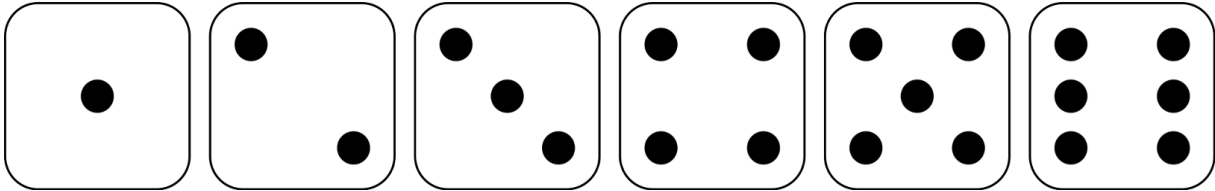


## ***ROLL THE DICE***

*→fit bleiben mit TuSLi←*



**Liebe Minis,**

leider können wir uns weiterhin nicht in der Halle sehen. Doch wir Coaches denken an Euch und haben uns ein kleines Würfelspiel überlegt, welches Euch fit hält und nebenbei eine Menge Spaß bringt.

Drei Kategorien (Ausdauer, Kraft und Übungen mit dem Springseil) haben wir für Euch- also schnappt Euch einen Würfel und lasst uns loslegen!

### I. Übungen mit dem Springseil

1- Springe 10 Mal beidfüßig (Grundsprung).

2- Laufe beim Springen einmal im Kreis.

3- Springe 10 Mal rückwärts.

4- Springe 10 Mal auf einem Bein.

5- Mache 10 Grundsprünge und hüpf dabei abwechselnd nach links und rechts.

6- Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter den Füßen durch (Probiere es 5 Mal).

## **II. Ausdauer**

1- Mache 10 Hampelmänner.

2- Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei Dir Zuhause.

3- Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei Dir Zuhause einmal.

4- Lauf im Hopselauf von Deinem Zimmer bis ins Badezimmer.

5- Lauf im Kniehebelauf einmal durch jeden Raum bei Dir Zuhause.

6- Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer in die Küche (auf dem anderen Bein zurück).

## **III. Kraft und Körperspannung**

1- Hüpf auf einem Bein ins Badezimmer.

2- Tue 30 Sekunden so, als würdest Du Dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.

3- Mach 5 Liegesprünge (leg Dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben).

4- Dreh Dich 5 Mal aus der Liegestützposition erst auf die eine, dann auf die andere Seite.

5- Setz Dich auf den Boden und schreib mit Deinen Füßen Deinen Namen (*oder TuS Lichterfelde!*) in die Luft (kreuze dabei Deine Arme vor der Brust).

6- Mache 10 Käfer.

Bewegungsbeschreibung hier: <https://www.msn.com/de-at/gesundheit/uebung/kraft/dead-bug/ss-BBtOeVe>

***...habt viel Spaß! Wir freuen uns über Fotos von Euch bei Euren Übungen für die Homepage....***

***Eure Coaches***