

KV 1 Bewegungs - "Mensch ärgere dich nicht"

1. Es wird reihum mit zwei Würfeln (bunt und weiß) gewürfelt. Der weiße zeigt an wie viele Felder man mit seiner Figur gehen darf, und die Wiederholungszahl der Bewegungsaufgabe, die durch den bunten Würfel angezeigt wird.
2. Wer an der Reihe ist, würfelt, zieht seine Figur und führt dann seine gewürfelte Aufgabe durch.
3. Kommt er mit seiner Figur auf ein Feld das bereits besetzt ist, wird die Figur des Gegenspielers zurück aufs Startfeld gesetzt.
4. Bei einer weißen sechs darf man nochmal würfeln, muss aber auch zwei Bewegungsaufgaben erledigen.
5. Ziel ist es seine eigene Figur(en) ins eigene Haus zu bekommen.

bunter Würfel zeigt	Bewegungsaufgabe 1	Bewegungsaufgabe 2
1	Kniebeugen	Kniebeugen + Sprung
2	Strecksprünge	Lunges pro Bein
3	Jumping Jacks	x5s Unterarmstütz
4	Mountain Climbers	x3 Russian Twists
5	Situps	Liegestütz
6	Liegestütz mit Abstützen auf den Knien	Sprünge mit Anhocken



bunter Würfel zeigt	Bewegungsaufgabe	Bewegungsaufgabe
1		
2		
3		
4		
5		
6		