

# Zuhause um Zehn

1	3	4	4
2	5	2	3
4	6	1	5
1	2	6	3

**Vorbereitung:** Würfel, Sportklamotten, wenn du eine der Varianten wählst einen Ball (sollte etwas fester sein zum prellen) oder ein Seil, Ausgedruckte Vorlage (oder selber aufzeichnen)

## **Aufwärmen:**

Kreis deine Arme, Beine, Hand- und Fußgelenke. Dann laufe 20 Mal auf der Stelle. Mach ein paar hohe Sprünge.

## **Spielregeln:**

Zuerst wählst du dir eine Übungsform. Übungen | Seil | Ball. Dann nimmst du deinen Würfel und würfelst. Anschließend machst du direkt die jeweilige Übung, die bei der gewürfelten Zahl beschrieben ist. Hast du die Übung geschafft, darfst du die Zahl auf deinem Bingo-Zettel abstreichen. Würfelst du eine Zahl mehrfach (auch wenn du sie nicht mehr abstreichen kannst) nicht schummeln...du musst die Übung trotzdem machen, bevor du weiter würfelst. Geschafft hast du es, wenn du alle Zahlen abgestrichen hast.

# Zuhause um Zehn

## **Sportübung:**

- 1: Mache 10 Hampelmänner
- 2: Mache 20 Kniebeugen
- 3: Beuge 5mal den Oberkörper so weit nach vorne, dass deine Finger die Zehen berühren
- 4: Setze dich mit einem 90 Grad Winkel deiner Beine mit dem Rücken an eine Wand. Zähle auf 20
- 5: Mach eine Rolle vorwärts und danach eine Rolle rückwärts
- 6: Standwaage. Zähle auf 10

## **Seil:**

- 1: Springe 15-mal über das Seil
- 2: Mach 5 Sprünge, bei denen du die Arme überkreuzt
- 3: Springe 10-mal rückwärts über das Seil
- 4: Springe 10-mal mit Zwischen-Hüpfer
- 5: Springe 5-mal nur auf dem linken Bein. Dann 5 Mal nur auf dem rechten Bein
- 6: Ziehe abwechselnd beim Springen das Knie hoch

## **Ball:**

- 1: Pnelle den Ball 10-mal auf dem Boden
- 2: Werfe den Ball 5-mal so hoch, dass du dich um dich selber drehen kannst und den Ball fängst
- 3: Prell den Ball in einer gedachten 8 durch deine gegrätschten Beine.
- 4: Such dir ein „Tor“ (bloß kein Fenster!) und versuche 5-mal zu treffen.
- 5: Spiel den Ball 10-mal gegen eine Wand und versuche ihn wieder zu fangen.
- 6: Versuch den Ball erst auf dem linken, dann auf dem rechten Fuß zu balancieren. Zähle dabei bis 10.