

# Turne deinen Namen

(oder andere Wörter)

**A** = 15 Hampelmänner

**B** = 20 Sekunden Armkreisen (beidseitig)

**C** = 15 Kniebeugen

**D** = 15 Sekunden Liegestützposition halten

**E** = 15 Strecksprünge

**F** = 5 Liegestütz

**G** = 20 Sekunden an der Wand sitzen (Hockposition)

**H** = 15 Sekunden auf der Stelle Laufen

**I** = 10 x mit jedem Arm eine Flasche Wasser in die Stemmen

**J** = 15 Sekunden auf allen Vieren bewegen

**K** = 10 Sekunden Kniehebelauf

**L** = 15 Sekunden Luft-Radfahren auf dem Rücken liegend

**M** = 10 Sekunden nach den Sternen greifen

**N** = 15 Sekunden Anfersen

**O** = 10 Ausfallschritte

**P** = 10 Situps

**Q** = 15 Sekunden je eine Milchtüte an den ausgestreckten Armen halten

**R** = 10 Burpees

**S** = 10 Froschsprünge

**T** = 10 Sekunden „Bergsteiger“

**U** = 10 Sekunden Plank

**V** = 10 x Plank zu Liegestütz

**W** = 10 x Squat

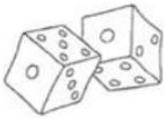
**X** = 10 Sekunden auf dem linken Bein hüpfen

**Y** = 10 Sekunden auf dem rechten Bein hüpfen

**Z** = 10 x Reverse Crunch

# Würfelspiel

(mit Beispiel-Übungen)



Würfle mit zwei Würfeln. Suche das passende Feld in der Tabelle. Führe die Aufgabe aus!

						
	10 Streckensprünge	10 Kniebeugen	30 Sekunden Plank	10 Rumpfbeugen	20x auf dem Linken Bein hüpfen	15 Hampelmänner
	15 Hampelmänner	20x auf dem Linken Bein hüpfen	20x auf dem rechten Bein hüpfen	15 Froschsprünge	10 Streckensprünge	20x auf dem rechten Bein hüpfen
	30 Sekunden auf der Stelle rennen	1 Purzelbaum	5 Liegestützen	PAUSE	15 Froschsprünge	20x auf dem Linken Bein hüpfen
	30 Sekunden Plank	10 Rumpfbeugen	15 Hampelmänner	20x auf dem rechten Bein hüpfen	5 Liegestützen	10 Rumpfbeugen
	15 Froschsprünge	PAUSE	10 Kniebeugen	30 Sekunden Plank	10 Rumpfbeugen	15 Hampelmänner
	10 Rumpfbeugen	20x auf dem Linken Bein hüpfen	15 Froschsprünge	10 Streckensprünge	30 Sekunden Plank	PAUSE

