

## **Ich packe in meinen Koffer....**

Das bekannte Spiel mit Sportübungen verbinden, ideal für Familien!

Wie geht es: Einer fängt an aber anstatt zu sagen „Ich packe meinen Koffer und da kommt rein...“ sagt die erste Person „Ich mache jetzt 10 Kniebeugen ...“ (und alle machen mit!). Dann die zweite Person mit „Ich mache jetzt 10 Kniebeugen und 5 Stacksprünge... (und alle machen alles mit!). Dritte Person : 10 Kniebeugen, 5 Stacksprünge und 5 Liegestützen usw.

➔ Immer eine Übung + Wiederholungsanzahl sagen

Zum Beispiel:

- Kniebeugen
- Stacksprung
- Sit up´s
- Liegestützen
- Hampelmann
- Liegestützposition halten und Beine abwechselnd abheben
- ...

➔ Werden sie kreativ 😊