Spiel- und Übungsideen für den sunflex SPORTWÜRFEL KIDS & JUNIOR

74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS

Spielideen

1. **Sportwürfel-Challenge**
   Ziel des Spiels:
   Das Ziel der Sportwürfel-Challenge ist es, eine Vielzahl von Übungen durchzuführen, die durch das Würfeln mit dem 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS ausgewählt werden. Die Herausforderung besteht darin, jede Übung so lange zu machen, bis sie erneut gewürfelt wird.

   Benötigtes Material:
   Der 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS und ausreichend Platz für die Übungen.

   Spielvorbereitung:
   Platziere dich an einem geeigneten Ort mit ausreichend Platz für die Übungen.
   Stelle sicher, dass der Sportwürfel bereit ist und dass alle Teilnehmer die grundlegenden Regeln des Spiels kennen.

   Spielregeln:
   Der jüngste Spieler beginnt das Spiel und wirft den Sportwürfel.
   Der geworfene Würfel zeigt eine bestimmte Übung an.
   Der Spieler führt die gewürfelte Übung so lange durch, bis dieselbe Übung erneut gewürfelt wird.

Sobald die gleiche Übung erneut gewürfelt wird, wechselt der Würfel zum nächsten Spieler, der die gleiche Prozedur durchführt.
Die Spieler wechseln sich ab, indem sie den Würfel werfen und die entsprechende Übung ausführen, bis das Spiel beendet wird.

Zusätzliche Regeln:
Falls eine bestimmte Übung zu herausfordernd ist, kann der Spieler eine leichtere Variante wählen oder eine andere Übung machen, die besser zu seinen Fähigkeiten passt.
Es ist wichtig, die Übungen korrekt auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden.
Spieler können sich vor dem Spiel auf eine maximale Zeit für jede Übung einigen, um sicherzustellen, dass das Spiel nicht zu lange dauert.

Spielende:
Das Spiel endet, wenn die Spieler eine vorher festgelegte Anzahl von Runden abgeschlossen haben oder wenn sie die festgelegte Gesamtspielzeit erreicht haben.

Varianten:
Teammodus: Teile die Spieler in Teams auf. Jedes Team führt die Übungen gemeinsam aus und wechselt sich ab, wenn die gleiche Übung erneut gewürfelt wird.

Zeitbegrenzung: Begrenze die Zeit für jede Übung, unabhängig davon, ob die gleiche Übung erneut gewürfelt wird oder nicht. Dadurch wird das Spiel intensiver.

Die Sportwürfel-Challenge fördert nicht nur die körperliche Aktivität, sondern sorgt auch für Spaß und Abwechslung in der Gruppe. Viel Spaß beim Würfeln und Sport treiben!

2. Tierisches Workout

Ziel des Spiels:
Das Ziel des Tierischen Workouts ist es, verschiedene Sportübungen durchzuführen, die jeweils von einem Tier repräsentiert werden. Die Spieler müssen die Übung so lange machen, bis sie das zugehörige Tier erraten haben.

Benötigtes Material:
Der 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS und ausreichend Platz für die Übungen.

Spielvorbereitung:
Platziere dich an einem geeigneten Ort mit genügend Platz für die Übungen. Stelle sicher, dass der 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS bereit ist und dass alle Teilnehmer die grundlegenden Regeln des Spiels kennen.

Spielregeln:
Der jüngste Spieler beginnt das Spiel und wirft den 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS. Der geworfene Würfel zeigt ein bestimmtes Tier an, das eine bestimmte Sportübung repräsentiert. Der Spieler führt die gewürfelte Übung so lange durch, bis er das richtige Tier erraten hat. Sobald das Tier korrekt geraten wurde, wechselt der Würfel zum nächsten Spieler, der die gleiche Prozedur durchführt. Die Spieler wechseln sich ab, indem sie den Würfel werfen und die entsprechende Übung ausführen, bis das Spiel beendet wird.

Zusätzliche Regeln:
Falls eine Übung zu herausfordernd ist, kann der Spieler eine leichtere Variante wählen oder eine andere Übung machen, die besser zu seinen Fähigkeiten passt. Es ist erlaubt, Hinweise oder Geräusche zu machen, um das Erraten des Tieres zu erleichtern.

