-gl%C3%BCck-152176/>

<https://pixabay.com/de/vectors/w%C3%BCrfel-sterben-f%C3%BCnf-5-spiel-gl%C3%BCck-152177/>

<https://pixabay.com/de/vectors/w%C3%BCrfel-sterben-sechs-6-spiel-152178/>