

Bewegungsspiel: Würfelsportlern

Hintergrund: Aktivierung des Kreislaufes in spielerischer Art. Sportlicher Start in den Tag bei dem die geistigen und körperlichen Fähigkeiten trainiert werden

Dauer: 5 Minuten (kann beliebig verlängert werden)

Material: 1 Würfel (großer Schaumstoffwürfel oder kleiner Spielwürfel)

Durchführung:

Jede Zahl bekommt eine bestimmte Bewegung zugeordnet. Diese Bewegungen suchen sich die Kinder und alle anderen Beteiligten selbst aus.

z.B.:	1	=	5x Hampelmann
	2	=	10x auf einem Bein hüpfen
	3	=	5x Kniebeuge
	4	=	3x um einen Stuhl oder Kissen laufen
	5	=	Auf Zehenspitzen stehen und die Arme hochstrecken
	6	=	Auf den Bauch legen

Jetzt dürfen die Kinder so lange würfeln, bis mindestens alle Bewegungsarten einmal ausgeführt wurden.