

Kraft Spiele

Mensch ärgere dich nicht

- Normales «Mensch ärgere dich nicht» wird gespielt
- Auf einem Spezialfeld muss die entsprechende Aufgabe gelöst werden, um schneller voranzukommen. Bei nicht Erfüllung, muss stehen geblieben werden und in der nächs-ten Runde erneut gewürfelt werden.
- Steht auf einem Feld bereits eine Spielfigur, wird diese nach Hause geschickt.
- Allein, als Duo oder im Team spielen

Aufgaben

- **A:** 3 Strecksprünge + 3 Squats + 3 Hampelmenschen
→ 3 Felder vorrücken
- **B:** Einbeinstand, 20 Sekunden pro Bein
→ 4 Felder vorrücken
- **C:** 10 Liegestütz (Variante frei wählbar), 10 Brustpässe mit Medizinball → Würfeln und fortsetzen
- **D:** 40 beidbeinige Sprünge über eine Linie → 8 Felder vor
- **E:** TN auswählen, der eine Rechenaufgabe stellt, welche gelöst wird während der Ausführung einer Plank.
Ergebnis stimmt → 2 Felder vorrücken
Ergebnis falsch → eine Runde aussetzen
- **F:** Pro Bein 10×: Ausfallschritt → hinteres Bein Knie zur Brust → Kick nach vorne
Gleichgewicht gehalten → Spielfigur direkt ins Ziel.
Gleichgewicht verloren → Spielfigur zurück nach Hause

Kraft Spiele

Yatzi

- Normales «Yatzi» wird gespielt
- Kann eine Kombination gewürfelt werden, kann diese eingetragen werden
- Kann keine Kombination gewürfelt werden, wird nicht nur ein Feld gestrichen, sondern die Augenzahlen be-
- Stimmen die zusätzlich auszuführende Übung und deren Anzahl

Augenzahlen

- **1×** Stecksprung
- **2×** Squats
- **3×** Medizinball Brustpass oder gegen Wand
- **4×** Ausfallschritte pro Bein
- **5×** Seilspringen oder über Linie springen
- **6×** Medizinball hoch/tief: Überkopf und zwischen Beine mit jeweiliger Wandberührung