

Das Wanja Handspiel

Was ihr braucht:

- kleine Spielsteine, Murmeln oder Spielchips
- zwei Hände
- die Spielregeln

Und so gehts:

Setzt euch gemütlich hin, so dass ihr die gleiche Körperposition habt.

Zunächst legst du etwa 15 Spielsteine in deine zu einer Schale geformten Handfläche.

Ob linke oder rechte Hand ist hierbei egal.

Um das Spiel schwerer zu machen können es auch mehr werden. Jetzt nimm die zweite Hand hinzu, so dass eine Handschale daraus entsteht und die Spielsteine etwa in der Mitte deiner Handfläche liegen.



Nun ist vor allem Geschick und Rhythmusgefühl gefragt.

Du musst nun die Steine etwas nach oben hüpfen lassen und gleichzeitig so drehen, dass die beiden oberen Handflächen eine sichere Schale zum Auffangen der Spielsteine bilden.

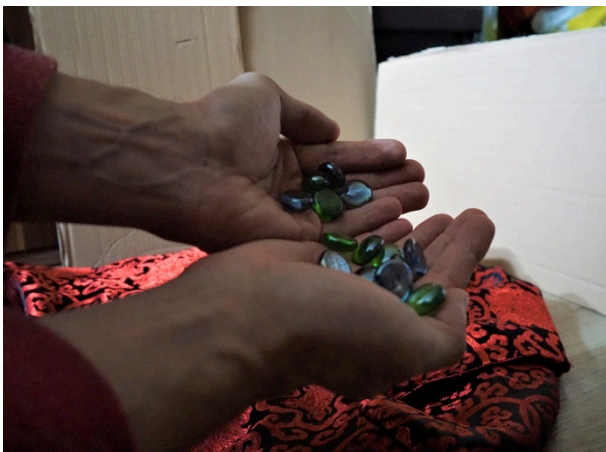
Ziel ist es natürlich so wenig wie möglich Spielsteine zu verlieren, denn sie sind deine Siegpunkte. Diese Bewegung muss mindestens 4 mal wiederholt werden.

Ihr könnt die Anzahl der Wiederholung beliebig erhöhen, um es noch schwieriger zu machen.

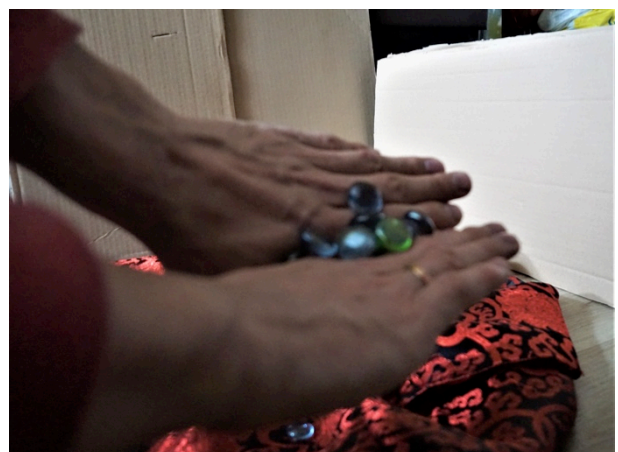
Nun zählt ihr wie viele Spielsteine noch in eurer Handfläche verblieben sind.

Spielt ihr *Wanja in eurem Zimmer*, so solltet ihr es euch auf einer Decke gemütlich machen, damit die Steine beim Herunterfallen nicht so laut sind und eure Knie entspannt bleiben.

Spielt ihr *Wanja draußen* könnt ihr es auf einer Parkbank, im Stehen oder in der Hocke ausprobieren, was einen großen Unterschied macht, wie ihr feststellen werdet.



Handflächenschale



Handrückenschale