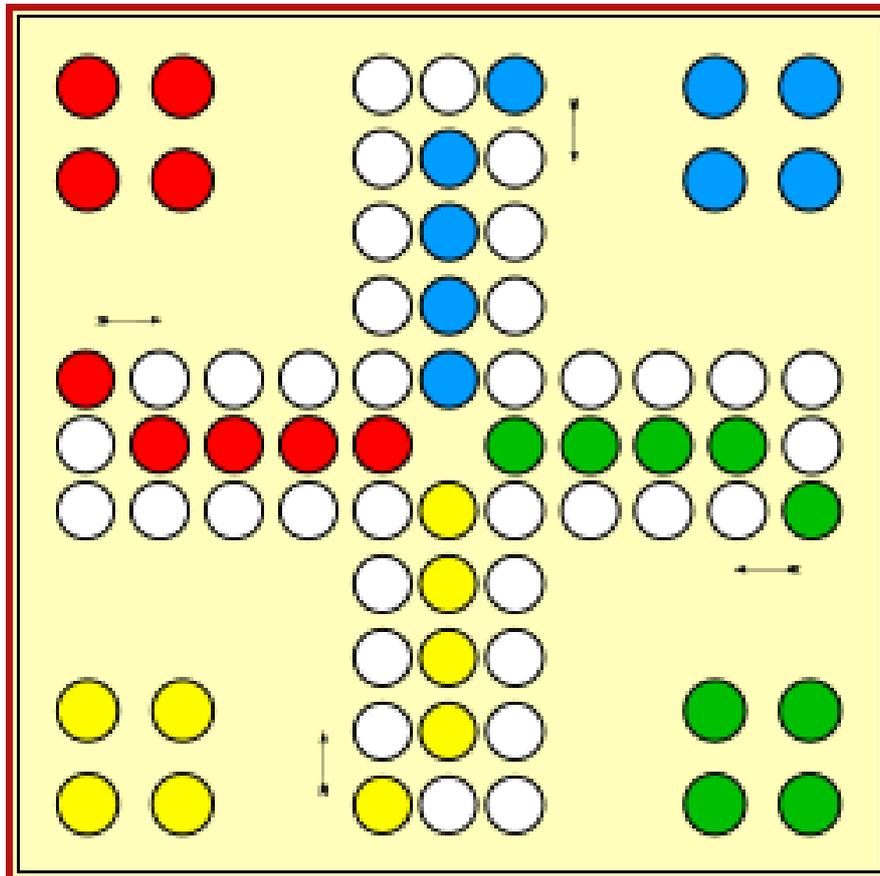


Fit for Kids - Praxis für zu Hause

Mensch - bewege Dich und - ärgere Dich nicht



Ihr kennt bestimmt alle das Spiel „Mensch ärgere dich nicht“.

Das kann man wunderbar mit Bewegung spielen. Ihr braucht dazu ein Spielfeld (Ihr könnt auch das obere ausschneiden), Spielfiguren, einen Würfel, ein bisschen Platz im Zimmer und mindestens eine Mitspielerin oder einen Mitspieler also Mama, Papa, Opa, Oma oder Geschwister....

Ihr könnt aber auch ganz alleine spielen und schauen, wie lange Ihr braucht, bis Ihr eure Spielfigur im Loch habt!

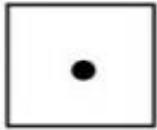
Leichte Variante:	1 Spielfigur pro Spieler
Mittlere Variante:	2 Spielfiguren pro Spieler
Schwierige Variante:	4 Spielfiguren pro Spieler

Gespielt wird nach den bekannten „Mensch ärgere dich nicht“- Regeln. Je nach gewürfelter Augenzahl wird die Spielfigur bewegt und zusätzlich dürft Ihr die gewürfelte Bewegungsübung machen.

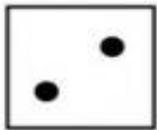
Jede Bewegung soll 10x hintereinander geübt werden.

Los geht´s.....

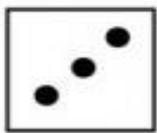
Marion Hör



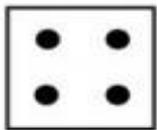
Hampelmann springen



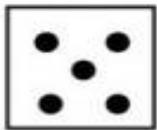
im Einbeinstand Achterkreisen, jede Seite



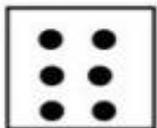
Strecksprung springen,



Wechelseitig Knie und Gegenellbogen
zusammenführen, jede Seite



Armkreisen gegengleich



Im Liegestütz im Wechsel die Knie nach
vorne anwinkeln, jedes Bein

Ihr könnt Euch natürlich auch eigene Bewegungsübungen von 1 – 6 ausdenken!

Viel Spaß
wünscht Euch
Eure Fit for Kids - Marion