



Schon alles erdenkliche gemacht?

Keine Idee was man noch tun könnte?

Einfach mal was altbekanntes Neues ausprobieren!

→ Mit Herz und Phantasie gegen Langeweile und Frust!

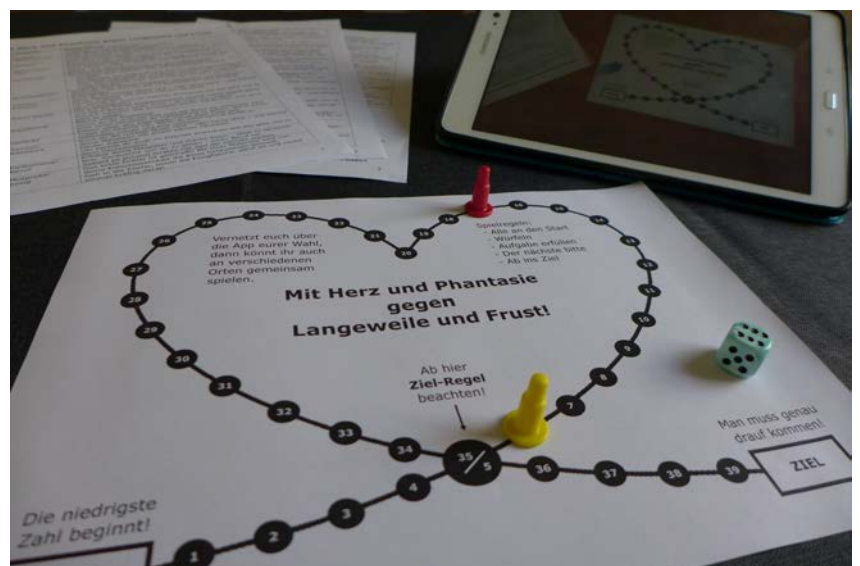
Das Würfelspiel, das euch so manches abverlangt...

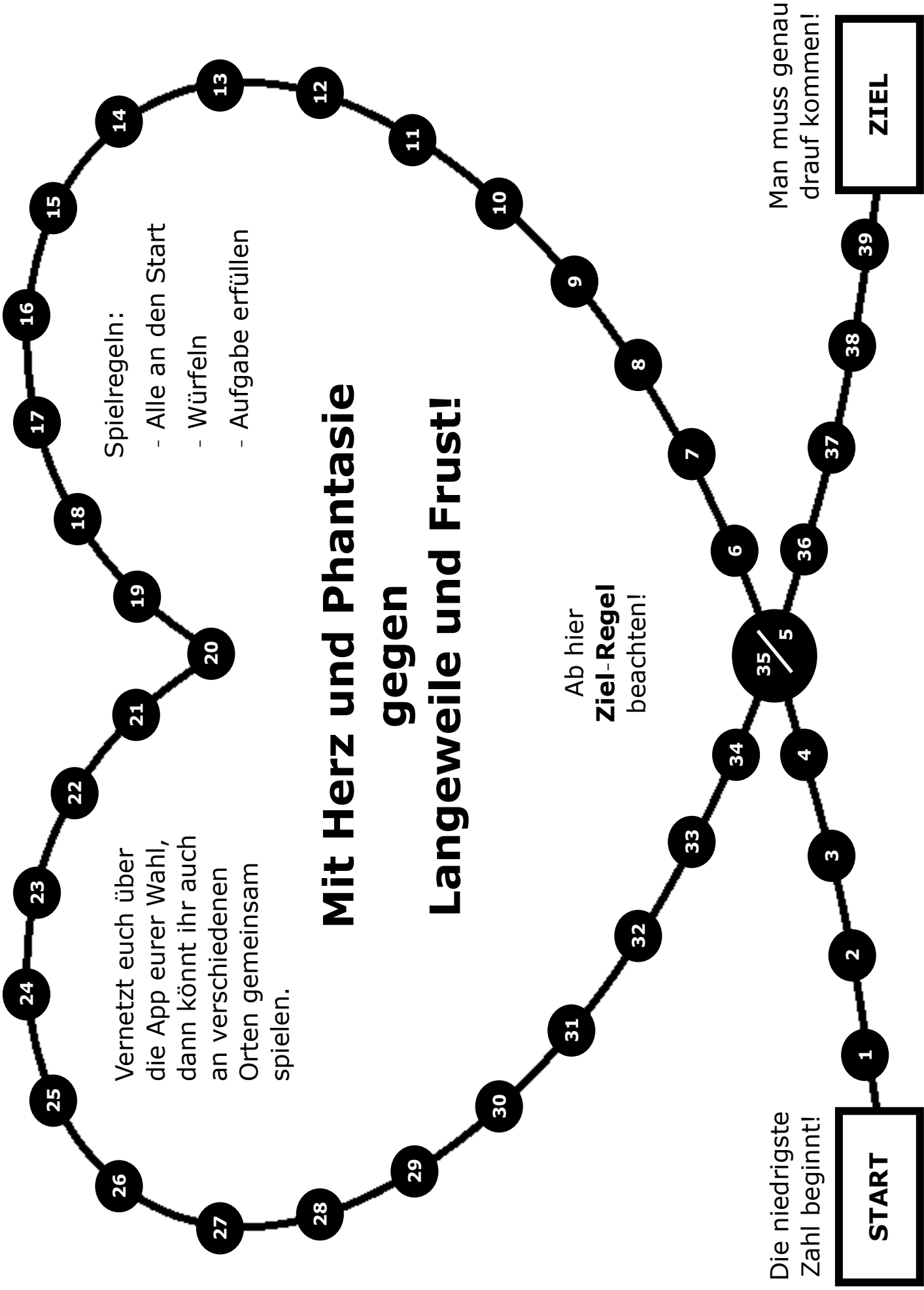
Trau dich und leg los!

