












Fitness mit Spaß

	naja	Bewegungsspiele			variabel
	ja		nein		
	ja		ja		Ab 2 Per.
	Siehe Beschreibung der jeweiligen Version				
	Bewegung				
	Siehe Beschreibung der jeweiligen Version				

Beschreibung des Spiels

Die folgenden Spiele machen nicht nur einen Riesenspaß, sie sind auch tolle Fitness-Übungen:

Dreibein-Rennen: Die beiden Läufer stehen nebeneinander und sind jeweils an ihrem „inneren“ Bein zusammengebunden.

Armdrücken: Um Verletzungen zu vermeiden, drehen Sie die Schulter immer mit, sodass Ihr Oberkörper in die Richtung weist, in die Ihre Hand drückt.

Seilspringen: Versuchen Sie es abwechselnd auf je einem Bein und überkreuzen Sie dabei die Hände.

Schubkarrenrennen: Ein Mitspieler läuft auf den Händen, während sein Partner ihn an den Knöcheln festhält und „schiebt“.

Sackhüpfen: Ziehen Sie sich einen Kartoffelsack oder eine alte Kopfkissenhülle über die Beine und hüpfen Sie um die Wette.

Beinziehen: Zwei Spieler liegen nebeneinander auf dem Rücken, wobei ihre Köpfe in die entgegengesetzte Richtung weisen. Dabei haben sie ihre inneren Arme ineinander verhakt. Auf ein Kommando hin heben sie ihr inneres Bein dreimal an. Beim dritten Mal verhaken sie ihr inneres Bein in das des anderen und versuchen, den Gegner zu sich herüberzuziehen.