

Anleitung und Bewegungsvorschläge

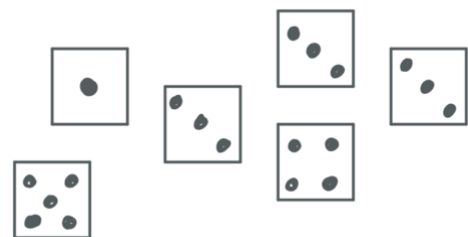
1. Es wird mit 6 Würfeln gewürfelt. Je nach gewünschter Kategorie werden Würfel ausgewählt und mit den übrigen Würfeln kann noch 2 mal gewürfelt werden.
2. Die erwürfelte Augenzahl wird in das jeweilige Feld eingetragen und ist gleichzeitig die Wiederholungszahl der Übung, die ebenfalls durch die erwürfelte Augenzahl festgelegt wird.
3. Kann man kein Feld auf seinem Bogen ausfüllen wird ein Feld gestrichen und es müssen 5 Liegestütze durchgeführt werden.

	Bewegungsvorschläge 1	Bewegungsvorschläge 2	Eigene Ideen
1-6	Liegestütze	Pushes mit Medizinball	
7-12	Mountain Climbers	Hockwenden über Langband	
13-18	Strecksprünge	Strecksprünge mit Medizinball	
19-24	Sit-ups	Wechselsprünge an der Langbank	
25-30	Lunges abwechselnd li und re	Russian Twists mit Medizinball	
31-36	Kniebeugen	Seilspringen ohne Zwischenhüpfer	

Beispiel:

Bei den abgebildeten Würfeln gibt es mehrere Optionen.

1. 3 Dreier eintragen: 9 im Feld "3", dann sind 9 Mountain Climbers auszuführen
2. 19 beim Dreierpasch (alle Augen zählen), dann sind 19 Sit-ups zu erledigen.



Spielbogen

Prinzipiell kann jeder handelsübliche oder selbst entworfene Bogen verwendet werden.

Spielbogen

	Summe der verwendeten Würfelaugen
1 (Summe aller Würfel mit 1)	
2 (Summe aller Würfel mit 2)	
3 (Summe aller Würfel mit 3)	
4 (Summe aller Würfel mit 4)	
5 (Summe aller Würfel mit 5)	
6 (Summe aller Würfel mit 6)	
3er Pasch (3 Würfel mit gleicher Zahl, Summe aller Würfelaugen eintragen)	
4er Pasch (4 Würfel mit gleicher Zahl, Summe aller Würfelaugen eintragen)	
Kleine Straße (aufeinanderfolgend mit 5 Würfeln) 30 Punkte	
Große Straße (aufeinanderfolgend mit 6 Würfeln) 36 Punkte	
Full House (zwei Würfel mit der gleichen Augenzahl + 3 Würfel mit der gleichen Augenzahl) 24 Punkte	
Chance (Summe aller Würfel)	
Summe	

1. Mit allen Würfeln werfen.
2. Würfel auswählen, mit den restlichen nochmal würfeln.
3. #2 wiederholen
4. Endauswahl treffen
5. Entsprechende Summe im Spielbogen eintragen.
6. Bewegungsaufgabe ausführen.
7. #1-6 wiederholen bis alle Felder ausgefüllt sind.
8. Kann ein Feld nicht ausgefüllt werden: ein beliebiges streichen und 5 Liegestütze ausführen.

	Summe der verwendeten Würfelaugen
1 (Summe aller Würfel mit 1)	
2 (Summe aller Würfel mit 2)	
3 (Summe aller Würfel mit 3)	
4 (Summe aller Würfel mit 4)	
5 (Summe aller Würfel mit 5)	
6 (Summe aller Würfel mit 6)	
3er Pasch (3 Würfel mit gleicher Zahl, Summe aller Würfelaugen eintragen)	
4er Pasch (4 Würfel mit gleicher Zahl, Summe aller Würfelaugen eintragen)	
Kleine Straße (aufeinanderfolgend mit 5 Würfeln) 30 Punkte	
Große Straße (aufeinanderfolgend mit 6 Würfeln) 36 Punkte	
Full House (zwei Würfel mit der gleichen Augenzahl + 3 Würfel mit der gleichen Augenzahl) 24 Punkte	
Chance (Summe aller Würfel)	
Summe	

1. Mit allen Würfeln werfen.
2. Würfel auswählen, mit den restlichen nochmal würfeln.
3. #2 wiederholen
4. Endauswahl treffen
5. Entsprechende Summe im Spielbogen eintragen.
6. Bewegungsaufgabe ausführen.
7. #1-6 wiederholen bis alle Felder ausgefüllt sind.
8. Kann ein Feld nicht ausgefüllt werden: ein beliebiges streichen und 5 Liegestütze ausführen.