

Action-Game Spielanleitung

Würfelspiel für 2-4 Spieler

Spielmaterial:

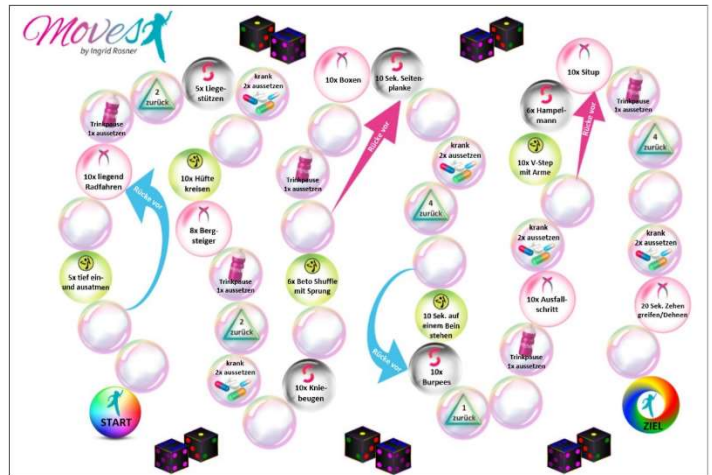
Moves Action-Game Spielplan
je 1 Spielfigur, verschiedene Farben
1 Würfel

Ziel des Spieles:

Jeder Spieler versucht als erster seine Spielfigur durch Würfeln auf das Zielfeld zu bringen.

Spielregeln:

Jeder Spieler erhält eine Spielfigur seiner Wahl und stellt es auf das Startfeld. Es wird mit einem Würfel reihum gewürfelt. Der Spieler, der die höchste Augenzahl gewürfelt hat, beginnt. Man rückt um so viele Felder vor, wie man Augen geworfen hat. Wer eine Sechs gewürfelt hat, darf in jedem Fall nochmals würfeln und ziehen. Besetzte Spielfelder werden beim Ziehen übersprungen und nicht mitgezählt. Landet man auf einem Action-Feld, muss die darauf stehende Übung ausgeführt werden z.B. 10x Hüfte kreisen. Das Feld „Trinkpause“ und „krank“ sind Ruhfelder und der Spieler muss 1 bzw. 2 Runden aussetzen. Landet der Spieler auf dem Feld mit einem Dreieck, so muss er die angegeben Felder wieder zurück gehen, z.B. 2 zurück und ggf. die Übung ausführen. Bei manchen Feldern gibt es einen Pfeil. Mit diesem Pfeil kann der Spieler einige Felder überspringen und direkt auf dem Action-Feld landen. Die Übung muss ausgeführt werden. Dann ist sein Zug zu ende. Der Pfeil muss aber nicht für ein schnelleres vorankommen genutzt werden.



Ende des Spiels:

Gewinner ist der Spieler, der zuerst das Zielfeld besetzt hat. Das Zielfeld muss mit direktem Wurf erreicht werden.

Action-Felder:



- 5x tief ein- und ausatmen
- 10x Hüfte kreisen
- 6x Beto Shuffle mit Sprung
- 10 Sek. auf einem Bein stehen
- 10x V-Step mit Arme



- 10x liegend Radfahren
- 8x Bergsteigen
- 10x Boxen
- 10x Ausfallschritt
- 20 Sek. Zehen greifen/Dehnen



- 5x Liegestützen
- 10x Kniebeugen
- 10 Sek. Seitenplanke
- 10x Burpees
- 6x Hampelmann

Ruhfelder:



Zurück-Felder:



Übungen der Action-Felder:



5x tief ein- und ausatmen



10x Hüfte kreisen



6x Beto Shuffle mit Sprung



10 Sek. auf einem Bein stehen



10x V-Step mit Arme



10x liegend Radfahren



8x Bergsteiger



10x Boxen



10x Ausfallschritt



20 Sek. Zehen greifen/Dehnen



5x Liegestützen



10x Kniebeugen



10 Sek. Seitenplanke



6x Hampelmann



10x Burpees

