

WÜRFEL

DICH

FIT



Julia Hummel



Cube = Würfel

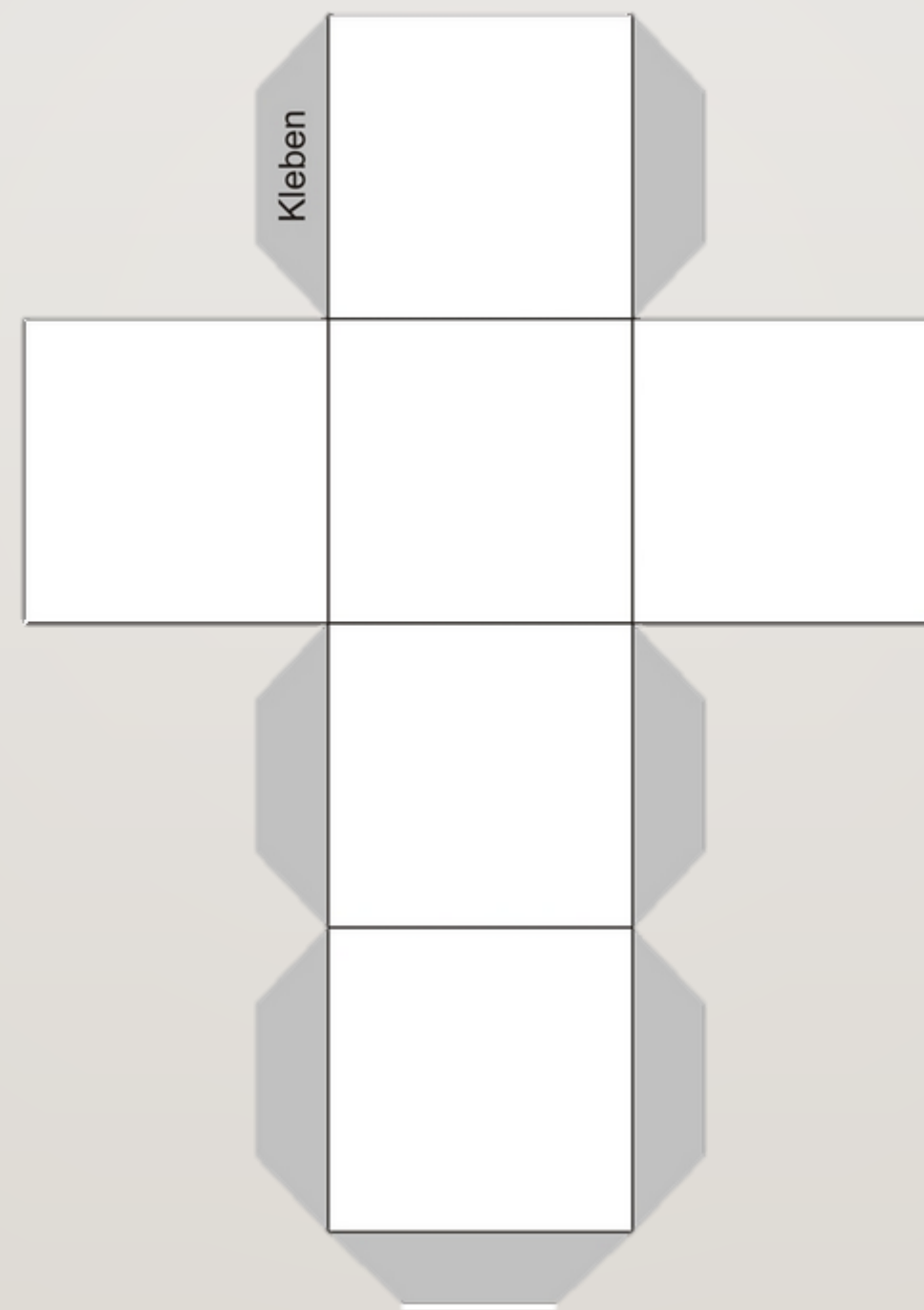
lethics = Abkürzung für athletic

CUBELETHICS

Was wir dazu brauchen...



Geeignete Übungen



2 Würfel



Spielanleitung

Geeignete Übungen



Wie müssen Übungen aussehen, dass du sie jederzeit ausführen kannst?

Überlege mit deinem Nachbarn!

BODYWEIGHT ÜBUNGEN 😊

Bodyweight Übungen



Finde **sechs** geeignete Bodyweight Übungen.