Spielende:
Das Spiel endet, wenn die Spieler eine vorher festgelegte Anzahl von Runden abgeschlossen haben oder wenn sie die festgelegte Gesamtspielzeit erreicht haben.

Varianten:
Teammodus: Teile die Spieler in Teams auf. Jedes Team führt die Übungen gemeinsam aus und wechselt sich ab, wenn das Tier richtig erraten wurde.

Zeitbegrenzung: Begrenze die Zeit für jede Übung, unabhängig davon, ob das Tier richtig erraten wurde oder nicht. Dadurch wird das Spiel intensiver.

Das Tierische Workout kombiniert Spaß mit körperlicher Aktivität und fördert gleichzeitig die Teamarbeit. Viel Spaß beim Erraten der Tiere und beim Workout!

3. Rechen-Challenge

Ziel des Spiels:
Das Ziel der Rechen-Challenge ist es, durch das Würfeln von Zahlen und ihre Kombination in mathematischen Operationen eine Vielzahl von Sportübungen durchzuführen. Die Spieler müssen ihre mathematischen Fähigkeiten nutzen, um die entsprechenden Übungen zu bestimmen und auszuführen.

Benötigtes Material:
Der 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS und ausreichend Platz für die Übungen.

Spielvorbereitung:
Platziere dich an einem geeigneten Ort mit ausreichend Platz für die Übungen.
Stelle sicher, dass der 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS bereit ist und dass alle Teilnehmer die grundlegenden Regeln des Spiels kennen.

Spielregeln:
Der jüngste Spieler beginnt das Spiel und wirft den 74663 sunflex SPORTWÜRFEL KIDS.
Die geworfene Zahl wird notiert, und der Spieler wirft erneut. Die Zahlen werden addiert oder subtrahiert, je nach Wunsch der Spieler.
Der Spieler führt nun die zu letzte gewürfelte Übung so lange aus, bis er das Ergebnis der mathematischen Operation richtig errechnet hat.
Die Spieler wechseln sich ab, indem sie nacheinander den Sportwürfel werfen und die Übungen entsprechend der mathematischen Operation ausführen, bis das Spiel beendet wird.

Zusätzliche Regeln:
Spieler können entscheiden, ob sie Addition, Subtraktion oder eine Kombination beider Operationen verwenden möchten.
Für jede neue Runde kann die mathematische Operation geändert werden, um die Herausforderung zu variieren.

Spielende:
Das Spiel endet, wenn die Spieler eine vorher festgelegte Anzahl von Runden abgeschlossen haben oder wenn sie die festgelegte Gesamtspielzeit erreicht haben.

Varianten:
Teammodus: Teile die Spieler in Teams auf. Jedes Team führt die Übungen gemeinsam aus und wechselt sich ab, wenn eine neue Zahl geworfen wird.

Zeitbegrenzung: Begrenze die Zeit für jede Übung, unabhängig davon, ob die nächste Zahl geworfen wurde oder nicht. Dadurch wird das Spiel intensiver.

Die Rechen-Challenge fördert nicht nur die körperliche Aktivität, sondern auch das Denkvermögen der Spieler. Viel Spaß beim Würfeln, Rechnen und Sport treiben!

74664 sunflex SPORTWÜRFEL JUNIOR

<u>Übungsideen:</u>

1. Würfel-Fitness-Challenge

<u>Ziel der Übung:</u>
Das Ziel der Würfel-Fitness-Challenge ist es, durch das Würfeln von verschiedenen Übungen die körperliche Fitness zu verbessern. Jeder Spieler würfelt abwechselnd für einen anderen und führt die gewürfelte Übung aus, wobei bei aufeinanderfolgenden gleichen Würfelergebnissen erneut gewürfelt wird. Es gibt zwei Varianten: die Pyramiden-Trainings-Methode und die Anzahl-Würfelbodenkontakt-Methode.

<u>Benötigtes Material:</u>
Der 74664 sunflex SPORTWÜRFEL JUNIOR.
Optional: Notizblock und Stift zur Aufzeichnung der Anzahl der durchgeführten Übungen.

<u>Übungsbeschreibung:</u>
Teilnehmeranzahl: Ideal für 2 oder mehr Spieler.

