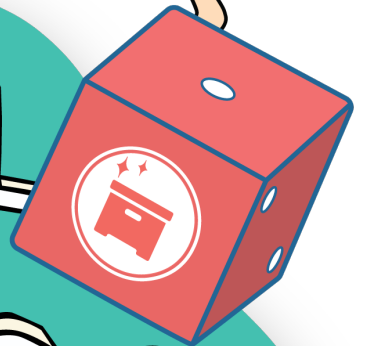
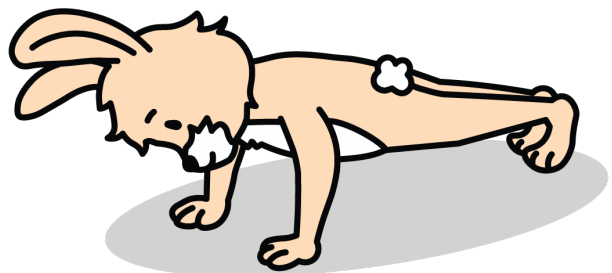
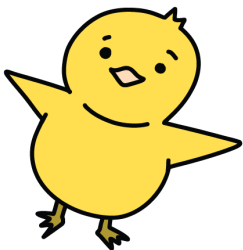


# WÜRFEL FITNESS



OSTER-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. Oster-Edition.  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter  
<https://wimasu.de/wuerfelfitness-fuer-den-sportunterricht/>

## **Haftungsausschluss**

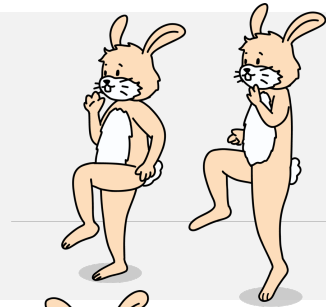
*Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann 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

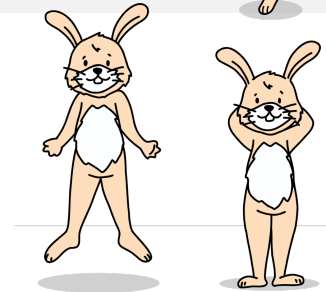
## OSTERFITNESS



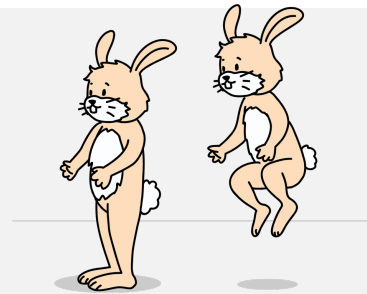
**10x** Knie heben



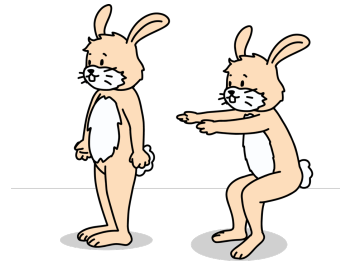
**10x** Hampelelfe



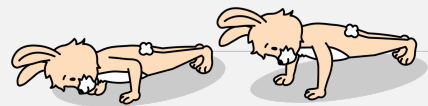
**10x** Hoch springen



**10x** Kniebeuge



**5x** Liegestütz



**10x** Sit-Up

