



MENSCH BEWEG' DICH!

Das bewegte Gesellschaftsspiel für drinnen und draußen.




Ein Gemeinschaftsprojekt von



1. Zuerst die Seiten mit den Übungskarten an den gekennzeichneten Linien auseinander-schneiden. Die Übungen nach den Würfelzahlen sortieren und neben das Spielbrett legen.
2. Es werden bis zu vier blaue, grüne, gelbe und rote Spielfiguren benötigt. Alternativ können auch kleine Gegenstände als Spielfiguren eingesetzt werden (z.B. Spielzeug, 1 Cent, kleine Steinchen). Außerdem wird ein Würfel benötigt.

Spielregeln:



1. **2 - 4 Spieler:** Jeder Mitspieler sucht sich ein Haus aus. Hier kann er mit einer bis vier gleichen Spielfiguren starten.
5 - 16 Spieler: Es werden vier Teams mit bis zu vier Mitspielern gebildet. In den Teams können unterschiedlich viele Mitspieler sein. Jedes Team sucht sich ein Haus aus. Hier startet jeder Mitspieler mit einer Spielfigur.
2. Der jüngste Mitspieler beginnt. Er würfelt und wählt zur gewürfelten Augenzahl eine Übung aus den Übungskarten aus. Zuerst führt er die Übung in der genannten Anzahl bzw. Dauer durch (ab 5 Spielern: zusammen mit allen Mitspielern seines Teams). Danach rückt er die eigene Spielfigur entsprechend der gewürfelten Augenzahl auf dem Spielfeld vor. Den ersten Schritt startet er auf dem farbigen Punkt vor dem Haus in Pfeilrichtung. Anschließend gibt er den Würfel links herum weiter (ab 5 Spielern: an einen Mitspieler eines anderen Teams).
3. Auf dem Spielfeld sind besondere Felder gekennzeichnet. Kommt ein Mitspieler am Ende seines Spielzugs auf eines dieser Felder, so hat es die folgende Bedeutung:
 -  In der nächsten Runde führen alle Mitspieler (ab 5 Spielern: alle Teams) die Übung gemeinsam durch, die dieser Spieler würfelt.
 -  In der nächsten Runde verdoppelt sich die Anzahl bzw. Dauer der Übung, die dieser Mitspieler würfelt.
 -  In der nächsten Runde darf der Mitspieler seine Spielfigur setzen und muss (zusammen mit seinem Team) keine Übung durchführen.
4. Option für 2 - 4 Spieler: Kommt ein Mitspieler am Ende seines Spielzugs auf ein besetztes Feld, so muss die gegnerische Spielfigur das Feld räumen. Die geschmissene Spielfigur beginnt den Weg dann wieder von vorne im eigenen Haus.
5. Das Ziel (Sportplatz) kann nur erreicht werden, wenn die passende Zahl gewürfelt wird. Falls die Zahl nicht passt und die Spielfigur nicht vorgerückt werden kann, so bleibt diese an ihrem Platz stehen. Die gewürfelte Übung wird dennoch durchgeführt.
6. **2 - 4 Spieler:** Gewonnen hat der Mitspieler, der zuerst mit allen eingesetzten Spielfiguren über die Zielgerade seiner Farbe den Sportplatz in der Mitte (Ziel) erreicht.
5 - 16 Spieler: Gewonnen hat das Team, das zuerst mit einer Spielfigur des eigenen Teams über die Zielgerade seiner Farbe den Sportplatz in der Mitte (Ziel) erreicht.



3F – Fit for Family ist ein Projekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung in Kooperation mit der KKH Kaufmännische Krankenkasse zur Bewegungsförderung in Familien.

Das Projekt möchte zu einem aktiveren Lebensstil anregen und das Maß an Bewegung im Alltag von Familien steigern.

Damit Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien sich gemeinsam mehr bewegen, wurde innerhalb des Projekts **3F – Fit for Family** unter anderem dieses Bewegungsspiel erstellt.

Das Bewegungsspiel kann mit weiteren Übungskarten beliebig ergänzt werden.

Diese beinhalten Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Aufgabenstellungen (bspw. Übungen im Sitzen). Erweitern Sie ihr Spiel kostenfrei um neue Übungskarten und entdecken Sie auf unserer Webseite www.3f-fitforfamily.de noch weitere Bewegungsmaterialien für Zuhause.

