



## Bewegungswürfel

Es gibt 5 verschiedene Vorlagen für den Bewegungswürfel.

- Ein Würfel mit den Zahlen, den du auf jeden Fall brauchst damit du weißt wie oft du die Aufgaben wiederholen oder halten muss.
- Ein Würfel mit den Aufgaben für die Bauchmuskeln
- Ein Würfel mit den Aufgaben für die Rückenmuskulatur
- Ein Würfel mit den Aufgaben für die Dehnung
- Einen blanko Würfel zur freien Verfügung

Drucke alle diese Würfelnetze aus. Nun kannst du sie ausschneiden und daraus deinen Bewegungswürfel formen und zusammenkleben. Dann fängst du an mit einem Aufgabenwürfel und dem Zahlenwürfel zu würfeln. Natürlich kannst du auch direkt mit allen Würfeln starten.

Wir wünschen euch viel Spaß bei den Übungen!

Euer Sportverein



## Erläuterung

### Push up - Liegestütze

**Schulterbrücke** - die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Arme werden neben dem Körper abgelegt, die Füße sind etwa 15 cm. vom Becken entfernt. Beim Einatmen wird langsam vom Boden abgehoben, danach mit Ausatmen das Becken langsam absenken.

**Spiderman**- die Ausgangsposition ist die Bauchlage, die Beine liegen nebeneinander auf dem Boden, die Arme sind seitlich in einem 90° Winkel. Nun hebe die Arme und die Beine vom Boden ab.

**Katzenbuckel**- gehe in den Vierfüßlerstand mache die Wirbelsäule lang, strecke den Rücken durch. Als Gegenbewegung krümmst du den Rücken wie eine Katze.

**Unterarmstütz**- die Ellenbogen unter den Schultern aufsetzen, Füße eng aufstellen, den gesamten Körper im eine stabile Gerade bringen.

**Seitstütz**- der Körper befindet sich in Seitenlage. Auf einem Unterarm abstützen, die Beine parallel übereinander legen. Den Körper abheben, dabei die Fußaußenkante und den Unterarm in den Boden drücken.

**Sit-up**- die Ausgangsposition ist die Rückenlage, stelle die Beine fußbreite voneinander entfernt und leicht angewinkelt auf. Hebe dann dein Oberkörper in

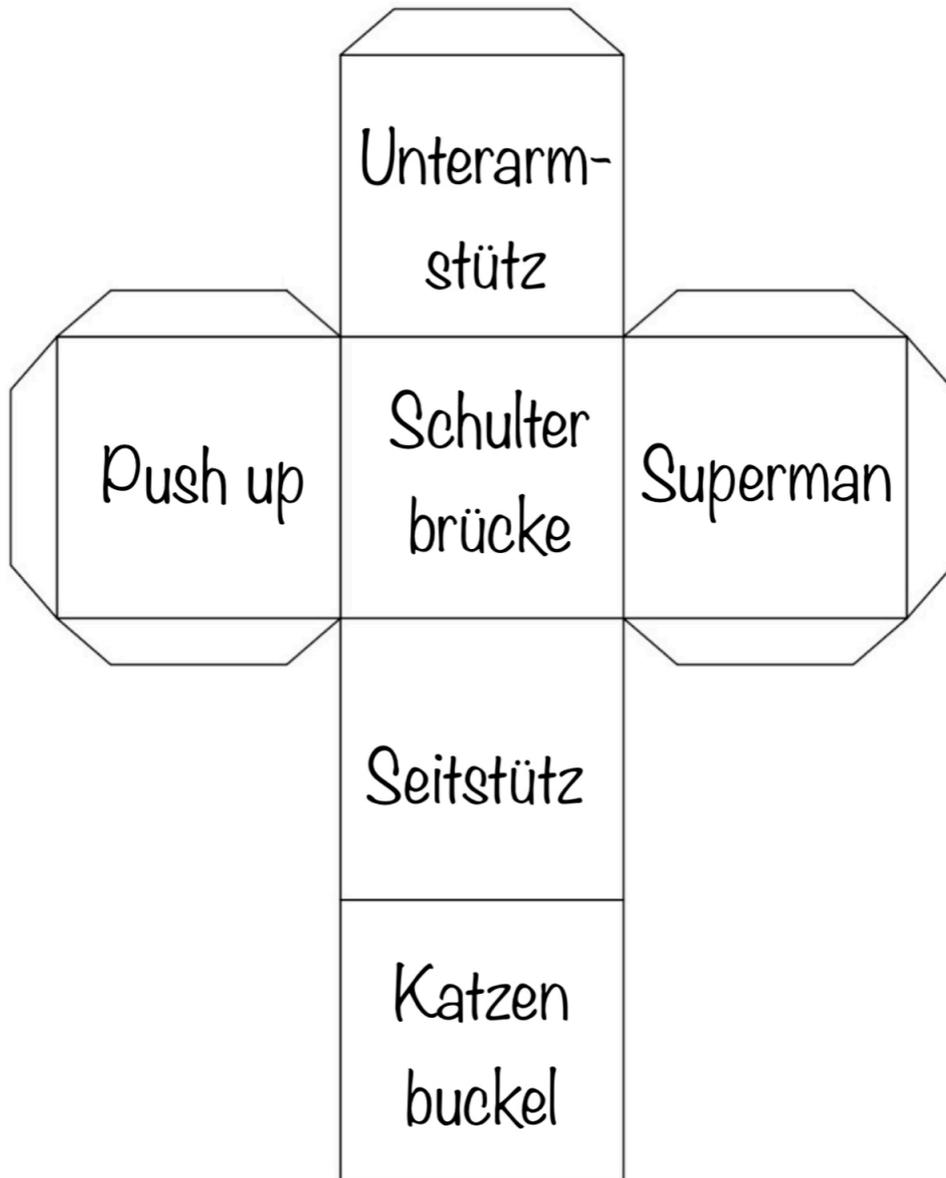
Richtung deiner Beine an. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

