



WIE KANN DER BEWEGUNGSWÜRFEL GENUTZT WERDEN?

Der Bewegungswürfel kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise verwendet werden. Nachfolgend ein paar Beispiele:

- **Mini-Workout:** Der Würfel wird insgesamt zehnmal geworfen. Nach jedem Wurf wird die abgebildete Übung 30 Sekunden gemacht. Durch den Würfel wird jedes Mini-Workout anders. Vor dem Workout sollte sich kurz erwärmt werden.
- **Bewegungspausen während des Lernens:** Nach jeder Aufgabe darf als Belohnung einmal gewürfelt werden. Die Übung wird 30 Sekunden durchgeführt.
- **Bastelübung für Kinder:** Beim Basteln und Anmalen des Würfels können Kinder ihre Fingerfertigkeiten verbessern und kreativ werden.
- **Mensch ärgere dich nicht - mal anders:** Es wird nach normalen Regeln „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Immer wenn eine Person eine andere „schlägt“, darf die geschlagene Person einmal den Bewegungswürfel werfen. Beide Personen machen dann die Übung für 30 Sekunden.

BASTELANLEITUNG:

1. Drucke das Würfelnetz aus!
2. Male es ggf. aus!
3. Schneide das Würfelnetz entlang der äußeren schwarzen Linie aus!
4. Knicke das Würfelnetz entlang der grauen Linien!
5. Klebe das Würfelnetz zusammen! Trage die Klebe auf die Trapeze auf!
6. Fertig!

SPORT-DAHEIM KINDERSPORTABTEILUNG