<u>Übungsvorbereitung:</u>
Stelle sicher, dass der 74664 sunflex SPORTWÜRFEL JUNIOR bereit ist und dass alle Teilnehmer die grundlegenden Regeln des Übungsform kennen.

Entscheide, welche Variante trainiert wird: Pyramiden-Trainings-Methode oder Anzahl-Würfelbodenkontakt-Methode.

Pyramiden-Trainings-Methode:
Die Teilnehmer würfeln abwechselnd für ihre Mitteilnehmer.
Der erste Teilnehmer würfelt und der nächste Mitspieler führt die gewürfelte Übung aus.
Der nächste Teilnehmer würfelt für den ersten Teilnehmer und so weiter.
Die Anzahl der durchgeführten Übungen entspricht der Pyramidenstruktur, z.B. beim 1. Wurf sind es 5 Wiederholungen, dann 10 beim 2. Wurf, dann 15 beim 3., dann wieder 10 beim 4., und 5 beim letzten Durchgang. Die Anzahl der Gesamtdurchgänge und Wiederholungen der einzelnen Pyramidenschritte müssen vor Übungsbeginn festgelegt werden.
Falls zweimal nacheinander die gleiche Übung gewürfelt wird, wird erneut gewürfelt.

Anzahl-Würfelbodenkontakt-Methode:
Die Teilnehmer würfeln abwechselnd für ihre Mitteilnehmer.
Der erste Teilnehmer würfelt und der nächste Mitspieler führt die gewürfelte Übung aus.
Der nächste Teilnehmer würfelt für den ersten und so weiter.
Die Anzahl der auszuführenden Wiederholungen pro Übung entspricht der Bodenkontakte bis der Würfel liegen bleib.
Falls zweimal nacheinander die gleiche Übung gewürfelt wird, wird erneut gewürfelt.

Übungsende:
Die Übung endet, wenn die vorher festgelegte Anzahl von Durchgängen erreicht ist.

Varianten:
Die Übungsmethoden können auch in Teams als Wettbewerb durchgeführt werden, welches Team zuerst die Übung erfolgreich abschließt gewinnt.

Passe die Schwierigkeitsgrade der Übungen an die Fitnesslevel der Spieler an.

Die Würfel-Fitness-Challenge kombiniert Spaß mit körperlicher Aktivität und eignet sich perfekt für Gruppen, die ihre Fitness auf unterhaltsame Weise verbessern möchten. Viel Spaß beim Würfeln und Trainieren!

2. Würfel-Workout

Ziel der Übung:
Das Ziel des Würfel-Workouts ist es, durch das Würfeln von verschiedenen Übungen die Teilnehmer in einem Gruppensetting herauszufordern. Der Trainer würfelt für die Teilnehmer nacheinander, und jeder führt seine zugewiesene Übung so lange aus, bis der nächste seine Übung erhält.

Benötigtes Material:
Der 74664 sunflex SPORTWÜRFEL JUNIOR.
Optional: Notizblock und Stift zur Aufzeichnung der Anzahl der durchgeführten Übungen.

Übungsbeschreibung:
Teilnehmeranzahl: Ideal für 2 oder mehr Spieler.

Übungsvorbereitung:
Stelle sicher, dass der 74664 sunflex SPORTWÜRFEL JUNIOR bereit ist und dass alle Teilnehmer die grundlegenden Regeln des Übungsform kennen.

Ablauf:
Der Trainer steht vor der Gruppe und würfelt für den ersten Teilnehmer. Die geworfene Übung wird dem ersten Teilnehmer mitgeteilt, und dieser führt die Übung so lange aus, bis der nächste Teilnehmer seine Übung erhält.
Der Trainer würfelt für den nächsten Teilnehmer und teilt ihm die entsprechende Übung mit.
Dieser Vorgang setzt sich fort, bis alle Teilnehmer ihre Übungen erhalten haben und der Zyklus von vorne beginnt.

Varianten:
Der Trainer kann die Intensität der Übungen variieren, je nach Fitnesslevel der Teilnehmer.
Die Zeit, die jeder Teilnehmer für seine Übung aufwendet, kann je nach Fitnesslevel angepasst werden.

