

## **Bewegungsanregung: Würfel Dich fit!**

Ihr möchtet Euch spielerisch ein bisschen bewegen? Wenn Ihr einen Würfel habt, ein bisschen Zeit und Lust, Euch zu bewegen, und möglicherweise wohlgesonnene Nachbarn, spielt folgendes Würfelspiel:

Ihr würfelt abwechselnd und führt folgende Aufgaben aus:

- 1 gewürfelt: Hüpfte auf einem Bein bis ins (nächstgelegene) Badezimmer und zurück
- 2 gewürfelt: Mache 10 Kniebeuge
- 3 gewürfelt: Versuche, drei Liegestütze hinzukriegen
- 4 gewürfelt: Leg Dich auf den Rücken und fahre mit den Beinen 10 Runden Fahrrad in der Luft
- 5 gewürfelt: Springe mit Zwischenhupfer 10 Mal mit beiden Beinen so hoch, dass Deine Füße Deinen Po berühren
- 6 gewürfelt: Leg Dich auf den Rücken, zapple wild mit Händen und Füßen in der Luft und rufe laut: gleich habe ich gewonnen!

Gewonnen hat, wer drei Mal die 6 gewürfelt hat.

Viel Freude dabei!