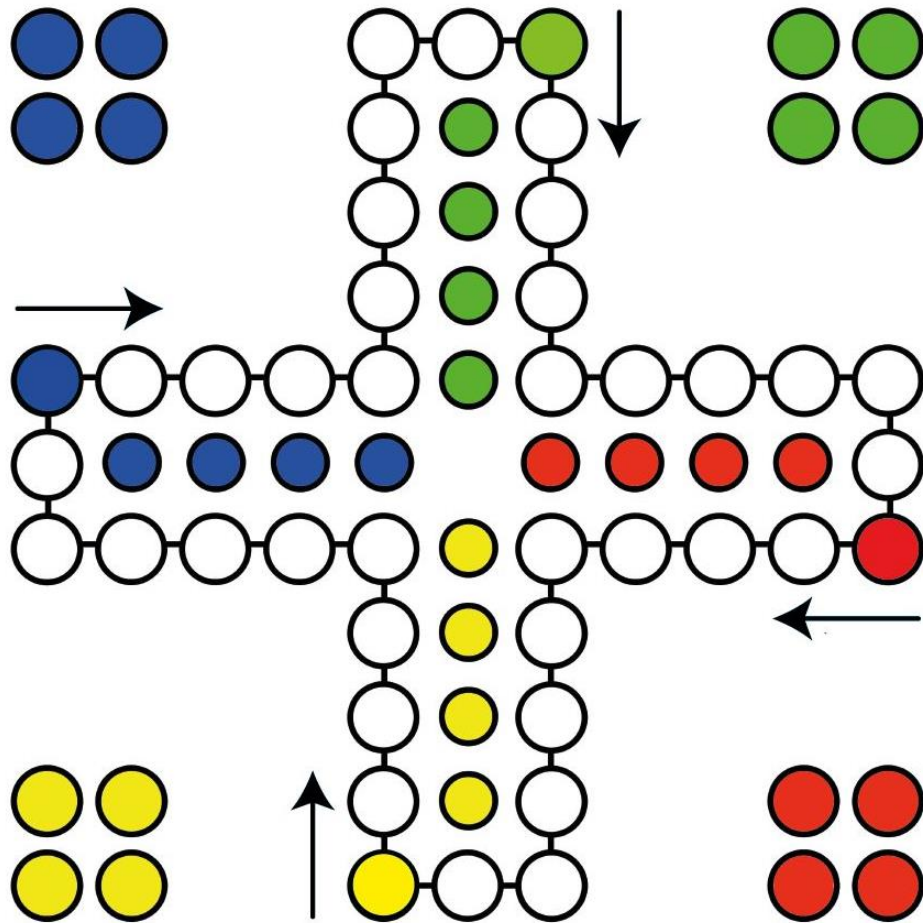


„Mensch ärgere dich nicht – mit Bewegung“



1. Ihr spielt das Spiel Brettspiel „**Mensch ärgere dich nicht**“ nach den bekannten Regeln.
2. Dazu gibt es aber **Bewegungsaufgaben**, damit ihr zusammen so richtig fit werdet!

Aufwärmen:

