

# Bewegungsspiel für die ganze Familie

## DAS BRAUCHST DU DAZU:

einen Würfel  
Papier und Schreiber

## SO FUNKTIONIERT DAS SPIEL:

Nicht der Würfel bestimmt, wer erster wird - aber gut würfeln ist schon die halbe Miete. Gewonnen hat, wer als erster insgesamt 50, 60, ... 100 Punkte würfelt!

Hinter jeder Würfelzahl steckt eine Übung, die man durchführen muss, bevor man wieder würfeln darf.

Nebenbei müssen die gewürfelten Zahlen zusammengezählt werden und wer als erster die vereinbarte Gesamtzahl erreicht, ist Sieger.

## WELCHE ZAHL STEHT FÜR WELCHE ÜBUNG:



zehn Hampelmänner



zehn Kniebeugen



fünf Sit-ups



fünf Strecksprünge



Standwaage halten und langsam bis zwanzig zählen



drei Liegestütz



Hampelmann



Strecksprung



Standwaage



Sit-up



Liegestütz



Kniebeuge

Viel Spaß wünscht Karin Peticzka