

# WÜRFEL-KOORDINATION

## Anleitung

Du brauchst ...



- einen Würfel
- den Spielplan
- 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 20 Minuten am Tag, gerne auch draußen im Garten oder an der frischen Luft auf dem Balkon

▶ Du kannst die Würfel-Koordination alleine oder mit einem Partner machen.

### ▶ Variante 1

Du würfelst das **erste Mal** (1. Durchgang). Die Augenzahl, die du gerade gewürfelt hast, zeigt dir welche Bewegung du mit dem **linken Arm** machst. Dann würfelst du ein **zweites Mal**. Die Augenzahl zeigt dir nun welche Bewegung du mit dem **rechten Bein** machst. Hast du beide Bewegungen **gleichzeitig** 8-mal gemacht, ist dein **Partner** dran und oder du machst eine kurze **Pause**.

Bist du nun wieder an der Reihe (**2. Durchgang**), zeigt der Würfel nun die Augenzahl für die Bewegung des **rechten Arms**. Danach würfelst du noch einmal für die Augenzahl, die dir die Übung für das **linke Bein** zeigt. Hast du die Übung gemacht, ist dein **Partner** dran oder du machst wieder eine kurze **Pause**.

...



▶ **Variante 2**

Genauso wie Variante 1 nur, dass du vor jedem Würfeln deinem Partner oder dir selbst sagst für welche Bewegung die Augenzahl, die du gleich würfeln wirst, stehen soll. Du entscheidest also selber, welche Körperteile und Bewegungen zu kombinierst.
























▶ **Variante 3**

Genauso wie Variante 1 oder 2 nur, dass du nun 3-mal würfelst und Übungen mit 3 oder 4 verschiedenen Körperteilen gleichzeitig machst.

▶ **Hast du noch mehr Spielideen? Denk dir deine eigene Variante aus.**

😎 Ganz viel Spaß dabei! 😊

# Spielplan

	Armbewegung links		Beinbewegung rechts
	Arm kreisen		Fuß kreisen
	in die Luft boxen		in die Luft kicken
	Bauch tätscheln		auf den Boden tippen
	vor und zurück schwingen		Schritt vor und zurück
	Ohrläppchen ziehen		Knie reiben
	Acht nachfahren		Acht nachfahren
	Armbewegung rechts		Beinbewegung links
	Arm kreisen		Fuß kreisen
	in die Luft boxen		in die Luft kicken
	Bauch tätscheln		auf den Boden tippen
	vor und zurück schwingen		Schritt vor und zurück
	Ohrläppchen ziehen		Knie reiben
	Acht nachfahren		Acht nachfahren