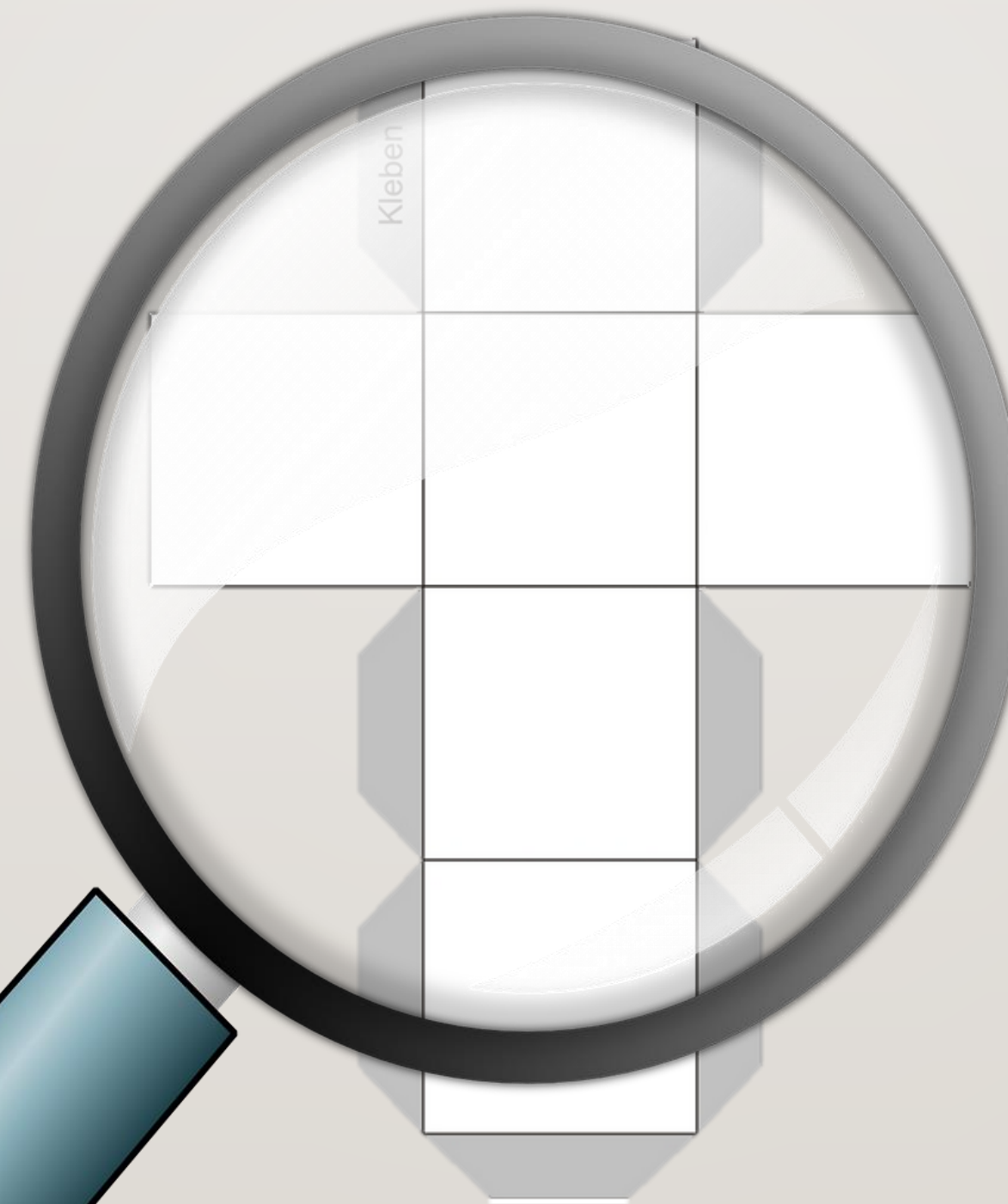
Halte dir die **Übungen**, sowie **passende Bilder** dazu in einem **Wortdokument** fest!

Achtung:

- Die Bilder sollen alle den **gleichen Stil** haben.
- Notiere dir, für welche **Muskulatur** die jeweilige Übung ist.
- Schreibe dir auf, wie die Übung **funktioniert** / worauf man achten muss.



Was wir dazu brauchen...



