

BEWEGUNGSWÜRFEL

Vol. I

BASTELANLEITUNG

1. Schneide den Würfel an den Außenkanten aus.
2. Vom Würfelfeld „Einbeinstand“ aus alle Seiten nach innen knicken.
3. Klebelaschen nach innen knicken.
4. Alle Laschen mit Klebstoff bestreichen und den Würfel an den Laschen zusammenkleben.

Tipp: Soll der Würfel stabiler werden, drucke ihn auf festem Papier aus oder laminiere das Papier und klebe den Würfel an den Laschen mit einer Heißklebepistole zusammen.

SPIELANLEITUNG

Du kannst mit dem Bewegungswürfel alleine, zu zweit oder im Team spielen.

Du kannst die Anzahl an Durchgängen pro Woche steigern.

Viel Spaß dabei!



AUSFALLSCHRITT
pro Seite 30 sec. halten



UNTERARMSTÜTZ
30 sec.



HAMPELMANN
20 Mal



EINBEINSTAND
30 sec. auf dem rechten Bein
30 sec auf dem linken Bein



WANDSITZ
30 sec.



LAUFEN
1 min.