

## Würfel- und Bewegungsspiel

Du brauchst 1 Würfel, Platzhalter (Spielfiguren oder Steinchen), 1 Wasserflasche, 1 Stuhl.  
Beachte: **Sicherheit ist das höchste Gebot**. Lasse die Übungen aus, die dir zu unsicher erscheinen.

Die meisten Übungen können im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden. Passe selbstständig die Schwierigkeit der Tagesform an.

Los gehts! Würfle und hüpfle von Feld zu Feld.

Hier sind die Übungen der einzelnen Felder:

1. Öffne Arme und Hände seitwärts, so gross es geht. Starte vor der Brust. Zähle dazu laut mit (stehend oder sitzend). 10x
2. Stehe vom Stuhl auf und setz dich wieder. 10x
3. Stampfe 60 Sekunden kräftig am Ort (stehend oder sitzend)
4. Auf dem Stuhl sitzend: Eine Wasserflasche einmal rechts und einmal links neben den Füßen abstellen, sich dazwischen aufrichten. Jede Seite 10x
5. Boxe während 30 Sekunden kräftig in die Luft (stehend oder sitzend)
6. Auf die Fussspitzen stehen und dann auf die Fersen abrollen (stehend oder sitzend). 15x
7. Stehe solange wie möglich auf einem Bein. Leichtes Festhalten ist erlaubt. Danach Seitenwechsel
8. Auf dem Stuhl sitzend: Klatsche unter den Beinen und dann klatsche hoch über dem Kopf. 15x
9. Vor dem Stuhl stehend, leicht festhalten: In den Kniestand und wieder aufstehen. 5x
10. Mache Liegestützen an die Wand. Achte darauf, dass der Rumpf gerade bleibt. Sage dazu die Monatsnamen auf. 12x

11. Stosse eine Wasserflasche oder einen Ball vor dem Körper nach vorne. Achte auf eine aufrechte Haltung (stehend oder sitzend). 10x
12. Stosse beide Arme weit vor, dann zum Boden, dann zur Decke und dann strecke sie seitlich weg vom Körper. Sage dabei laut: «Vor – runter – hoch – Seite» (stehend oder sitzend). 5-10x
13. Schwinge die Arme gleichzeitig, dann gegengleich – je 30 Sekunden (stehend oder sitzend)
14. Stehe aufrecht und mache einen Schritt seitlich nach rechts, danach einen nach links (ev. mit Festhalten an einer Stuhllehne). Jede Seite 8x
15. Führe den rechten Ellbogen zum linken Knie, richte dich dann wieder auf (stehend oder sitzend). Dann Seitenwechsel. Jede Seite 10x
16. Stampfe mit den Füßen fest auf den Boden und drehe dich am Ort um 180 Grad (Halbkreis). Zähle dabei deine Schritte laut mit. 3x rechts und 3x links herum
17. Setze die rechte und die linke Ferse abwechslungsweise fest auf dem Boden auf und sage dazu laut das «ABC» (stehend oder sitzend)

Geschafft, bravo – Trinke zur Belohnung ein grosses Glas Wasser.

**Das Üben erfolgt auf eigene Gefahr. Die Haftung wird ausgeschlossen.**

*Susanne Brühlmann, September 2020, dipl. Physiotherapeutin HF und LSVT®-  
Big-Therapeutin*