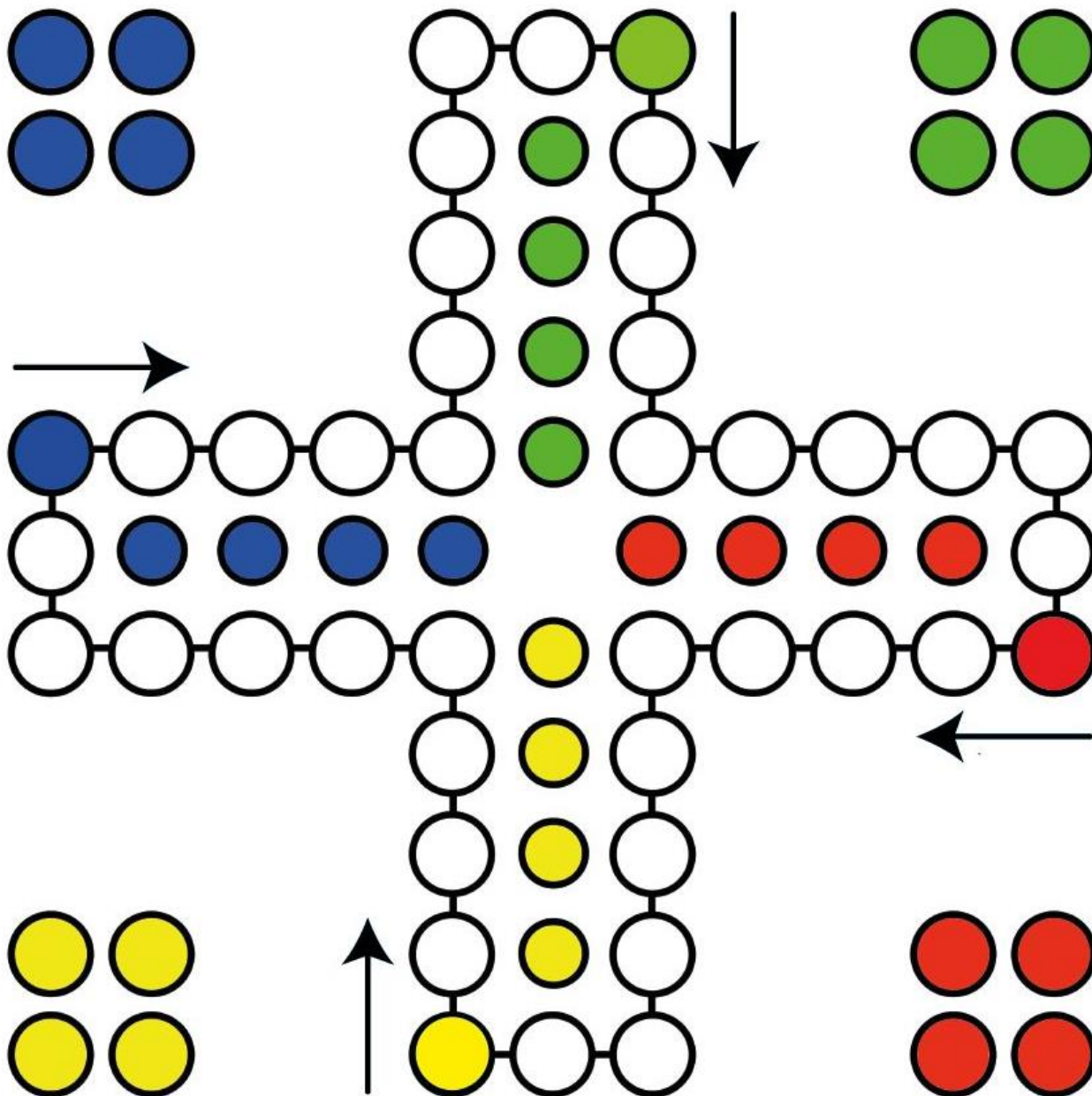
Laufe zügig durch das Wohnzimmer (Vorsicht: Rutschgefahr), mache dreimal einen **Hampelmann** und springe danach **viermal** in die **Höhe**! Nun kreist du deine Handgelenke!

Spielstart:

- a.) Wenn du eine „1“ oder eine „3“ würfelst, musst du genau die gleiche **Anzahl** als „springender **Hampelmann**“ machen.
- b.) Wirst du durch einen anderen Spieler „rausgeworfen“ (du musst zurück in deine Ecke), dann mache zwei **Kniebeugen**.
- c.) Falls du die Zahl „6“ würfelst, dann musst du zusätzlich einen **Sprung** in die Höhe machen und dich wahnsinnig dabei **freuen**!
- d.) Hast du **gewonnen**, musst du aufstehen und die Arme von „links nach rechts“ schwenken!

Vor dem Aufräumen: Schon den nächsten **Spieltermin vereinbaren** und sich darauf **freuen!!!**

Bestimmt fällt dir und deinen Spielpartnern noch weitere Bewegungsideen ein...



Das Spielfeld und die
Spielmännchen
(farbige Kreise) zum
Ausdrucken!!

Ihr braucht nur noch
einen Würfel!!

