

Spielanleitung

Du brauchst das Spielfeld, einen Würfel und einen Spielstein (Spielfigur, Knopf, Deckel einer Petflasche...).

Du würfelst und fährst mit deinem Spielstein die entsprechenden Felder auf dem Spielbrett. Wenn du auf ein Feld mit einer Zahl kommst, machst du die Tätigkeit, die bei der entsprechenden Zahl unter **Vorschläge** steht oder von deiner eigenen Ideenliste.

Du kannst das Spiel **alleine** spielen.

Ihr könnt das Spiel **gegeneinander** spielen, dann brauchen alle einen eigenen Spielstein, alle spielen für sich, wer zuerst im Ziel ist hat gewonnen.

Ihr könnt das Spiel **miteinander** spielen und alle Tätigkeiten gemeinsam machen.

Viel Spass!

Du kannst das Spielfeld farbig ausmalen.

Eigene Ideen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

Vorschläge 1

1. mach einen Purzelbaum
2. springe vom Sofa auf den Boden
3. hüpf eine Runde beidbeinig oder auf einem Bein durch das Zimmer
4. stehe 10 Sekunden auf einem Bein
5. lege auf einen Esslöffel z.B. eine Murmel und krabbe damit unter dem Tisch durch und übers Sofa / den Stuhl, ohne dass sie runterfällt
6. mach 10x den Hampelmann / die Hampelfrau
7. rolle seitlich über den Zimmerboden hin und zurück
8. berühre mit jeder Fingerspitze den Daumen derselben Hand
9. stampfe 5x mit beiden Füßen auf den Boden
10. klopfe deinen Körper von Kopf bis Fuss mit den Händen ab
11. balanciere ein Kissen auf dem Kopf und gehe eine Runde durch die Wohnung
12. gehe auf den Zehenspitzen ins Badezimmer und zurück
13. balanciere auf einer Linie

Vorschläge 2

1. mach 5 Liegestützen
2. mach 5 Kniebeugen
3. schreibe deinen Namen mit der rechten und mit der linken Hand
4. krieche 3 Runden unter dem Tisch
5. schreibe deinen Namen blind auf ein Papier
6. sage deinen Namen rückwärts
7. staple 5 Streichhölzer aufeinander
8. errate einen Gegenstand mit geschlossenen Augen
9. hüpf auf einem Bein ins Badezimmer und zurück
10. klatsche 4x mit deinen Fusssohlen gegeneinander
11. reibe deine Hände bis sie warm sind
12. berühre mit dem Kopf deine Knie
13. male eine liegende 8 in die Luft

Purzelbaum

1



berühre mit jeder
Fingerspitze den
Daumen

8



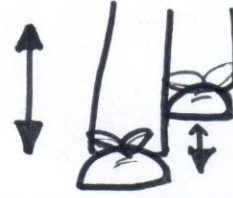
runterhüpfen

2



stampfen

9



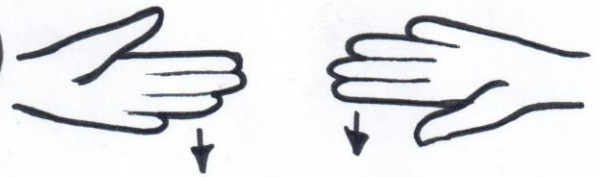
auf 1 Bein
hüpfen

3



von Kopf bis Fuss abklopfen

10



10 Sek. auf 1 Bein stehen

4



Kissen auf dem Kopf durch die Wohnung
balancieren

11



Parcours mit Murrel auf
Esslöffel

5



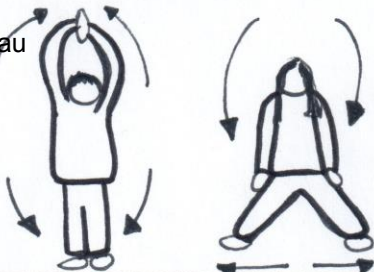
auf Zehenspitzen ins Badezimmer gehen

12



Hampelmann/ Hampelfrau

6



13

Balanciere
auf einer Linie



7

Rolle seitwärts

