













# WÜRFELT EUCH FIT

Um dich fit zu halten, brauchst du gar nicht viel. Schnapp dir einen Würfel, eine weiche Unterlage sowie deine Familie und Freunde. Jeder, der Lust hat, kann mitmachen. Würfelt der Reihe nach und macht die passende Sportübung dazu. Wer als erstes alle Übungen drei Mal erfolgreich gemacht hat, hat gewonnen.

Jede\*r Mitspieler\*in kann hier ankreuzen, welche Aufgaben schon erledigt wurden.

	<p><b>WÜRFLE EINE EINS</b> Hüpfe zehnmal auf einem Bein. Wiederhole die Übung danach auf dem anderen Bein.</p> 	<p>1 2 3 4</p>
	<p><b>WÜRFLE EINE ZWEI</b> Mache 15 Hampelmänner.</p> 	<p>1 2 3 4</p>
	<p><b>WÜRFLE EINE DREI</b> Lege dich auf den Rücken. Ziehe beide Beine an. Nun bewege deine Beine etwa ein bis zwei Minuten, wie beim Fahrradfahren.</p> 	<p>1 2 3 4</p>
	<p><b>WÜRFLE EINE VIER</b> Tanze zwei Minuten so wie du möchtest. Du kannst auch dein Lieblingslied dazu anmachen.</p> 	<p>1 2 3 4</p>
	<p><b>WÜRFLE EINE FÜNF</b> Lege dich auf den Boden. Stütze dich auf deine Hände und Fußspitzen. Springe in die Hocke und dann nach oben. Wiederhole die Übung fünfmal.</p> 	<p>1 2 3 4</p>
	<p><b>WÜRFLE EINE SECHS</b> Überlege dir selbst eine Übung, die du magst.</p> 	<p>1 2 3 4</p>