

Mensch hechel nicht

Man legt eine kreisförmige oder rechteckige Strecke, z.B. durch Hütchen oder Hallenlinie fest. In der Mitte ein Mensch-ärgere-Dich-nicht Spiel aufgestellt.

Die Spielenden werden in 4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe wird einer der 4 Spiel-Farben zugeordnet. Es gelten die Spielregeln des bekannten "Mensch-ärgere-Dich-nicht"-Spiels: jede der 4 Gruppen hat die Aufgabe, ihre 4 Figuren möglichst schnell über das Spielfeld in das "Haus" zu bringen.


Jetzt geht es los! Die gewürfelte Augenzahl bestimmt, wie viele Runden vor dem nächsten Würfeln zu absolvieren sind.

Wird also eine 3 gewürfelt, sind drei Runden zu absolvieren, bevor man setzen und ein weiteres Mal würfeln darf. Dabei kann entweder jeder einzelne für sich würfeln und laufen oder die Gruppe als Ganzes zusammen sich auf den Weg machen.

Im Sinne einer Trainingssteuerung ist es wichtig, Belastungskontrollen durchzuführen. Diese können in Form von verpflichteten Pulsmessungen bei zum Beispiel jeder gewürfelten geraden Augenzahl (2, 4 & 6). Dazu einfach eine laufende Stoppuhr gut sichtbar in die Nähe des Spielbrettes postieren, sodass jeder für sich bei Bedarf seinen Puls händisch messen kann.

Es bietet sich an, für jede Mannschaft einen Würfel zu haben. Dann kommt es zu weniger „Wartezeiten“ beim Würfeln.

Verwendete Produkte

Sport-Thieme Spielteppich „4 müssen rein“	111814138	
Schaumstoffwürfel	111358605	
Sport-Thieme Markierungskegel 10er-Set	111300635	
Sport-Thieme Stoppuhr „Alpha“	112818900	
Sport-Thieme Stoppuhr „Delta“	112829500	
Sport-Thieme Stoppuhr „Countdown“	112819105	
Hanhart Tischstoppuhr „Mesotron“	111306705	

