

# Workout – Mensch ärgere dich nicht

**Kategorie:** Kraft, Kondition, Spiel

**Benötigtes Material:** Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel

**Übungsdauer:** ?

**Übungsbeschreibung:**

Gespielt wird nach normalen Mensch-ärgere-dich-nicht Regeln.

**Variante light:**

Wer einen Sechser würfelt muss, nachdem er mit seinem Spielstein gefahren ist,

5 Liegestütz, 5 Situps und 5 Strecksprünge

machen. Anschließend kann er wieder weiterspielen. Die Reihenfolge der Würfler ändert sich dadurch.

Sobald die Übungen erledigt sind reiht sich der Spieler einfach wieder in die Würflerreihe ein. Es

kann dadurch sein, dass manche mehrmals hintereinander Würfeln können!

**Variante hardcore:**

Nach jedem Würfeln fährt der Spieler mit seinem Spielstein und macht anschließend so viele Übungen wie die Augenzahl seines Würfels angezeigt hat. Beim ersten Mal Liegestütz, beim zweiten Mal Situps, beim dritten Mal Strecksprünge, beim vierten Mal Liegestütz, beim fünften Mal Situps, .....

Anschließend kann er wieder weiterspielen. Die Reihenfolge der Würfler ändert sich dadurch. Sobald die Übungen erledigt sind reiht sich der Spieler einfach wieder in die Würflerreihe ein. Es kann dadurch sein, dass manche mehrmals hintereinander Würfeln können!

**Beispiel:**

- Spieler A würfelt eine 5 → fährt 5 → macht 5 Liegestütz
- Spieler B würfelt eine 1 → fährt 1 → macht 1 Liegestütz
- Spieler C würfelt eine 6 und eine 3 → fährt 9 oder „setzt an“ und fährt 3 → macht 9! Liegestütz
- Spieler B (wenn als erster fertig) würfelt eine 4 → fährt 4 → macht 4 Situps
- Spieler A (wenn als nächster fertig) würfelt eine 1 → fährt 1 → macht 1 Situp
- Spieler A (wenn als nächster fertig) würfelt eine 5 → fährt 5 → macht 5 Strecksprünge
- usw.

Sieger ist wer als erster alle Spielsteine im „Stall“ hat.

Viel Spaß!

