



# Beweg-Dich-Spiel

Alter: von 3 – 99 Jahre

Für 1 Spieler oder mehr.

Für den Innen- und Außenbereich geeignet.

Spieldauer: 20 – 30 Min.

## Spielmaterial:

1 Spielplan

Pro Spieler eine Spielfigur

1 Würfel

1 Gegenstand, z. B. Papierknüttel, Joghurtbecher oder eine Toilettenpapierrolle

Ausreichend Platz

## Spielablauf:

Der Spielplan zeigt eine Strecke mit 54 Feldern, einem Startfeld und einem Zielfeld an. Jedes Feld beinhaltet eine Bewegungsaufgabe, die vom jeweiligen Spieler durchgeführt wird. Der jüngste Spieler fängt an zu würfeln. Die Spielfigur wird entsprechend der Augenzahl vorgesetzt.

Anschließend macht er die Bewegungsaufgabe.

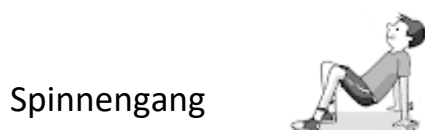
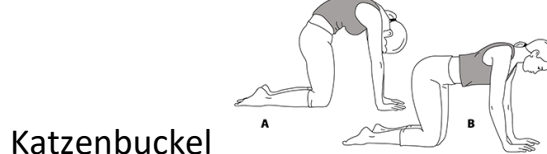
Kommt ein Spieler auf ein **blaues Sternfeld**, so muss er seine Spielfigur um die angegebene Zahl **zurücksetzen**.

**Eine Runde** bedeutet immer: Die Umrundung eines durch die Mitspieler zuvor festgelegten Bereichs (z. B. um den Tisch, Wohnzimmer, Garten, etc.). Felder ohne Mengen- oder Zeitangaben mindestens 10 Sekunden durchführen. Erwachsene dürfen die doppelte Anzahl machen!

**Würfelt** ein Mitspieler eine **6**, so führen **ALLE Mitspieler gemeinsam** die Bewegungsaufgabe aus.

Gewonnen hat, wer als erstes im Ziel angekommen ist.

Die mit \* gekennzeichneten Felder werden hier etwas genauer beschrieben.



Wechselsprung = Re. Fuß steht vorne, li. Fuß hinten. Im Sprung in der Luft die Füße wechseln. Bei der Landung ist der li. Fuß vorne und der re. hinten

Sprung vom Stuhl/Sofa = Bei der Landung die Knie leicht beugen