



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

Viel Spaß beim Turnen!