

Turnen@Home

SSV-Bewegungswürfel



Lasst den Zufall entscheiden und trainiert fleißig!

Wir haben 6 verschiedene Vorlagen für euch erstellt:

- Ein Würfel hat Zahlen. Diesen Würfel brauchst du auf jeden Fall. Die Zahlen legen die Wiederholungen oder die Haltezeit fest
- Ein Würfel hat Kraftaufgaben
- Ein Würfel hat Beweglichkeitsübungen
- Ein Würfel mit verschiedenen Sprüngen
- Ein Würfel hat Turnaufgaben
- Und einen Blankowürfel zur freien Verfügung

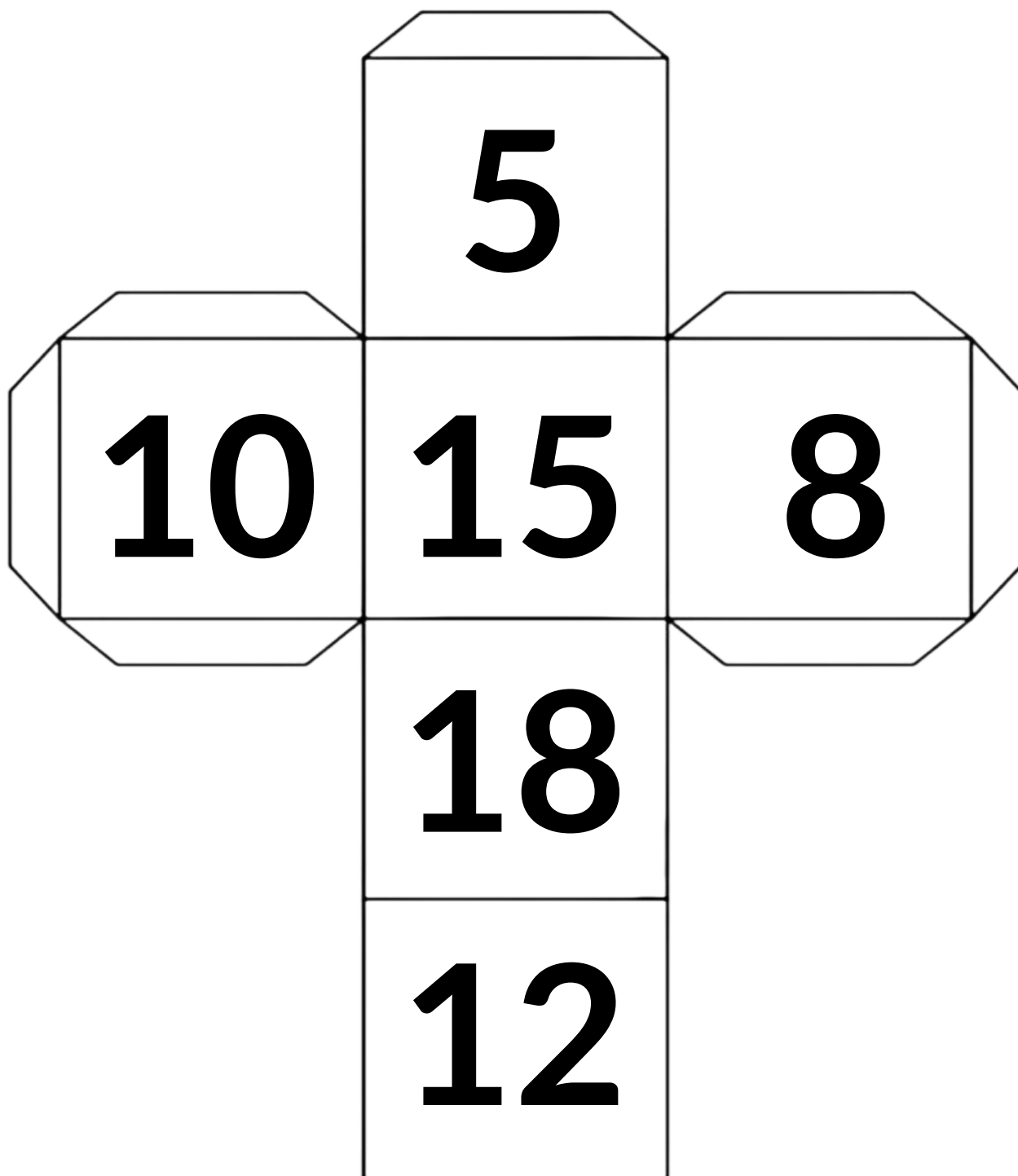
Drucke dir alle Würfelporlagen aus. Schneide danach die Würfelformen aus und klebe die Kanten zusammen.

