

<b>Start</b>	20 x Hampelmann	10 x Strecksprung	5 x Liegestütze
			10 x Kniebeuge
15 x Dips	10 x Burpees	30 " U-Halte	30" Unterarmstütz
vergib eine Aufgabe an <u>einen</u> Mitspieler			
10 x Strecksprung	20 x Hampelmann	10 x Kniebeuge	8 x Liegestütze
			45" Unterarmstütz
4 x Liegestütze	10 x Klappmesser	12 x Burpees	vergib eine Aufgabe an <u>alle</u> Mitspieler
10 x Dips			
15 x Kniebeuge	15 x Hampelmann	15 x Strecksprung	20 x Burpees
			30" U-Halte
15 x Dips	vergib eine Aufgabe an <u>einen</u> Mitspieler	1' Fahrradfahren	10 x Liegestütze
10 x Klappmesser			
denke dir eine Übung aus, die <u>alle</u> zusammen machen	30" Unterarmstütz	15 x Hampelmann	5 x Liegestütze
			15 x Burpees
<b>Ziel</b>	15 x Kniebeugen	1' Fahrradfahren	20 x Strecksprung

## Trainings-Würfel-Spiel

Wer zu Hause aktiv werden will, benötigt dazu neben der Motivation auch Ideen oder Trainingspläne. Wenn das dann spielerisch passieren kann, macht es vielleicht noch ein wenig mehr Spaß und motiviert auch den, der sich etwas schwerer tut.

Hier haben wir eine Würfelspiel, dass den spielerischen mit dem nützlichen Effekt kombiniert und vermutlich bei jedem Durchgang eine andere Trainingseinheit verspricht - probiert es doch einfach aus. Und nicht alles zu ernst nehmen - etwas Spaß gehört dazu.

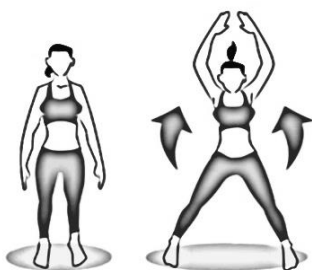
### Anleitung:

Setze deinen Spielstein auf den ‚Start‘punkt und würfale dich zum Ziel durch. Führe die Aufgabe ordentlich durch, auf der dein Spielstein landet. Der Sieger darf seinen Mitspielern dann eine der Aufgaben des Spiels stellen.

Zwischen den einzelnen Übungen sollten mind. 30" bis 1' Pause eingehalten und ausreichend Flüssigkeit solltet ihr dabei zu euch nehmen.

### Hier ein paar Erläuterungen zu den einzelnen Positionen:

**Hampelmann**



**Strecksprung**



**Kniebeuge**



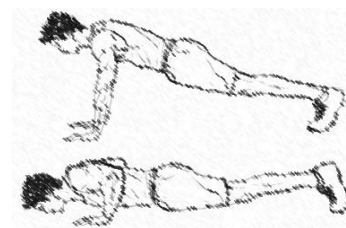
**Burpees**



**Unterarmstütz**



**Liegestütze**



**U-Halte**



**Dips**



**Fahrradfahren**



**Klappmesser**



### Hinweis:

Wenn die einzelnen Übungen für den einen oder anderen zu schwierig sind, kann gerne die jeweilige Übung vereinfacht werden - es sollen alle mitmachen können. Stimmt das einfach unter euch ab.

30" sind 30 Sekunden  
1' ist eine Minute