Entweder mit deiner Familie oder vernetzt mit deinen Freunden über die App deiner Wahl.

So einfach geht's:

- Spielfeld und Aufgaben ausdrucken
- Spielfiguren und Würfel herrichten
- anfangen





Mit Herz und Phantasie gegen Langeweile und Frust!

Nr.	Aufgabe	Beschreibung
Start		Würfelt aus wer beginnen darf → der/die mit der niedrigsten Zahl fängt an
1	HURRA	Mieser Start, würfle gleich nochmal!
2	Strecksprung	Damit du wach wirst und schneller vorwärts kommst 10 Strecksprünge: in die Hocke gehen und hochspringen, dabei Arme nach oben strecken
3	Singen	Nach diesem gemütlichen Start wird dich ein Liedchen in Schwung bringen: singe mindestens die 1. Strophe oder den Refrain eines Liedes deiner Wahl
4	Pantomime: Tier	Guter Start! Bringe nun auch deine Mitspieler in Schwung und mache ihnen – ohne zu sprechen bzw. Geräusche von dir zu geben – ein Tier vor. Sobald es jemand erraten hat darf der nächste würfeln.
5	ACHTUNG	Du hast nun zwei Möglichkeiten (sofort entscheiden): <ul style="list-style-type: none"> • Du folgst dem normalen Weg und darfst sofort nochmal würfeln • Du schlägst den Weg Richtung Ziel ein, allerdings muss du 1x aussetzen und darfst nur mit lauter 1ern zum Ziel vorrücken (hier tritt außerdem die Ziel-Regel in Kraft, wenn man eine zu hohe Zahl würfelt, auch wenn man eh nur bei 1 vorwärts rücken dürfte)
6	Bundesländer	Nimm dir nach diesem Turbostart gemeinsam mit all deinen Mitspielern die Zeit um alle 16 Bundesländer Deutschlands aufzuzählen.
7	Tanzen: Kolbasti	Such dir die richtige Musik raus – oder tanze ohne – und erfreue deine Mitspieler mit einem kleinen Tänzchen. Heute: Kolbasti (du kannst dir auch im Internet anschauen wie das geht und es dann nachtanzen)
8	Turm bauen	Hol aus der Küche Plastikschüsseln (damit nichts kaputt geht) und baue daraus einen Turm – so hoch wie möglich. Danach natürlich alle Schüsseln wieder aufräumen, erst dann geht es weiter.
9	Kopfstand	Mache einen Kopfstand. Wenn du dir unsicher bist nutz die Wand als Hilfsmittel oder bitte einen Mitspieler dir Hilfestellung zu geben. Wenn du ein Kissen unter den Kopf legst, tut es auch nicht weh.
10	Gedicht	Trage ein Gedicht vor. Wenn du keins kennst darfst du Hilfsmittel nutzen und eins vorlesen.
11	Tanzen: Kasajock	Such dir die richtige Musik raus – oder tanze ohne – und erfreue deine Mitspieler mit einem kleinen Tänzchen. Heute: Kasajock (du kannst dir auch im Internet anschauen wie das geht und es dann nachtanzen)
12	Pantomime: Beruf	Erfreue deine Mitspieler und mache ihnen – ohne zu sprechen bzw. Geräusche von dir zu geben – einen Beruf vor. Sobald es jemand erraten hat darf der nächste würfeln.
13	Mutprobe: Essig	Das erste Drittel ist geschafft! Mit einer Mutprobe wird nun deine Entschlossenheit die Reise fortzusetzen getestet. Geh in die Küche, nimm die Essigflasche, öffne sie und rieche einmal kräftig daran.

