



Woche 2


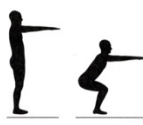


Würfel - Allerlei

Material: Für beide Aufgaben werden Zahlenwürfel und/oder Farbwürfel benötigt

Challenge der Woche: **Würfel Dich Fit**






Die Aufgaben und Beschreibung für die Würfel-Challenge findet Ihr unter www.tsg-wiesloch.org

Workout der Woche: **Würfel-Allerlei**

	Augenzahl	„Fit mit Spaß“	Beschreibung
Variante 1	1	10 Hampelmänner	
	2	5 Kniebeugen	
	3	3x Drehen um die eigene Körperachse	
	4	10Sek. auf einem Bein stehen	
	5	Spinnengang	 Vierfüßlerstand rückwärts
	6	10 Frosch-sprünge	In die Hocke gehen Hände nach vorne setzen, die Füße hüpfen nach Dann wieder die Hände nach vorne...

	Augenzahl	„Klatscher“
Variante 2	1	in die Hände klatschen
	2	auf die Schenkel
	3	auf die Brust
	4	mit den Fingern schnippen
	5	auf den Bauch klopfen
	6	an den Ellenbogen – in die Hände – an den Ellenbogen
Option: würfelt mehrmals, mit jedem Wurf kommt eine Bewegung dazu		

Variante 3	Augenzahl	„Twist“
	1	rechte Hand auf den Boden
	2	linke Hand auf den Boden
	3	rechten Fuß aufsetzen
	4	linken Fuß aufsetzen
	5	rechtes Knie auf den Boden
	6	linkes Knie auf den Boden
zu Beginn aufrecht hinstellen und dann mit jedem Wurf eine der Bewegungen ausführen eine weitere Variante findet ihr hier: Würfel- Twister		

Variante 4	Würfelfarbe	„Fitness“	
	rot	Kniebeuge	
	blau	Hampelmann	
	grün	Ausfallschritt	
	gelb	Bergsteiger	
	orange	Liegestütz/ Plank	
	violett	Joker	Mache eine Übung deiner Wahl
Es werden 2 Zahlenwürfel und ein Farbwürfel benötigt. Die Farbe gibt die Übung vor – die Augenzahl der Würfel die Anzahl der Wiederholungen			

Eine ausführliche Erklärung zu den Varianten 2 und 3 findet Ihr auch hier:

[Taffis Turnstunde Würfelspiele](#)

Die Idee zur Würfel-Challenge beruht auf „Cubeletics – Würfel Dich fit“ und Cubeletics – flexibility“

<https://www.cubeletics.com/>