

Würfelkrafttraining: Jeder Spieler erhält ein Aufgabenblatt. Du kannst die Vorschläge des Buches verwenden oder du füllst das leere Aufgabenblatt mit deinen eigenen Ideen aus.

1	1	1	10 Klimmzüge
2	2	2	10 Doppeldynamos
3	3	3	10 Liegestütze
4	4	4	Aufleger anspringen und halten
5	5	5	Hangelboulder
6	6	6	Dachkante – Füße berühren Griffe rechts und links an der Kante

1	1	1	10 Klimmzüge
2	2	2	10 Doppeldynamos
3	3	3	10 Liegestütze
4	4	4	Aufleger anspringen und halten
5	5	5	Hangelboulder
6	6	6	Dachkante – Füße berühren Griffe rechts und links an der Kante

1	1	1	
2	2	2	
3	3	3	
4	4	4	
5	5	5	
6	6	6	

1	1	1	
2	2	2	
3	3	3	
4	4	4	
5	5	5	
6	6	6	