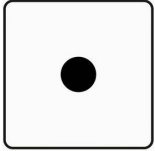


# Workout

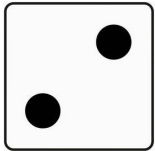
## *Material:*

- ein Würfel
- ein Springseil

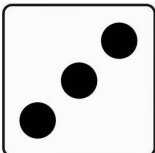
Nimm dir jeden Tag 7 Minuten Zeit für dein Würfel-Workout. Nach jeder Übung musst du 30 Sekunden (s.) pausieren.



Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).



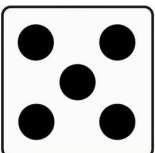
Laufe beim Springen einmal im Kreis.



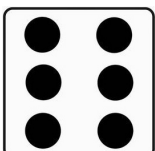
Springe 10 Mal rückwärts.



Springe 10 Mal auf einem Bein.



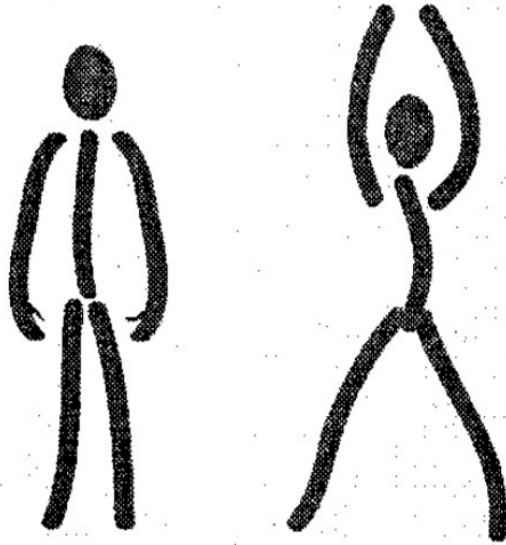
Mach 10 Grundsprünge und hüpfte abwechselnd nach links und rechts.



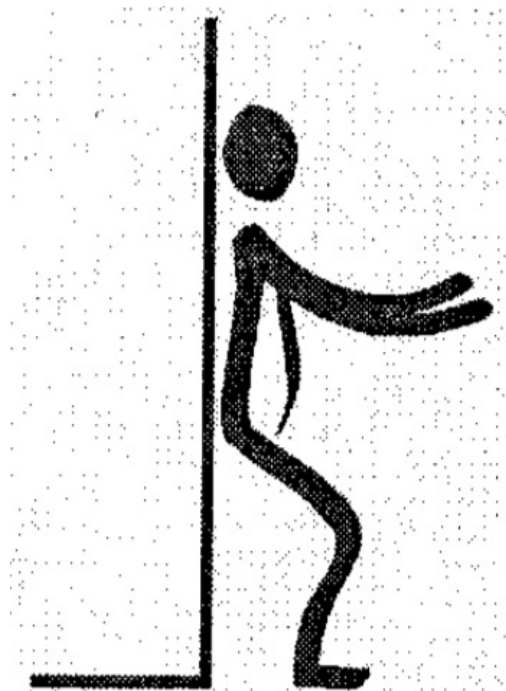
Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.

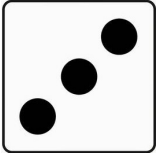


Mache 10 Hampelmänner.

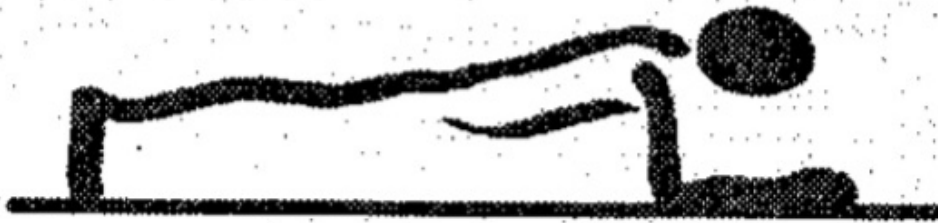


Tue 30s. so, als würdest du dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.

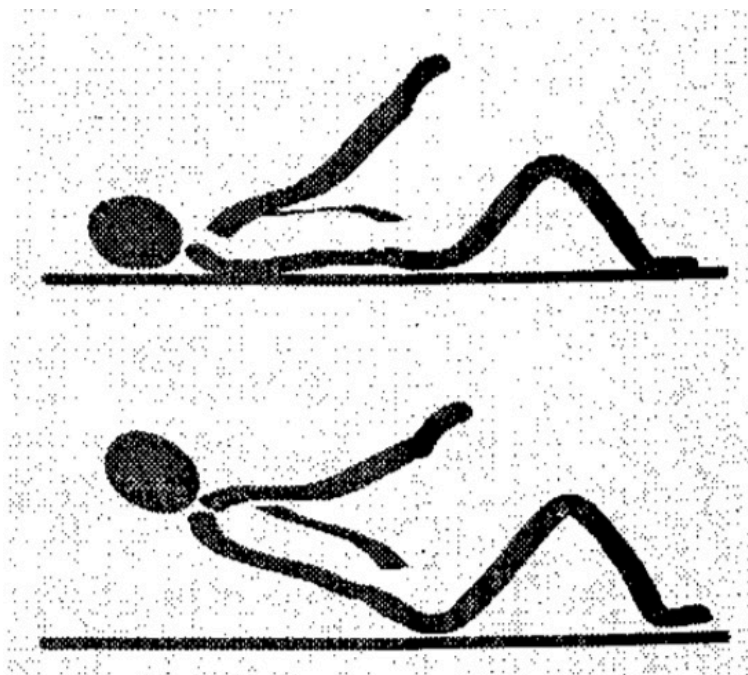




Tue 30s. so, als würdest du steif wie ein Brett sein.

