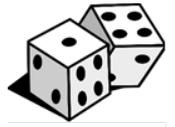
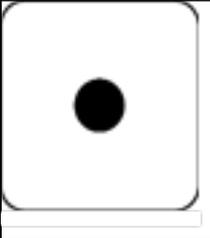
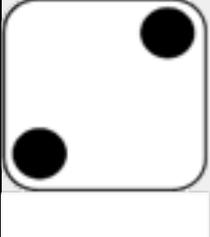
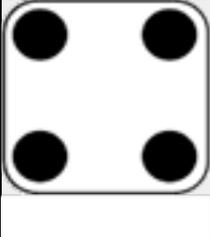
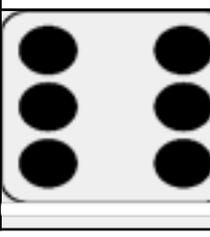


Würfel - Gymnastik

Liebe Sportsfreundin, lieber Sportsfreund!

Nimm dir einen Würfel und würfle einmal. Mache dann die zur gewürfelten Zahl passende Übung. Wiederhole den Vorgang 6 -10 mal.



	10x Hampelmann
	10x Auf dem rechten Bein hüpfen
	10x Strecksprung
	10x Auf dem linken Bein hüpfen
	5x Liegestütz
	Laufe auf der Stelle und zähle dabei langsam bis 30

Meine eigene Würfel - Gymnastik

Liebe Sportsfreundin, lieber Sportsfreund!

Nimm dir einen Würfel und würfle einmal. Mache dann die zur gewürfelten Zahl passende Übung. Wiederhole den Vorgang 6 -10 mal. Erfinde selbst Übungen.



 <input type="text"/>	
 <input type="text"/>	
 <input type="text"/>	
 <input type="text"/>	
 <input type="text"/>	
 <input type="text"/>	