

Spielbogen

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

1111
2222
3333
4444

Spieler 2
1 1 1 1 1
2 2 2 2 2
3 3 3 3 3
4 4 4 4 4

Beispiel:

Spieler 2 gewinnt

3	4						
2	4	1	2	3			
1	3	2	3	2			

~~1~~ 1 1 1 1
~~2~~ 2 2 2 2
~~3~~ 3 3 3 3
~~4~~ 4 4 4 4

~~1~~ 1 1 1 1
~~2~~ 2 2 2 2
~~3~~ 3 3 3 3
~~4~~ 4 4 4 4

Spieler 1
1 1 1 1 1
2 2 2 2 2
3 3 3 3 3
4 4 4 4 4

Kurzanleitung und Bewegungsvorschläge

1. Abwechselnd eine Zahl ins Feld eintragen. Gegner muss die entsprechende Bewegungsaufgabe durchführen. Verwendete Zahl abstreichen.
2. Gleiche Zahl darf nicht zweimal direkt hintereinander vom selben Spieler verwendet werden.
3. Wer zuerst vier Zahlen in einer Reihe hat (horizontal, diagonal, vertikal) gewinnt.
4. Man beginnt in der untersten Reihe. Zahlen können nicht frei auf dem Feld schweben.

	Bewegungsvorschlag Kräftigung	Bewegungsvorschlag Beweglichkeit	Eigene Ideen
1	30s zwischen normalem Stand und Ballenstand wechseln	Je 15s beidseitiges Armkreisen vw und rw	
2	30s Plank	30s Fliegerposition im Grätschstand, immer gegengleich Hand zu Fuß	
3	30s Hocksitz an der Wand	Je 15s 8er Kreisen parallel zum Boden mit einem Bein	
4	Je 15s Seitstütz mit gestreckten Beinen	30s Stretching hintere Oberschenkelmuskulatur	

1			
2			
3			
4			