

Spielanleitung: Fitnesswürfel



Unsere Fitnesswürfel sind perfekt, um dich nach dem Spiel und in der folgenden Trainingswoche fit zu halten.



Drucke die Seiten mit den Würfeln aus und klebe diese zusammen. Knicke hierfür den Würfel an allen schwarzen Strichen ab und bestreiche die weißen Stellen mit Kleber. Schreibe auf einen Würfel sechs verschieden Fitness- oder Technikübungen. Schreibe auf den anderen Würfel die Zahlen 2,4,6,8,10 und 12.



Die Fitnessübungen kannst Du Dir selber aussuchen. Wenn Dir keine mehr einfallen, kannst Du unsere Vorschläge nutzen. Du kannst auch unsere Bilder auf die Würfel kleben.

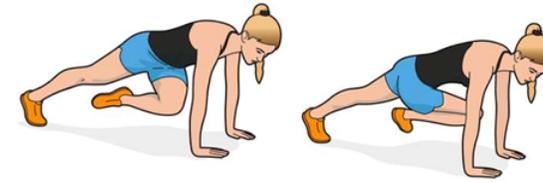
Halte Dich fit, indem Du gleichzeitig beide Würfel wirfst. Du musst dann so oft die gewürfelte Übung machen, wie es dransteht. Wenn du jede Übung einmal gemacht hast, bist Du mit deiner Einheit fertig.

Achtung: Doppelte Übungen müssen auch gemacht werden!

Suche Dir gerne auch einen Trainingspartner, dann macht es gleich noch mehr Spaß!

1. Bergsteiger

- Obere Liegestützstellung
- Beine & Rumpf bilden eine Linie
- Das linke und rechte Knie im Wechsel nach vorne unter den Körper führen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten



2. Tiefsitzer

- Gerader Rücken
- Knie werden gebeugt
- Beine schulterbreit



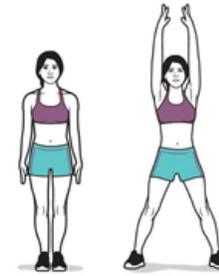
3. Strecker

- Liegestütz und Strecksprung im Wechsel
- Rücken gerade, Strecksprünge aus den Knien
- Arme nach oben Strecken bei den Strecksprüngen



4. Hampelmänner

- Position eins: Arme seitlich am Körper, Beine eng zusammen
- Position zwei: Arme gestreckt nach oben, Beine weit auseinander
- Gesprungener Wechsel



5. Presser

- Grundposition: Rückenlage und angewinkelte Beine
- Oberkörper wird in Richtung Knie angehoben
- bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln einen Winkel von circa 90 Grad bildet



6. Springer

- Beide Fußspitzen zeigen nach vorne
- Oberkörper ist aufrecht/Arme ausgesteckt
- Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden
- Hinteres Knie berührt fast den Boden

