

## Würfelworkout

Ihr braucht einen Würfel, ein wenig Platz und einen Stuhl.  
Für eine Übungseinheit muss insgesamt 10x gewürfelt werden.  
Immer wenn ihr gewürfelt habt macht ihr die entsprechende  
Übung. Wenn die fertig ist wird das nächste Mal gewürfelt.

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 10 Kniebeugen   |   | 2x Rolle vorwärts<br>(Purzelbaum)  |   |
| 6x auf einem Bein um den<br>Stuhl hüpfen, nach jeder<br>Runde das Bein wechseln |   | Auf den Bauch legen,<br>Arme und Beine hoch,<br>halten und bis 20 zählen |   |
| 10 x in die Hocke gehen<br>und dann einen<br>Streckspung in die Höhe            |  | 10 x Hampelmann  |  |

Viel Spaß beim Turnen!