



### Fit ohne Geräte

**Zielgruppe:** Schüler/-innen ab der 7. Schulstufe

**Ziel:** Körperliche Aktivität und Fitness steigern

**Gruppengröße:** bis zu 30 Schüler/-innen

**Dauer:** ca. 15-60 Minuten

**Material:** Kopiervorlage mit unterschiedlichen Übungen, Würfel

#### Beschreibung

- Diese Übung eignet sich, um spielerisch Spaß an körperlicher Bewegung zu vermitteln.
- In den Downloads befindet sich ein Kartenset zum Ausdrucken. Das Kartenset beinhaltet viele Übungen, die Jugendliche auch ohne Sportgeräte problemlos durchführen können.
- Um die Übungen kennenzulernen nehmen Sie sich ca. 1 Unterrichtsstunde Zeit. Das Kartenset wird gut durchgemischt und verdeckt im Raum platziert. Ein/-e Schüler/-in zieht danach eine Karte und würfelt. Die Augenzahl auf dem Würfel entscheidet, wie oft die Übung wiederholt werden muss.
- Die Person, die die Karte gezogen hat, ist gleichzeitig die Trainer/-in für diese Übung und zeigt sie den Mitschüler/-innen vor.
- Dieser Ablauf wird solange wiederholt wie es den Schüler/-innen Spaß macht.

© Die Gesunde BoXXX: [www.gesunde-jugendarbeit.at](http://www.gesunde-jugendarbeit.at)