

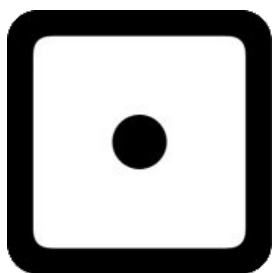
# Würfel-Workout für zu Hause

- schaue dir zuerst das Erklärvideo an. Du findest es unter dem Punkt „**Klassenpost**“ -> „**Ideen für alle Klassen**“ auf der Internetseite der Schule:

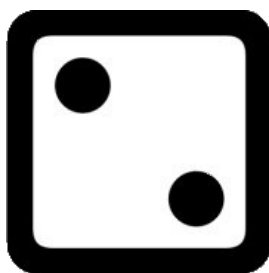
<https://schuleramsharde.lernnetz.de/>

- hole dir nun einen Würfel und beginne zu würfeln (mache die Übung, die dir die Zahl vorgibt).
- würfele insgesamt 10-mal. Gerne dürfen deine Eltern und Geschwister mitmachen.

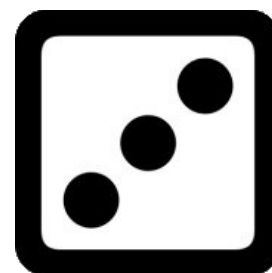
Viel Spaß beim Würfeln!



**Trampeln**  
(10 Sekunden)



**Hampelmann/-frau**  
(10 Stück)



**Kniebeugen**  
(5 Stück)



**Froschsprünge**  
(5 Stück)



**Kniesprünge**  
(15 Stück)



**Hackenlauf**  
(10 Sekunden)