



## Bewegungsidee für zu Hause #9

### Würfel Wettlauf

#### Materialien:

- Ein Würfel
- 6 Blatt Papier

#### Vorbereitung:

Bestimmt gemeinsam den «Mittelpunkt der Wohnung». Dort legt ihr den Würfel auf den Boden. Nun schreibt ihr je eine Zahl von 1 bis 6 auf die Blätter. Diese sechs Blätter werden nun in der Wohnung verteilt und zwar immer bei einer bestimmten Wand (wenn's geht, können die Blätter an die Wände geklebt werden). Zum Beispiel die Wand bei deinem Bett, die Wand im Badezimmer, die Wand im Treppenhaus etc.

#### Vorgehen:

Ein Familienmitglied beginnt zu würfeln. Alle rennen nun so schnell wie möglich zum entsprechenden Papier in der Wohnung, klatschen an der Wand mit der Hand ab und rennen zurück zum Würfel. Wer hat das Rennen gewonnen? Diese Person ist jetzt mit Würfeln dran!

Achtung: Je nach Platzverhältnissen ist die Gefahr, zusammenzustossen, gross. Unbedingt gemeinsam Regeln abmachen!

#### Variante:

Ist heute niemand zum Mitspielen verfügbar? Das Spiel lässt sich auch alleine spielen. Überlege dir, wo du die Blätter hinlegst, und welche Bewegung dort gemacht werden kann (Bsp. Purzelbaum auf deinem Bett, 10x Hampelmann in der Küche, 10x Froschhüpfer im Gang, 5x um die eigene Achse drehen im Wohnzimmer, 5x auf dem Sofa hüpfen, 2x unter dem Esstisch durchkriechen, ...). Nachdem du gewürfelt hast, rennst du zur entsprechenden Aufgabe. Schaffst du alle sechs Aufgaben unter drei Minuten?