14	Kofferpacken	Spielt gemeinsam „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ So oft bis jeder 3x was dazu gepackt hat. (Regel: Man muss immer alle Gegenstände wiederholen und etwas neues dazu packen, dann wiederholt der nächste alles usw.)
15	Tanzen: Macarena	Such dir die richtige Musik raus – oder tanze ohne – und erfreue deine Mitspieler mit einem kleinen Tänzchen. Heute: Macarena (du kannst dir auch im Internet anschauen wie das geht und es dann nachtanzen)
16	Dehnübung Grätsche	Setz dich auf den Boden, grätsche die Beine so weit wie möglich und wandere mit deinen Fingern so weit wie möglich nach vorne – die Beine bleiben gestreckt.
17	Unterarmstütz	Zeit zu testen, ob dir kurz vor der Halbzeit die Puste ausgeht. 20 Sekunden Unterarmstütz: starte in Bauchlage, mach dich steif wie ein Brett und hebe deinen Körper vom Boden ab. Nur die Unterarme und die Zehen dürfen den Boden berühren, dann erst startet die Zeit.
18	Städte ABC	Findet alle gemeinsam für jeden Buchstaben des Alphabets eine Stadt mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben. Ihr habt fünf Joker, d.h. für fünf Buchstaben müsst ihr keine Stadt finden.
19	10 Dinge	Hole 10 verschiedene Gegenstände mit unterschiedlichen Anfangsbuchstaben her. Sobald ihr gemeinsam überprüft habt, ob alles korrekt ist und alle Sachen wieder aufgeräumt sind, geht es weiter.
20	HALBZEIT	Die Hälfte ist geschafft! Du darfst sofort nochmal würfeln.
21	Durstlöscher	Du hast schon über die Hälfte geschafft! Um deine Energiespeicher aufzufüllen trinke sofort ½ Liter Wasser auf einmal.
22	Tanzen: Ententanz	Such dir die richtige Musik raus – oder tanze ohne – und erfreue deine Mitspieler mit einem kleinen Tänzchen. Heute: Ententanz (du kannst dir auch im Internet anschauen wie das geht und es dann nachtanzen)
23	Tanzen: Headbanging	Such dir die richtige Musik raus – oder tanze ohne – und erfreue deine Mitspieler mit einem kleinen Tänzchen. Heute: Headbanging (du kannst dir auch im Internet anschauen wie das geht und es dann nachtanzen)
24	Nachbarländer	Bevor es auf die Zielgerade geht, nimm dir gemeinsam mit all deinen Mitspielern die Zeit um alle 9 Nachbarländer Deutschlands aufzuzählen.
25	Witz erzählen	Erzähle einen Witz. Für alle anderen, es darf gelacht werden!
26	Schokolade essen	Das zweite Drittel ist geschafft! Um dich für den Endspurt fit zu machen, iss ein Stück Schokolade.
27	Bauchaufzug	Jetzt sitzt du schon ganz schön schön lang rum und spielst. Mach dich mit 10 Bauchaufzügen fit.
28	Pantomime: Sportart	Erfreue deine Mitspieler und mache ihnen – ohne zu sprechen bzw. Geräusche von dir zu geben – eine Sportart vor. Sobald es jemand erraten hat darf der nächste würfeln.
29	Tanzen: Deinen Namen	Such dir die richtige Musik raus – oder tanze ohne – und erfreue deine Mitspieler mit einem kleinen Tänzchen. Heute: dein eigener Name – sei kreativ, lass dir was einfallen um deinen Namen den anderen darzubieten