Geeignete Übungen

2 Würfel

Spielanleitung

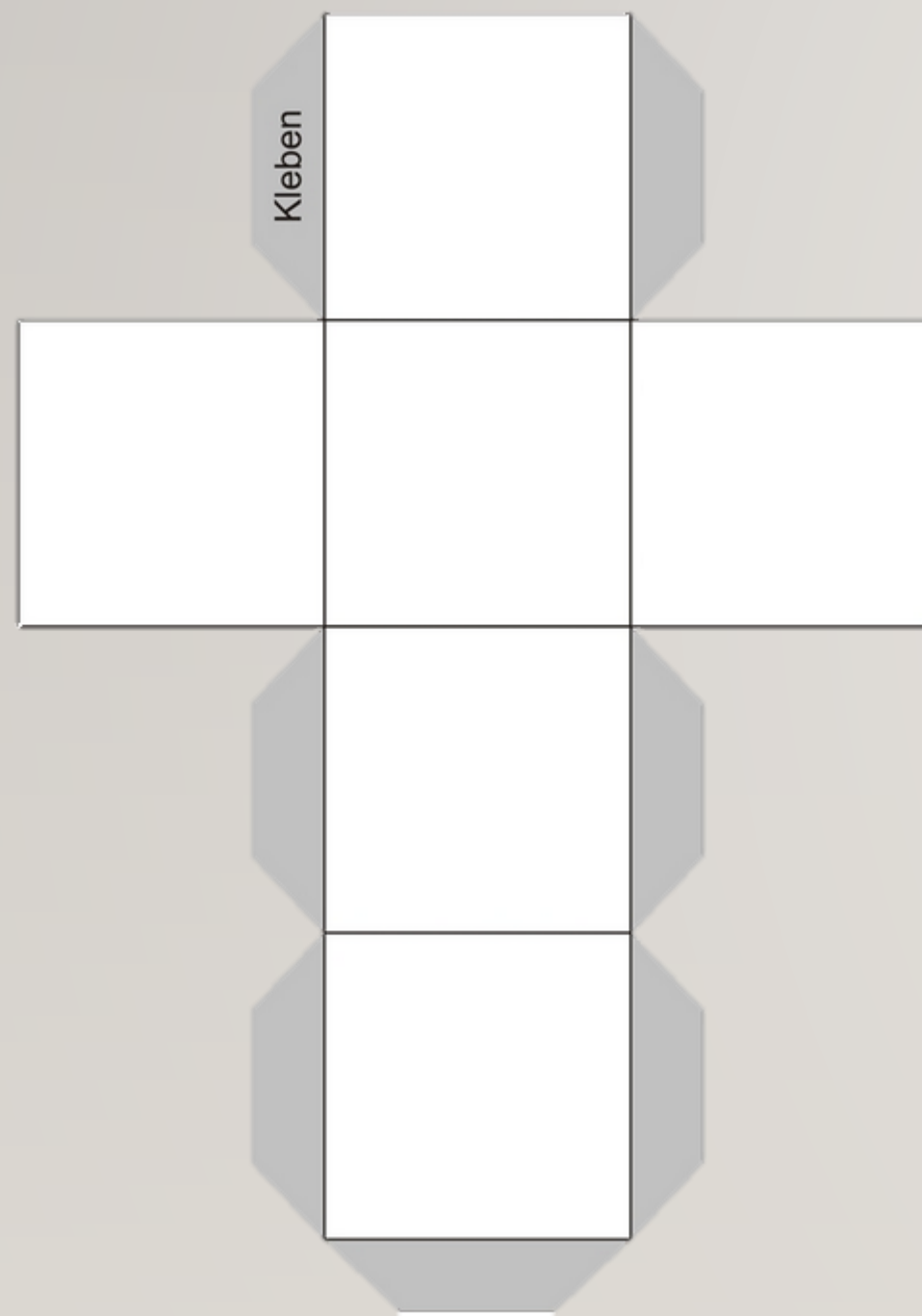
2 Würfel



1 Würfel für die Anzahl der Wiederholungen

Welche Zahlen sind sinnvoll?