Danach sind die Vorbereitungen schon fertig. Du kannst mit dem Training beginnen!

Nimm dir den Zahlenwürfel und danach einen oder mehrere Aufgabenwürfel. Du entscheidest, ob du nur einen Aufgabenwürfel benutzt oder mehrere Würfel zusammen. So ist das Home-Training hoffentlich schön abwechslungsreich.

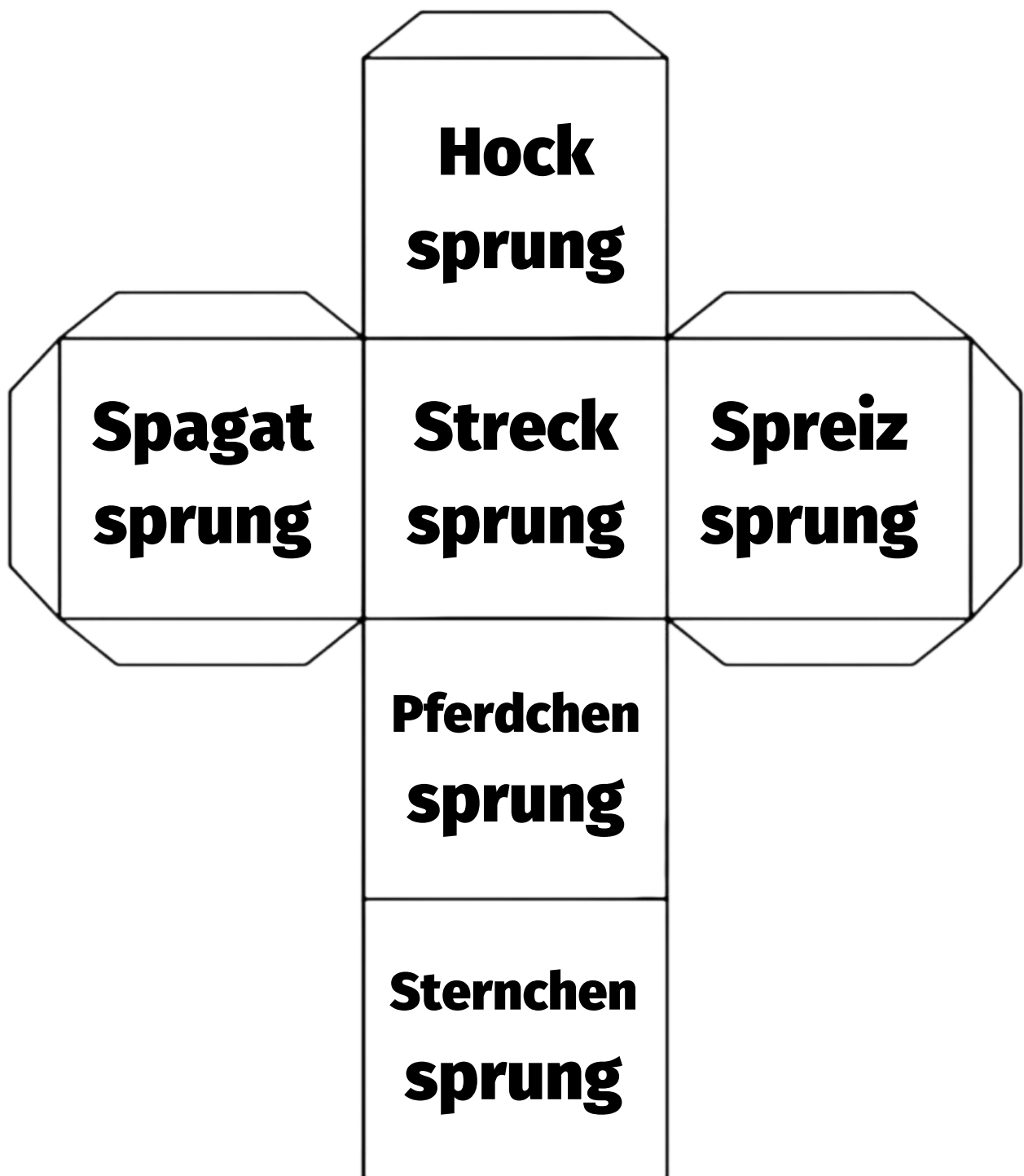
Viel Spaß!

