

Workout – 4 gewinnt

Kategorie: Kraft, Kondition, Spiel

Benötigtes Material: Spiel „4 gewinnt“ oder kariertes Zettel, Tischtennisball oder Tennisball oder Papierkugel, Eimer, Klebeband

Übungsdauer: beliebig

Übungsbeschreibung:

Suche dir einen Gegner: Bruder, Schwester, Vater, Mutter, ...

Auf dem Tisch steht das Spiel „4 gewinnt“.

Stelle den Eimer an eine Wand und mache mit dem Klebeband ca. 2 Meter davor eine kleine Markierung. Lege zur Markierung zwei Bälle (siehe oben).

Auf ein Startzeichen geht es los. Jeder macht folgende Übungen (Teppich ist ideal):

- 5 Liegestütz
- 5 Situps
- 5 mal aus der Bauchlage Oberkörper und Beine heben
- 5 Kniebeugen
- Anschließend wirfst du mit dem „Ball“ von der Markierung in den Eimer (ein Versuch).
 - Triffst du, darfst du ein 4 gewinnt Steinchen deiner Farbe einwerfen oder dein Zeichen in ein Kästchen machen (**Achtung**, aber immer so eintragen, dass darunter kein Feld frei bleibt! Als würdet ihr das Zeichen wie beim echten Spiel von oben in die jeweilige Spalte einwerfen.)
 - Triffst du nicht, darfst du kein Steinchen einwerfen oder Zeichen machen
- Übungen machen wie vorher (5,5,5,5)
- Werfen Steinchen/Zeichen (Treffer) oder nicht (kein Treffer)
- Übungen
- usw.

Spielende: Wer als erster 4 Steine oder Zeichen in einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) hat ist Sieger!

Viel Spaß!

