

# Würfelsport

Du brauchst einen Würfel und etwas Platz.  
Entweder bastelst du dir deinen eigenen Würfelsport-Würfel“, nach unserer Vorlage. Oder du nimmst einfach einen Würfel aus einem anderen Spiel.

**Dann kann`s los gehen!**

## Kissen steigen



Lege ein Kissen vor dich auf den Boden und steige darüber. Schaffst du es 10 Mal? Du kannst es vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts ausprobieren.



Fahre um das Kissen herum. Schaffst du es in beide Richtungen?

## Fahrrad fahren



Lege dich auf den Rücken und radle mit den Beinen in der Luft. Versuche vorwärts und rückwärts zu radeln.



Hebe die Beine im Sitzen an so wie du kannst.

## Sockenball



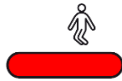
Jetzt brauchst du ein Paar Socken. Knote sie zusammen. Und fertig ist dein Sockenball. Wie oft kannst du ihn hochwerfen und wieder auffangen?

## Zappeln



Lockere deine Muskeln. Schüttle deinen ganzen Körper einmal, von oben bis unten, so richtig durch. Hast du auch kein Körperteil vergessen?

## Hüpfen



Probiere aus wie lange du am Stück hüpfen kannst. Vielleicht wird es ja immer länger.



Stütze dich mit deinen Armen nach oben. Versuche dabei deinen Po anzuheben.

## Jogging/Bewegen zu Musik



Stelle dein Lieblingslied an und laufe dazu solange es geht auf der Stelle. Hältst du das ganz Lied durch?

Bewege dich in deinem Rolli zur Musik.