







## Würfel 2

Draussen

Würfelzahl	Übung	Level 1	Level 2	Level 3
	<b>Laufen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Eine definierte Runde Laufen</li></ul>	1	2	3
	<b>Seilspringen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Seilspringen vorwärts</li><li>Seilspringen rückwärts</li></ul>	5	15	30
	<b>Hampelmann</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mache Hampelmänner so, dass du dir in die Hände klatschen kannst über dem Kopf mit gestreckten Armen</li></ul>	6	10	12
	<b>Strecksprünge</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Aus der Hocke möglichst Hoch aufspringen</li></ul>	2	5	8
	<b>Froschhüpfen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Hüpfe wie ein Frosch</li></ul>	6	8	10
	<b>Liegestützen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Schaue darauf, dass dein Rücken gerade bleibt</li></ul>	2	4	6