



Auf die Treppe – fertig – los

Mach die Treppe zu deinem neuen Spielplatz.



Zyklus 2 - 3



Spiel / Wettkampf



15 - 30 Min



Link: [Schule Bewegt: Treppenzahlensprint](#)



Linksammlung: [Schule Bewegt: Auf der Treppe](#)



Treppenzahlensprint: Steht zu zweit ganz unten an die Treppe. Jeder braucht in der Breite etwa einen Meter der Treppe. Beide besitzen einen Würfel und versuchen, mit Schnelligkeit und Glück möglichst schnell auf dem oberen Absatz bzw. der vorher bestimmten Zielstufe anzukommen. Jeder würfelt in schneller Folge für sich und sprintet nach dem ersten Würfeln möglichst schnell die entsprechende Anzahl Stufen nach oben (Plus-Würfeln), nach dem zweiten Würfeln die entsprechende Anzahl Stufen nach unten (Minus-Würfeln) usw. Wer beim Minus-Würfeln in die negativen Zahlen gerät, muss trotzdem nur bis auf den unteren Absatz runtergehen. Auch mit zu hohen Zahlen beim Plus-Würfeln darf man auf die oberste Treppe und so ins Ziel rennen. Hier kannst du dir ein [Beispielvideo](#) anschauen. Wer gewinnt das Rennen?



Wähle [hier](#) eine anderes Treppenspiel oder eine zusätzliche Fitnessübung aus, die du auf der Treppe machen kannst. Magst du lieber eine Spielformen oder Übungsformen? Du darfst wählen...

