

Dein Fitnesswürfel

Zum Ausmalen, Basteln und Spielen!

Fitness-Würfel ausmalen:

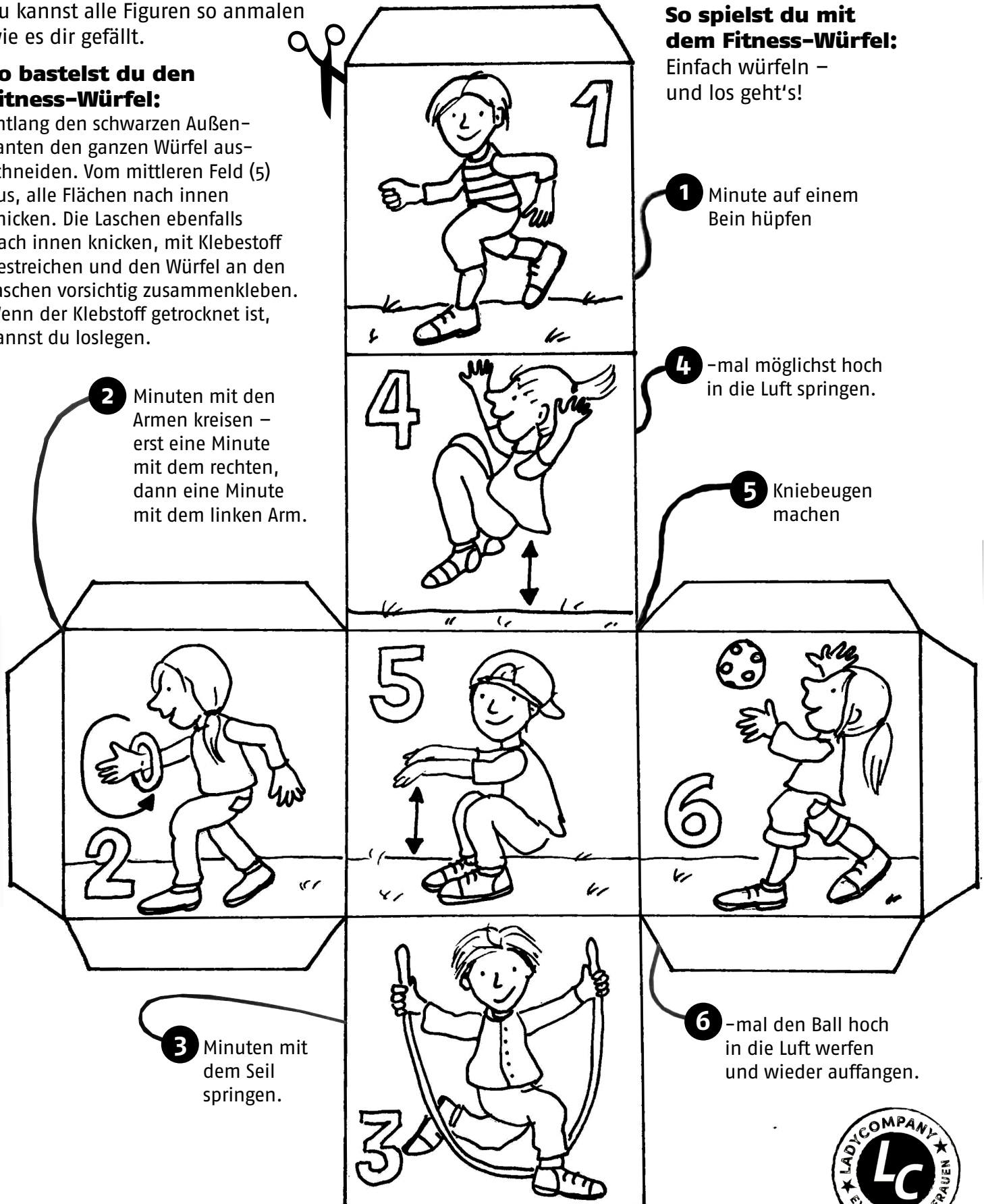
Du kannst alle Figuren so anmalen wie es dir gefällt.

So bastelst du den Fitness-Würfel:

Entlang den schwarzen Außenkanten den ganzen Würfel ausschneiden. Vom mittleren Feld (5) aus, alle Flächen nach innen knicken. Die Laschen ebenfalls nach innen knicken, mit Klebstoff bestreichen und den Würfel an den Laschen vorsichtig zusammenkleben. Wenn der Klebstoff getrocknet ist, kannst du loslegen.

So spielst du mit dem Fitness-Würfel:

Einfach würfeln – und los geht's!



2 Minuten mit den Armen kreisen – erst eine Minute mit dem rechten, dann eine Minute mit dem linken Arm.

1 Minute auf einem Bein hüpfen

4 –mal möglichst hoch in die Luft springen.

5 Kniebeugen machen

3 Minuten mit dem Seil springen.

6 –mal den Ball hoch in die Luft werfen und wieder auffangen.