Übungsende:
Das Würfel-Workout endet nach einer vorher festgelegten Anzahl von Runden oder nach einer bestimmten Gesamtdauer, die vom Trainer festgelegt wird.

Vorteile:
Fördert Teamarbeit und Kommunikation.
Steigert die Motivation, da jeder für den anderen trainiert.
Bietet eine abwechslungsreiche und unterhaltsame Trainingsmethode.

Die Würfel-Workout eignet sich hervorragend für Gruppentrainings und fördert den Teamgeist während des Workouts. Viel Spaß beim Würfeln und gemeinsamen Trainieren!

Game and exercise ideas for the sunflex SPORTS DICE KIDS & JUNIOR

74663 sunflex SPORTS DICE KIDS

Game Ideas

4. **Sports Dice Challenge**

   Aim of the game:
   The goal of the Sports DICE Challenge is to perform a variety of exercises, which are selected by rolling the dice with the 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS. The challenge is to keep doing each exercise until it is rolled again.

   Required material:
   The 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS and enough space for the exercises.

   Match preparation:
   Place yourself in a suitable place with enough space for the exercises. Make sure that the sports cube is ready and that all participants know the basic rules of the game.

   Rules of the game:
   The youngest player starts the game and rolls the sports dice.
   The dice thrown indicates a specific exercise.
   The player performs the rolled exercise until the same exercise is rolled again.

As soon as the same exercise is rolled again, the die moves to the next player, who performs the same procedure.
Players take turns rolling the dice and performing the corresponding exercise until the game ends.

Additional Rules:
If a particular exercise is too challenging, the player can choose an easier variation or do another exercise that better suits their abilities.
It is important to perform the exercises correctly to avoid injury.
Players can agree on a maximum time for each exercise before the game to ensure that the game doesn't last too long.

Playing:
The game ends when players have completed a predetermined number of rounds or when they have reached the set total playing time.

Variants:
Team Mode: Divide players into teams. Each team performs the exercises together and takes turns rolling the same exercise again.

Time limit: Limit the time for each exercise, regardless of whether the same exercise is rolled again or not. This makes the game more intense.

The sports cube challenge not only promotes physical activity, but also provides fun and variety in the group. Have fun rolling the dice and playing sports!

5. **Animal Workout**

Aim of the game:
The goal of the animal workout is to perform various sports exercises, each represented by an animal. Players have to do the exercise until they guess the corresponding animal.

Required material:
The 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS and enough space for the exercises.

Match preparation:
Place yourself in a suitable place with enough space for the exercises. Make sure that the 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS is ready and that all participants know the basic rules of the game.

Rules of the game:
The youngest player starts the game and throws the 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS. The dice thrown indicates a specific animal that represents a specific sports exercise. The player continues to perform the diced exercise until he has guessed the correct animal. Once the animal has been guessed correctly, the die moves to the next player, who performs the same procedure. Players take turns rolling the dice and performing the corresponding exercise until the game ends.

Additional Rules:
If an exercise is too challenging, the player can choose an easier variation or do another exercise that better suits their abilities. It is allowed to make hints or sounds to make it easier to guess the animal.

Playing:
The game ends when players have completed a predetermined number of rounds or when they have reached the set total playing time.

Variants:
Team Mode: Divide players into teams. Each team performs the exercises together and takes turns if the animal has been guessed correctly.

Time limit: Limit the time for each exercise, regardless of whether the animal was guessed correctly or not. This makes the game more intense.

The animal workout combines fun with physical activity and promotes teamwork at the same time. Have fun guessing the animals and working out!

6. Arithmetic Challenge

Aim of the game:
The goal of the arithmetic challenge is to perform a variety of sports exercises by rolling numbers and combining them in mathematical operations. Players must use their math skills to determine and perform the appropriate exercises.

Required material:
The 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS and enough space for the exercises.

Match preparation:
Place yourself in a suitable place with enough space for the exercises. Make sure that the 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS is ready and that all participants know the basic rules of the game.

Rules of the game:
The youngest player starts the game and throws the 74663 sunflex SPORTS DICE KIDS.
The number rolled is noted, and the player rolls again. The numbers are added or subtracted, depending on the preference of the players.
The player now performs the last exercise to be rolled until he has correctly calculated the result of the mathematical operation.
The players take turns throwing the sports dice one by one and performing the exercises according to the mathematical operation until the game ends.