**Beinheben-** lege dich in die Rückenlage auf den Boden, die Arme liegen auf dem Boden, jetzt hebe die Beine gebeugt oder gestreckt hoch, bis zu einem 90° Winkel und dann wieder runter. Der untere Rücken soll die ganze Zeit auf dem Boden sein.

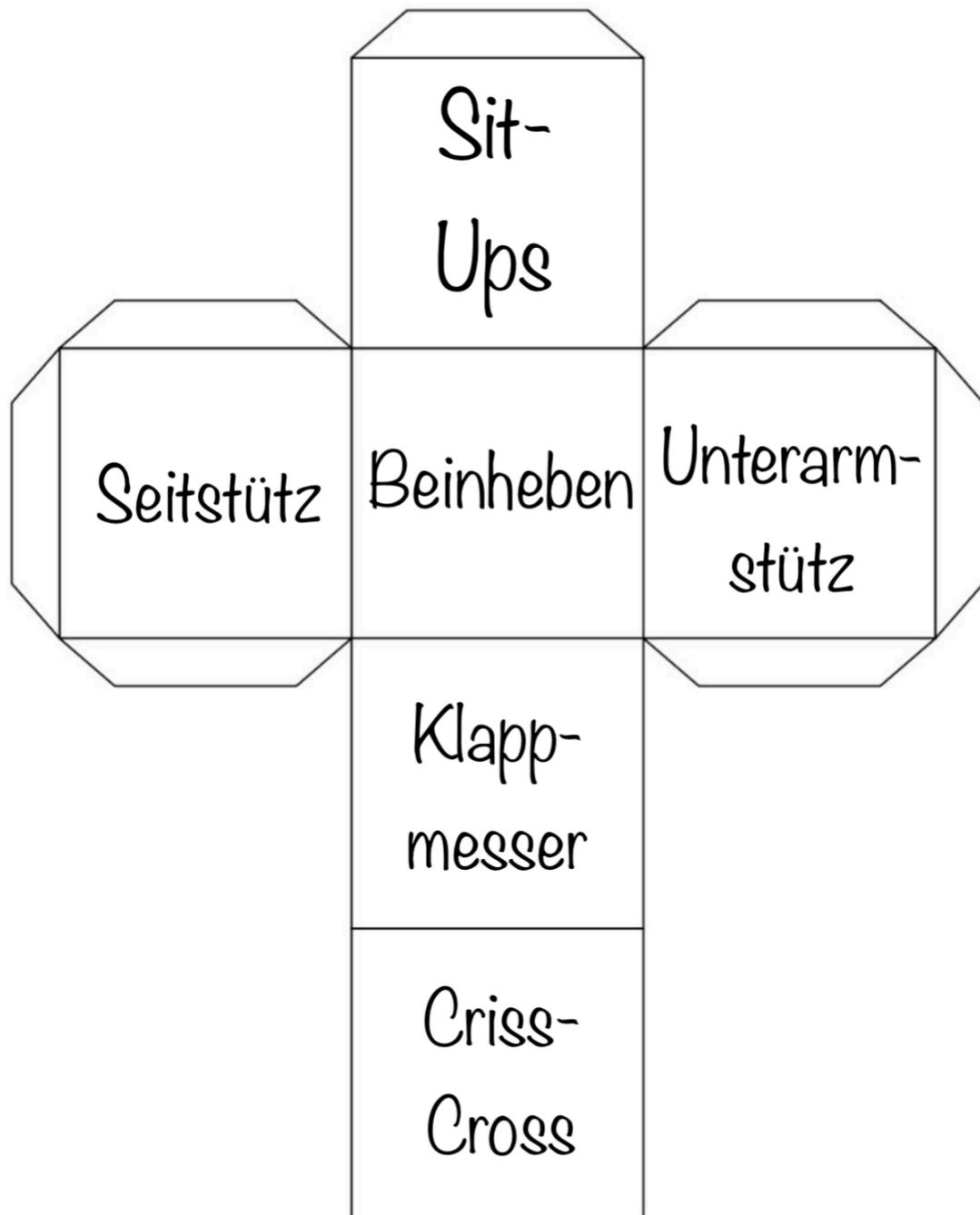
**Klappmesser-** die Ausgangsposition ist die Rückenlage, strecke deine Arme nach oben und jetzt hebe deinen Oberkörper und die Beine gleichzeitig hoch. Kehre danach in die Ausgangsposition zurück.

