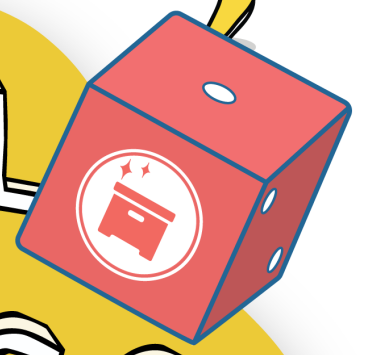




WÜRFEL

FITNESS



WEIHNACHTS-EDITION



WÜRFELFITNESS IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<https://wimasu.de/wuerfelfitness-fuer-den-sportunterricht/>
1. Version

Autor:innen: J. Veit, Ch. Walther, D. Werner
Illustrationen: N. Matsuyama
Satz und Layout: N. Matsuyama
Herausgeber: J. Veit, Ch. Walther

Dieses Dokument zitieren:

Veit, J., Walther, Ch., Werner, D. (2022). Würfel-Fitness-Methode für den Sportunterricht. Vielseitiges Üben mit Würfeln. Weihnachts-Edition.
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://wimasu.de/wuerfelfitness-fuer-den-sportunterricht/>

Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

WÜRFELFITNESS

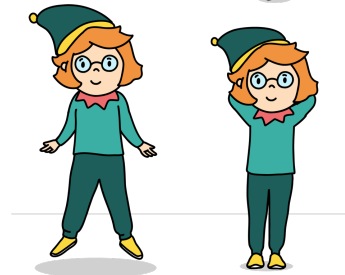
WEIHNACHTSFITNESS



10x Knie heben



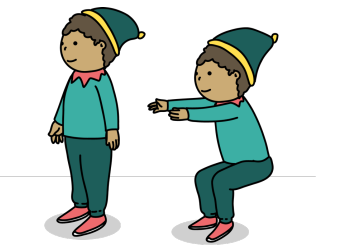
10x Hampelelfe



10x Hoch springen



10x Kniebeuge



5x Liegestütz



10x Sit-Up