Der Zahlenwürfel

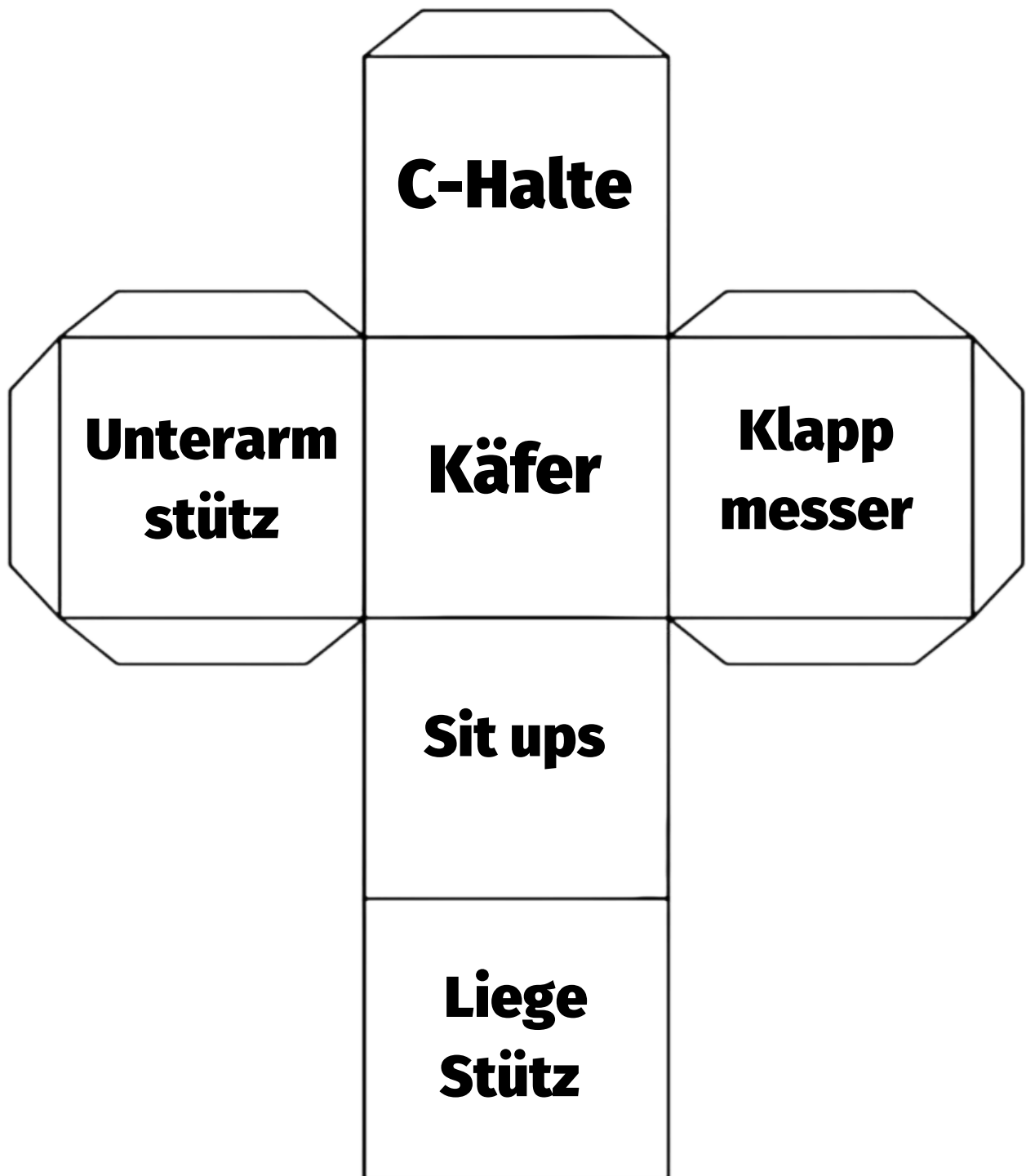


Der Sprungwürfel

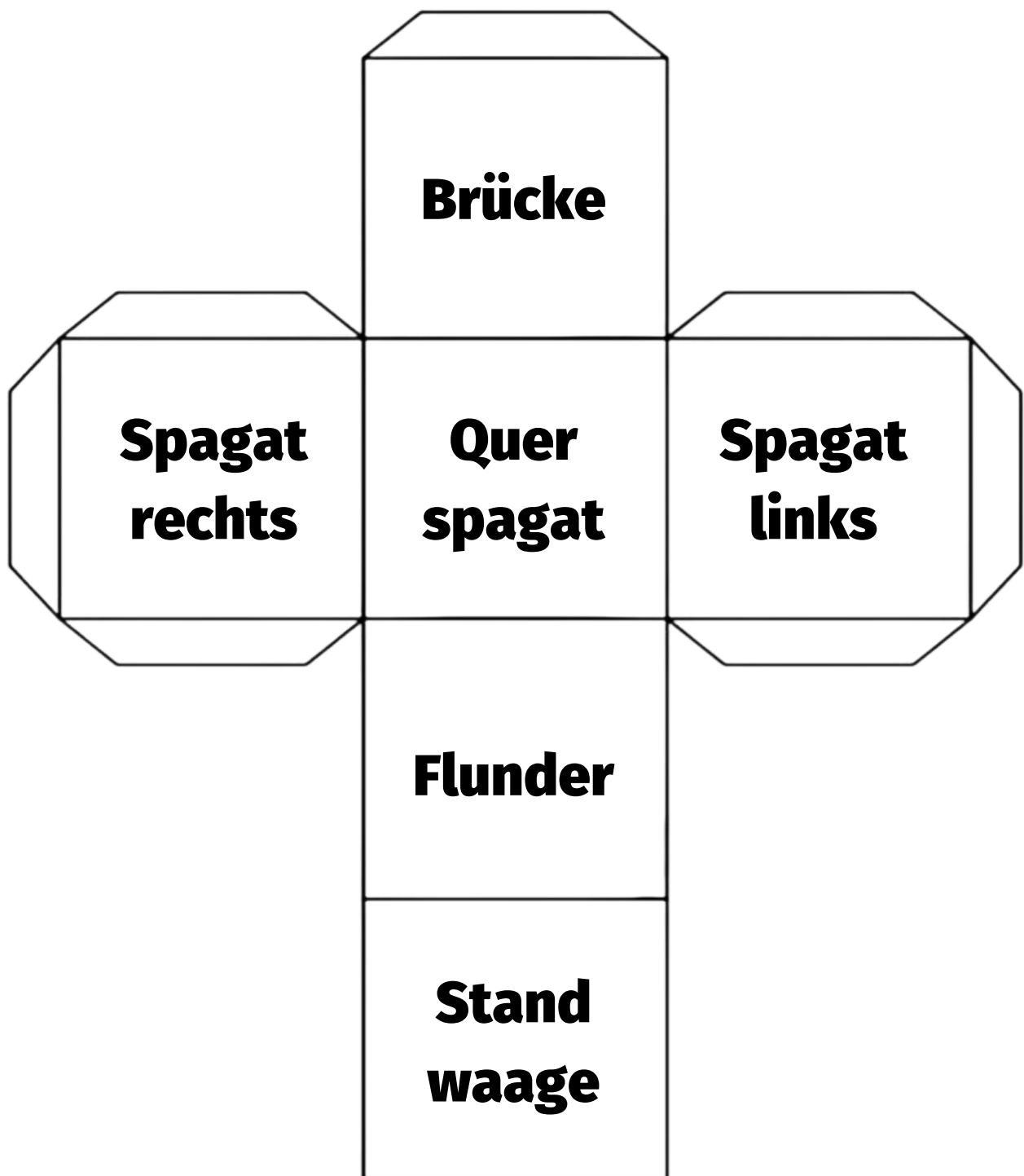
