



Balancieren

Du brauchst:

- Masstab
- Buch

- Versuche deinen Masstab **zehn Sekunden** lang auf deinem Zeigefinger zu balancieren.
- Balanciere ein Buch auf dem Kopf und zähle dabei bis 20.
- Erfinde eine eigene Balancier-Übung.



Langer Atem

Du brauchst:

- Taschentuch

- Schnapp dir ein Taschentuch.
- Versuche es möglichst lange in der Luft zu halten, indem du immer wieder von unten dagegen pustest.
- Wie lange schaffst du es?



Um die Wette würfeln

Du brauchst:

- 10 Würfel
- oder • 2 Würfel

So geht's:

Zuerst wird gewürfelt. Das geht folgendermassen:

- Du würfelst mit allen Würfeln, mindestens einen Würfel musst du liegen lassen und zur Seite schieben. Es dürfen aber auch mehr Würfel zur Seite geschoben werden.
- Nun würfelst du mit den restlichen Würfeln nochmals. Es muss wieder mindestens ein Würfel zur Seite geschoben werden.
- Wenn du mit keinem Würfel mehr würfeln kannst oder möchtest werden die Punkte aller Würfel zusammengezählt.

Wer das höhere Ergebnis würfeln konnte, darf nun dem anderen eine Bewegungsaufgabe stellen, zum Beispiel: Hüpfе zehn Mal auf einem Bein, drehe dich ganz schnell um dich selbst, bis ich Stopp rufe, mach acht Hampelmänner.

Einfache Variante:

Jeder würfelt mit einem Würfel und nach dem Wurf vergleicht man das Ergebnis.



Differenz

Du brauchst:

- 2 Würfel

- Würfle mit einem Würfel und schau auf der Tabelle nach, welche Aufgabe du machen musst.
- Würfle nun mit zwei Würfeln. Die Differenz zwischen den beiden Ergebnissen sagt dir, wie oft du die Aufgabe machen musst.
- Wiederhole das so oft, bis du jede Aufgabe einmal gemacht hast.

1	Steh auf einem Bein und zeichne mit dem anderen Bein einen Kreis in die Luft.
2	Streck die Arme nach oben und beuge dich hinunter zu deinen Zehenspitzen.
3	Streck deine Arme nach vorne. Geh langsam in die Knie und wieder hoch.
4	Mach eine Brücke und geh Schritte.
5	Schwinge deine Arme im Kreis. Zuerst den einen Arm, dann den anderen.
6	Mach Frosch-Hüpfer.



Luftikus



- Jemand zeichnet mit der Hand oder dem Fuss ein Wort oder einen Namen von jemandem in der Klasse in die Luft.
- Der andere versucht, das Wort oder den Namen zu erraten.
- Nun wird die Rolle gewechselt.



Buchstaben spüren

- Jemand kauert sich hin oder legt den Oberkörper auf das Pult.
- Der andere zeichnet einen Buchstaben auf den Rücken des anderen Kindes.
- Wenn der Buchstabe erraten wurde, wird gewechselt.
- Profis können statt einzelnen Buchstaben auch kurze Worte auf den Rücken zeichnen.