

Workout – mit Würfel



Kategorie: Kondition

Benötigtes Material: Würfel, Musik

Übungsdauer: beliebig

Übungsbeschreibung: Würfeln- die zugeordnete Übung durchführen

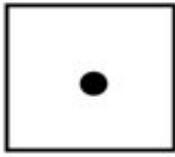


Quelle: https://www.sport-thieme.at/Therapie/Psychomotorische_%C3%9Cbungser%C3%A4te/Schaumstoffw%C3%BCrfel/art=1352506,
7. 4.2020

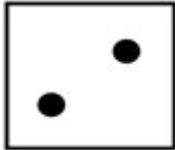
Schalte dir dazu Musik ein. Viel Spaß!

Würfelzirkel- Challenge

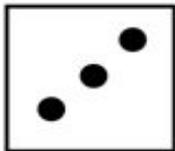
Versuch 50, 60, 100 oder mehr Punkte zu erreichen!



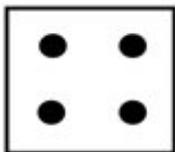
= 2 Liegestütz oder
Damenliegestütz



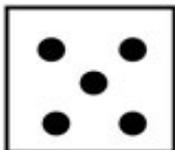
= 4 Kniebeugen



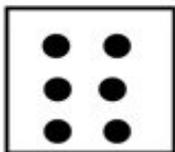
= 10 Hampelmänner



= 10 x gegengleich Armkreisen



= 8 Situps



= 8x Stufensteigen

Treppe wie ein Step verwenden. Rechts hinauf links
beistellen, rechts hinunter links beistellen