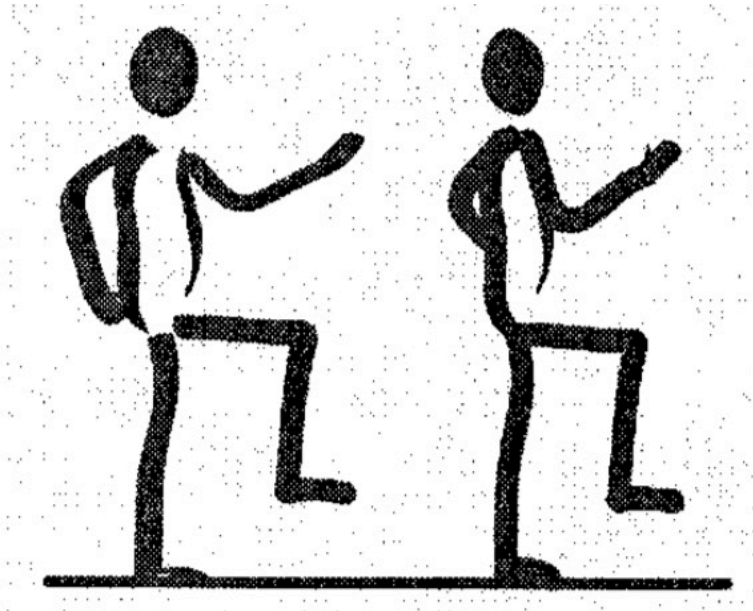


Bewege dich mit dem Oberkörper auf und ab, berühre dabei 15 Mal deine Knie.

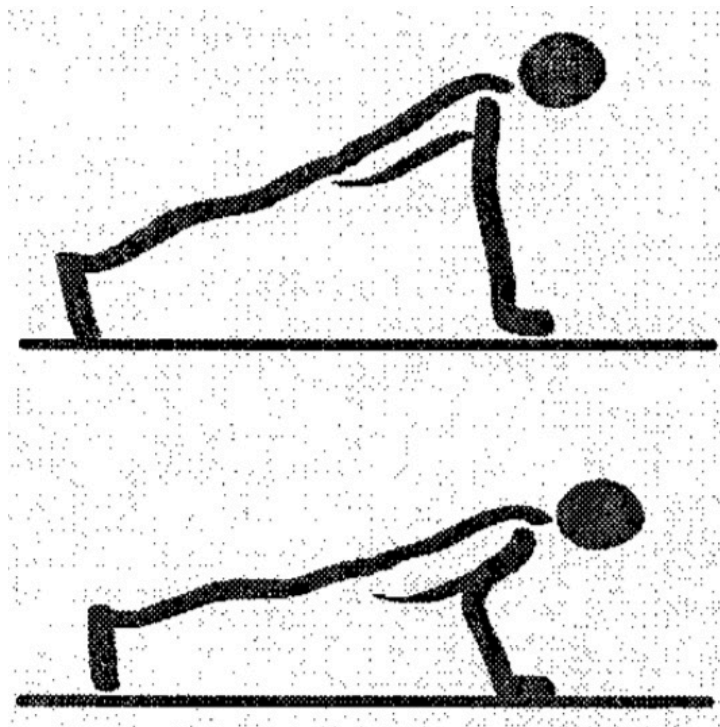


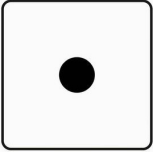


Laufe 30s. auf der Stelle, berühre dabei mit den Händen deine Knie.

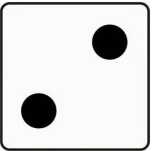


Drücke dich 10 Mal vom Boden hoch, du kannst auch die Knie auf den Boden setzen.

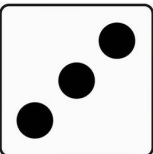




Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



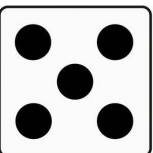
Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.



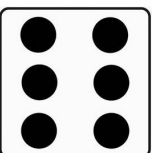
Lauf im Hopslerlauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.



Hüpf auf einem Bein von deinem Zimmer bis in die Küche.



5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Setz dich auf den Boden und schreib mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft. Kreuze deine Arme vor der Brust.



**Viel Spaß bei  
deinem Workout**



**Bleib Gesund!**