













# Fit und clever Würfel

Würfel dir dein Bewegungsprogramm selbst! Ca. 5-10x würfeln

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|    | <p><b>1x</b></p>  <p>auf einem Bein bis 10 zählen</p>                                      |    | <p><b>4x</b></p>  <p>linker Ellbogen ans rechte Knie</p> <p><b>rechts und links</b></p> |
|   | <p><b>2x</b></p>  <p>in die Luft springen und sich dabei drehen</p>                       |   | <p><b>5x</b></p>  <p>5 Kniebeugen machen</p>   |
|  | <p><b>3x</b></p> <p><b>rechts und links</b></p>  <p>Knie hochhalten und dabei hüpfen</p> |  |  <p>Hampelmann machen</p>   |

## Zum Abschluss



# Fit und clever ABC



|          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|
| <b>A</b> | Mach 10 Kniebeugen  | <b>N</b> | Linker Ellbogen ans rechte Knie und umgekehrt - 10x hüpfen              |
| <b>B</b> | Berühre mit dem Fuß deine Nasenspitze                                     | <b>O</b> | Mache 5 Hampelmänner  |
| <b>C</b> | Knurre wie ein Hund.  | <b>P</b> | Kreise mit den Armen in der Luft.                                       |
| <b>D</b> | Schaukle auf dem Rücken   | <b>Q</b> | Rolle mit den Augen   |
| <b>E</b> | Lege dich auf den Rücken und fahre Rad.                                   | <b>R</b> | Hüpfe wie ein Frosch  |
| <b>F</b> | Hüpfe rückwärts auf einem Bein  | <b>S</b> | Strecke die Arme bis zur Decke und mach dich dann so klein wie möglich. |
| <b>G</b> | Gehe (vorsichtig) rückwärts ins Bad und zurück.                           | <b>T</b> | Klopfe mit den Fersen auf deinen Po.                                    |
| <b>H</b> | Galoppiere wie ein Pferd  | <b>U</b> | Spring in die Luft und dreh dich dabei.                                 |
| <b>I</b> | Halte ein Knie hoch und hüpf dabei  | <b>V</b> | Mache 5 Liegestütz  |
| <b>J</b> | Kreise mit den Hüften und zähle bis 20.                                   | <b>W</b> | Laufe am Stand so schnell zu kannst.                                    |
| <b>K</b> | Hüpfe 30x auf der Stelle.   | <b>X</b> | 30 Sekunden Wandsitzen  |
| <b>L</b> | Stelle dich abwechselnd auf die Zehen spitzen und dann auf die Fersen 10x | <b>Y</b> | Mache 20 Situps   |
| <b>M</b> | Berühre mit beiden Händen die Fußspitzen                                  | <b>Z</b> | Schüttle dich wie ein nasser Hund.                                      |



# Fit und clever ABC

## Wie kommst du zu deinen Übungen?

Mögliche Beispiele:

Wie ist dein Name? → zu jedem Buchstaben in deinem Namen machst du nun die Übung

Wie heißt deine beste Freundin/bester Freund?

Was ist deine Lieblingsfarbe?

Was isst du am liebsten?

Was ist dein Lieblingstier?

Welcher Tag ist heute?

... und fallen dir noch mehr Wörter ein, die du turnen kannst?

Welches ist das beste Wort?

Zeichne dein Lieblings **fit & clever** Programm hier auf!

The form consists of two rows of five speech bubble shapes. The first bubble in the top row has a large, light grey letter 'N' positioned above it. Each bubble has a small horizontal line on its top edge, indicating where to draw. The bubbles are empty, intended for the user to draw their favorite 'fit & clever' program.



# Fit und clever ABC- deine Ideen

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| A |  | N |  |
| B |  | O |  |
| C |  | P |  |
| D |  | Q |  |
| E |  | R |  |
| F |  | S |  |
| G |  | T |  |
| H |  | U |  |
| I |  | V |  |
| J |  | W |  |
| K |  | X |  |
| L |  | Y |  |
| M |  | Z |  |

