

Trimm-dich-Spiel

Würfelspiel für die ganze Familie.

Anleitung:

Jede/r darf würfeln, der/die jüngste Spieler/in beginnt.

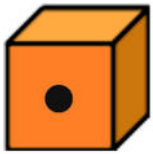
Alle absolvieren die Übung, je nach Augenzahl des Würfels.

Dann darf der/die nächste ältere Spieler/in würfeln.

Das Spiel endet, wenn alle sechs Übungen geschafft sind.

Für alle Spieler/innen AK14+ empfehlen wir eine kurze Erwärmung.

Laufftreff-Berlin.de wünscht viel Spaß beim Training!



Beuge deinen Oberkörper
fünfmal nach rechts
und fünfmal nach links.



Mache fünf Kniebeuge.



Zehnmal auf der Stelle laufen.
Alternativ: gehen



Fünfmal beugen und strecken.
Kannst du deine Zehen berühren,
ohne die Knie zu beugen?



Fünfmal Wechselsprünge.
Alternativ: Ausfallschritte



Standwaage auf dem
rechten Bein und bis
fünf zählen, dann auf
dem linken Bein.

