

Mensch bewege dich und ärgere dich nicht!

Ein bekanntes Gesellschaftsspiel mit viel Bewegung für die ganze Familie

„Mensch ärgere dich nicht“ kennt jeder. Für die heutige Bewegungsanregung braucht man ein Spielset „Mensch ärgere dich nicht“, einen Würfel, ein bisschen Platz im Zimmer, eine Uhr oder 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 auch eine Bewegungsübung fällig. Welche Bewegungsübung bei welcher gewürfelten Zahl für **1 Minute** lang gemacht werden soll, seht ihr weiter unten.

Tipp: Denkt euch doch bei der zweiten Spielrunde, eigene Bewegungsübungen aus!

Viel Spaß! 

	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“ rücklinks! 
	Versuche eine Standwaage im Vierfüßler Stand. Hebe einen Arm und ein Bein dabei an. 
	Führe Liegestütze aus und hebe dabei ein Bein an. 