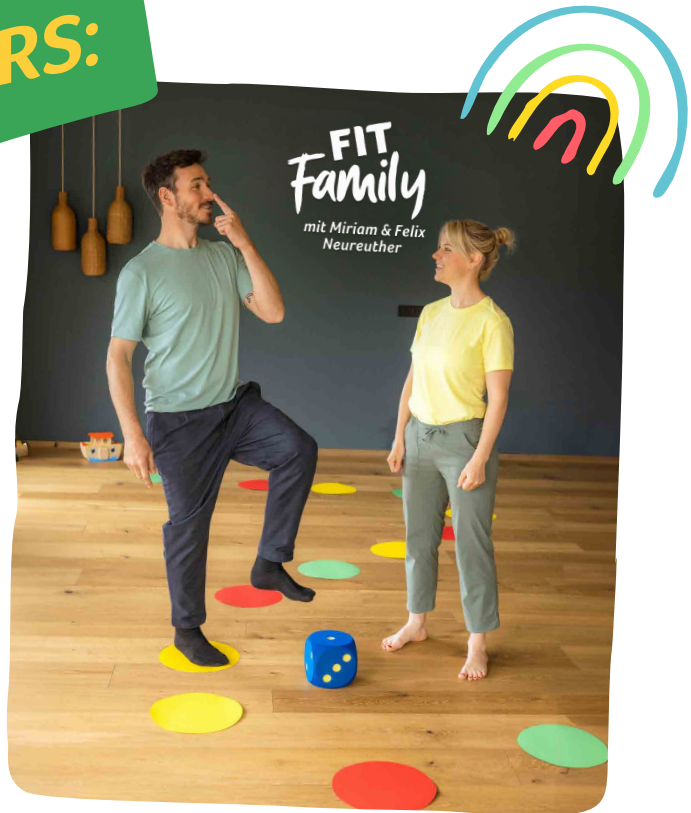




# INDOOR-PARCOURS:

Spaß und Bewegung  
für die ganze Familie!



## Du benötigst:

- 1 Schaumstoffwürfel
- 10 Farbpunktflächen aus gelbem Tonkarton
- 5 Farbpunktflächen aus rotem Tonkarton
- 5 Farbpunktflächen aus grünem Tonkarton

## Spieleanleitung:

1. **Zeichne** mit Hilfe eines Zirkels **Kreise** mit einem Durchmesser **von etwa 30 cm auf den gelben, roten und grünen 300g Tonkarton** und schneide sie aus.
2. Lege die bunten **Farbpunktflächen** abwechselnd **verteilt in einer Spur** durch den Raum.
3. **Starte indem du würfelst** und **auf die Farbpunktfläche springst**, die der Würfel anhand der Augen anzeigt.
4. Die **Farbe der** erwürfelten **Punktfläche zeigt** dir deine **Bewegungs-Aufgabe**.

### Gelbe Fäche

Stehe auf einem Bein so lange du kannst. Um es etwas schwerer zu machen, fasse dir dabei abwechselnd mit dem linken und rechten Zeigefinger an deine Nasenspitze.

### Rote Fäche

Laufe den gesamten Punkte-Parcours im Slalom ab. Ein weiterer Schweregrad: Versuche dich rückwärts durch den Slalom zu bewegen.

### Grüne Fäche

Springe drei Mal aus dem Stand so hoch du kannst!