

# WÜRFEL DICH FIT!

Würfelübungen für  
Zuhause

kreative  
*Schatzkiste*

## WÜRFEL DICH FIT!



» **der Held** « Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben.

» **die Heuschrecke** « Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.

## WÜRFEL DICH FIT!

Material: /



Mache 10 Hampelmänner.

Lauf im Seitenraum bei dir

5 x Liegespring in die Höhe

Berühre bei dir Zuh

Lauf im H Zimmer b

Hüpf auf Wohnzim

Übungen mit dem Springseil

## WÜRFEL DICH FIT!

Material: ein Springseil pro Kind



Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).

Laufe beim Springen einmal im Kreis.

Springe 10 Mal rückwärts.

und leg deinen ne Arme sind

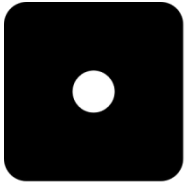
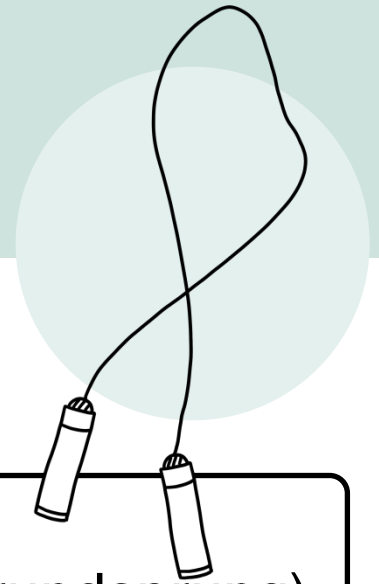
und strecke ne Knie und

stelle die n Becken ken (5x).

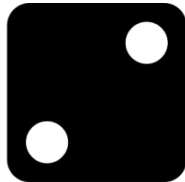
setz dich Boden ab. opf.

# WÜRFEL DICH FIT!

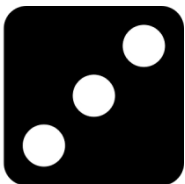
Material: ein Springseil pro Kind



Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).



Laufe beim Springen einmal im Kreis.



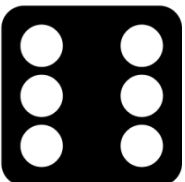
Springe 10 Mal rückwärts.



Springe 10 Mal auf einem Bein.



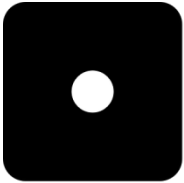
Mach 10 Grundsprünge und hüpfе abwechselnd nach links und rechts.



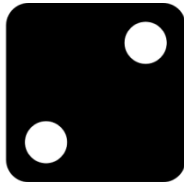
Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.

# WÜRFEL DICH FIT!

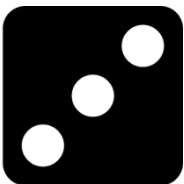
Material: /



Mache 10 Hampelmänner.



Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



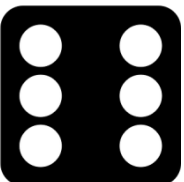
5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.



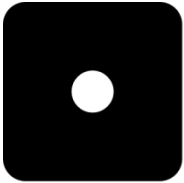
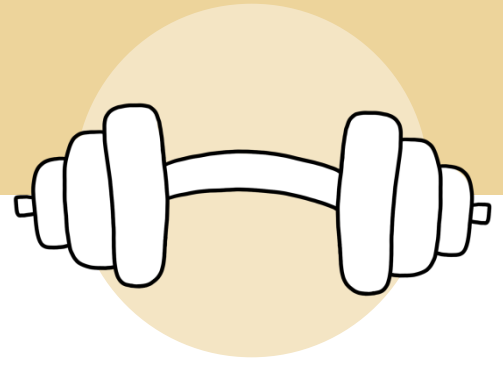
Lauf im Hopserlauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.



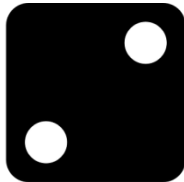
Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.

# WÜRFEL DICH FIT!

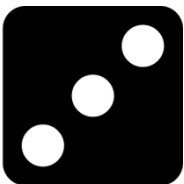
Material: /



Drehe dich wie ein Propeller 5 Mal aus der Liegestützposition erst auf die eine, dann auf die andere Seite.



Hüpf auf einem Bein von deinem Zimmer bis in die Küche.



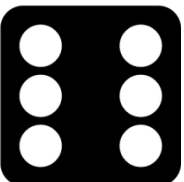
Setz dich auf den Boden und schreib mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft. Kreuze deine Arme vor der Brust.



Tue 30s. so, als würdest du dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.



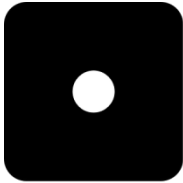
Schaukle mit rundem Rücken auf der Matte vor und zurück und drehe dich dabei 2 Mal wie ein Kreisel.



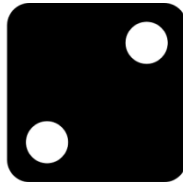
5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)

# WÜRFEL DICH FIT!

Material: /



» **der Held** « Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben.



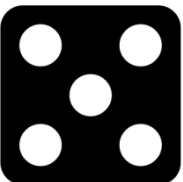
» **die Heuschrecke** « Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.



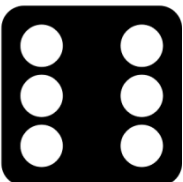
» **der Baum** « Stell dich auf ein Bein und leg deinen Fußsohle an deinen Oberschenkel. Deine Arme sind nach oben gestreckt.



» **die Kerze** « Leg dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Beuge danach deine Knie und mach dich klein (3x)



» **die Brücke** « Leg dich auf den Rücken stelle die Beine angewinkelt auf (90°). Hebe langsam Becken und Rücken an und lasse es wieder absinken (5x).



» **das Kind** « Knie dich auf den Boden und setz dich auf deine Fersen. Leg deine Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen entspannt neben dem Kopf.

**Ich freue mich, dass du dir mein Material heruntergeladen hast!**

Diese PDF Datei enthält Würfelübungen für Zuhause oder den Sportunterricht. Zu einigen sportlichen Oberthemen gibt es sechs verschiedene Übungen, die mit wenig bzw. ohne Materialaufwand umgesetzt werden können. Die „Würfel dich fit!“ Karten dürfen in WhatsApp Gruppen oder per Mail an Schüler und Eltern verteilt werden, sodass den SuS auch in der schulfreien Zeit Zuhause nicht langweilig wird.

### **Schriftarten**

- Bahnschrift Light (Microsoft Word)
- Playlist Script Font (<https://befonts.com/playlist-script-font.html>)
- Lavigne Font (<https://fontmeme.com/fonts/lavigne-font/>)
- Life Savers Font (<https://fontmeme.com/fonts/life-savers-font/>)

### **Grafiken**

Die Cliparts der Sportgeräte habe ich selbst gezeichnet.

### **Ich wünsche dir viel Spaß mit meinem Material!**

Wenn dir mein Material gefällt, würde ich mich freuen, wenn du bei mir auf Instagram vorbeischaust.



kreativeschatzkiste

### **Bitte beachte:**

Die gewerbliche Nutzung und Weitergabe des Materials ist nicht gestattet.  
Du darfst das Material nur für eigene Unterrichtszwecke nutzen.

