

Würfel dich fit – ein Würfelspiel für die ganze Familie

Du brauchst:

- pro Person eine Spielfigur
- einen Würfel



Macht ab, was für einen Preis der Sieger / die Siegerin bekommt. Würfelt der Reihe nach und befolgt die Anweisungen auf den jeweiligen Spielfeldern. Passt euch die Anzahl der Übungen oder die Übung nicht, dürft ihr diese selber ändern, es muss aber für alle Mitspieler in Ordnung sein!

→ Der / die Fitteste beginnt...😊



= Du hast Angst vor dem Krokodil und rennst **4 Felder zurück!**

K

= Mache eine Kerze



L

= Mache 4 Liegestützen



T

= Mache die Brücke



G

= Galoppiere zur Toilette und zurück

H

= Hüpfе auf einem Bein in dein Zimmer und auf dem anderen Bein zurück

B

= Mache die Yogaübung Boot



W

= Mache dich ganz winzig und flach



S

= Mache die Seit-Stütz auf beide Seiten, die Mitspieler zählen auf 30



E

= Mache 7 Kniebeugen



M

= Stehe auf ein Bein und schliesse die Augen, deine Mitspieler zählen bis auf 10

N

= Mache 8 Rumpfbeugen



S
t
a
r
t

