

## Disziplin: Hampelmänner



**Material:** Uhr zum Stoppen der Zeit

### **Spielanleitung:**

Stelle dich auf einen festen Untergrund.  
Mache nun in 2 Minuten so viele Hampelmänner wie du schaffst.  
Zähle entweder selber oder lasse dir von jemandem helfen.

### **Punkte:**

Für jeden Hampelmann, den du in 2 Minuten geschafft hast, bekommst du 1 Punkt.

