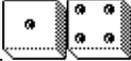
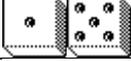
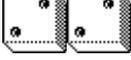
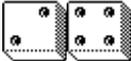
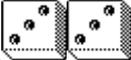
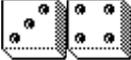
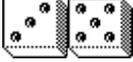
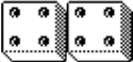
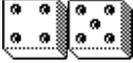
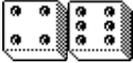
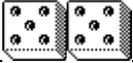


Würfelymnastik

Würfele von montags bis freitags täglich 10 bis 20 Minuten mit zwei Würfeln und führe die Bewegungsaufgaben aus. Für manche Übungen benötigst du einen kleinen Ball.

Würfelbild	Übungen	So hat die Übung funktioniert
(Beispiel)	Liegestütze	😊
	30 Sekunden wie ein Vogel mit den Flügeln flattern	
	30 Sekunden auf einem Bein stehen, dann das Bein tauschen (eventuell Augen schließen)	
	20 mal linker Ellenbogen zum rechten Knie und umgekehrt	
	30 Sekunden Hampelmänner machen	
	Standwaage halten solange es geht	
	30 Sekunden auf der Stelle laufen	
	Eine Minute lang mit dem Ball die Beine massieren	
	Wandsitzen so lange es geht	
	20 Strecksprünge	
	30 Sekunden den ganzen Körper ausschütteln	
	Eine Minute Augen schließen und entspannen (vielleicht im Sitzen oder Liegen)	
	30 Sekunden Kniebeugen	
	30 Sekunden den Ball in einer Acht um die Beine bewegen	

	30 Sekunden auf Zehenspitzen durch den Raum gehen	
	Eine Minute lang mit dem Ball die Arme massieren	
	30 Sekunde eine Brücke machen	
	30 Sekunden tief in den Bauch atmen und ruhig wieder ausatmen	
	30 Sekunden den Ball mit einer Hand hochwerfen und ihn mit der anderen Hand wieder fangen	
	30 Sekunden Fersengang	
	30 Sekunden mit dem Ball die Füße massieren	
	Joker! Denke dir selber eine Übung aus!	