



Würfelfcircle

Thema / Hauptziel: Förderung der Muskelkraft

Sozialform: Einzelübungen

Platz- und Materialbedarf: Würfel und Übungsvorlagen

Übungs- / Spielbeschreibung:

Es wird reihum gewürfelt, jeder ist einmal an der Reihe. Die zu jeder Augenzahl dazu gehörige Übung ist auf Tafeln veranschaulicht und wird nach dem Würfeln durchgeführt. Ca 8-10 Wiederholungen pro Übung (Beim Plank sollte man mindestens 10 Sekunden halten)

Varianten:

- Andere Übungen zu den Würfelzahlen einfallen lassen
- Auch Partnerübungen sind möglich
- Übungen mit Material sind möglich (z.B. Ball, Schupferl, Reissäckchen, etc.)
- Merkfähigkeit prüfen, indem man die Übungen aus dem Gedächtnis machen lässt
- Wenn Turnsaal vorhanden, kann man die Übungen im Saal verteilt aufhängen, und die Kinder nach dem Würfeln zu den Stationen hinlaufen lassen, um die Orientierungsfähigkeit zu trainieren
-

1

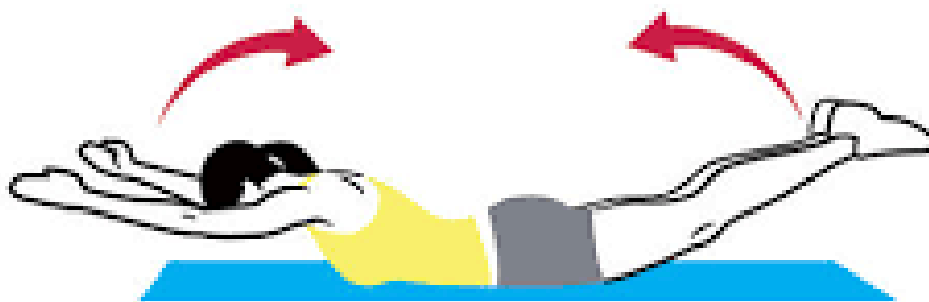


Unterarmstütz: Der Körper wird in eine Linie gebracht, Kopf schaut zum Boden

2



a



b

Rückenkräftigung: Arme und Beine gleichzeitig vom Boden wegheben

3



Sit Up: Beine bleiben am Boden Oberkörper wird vom Boden nach oben geführt, Arme bleiben seitlich

4



Rad fahren: Am Rücken liegend, Arme bleiben seitlich am Boden, mit den Beinen wird Rad gefahren

5



Schmetterling: Aufrechter Sitz und wir versuchen die Knie zum Boden zu bewegen

6



Hampelmann: Arme und Beine werden auf und ab bewegt