30	Englisch	Unterhaltet euch alle gemeinsam kurz auf Englisch über irgendwas. Jeder muss mindestens einen Satz sagen.
31	Tierkette	Spielt alle gemeinsam 3 Runden. Du sagst ein Tier, der nächste muss mit dem letzten Buchstaben deines Tiers ein neues Tier beginnen. Beispiel: Esel – Laus – Schwein...
32	Schere-Stein-Papier	Spielt mit einem Mitspieler deiner Wahl Schere-Stein-Papier. Erst wenn du 3x gewonnen hast, darf der nächste würfeln.
33	Mathe	Jetzt wird's ernst! Erkläre deinen Mitspielern ein mathematisches Gesetz, eine Formel oder eine Regel, die du zuletzt gelernt hast.
34	Hampelmann	10 Hampelmänner: Füße zusammen und Arme nach oben strecken, dann in die Grätsche springen und dabei die Arme zur Seite strecken, dann wieder mit den Füßen zusammen springen und Arme gerade nach oben usw.
35	ACHTUNG	<ul style="list-style-type: none"> • Du bist aktuell Erste/r: für dich geht es in der nächsten Runde bei 6 weiter • Du bist aktuell Letzte/r: sofort nochmal würfeln und bei 36 weiter • Für alle anderen: gehe das 3-fache der aktuellen Augenzahl auf dem Würfel zurück
36	Liegestütze	5 Liegestützen, die Nase geht zum Boden Solltest du das nicht schaffen, kannst du die Knie auf den Boden ablegen.
37	Weihnachtslied	Singe ein Weihnachtslied, mindestens die 1. Strophe Musst du die Aufgabe aufgrund der Ziel-Regel wiederholen, sing bitte jedes Mal ein anderes Weihnachtslied.
38	Kniebeugen	10 Kniebeugen (das Knie darf beim Beugen nicht über die Zehen hinausragen)
39	Dehnübung Beugen	Stell dich schulterbreit hin, beuge dich nach vorne und versuche mit gestreckten Beinen mit den Fingern deine Zehen zu berühren. Wenn du diese Übung aufgrund der Ziel-Regel wiederholen musst, sollte es eigentlich von Runde zu Runde besser gehen.
Ziel		Man muss genau auf das Zielfeld kommen. Ziel-Regel: Ist die gewürfelte Zahl zu hoch, muss man die Aufgabe des aktuellen Feldes wiederholen und bis zur nächsten Runden dort warten.

Spielmaterialien:

- Spielfeld (ausdrucken)
- Für jeden eine Spielfigur
- Würfel
- Beschreibung der Aufgaben (ausdrucken)

Spielregeln:

Alle stellen sich am Start auf, würfeln, Aufgabe erfüllen, der nächste bitte, im Ziel ist es vorbei. Ein Würfelspiel eben.

Ziel des Spiels:

- Spaß haben!
- Gemeinsam etwas machen!
Alternative: Vernetzt euch über die App eurer Wahl miteinander, dann könnt ihr auch an verschiedenen Orten gemeinsam spielen.
Ihr könnt euch bei den Aufgaben beobachten und unterstützen oder sie gemeinsam lösen, auch wenn jeder auf seinem eigenen Spielfeld läuft.
- **Naja und natürlich möglichst schnell ins Ziel zu kommen...**

Ihr könnt euch vor Spielbeginn auch eigene Aufgaben überlegen. Seid kreativ!