

13. Bewegungspäckchen: Wirf eine Münze



Materialien

- Münze



Spielanleitung

Das Spiel kann alleine oder als Gruppe gespielt werden. Es ist ganz einfach: Jede Runde wird eine Münze geworfen. Je nachdem ob Kopf oder Zahl nach der Landung nach oben zeigt, wird die jeweilige Bewegungsaufgabe ausgewählt.

Der erste Spieler beginnt mit dem Münzwurf, dann führen alle Mitspieler die jeweilige Bewegungsaufgabe durch. In der zweiten Runde wirft dann der nächste Spieler und entscheidet somit über die Bewegungsaufgabe.

Das Spiel ist beendet, wenn alle 10 Runden absolviert sind.



Variation: Je mehr Mitspieler, desto mehr Bewegung. Pro Runde darf jeder Mitspieler einmal werfen. Erst wenn jeder einmal geworfen hat, beginnt die zweite Runde. Auch hier endet das Spiel, wenn alle 10 Runden absolviert sind.

In Zusammenarbeit mit



SSV ETLINGEN
1847 e.V.

Bewegungsaufgaben

Runde	Kopf 	Zahl 
1	10 Hampelmänner	30 Sekunden tanzen
2	10 Sit-Ups	30 Sekunden auf einem Bein balancieren
3	10 Kniebeugen	10 Hampelmänner
4	30 Sekunden auf der Stelle sprinten	10 Mal jedes Knie anheben
5	10 Mal Armkreisen vorwärts	10 Mal Armkreisen rückwärts
6	30 Sekunden in die Luft boxen	10 Sit-Ups
7	10 Mal auf einem Bein hüpfen	Denke dir eine Übung aus!
8	30 Sekunden tanzen	10 Kniebeugen
9	10 Mal hin und her springen	30 Sekunden in die Luft boxen
10	10 Mal in die Luft springen	10 Mal vor und zurück springen