

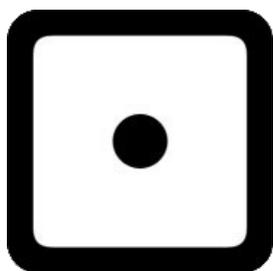
Würfel-Workout für zu Hause

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

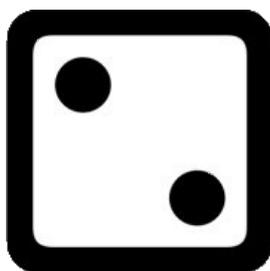
<https://schuleramsharde.lernnetz.de/>

- 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.

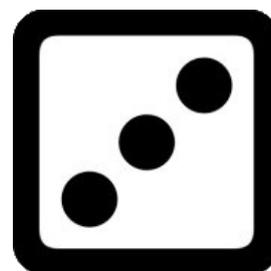
Viel Spaß beim Würfeln!



Trampeln
(10 Sekunden)



Hampelmann/-frau
(10 Stück)



Kniebeugen
(5 Stück)



Froschsprünge
(5 Stück)



Kniesprünge
(15 Stück)



Hackenlauf
(10 Sekunden)