**Criss-Cross-** lege dich auf den Rücken und strecke die Beine gerade nach unten aus. Die Arme werden angewinkelt, jetzt hebst du die Beine leicht vom Boden ab. Hebe die Schulterblätter ab und führe die Rechte Brustpartie in Richtung des linken Knies, indem du den Oberkörper krümmst. Dann kommst du in die Ausgangsposition und machst das gleiche mit der anderen Seite.

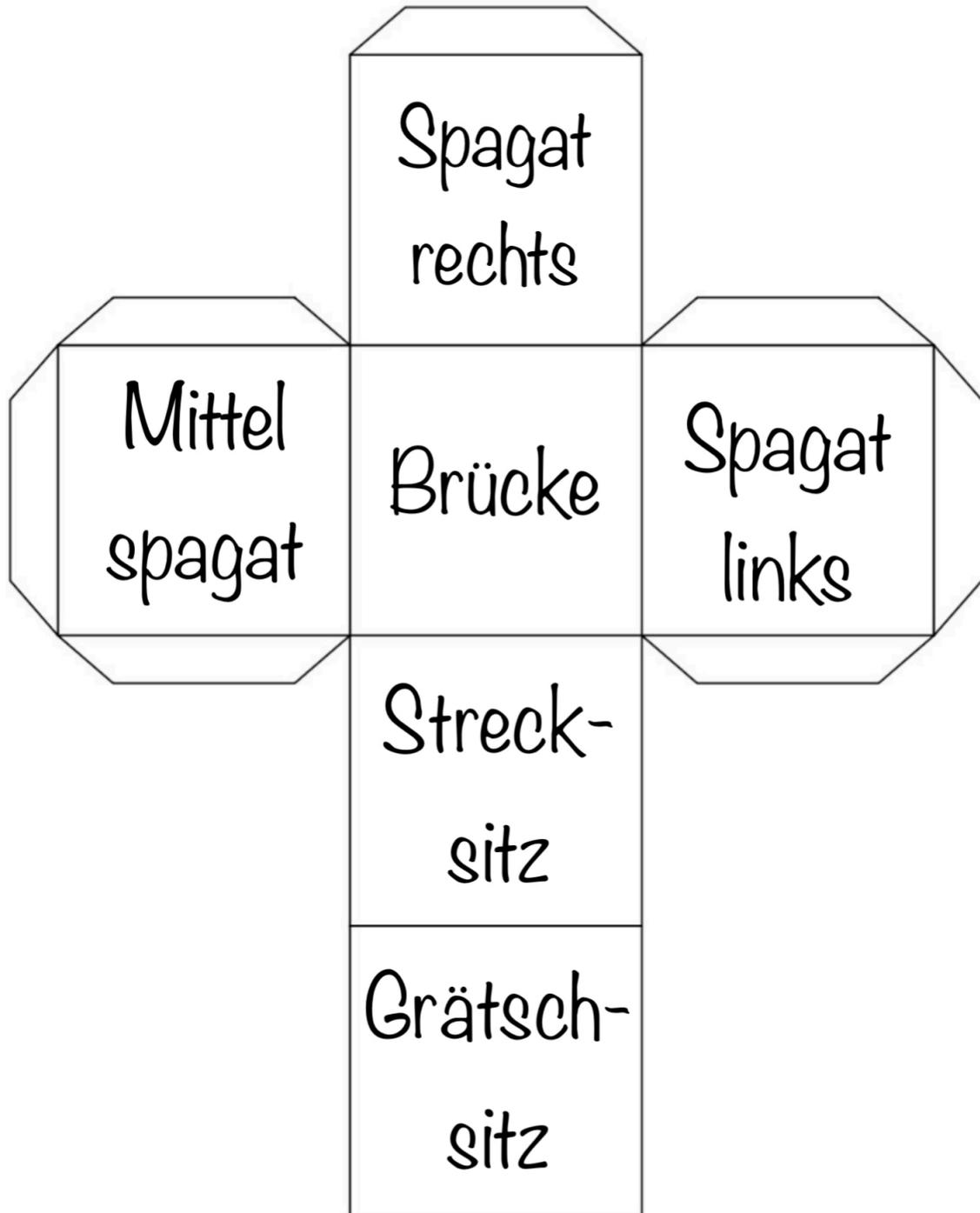
# Rückenaufgaben



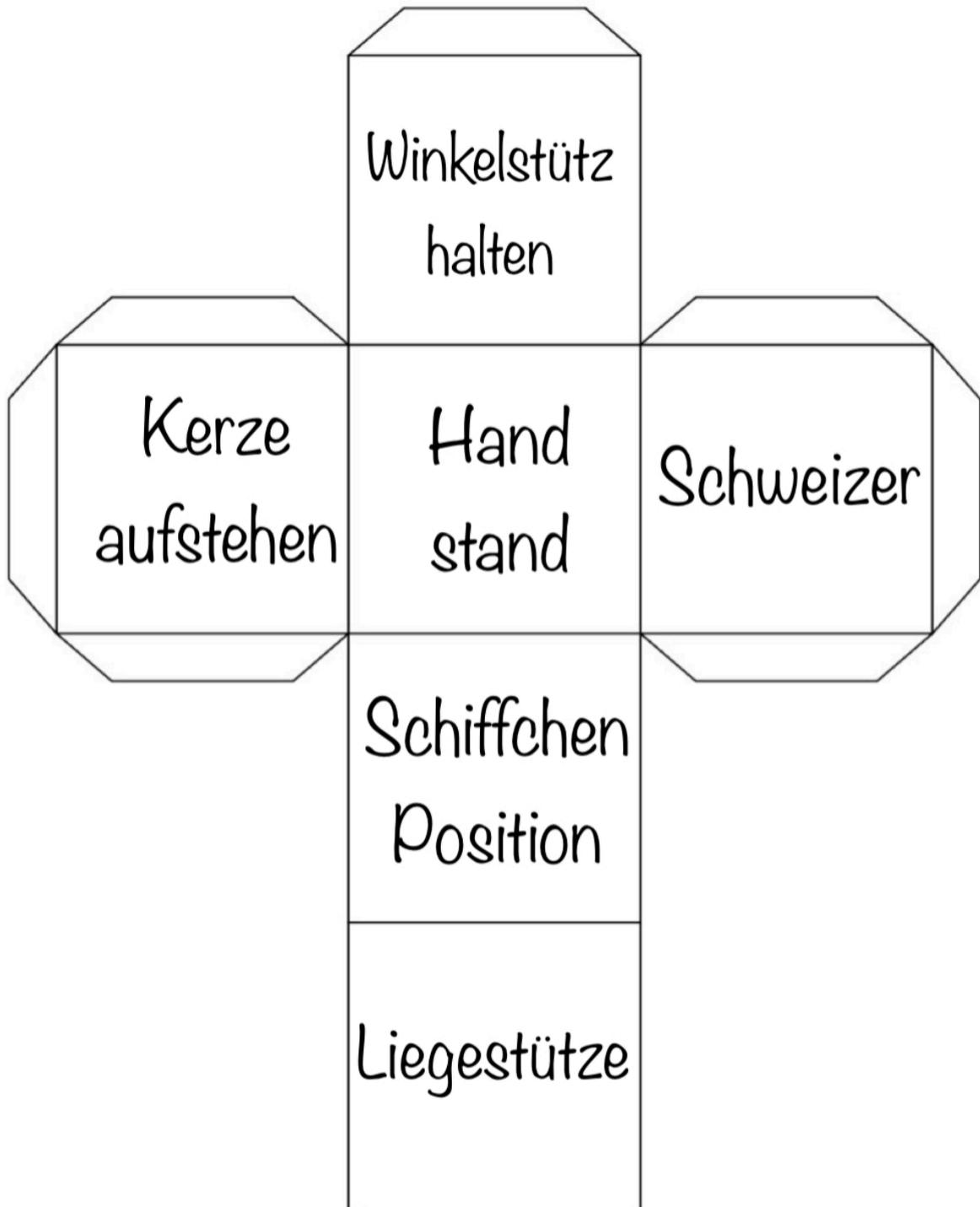
# Bauchmuskeln



# Dehnungswürfel



# Würfel für die Turnerinnen



# Zahlenwürfel

