

# Würfel dich fit mit dem Springseil !

## Anleitung

Du brauchst ...

- pro Person einen Würfel
- pro Partner ein Springseil
- etwas Platz um dich herum
- wenn du möchtest deine Lieblingsmusik
- einen Partner, also Eltern oder Geschwister  
(geht aber auch wunderbar alleine)



Dauer: nach Lust und Laune

Vorschlag: etwa 15 Minuten am Tag, gerne auch draußen im Garten oder an der frischen Luft auf dem Balkon

### Würfel-Action für dich

Nun würfelst du und machst die Übung deiner gewürfelten Augenzahl.

Mache nach jeder Übung eine kleine Pause und Würfel dann erneut.

### Würfel-Action mit Partner

Nun würfelst du und machst die Übung deiner gewürfelten Augenzahl.

Danach ist dein Partner an der Reihe. Ihr tauscht also die Rollen. In dieser Zeit hast du Pause.

Hat dein Partner seine Übung gemacht, bist du wieder dran.

😎 Ganz viel Spaß dabei! 😊

# Seilspringen



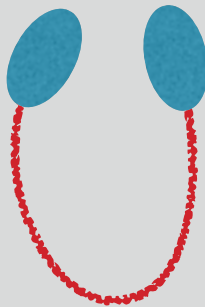
**Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).**



**Lauf beim Springen einmal im Kreis.**



**Springe 10 Mal rückwärts.**



**Springe 10 Mal auf einem Bein.**



**Mache 10 Grundsprünge und hüpf abwechselnd nach links und rechts.**



**Schwinge das Seil beim einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch (Doppeldurchschlag).  
Probiere es 5 Mal.**