

# Anleitung Spiel Ringwerfen

## Material:

pro Spieler oder Team einen Papierteller und eine WC-Papier-Rolle  
Schere  
Wasserfarben, Pinsel  
Glas oder Zirkel



## Anleitung:

1. Je ein Papierteller und eine WC-Papier-Rolle werden in der selben Farbe angemalt

2. Schneide bei der Vertiefung (Rand) des Tellers den ersten Ring aus.



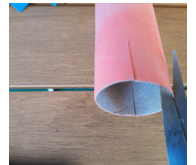
3. Zeichne nun im verbliebenen Teil des Tellers mittig einen Kreis ein (mit Zirkel oder Glas) und schneide den zweiten Ring aus.



4. Schneide den übrig gebliebenen Teller in 4 gleich große Teile. (für eine spätere Atemübung zur Seite legen).



5. Schneide die WC Papier Rolle auf einer Seite 4x ca 1,5 cm tief ein und falte sie dann nach Außen für einen besseren Stand.



Viel Spaß beim Basteln und späteren Üben mit dem Ringwurfspiel.  
Auf meinem Youtubekanal findest du einige Anregungen wie du dieses Spiel verwenden kannst.  
Beim Yoga setze ich es oft für Konzentrations- und Balanceübungen ein.