

Auch zu Hause oder im Garten/auf dem Balkon kannst du dich fit halten.  
Wir zeigen dir mit Tipps, Übungen und Spielideen wie es geht.

# Fit zu Hause

## mit der Sportjugend Bochum

### Heute: Würfelspiel



Du brauchst dafür:

Würfel

#### Aufgabenwürfeln

Bevor es los geht, legt ihr für jede Zahl eine Aufgabe fest. Zum Beispiel:

Bei 1 = 1 Minute auf einem Bein stehen

Bei 2 = 2 Hampelmann –Sprünge machen

Bei 3 = 3x in die Luft springen

Bei 4 = auf den Rücken legen und Beine /Arme zur Decke strecken

Bei 5 = auf einen Stuhl stellen

Bei 6 = noch einmal würfeln

Jetzt wird nacheinander gewürfelt. Der Würfler muss die Aufgabe der Zahl ausführen.