



Sport &  
Bewegung

# Würfel-Koordination

Von Herr Hummel

Training für Kopf & Körper!

## Materialliste

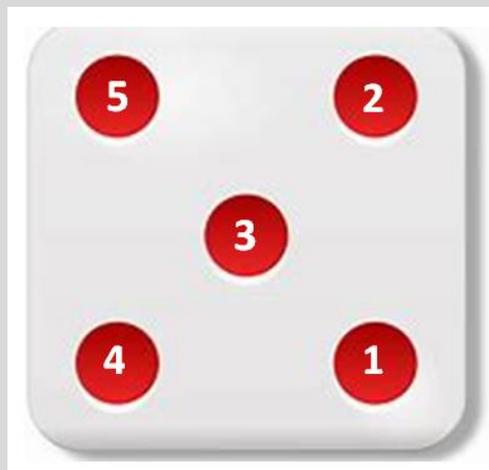
Du benötigst:

- Straßenmalkreide
- eine freie geteerte Fläche, zum Beispiel eure Hofeinfahrt oder den Gehweg (Bitte nicht auf der Straße!)

## Anleitung

### Vorbereitung:

Mit Straßenmalkreide zeichnest Du einen Würfel, mit fünf Augen auf den Boden. Achte darauf, dass die Abstände der Würfelaugen nicht zu groß werden, damit Du später gut von Würfelauge zu Würfelauge springen oder laufen kannst. In jedes Würfelauge schreibst du nun eine Zahl, so wie es in der Zeichnung abgebildet ist.



### Ablauf:

1. Aufwärmung
2. Nun beginnst Du dich auf den Würfelaugen fortzubewegen.  
Laufe und springe von Würfelauge zu Würfelauge. Laufe oder springe dabei auch zwei, drei oder gar vier Kontakte je Würfelauge. Springe beidbeinig oder mit dem linken sowie rechten Bein über die Würfelaugen.

### Varianten:

- Laufe die Anzahl von Schritten, welche dir das Würfelauge anzeigt. Danach läufst Du beliebig zu einem anderen Würfelauge und wiederholst die Aufgabe, usw. Zähle deine Schritte auf einem Würfelauge laut mit.
- Springe mit dem linken oder rechten Bein, sowie beidbeinig genau die Anzahl welche dir das Würfelauge anzeigt. Danach springst Du beliebig zu einem weiteren Würfelauge und wiederholst die Aufgabe, usw. Zähle die Sprünge auf einem Würfelauge laut mit.

### Spielidee:

Du bekommst acht Aufgaben um das Lösungswort zu finden. Bei jeder Aufgabe gibt es eine sportliche Aufgabe und eine Rechenaufgabe zu lösen. Am Ende jeder Aufgabe erhältst Du eine Zahl, welche Du mit dem Buchstaben in der Reihenfolge des Alphabets gleichsetzen kannst um am Ende das Lösungswort des Rätsels zu erhalten.

### Spielablauf:

- 1 Du springst die Reihenfolge der Würfelaugen 1-2-3-4-5-3. Dabei springst Du auf den geraden Augenzahlen mit dem linken und auf den ungeraden mit dem rechten Bein. Wie viel Sprünge hast Du in einer Runde mit dem linken Bein und wie viel mit dem rechten Bein gemacht? Ziehe die kleinere von der größeren Zahl ab und Du erhältst den Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet und somit den Anfangsbuchstaben des Lösungsworts. (1=A, 2=B, 3=C, ...)
- 2 Du läufst die Reihenfolge der Würfelzahlen 1-2-3-4-5-3. Dabei läufst Du auf den geraden mit zwei Schritten und auf den ungeraden Würfelaugen mit drei Schritten. Wie viel Schritte benötigst Du in einer Runde? Wie viel Schritte hast Du auf den geraden zahlen gemacht? Subtrahiere die große Zahl von der kleinen Zahl und Du erhältst den Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet.

- 3 Du springst und läufst die Reihenfolge der Würfelzahlen 1-4-3-2-5-3. Dabei läufst Du auf den geraden mit vier Schritten und springst auf den ungeraden Würfelaugen mit einem Kontakt. Wieviel Kontakte (Schritte und Sprünge) benötigst Du für drei Runden? An welchem Kalendertag im Dezember ist Sylvester? Ziehe das Datum Sylvester von deinen Sprüngen ab und Du erhältst den Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet.
- 4 Du läufst die Reihenfolge der Würfelaugen 1-4-3-2-5-3 rückwärts mit drei Kontakten je Würfelauge. Wie viel Schritte benötigst Du für eine Runde? Subtrahiere von dieser Zahl die Rückennummer von Robert Lewandowski beim FC Bayern München und Du erhältst den Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet.
- 5 Du springst die Reihenfolge der Würfelaugen 1-3-4-5-3-2. Du springst die erste Runde mit dem rechten Bein, die zweite Runde mit dem linken Bein, die dritte Runde mit beiden Beinen. Dabei springst Du genauso viele Kontakte welche dir die einzelnen Würfelaugen anzeigen. Wie viele Sprünge brauchst Du für drei Runden? Teile diese Zahl durch die Anzahl der Spieler einer Mannschaft, auf dem Spielfeld, bei Beginn eines Volleyballspiels und Du erhältst den Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet.
- 6 Du läufst die Reihenfolge der Würfelaugen 1-2-3-4-5-3. Dabei läufst Du bei den geraden Augenzahlen mit einem Schritt und bei den ungeraden mit 2 Schritten auf den Würfelaugen. Wie viel Schritte benötigst Du für 3 Runden? Wie viel Schritte hast Du auf den ungeraden Würfelaugen benötigt? Subtrahiere die Schritte der ungeraden Würfelaugen von deinen Gesamtschritten, dann erhältst Du den Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet.
- 7 Du springst die Reihenfolge der Würfelaugen 1-3-4-5-3-2. Dabei springst Du im Wechsel mit dem linken, rechten und beidbeinig (l-r-b-l-r-b-usw.) über die Würfelaugen. In der ersten Runde springst Du jeweils ein Kontakt auf den Würfelaugen. In der zweiten zwei Kontakte und in der dritten Runde drei Kontakte. Wie viel Sprünge benötigst Du? Wie viele Jahreszeiten gibt es in einem Kalenderjahr. Teile die Anzahl der Sprünge durch

die Anzahl der Jahreszeiten. dann erhältst Du den Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet.

- 8 Du läufst die Reihenfolge der Würfelaugen 1-3-4-5-3-2. Du läufst mit zwei Kontakten je Würfelauge vorwärts. Bei jeder geraden Anzahl der Würfelaugen läufst du mit zwei Schritten auf das vorige Auge zurück und läufst danach vorwärts weiter. Wie viel Schritte benötigst Du für eine Runde? Dies ist der Stellenwert (Buchstabe) im Alphabet.

**Lösungen:**

Lösungswort: Bleib fit  
Lösung 1:  $4-2=2$  B  
Lösung 2:  $16-4=12$   
Lösung 3:  $36-31=5$   
Lösung 4:  $18-9=9$   
Lösung 5:  $54:6=9$   
Lösung 6:  $30-24=6$   
Lösung 7:  $36:4=9$   
Lösung 8: 20