



Würfel dich fit



Bewegungsspiel zur abwechslungsreichen Gestaltung deiner Bewegungspause

Du brauchst eine Bewegungspause und dir fällt gerade keine Sportübung ein? Dann nimm dir einen Würfel und würfele dich fit!
Mache pro Bewegungspause 1 - 3 Übungen.

Variante 1



Springe 10 Mal auf dem linken und 10 mal auf dem rechten Bein.



Mache 10 Liegesprünge.

(Lege dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Mache 15 Hampelmänner.



Laufe im Hopselauf einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



Schalte das Radio ein und tanze zu einem Lied oder deinem Lieblingslied.



Laufe im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



Würfel dich fit



Bewegungsspiel zur abwechslungsreichen Gestaltung deiner Bewegungspause

Du brauchst eine Bewegungspause und dir fällt gerade keine Sportübung ein? Dann nimm dir einen Würfel und würfele dich fit!
Mache pro Bewegungspause 1 - 3 Übungen.

Variante 2



Drehe dich wie ein Propeller 10 Mal aus der Liegestützposition erst auf die eine, dann auf die andere Seite.



Mache 10 Liegestütze.



Hüpfe auf einem Bein von deinem Zimmer bis zur Küche. Auf dem Rückweg nimmst du das andere Bein.



Schaukele auf dem Rücken liegend (runder Rücken) vor und zurück. Drehe dich dabei 2 Mal wie ein Kreisel. .



Laufe im Kniehebelauf durch das Wohnzimmer in die Küche und zurück in dein Zimmer.



Setz dich auf den Boden und schreibe mit deinen Füßen deinen Namen zweimal nacheinander in die Luft. Kreuze deine Arme vor der Brust.