

## Familien Action-Tipp

### Würfelspiel mit Eltern und Geschwistern

Du brauchst: 1 Würfel und etwas Platz in der Wohnung. Sei bitte vorsichtig bei Ecken und Kanten. Es kommt nicht auf die Zeit an, die Du brauchst oder auf Dein Tempo.

Die jüngste Person beginnt. Ihr solltet mindestens 12 mal würfeln 😊

Tipp: Besonders lustig ist es, wenn alle die Übung gleichzeitig machen:



Laufe 30 Sekunden auf der Stelle, ziehe die Knie dabei an. Würfelt Ihr die 1 zweimal hintereinander: Beim zweiten Mal beim Laufen die Fersen an den Popo



Mache 10 Hampelmänner, beim zweiten Mal mache 10 Kniebeugen



Stehe 30 Sekunden auf einem Bein, das andere möglichst hoch ziehen. Nicht festhalten! Beim zweiten Mal das Bein wechseln. Welches ist Euer Lieblingsbein?



Laufe im Uhrzeigersinn von Zimmertür zu Zimmertür und berühre sie. Beim zweiten Mal die Runde gegen den Uhrzeigersinn



Lege Dir ein Buch auf den Kopf, lass es los und laufe einmal um den Küchen-, Ess- oder Wohnzimmertisch. Beim zweiten Mal die Knie bei jedem Schritt hochziehen und mit den Händen berühren



Krabble oder Krieche unter dem Tisch und unter einem Stuhl durch. Beim zweiten Mal versuche, rückwärts zu krabbeln

Welche Bewegungsaufgaben fallen Euch noch ein?

Viel Spaß wünscht Patrick