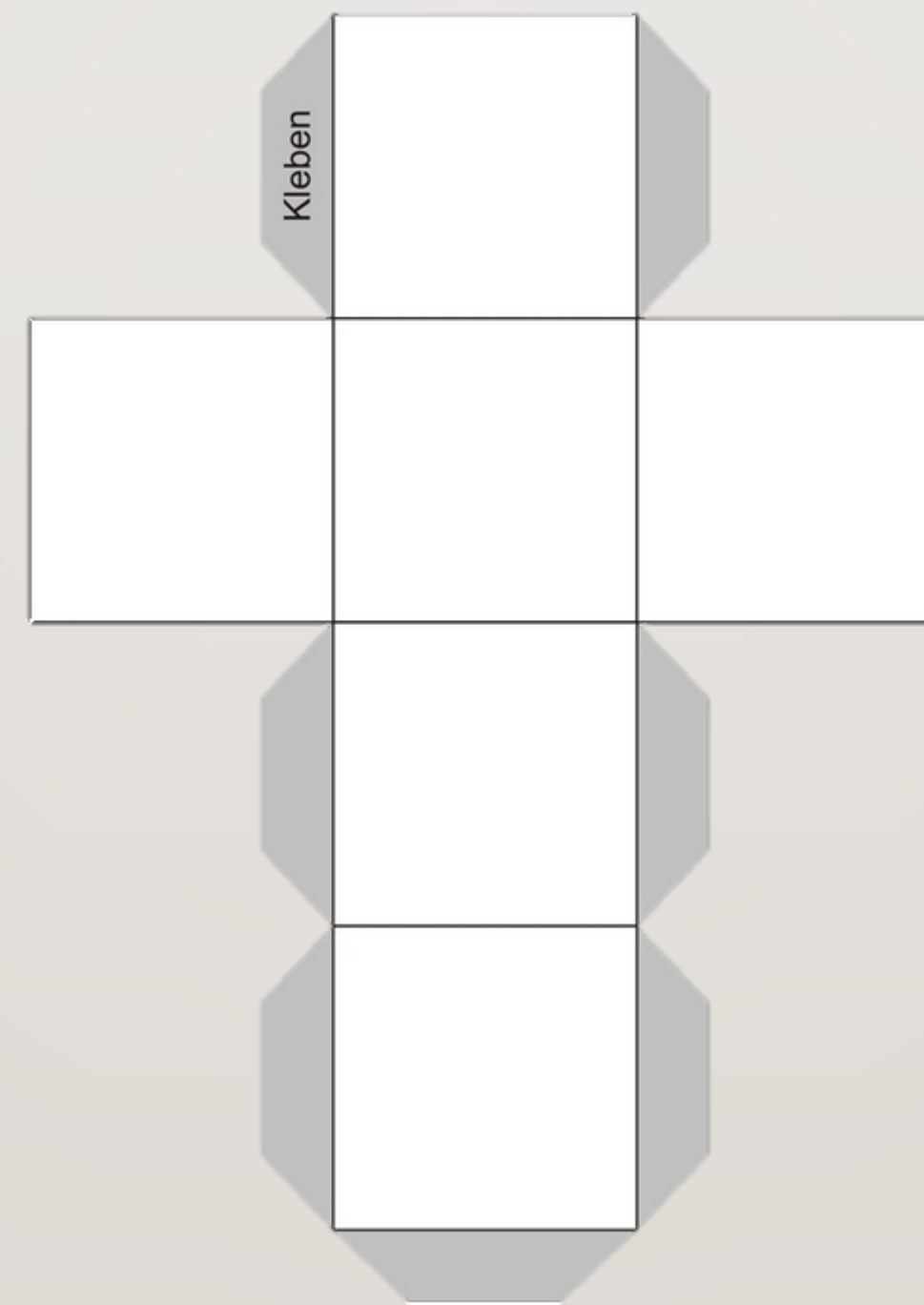
1 Würfel für die Bilder der Übungen



1. Öffne die **Wordvorlage Würfel** aus dem Ordner Aufgaben.
2. Schreibe die entsprechenden **Wiederholungszahlen** mit Hilfe von unsichtbaren Textfeldern auf den 1. Würfel.
3. Speichere den Würfel im Ordner Kursdateien unter dem Namen: **Cublethics_Würfel1**

1. Öffne die **Wordvorlage Würfel** aus dem Ordner Aufgaben.
2. Füge die **Bilder der Übungen** auf die Würfelseiten ein.
3. Achte auf ein **einheitliches** Design!
4. **Speichere** den Würfel im Ordner Kursdateien unter dem Namen: **Cublethics_Würfel2**

Was wir dazu brauchen...



Geeignete Übungen

2 Würfel

Spielanleitung

Flyer als Spielanleitung



Gestalte einen 6-seitigen Flyer mit Wickelfalz

Welche Inhalte müssen auf den Flyer?

1. Deckblatt: **Cublethics – Slogan (?)**
2. Was ist das? / **Kurzanleitung**
3. **Beschreibung** und **Bilder** der einzelnen Übungen
4. Natürlich dein **Name** als Erfinder 😊

WÜRFEL DICH FIT





WÜRFEL DICH FIT

Fast am Ziel....

Würfel ausdrucken,
ausschneiden
zusammenkleben

Flyer ausdrucken,
falten,
lesen

LOS
LEGEN!

