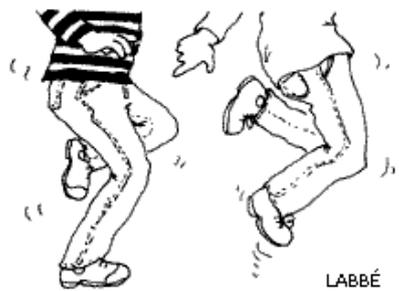
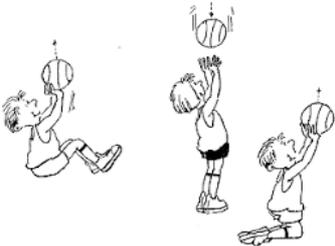
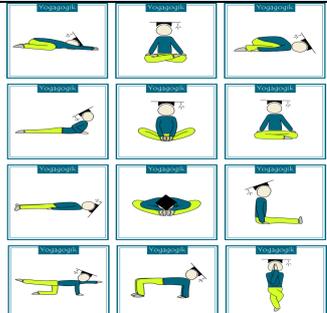


Bewegungsaufgaben Würfelspiel - Beschrieb

1		oder	
	10 Mal Hampelmann		10 Mal auf einem Bein hüpfen
2			
	<p>Ball / Papierknäuel aufwerfen und abfangen. Dann zu zweit hin- und herwerfen, ohne, dass er runterfällt</p> <p>→ Ist das zu einfach? Dann versuche den Ball nur mit einer Hand abzufangen oder euch zwei Papierknäuel gleichzeitig zuzuwerfen</p>		
3		oder	
	1 Mal Sonnengruß machen		5 Figuren nachmachen
4			
	<p>10 Sekunden versuchen wie ein Brett in der Luft zu sein oder 5 Mal einen Handklatsch geben</p>		

5



- 1) Alleine versuchen vom Liegen ohne Hände aufzustehen
- 2) Zu zweit versuchen Rücken an Rücken zusammen aufzustehen

→ Ist das zu einfach? Dann versuche es mit geschlossenen Augen oder auf nur einem Bein

6



Wie eine Schlange durch das Zimmer schlängeln oder wie ein kleiner Löwe auf Händen und Füßen (ohne, dass die Knie den Boden berühren) durchs Zimmer schleichen