

Bewegungsübung: Fitness-Mensch ärgere dich nicht

Was benötigst du um zu spielen?

- Das Spielbrett für Mensch ärgere dich nicht und einen Würfel für jeden Spieler (maximal vier Würfel)
- Sportkleidung wäre für das Spiel nicht schlecht, da man doch ein wenig ins Schwitzen kommt ;)

Wo spielst du es?

- Im Haus, im Garten oder in der Einfahrt. Da wo genug Platz ist ;)

Wie viele Spieler können teilnehmen?

- an diesem Spiel können 2 - 8 Spieler teilnehmen

Der Ablauf:

Das Spielbrett muss so aufgestellt werden, dass alle Spieler möglichst die selbe Strecke zurücklegen müssen. Denn man muss noch eine Aufgabe erfüllen um würfeln zu dürfen. Da es bei dem Spiel ein wenig hektisch zugehen kann, empfiehlt es sich in die entsprechenden Ecken des Spielbretts zu stellen, damit man sich nicht über den Haufen rennt.

Die Distanz kann hierbei frei gewählt werden und sollte von Runde zu Runde variiert werden.

Um würfeln zu dürfen muss man eine vorher festgelegte Aufgabe erfüllen, wie z. B. Kniebeugen, Liegestütze oder Situps. Hat man die Aufgabe erfüllt darf man losrennen und würfeln. Hier gelten dann die normalen Regeln des eigentlichen Spiels. Hier kommt noch eine Besonderheit hinzu, denn wenn eine Figur aus dem Spiel geschmissen wurde muss eine zusätzliche Bewegungsaufgabe erfüllen, welche vorher festgelegt wird. Ich empfehle hier die beliebten Burpees :)



Achtung: man kann auch in 2er-Teams spielen. So kann einer würfeln und der andere erfüllt die Bewegungsaufgabe. Dabei kann man sich abwechseln, um es ein wenig lockerer zu gestalten.