Additional Rules:
Players can decide whether they want to use addition, subtraction, or a combination of both.
For each new round, the mathematical operation can be changed to vary the challenge.

Playing:
The game ends when players have completed a predetermined number of rounds or when they have reached the set total playing time.

Variants:
Team Mode: Divide players into teams. Each team performs the exercises together and takes turns when a new number is thrown.

Time limit: Limit the time for each exercise, regardless of whether the next number has been rolled or not. This makes the game more intense.

The arithmetic challenge not only promotes physical activity, but also the thinking skills of the players. Have fun playing dice, arithmetic and sports!

74664 sunflex SPORTS DICE JUNIOR

Exercise ideas:

3. Dice Fitness Challenge

Aim of the exercise:
The goal of the Dice Fitness Challenge is to improve physical fitness by rolling various exercises. Each player takes turns rolling the dice for another and performs the exercise rolled, rolling the dice again in the event of consecutive identical dice results. There are two variants: the pyramid training method and the number of DICE floor contact methods.

Required material:
The 74664 sunflex SPORTS DICE JUNIOR.
Optional: notepad and pen to record the number of exercises performed.

Exercise description:
Number of participants: Ideal for 2 or more players.

Exercise preparation:
Make sure that the 74664 sunflex SPORTS DICE JUNIOR is ready and that all participants know the basic rules of the exercise form.

Decide which variant will be trained: Pyramid Training Method or Number DICE Ground Contact Method.

Pyramid Training Method:
The participants take turns rolling the dice for their fellow participants. The first participant rolls the dice and the next player performs the exercise.
The next participant rolls the dice for the first participant and so on.
The number of exercises performed corresponds to the pyramid structure, e.g. on the 1st throw it is 5 repetitions, then 10 on the 2nd throw, then 15 on the 3rd, then again 10 on the 4th, and 5 on the last round. The total number of passes and repetitions of each pyramid step must be determined before the exercise begins.
If the same exercise is rolled twice in a row, the dice are rolled again.

Number Dice Ground Contact Method:
The participants take turns rolling the dice for their fellow participants. The first participant rolls the dice and the next player performs the exercise.
The next participant rolls the dice for the first and so on.
The number of repetitions to be performed per exercise corresponds to the ground contacts until the dice remains in place.
If the same exercise is rolled twice in a row, the dice are rolled again.

End of exercise:
The exercise ends when the predetermined number of passes is reached.

Variants:
The exercise methods can also be carried out in teams as a competition, which team successfully completes the exercise first wins.

Adjust the difficulty levels of the exercises according to the fitness level of the players.

Combining fun with physical activity, the Dice Fitness Challenge is perfect for groups who want to improve their fitness in a fun way. Have fun rolling the dice and exercising!

4. Dice Workout

Aim of the exercise:
The goal of the dice workout is to challenge the participants in a group setting by rolling the dice of various exercises. The trainer rolls the dice for the participants one by one, and each performs their assigned exercise until the next person receives their exercise.

Required material:
The 74664 sunflex SPORTS DICE JUNIOR.
Optional: notepad and pen to record the number of exercises performed.

Exercise description:
Number of participants: Ideal for 2 or more players.

Exercise preparation:
Make sure that the 74664 sunflex SPORTS DICE JUNIOR is ready and that all participants know the basic rules of the exercise form.

Expiration:
The coach stands in front of the group and rolls the dice for the first participant.
The thrown exercise is communicated to the first participant, who continues to perform the exercise until the next participant receives his exercise.
The trainer rolls the dice for the next participant and tells him the corresponding exercise.
This process continues until all participants have received their exercises and the cycle begins again.

Variants:
The instructor can vary the intensity of the exercises, depending on the fitness level of the participants.
The amount of time each participant spends on their exercise can be adjusted according to their fitness level.

End of exercise:
The dice workout ends after a predetermined number of rounds or after a certain total duration set by the trainer.

Advantages:
Promotes teamwork and communication.
Increases motivation as everyone trains for each other.
Provides a varied and fun training method.

The Dice workout is great for group workouts and promotes team spirit during the workout. Have fun rolling the dice and training together!