*gerne auch mit Drehsprüngen variieren



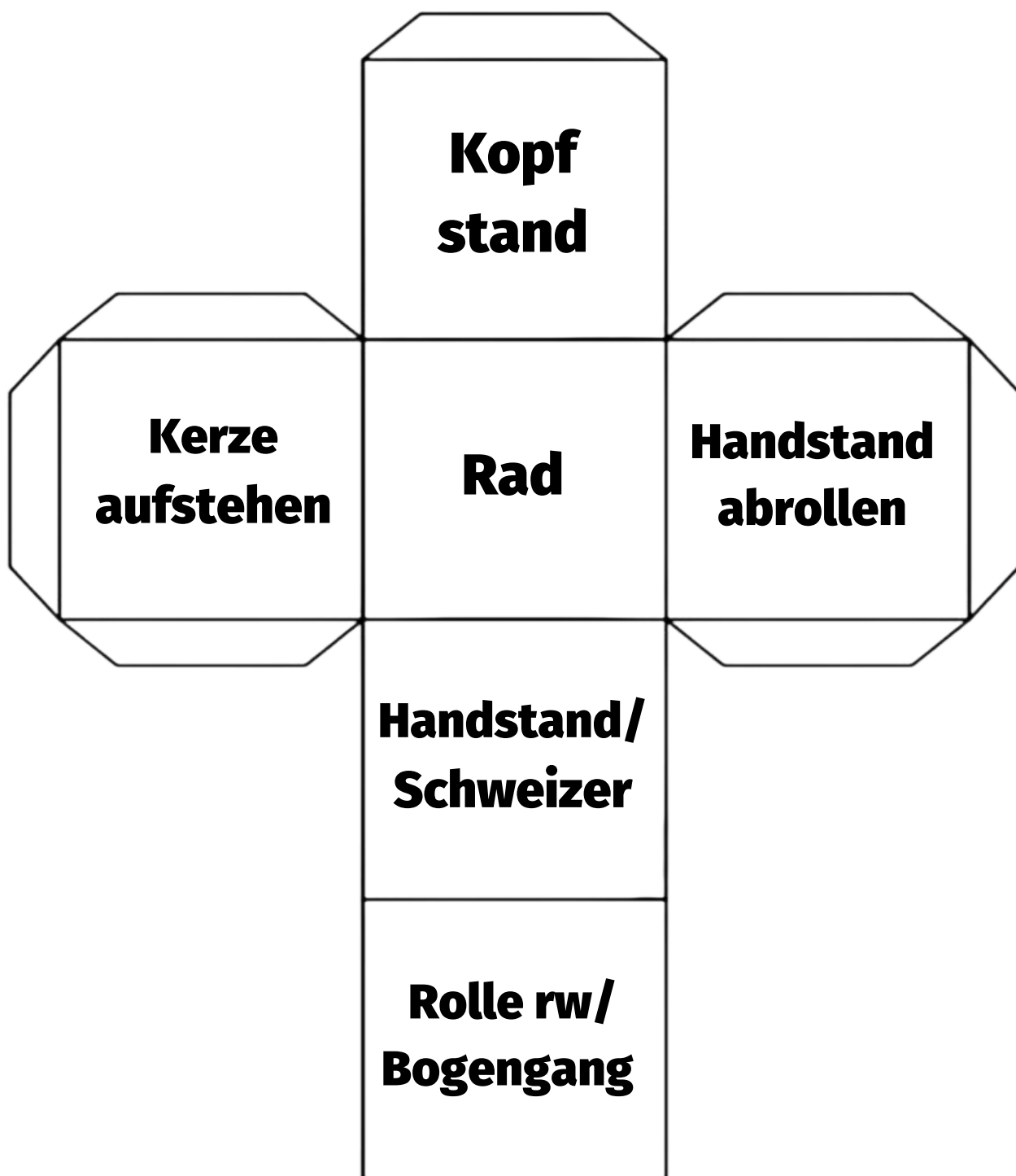
Der Kraftwürfel



Der Beweglichkeitswürfel



Der Turnwürfel



Dein selbstgestalteter Würfel

