

## Das Schlangenspiel („Sport für zuhause“ #3)

Potsdam, den 08.04.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wer kann von euch die Schlange besiegen? Versucht es doch einmal aus!

### Vorbereitung:

Du kannst das Spiel mit mehreren Mitspielern, Teams oder auch alleine spielen. Außerdem benötigst du für das Spiel deine Sportbekleidung, einen Spielstein pro Mitspieler/Team, einen Würfel und eventuell etwas zum Stoppen von maximal 30 Sekunden (ansonsten zählt ein Mitspieler).

### Spielregeln:

Wer beginnt das Spiel? In einem Duell von Schere-Stein-Papier entscheidet ihr, wer das Spiel beginnt. Der Sieger beginnt das Spiel und darf würfeln. Für jede gewürfelte Augenzahl muss ein Feld vorwärts gerückt werden. Erfülle die genannte Übung ordentlich und ohne Pause!

Wenn du auf ein Feld mit einem Schlangenkopf oder Schwanz kommst, musst du diese Übung ausführen und rutschst automatisch auf das andere Spielfeld. Diese Übung musst du dann auch ausführen.

Aber Achtung! Falls ein Spieler auf ein Feld mit deiner Leiter kommt, kann dieser die Leiter nur hochklettern, denn unten warten die Schlangen!

Der Joker: Alle deine Mitspieler müssen ihre letzte Übung erneut ausführen. Dabei müssen alle anderen Mitspieler ebenfalls mitmachen. Du hast dabei Pause.

Gewonnen hat, wer als Erstes mit der gewürfelten Augenzahl genau auf das Zielfeld kommt.

Ist euch das zu einfach? Gerne könnt ihr die Wiederholungszahl auch verändern, z.B. alle Übungen +10 zusätzliche Wiederholungen.

Erklärungen zu den einzelnen Übungen:

- Burpee: [https://www.youtube.com/watch?v=dda\\_KUtV9Q8](https://www.youtube.com/watch?v=dda_KUtV9Q8)
- Kniebeuge: <https://www.youtube.com/watch?v=pMPGj3KoAg4>
- Crunch: <https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8>
- Wandhocke: <https://www.youtube.com/watch?v=rsMXGcv3R6s>
- Superman: <https://www.youtube.com/watch?v=QHSjfbwNbhE>
- Bergsteiger: <https://www.youtube.com/watch?v=C4Ev5AzNdj4>
- Klappmesser: <https://www.youtube.com/watch?v=m4IbTjkU50Q>
- Unterarmstütz: <https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>

Ich wünsche euch viel Spaß beim Spielen!

