

Mensch bewege dich und ärgere dich nicht!











Ein bekanntes Gesellschaftsspiel mit viel Bewegung für die ganze Familie.

Was braucht ihr dafür?

- „Mensch ärgere dich nicht“, einen Würfel, ein bisschen Platz im Zimmer, eine Uhr/Stoppuhr und mindestens eine Mitspielerin oder einen Mitspieler.

Gespielt wird nach den bekannten „Mensch ärgere dich nicht“-Regeln. Je nach gewürfelter Augenzahl wird die Spielfigur bewegt und dazu für 1 Minute lang die entsprechende Bewegungsübung gemacht.

Bewegungsübungen bei den Würfelzahlen:

	Auf der Stelle joggen!
	Springe Hockwenden über eine gedachte Linie am Boden! 
	Lege dich auf den Rücken und fahre mit den Beinen in der Luft Fahrrad!
	Bewege dich wie eine „Spinne“ rückwärts! 
	Versuche eine Standwaage im Vierfüßler Stand. Hebe einen Arm und ein Bein dabei an. 
	Führe Liegestütze aus und hebe dabei ein Bein an. 

Wer möchte kann sich gerne noch weitere Bewegungsübungen ausdenken.

Viel Spaß wünscht der Turnverein