









Oster- Bewegungsspiel (Du brauchst dafür Mitspieler, Figuren und einen Würfel)

<p>START</p> 	<p>Springe 30x wie ein Hampelmann</p>	<p>Gehe 2 Felder vor!</p>	<p>Tanze für 45 Sekunden wie eine Balletttänzerin</p> 	<p>Begebe dich für 30 Sekunden in die Planke</p> 
				<p>Mache eine Stimm-Sirene</p>
<p>Lege dich auf den Rücken und mache 20 Sit-ups (Bauchmuskeltraining)</p>	<p>Renne für 30 Sekunden ganz schnell auf der Stelle</p>	<p>Stelle dich für 30 Sekunden in die Baum-Pose, ohne zu wackeln</p> 	<p>Gehe 1 Feld weiter!</p>	
<p>Gehe 2 Felder Zurück!</p>				
<p>Tanze für 45 Sekunden wie ein HipHopstar</p> 	<p>Singe das Lied: „Häschen in der Grube“</p>	<p>Springe für 30 Sekunden mit einem imaginären Seil</p> 	<p>Laufe 3x um den Tisch</p>	
				<p>Springe 1 Feld zurück!</p>
<p>Strecke dich im Wechsel zur Decke und gehe in die Hocke (10x)</p>	<p>Mache 5 Liegestützen</p>	<p> 45 Sekunden Schattenboxen</p>	<p>Schnappe dir einen Partner und tanze für 45 Sekunden einen Partnertanz</p>	
<p>Mache eine Vorwärtsrolle</p>				
<p>Gehe 2 Felder zurück!</p>	<p>Hoppel wie ein Hase 1 x um den Tisch</p> 	<p>Spreche einen Zungenbrecher, ohne dich zu verhaspeln</p>	<p>Drehe dich 5 x im Kreis</p>	<p>ZIEL !!!</p> 