

Bewegungswürfel

So geht's:

1. Drucke dir im Anhang das Netz des Bewegungswürfels aus oder bastele dir ein eigenen Würfel.
2. Nun schneidest du die Vorlage aus und formst daraus deinen Bewegungswürfel.
3. Zusätzlich brauchst du einen Würfel mit den Augenzahlen 1 – 6
4. Nun würfelst du mit beiden Würfeln. Ein Würfel zeigt dir die Bewegung an, der andere die Anzahl der Durchführungen.

Als Alternative kannst du auch zwei normale Würfel nehmen.

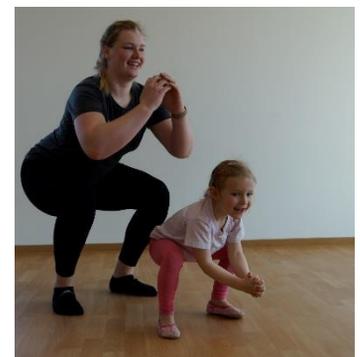
Das sind die Übungen:



Schulterbrücke



Sit-Ups



Kniebeuge



Hampelmann



Strecksprung



Liegestütz

Bewegungswürfel/ - Anhang

