





Nimm einen Würfel, löse die gewürfelte Aufgabe:

**Tiere** (geht auch draussen 😊)

1	Spring wie ein Frosch (10mal?).	
2	Krabble wie eine Spinne um einen Stuhl.	
3	Galoppiere wie ein Pferd von Zimmer zu Zimmer.	
4	Krieche wie eine Schlange (durch die Küche?)	
5	Geh wie ein Krebs (seitwärts) um einen Stuhl.	
6	Hüpfe wie ein Känguru von Zimmer zu Zimmer.	

**Kraft (mit Stoppuhr):** Anzahl und Zeit natürlich anpassbar 😊

1	Mach 10 Liegestützen	
2	Halte 30 Sekunden das Brett (Achtung: Rücken gerade!)	
3	Mach 7 Squats	
4	Sitz 30 Sekunden an die Wand	
5	Halte 2 volle Flaschen 30 Sekunden	
6	Such dir eine aus oder mach eine eigene!	

## Hauptsache, bewegen:

1	Seil springen
2	Schnur legen: im Zickzack drüber springen (Beine zusammen)
3	Spring in die Luft: dreh dich einmal
4	An Türrahmen oben springen, anklatschen
5	Purzelbaum (vorwärts, rückwärts)
6	Buch (oder sonst was) auf Kopf legen, absitzen, aufstehen etc.

→ eigene Ideen sammeln und zusammenstellen

## Praktische Links (angepasst an momentane Situation):

- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- <https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Bewegung-und-Ernaehrung/Praxisideen/Purzelbaum-zuhause/PnvUW/>
- <https://www.in-form.de/wissen/bewegungsspiele-fuer-zu-hause/>