Eine Bestellung ist auch per E-Mail an info@3f-fitforfamily.de möglich.

**Viel Freude beim Spielen und Bewegen wünschen
die Niedersächsische Kinderturnstiftung und die KKH!**

Impressum

Herausgeber:

Geschäftsstelle 3F – Fit for Family
Niedersächsische Kinderturnstiftung
Maschstraße 18 · 30169 Hannover
info@3f-fitforfamily.de
www.kinderturnstiftung-nds.de

KKH Kaufmännische Krankenkasse
Hauptverwaltung
Karl-Wiechert-Allee 61 · 30125 Hannover
setting@kkh.de
www.kkh.de/praevention

Spielidee und Inhalt:

Daniela Kamenzky
(Kordinatorin Bewegungsnetzwerke)

Gestaltung und Layout:

www.pries-werbung.de

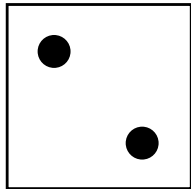
Erscheinungstermin:

Dezember 2018 (2. überarb. Aufl.)

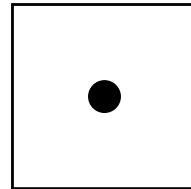
Ein Gemeinschaftsprojekt von

NIEDERSÄCHSISCHE
KINDERTURN
STIFTUNG 

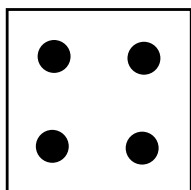
 Kaufmännische
Krankenkasse



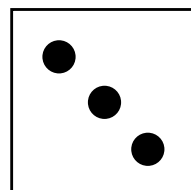
Anfänger



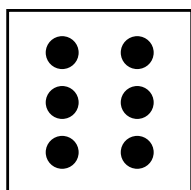
Anfänger



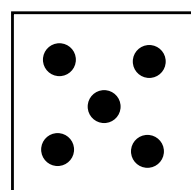
Anfänger



Anfänger



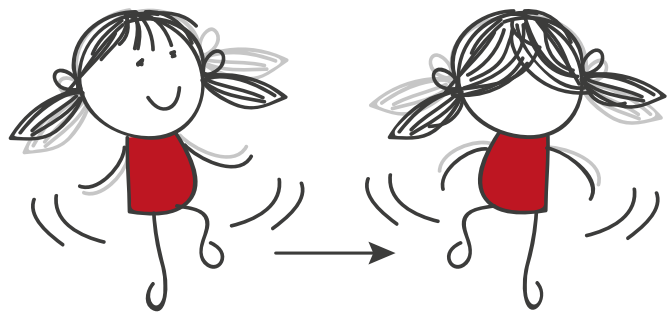
Anfänger



Anfänger



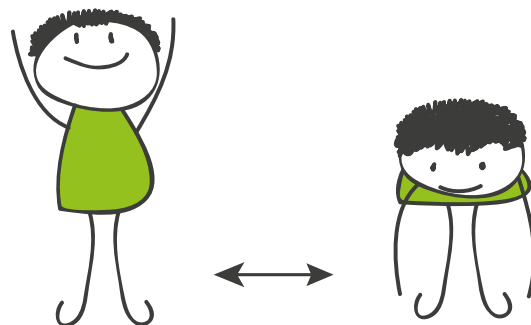
1 x auf einem Bein um die eigene Achse drehen



Gleichgewicht



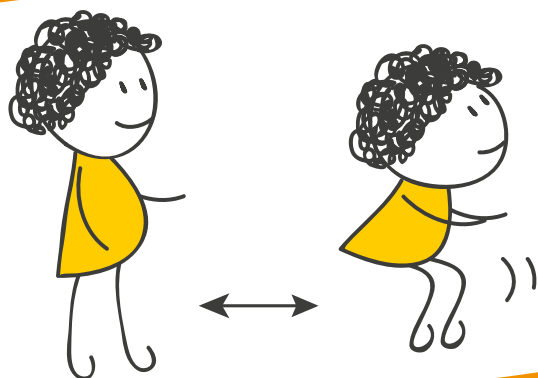
2 x im Wechsel die Arme nach oben und Richtung Boden strecken – mit gestreckten Beinen



Beweglichkeit



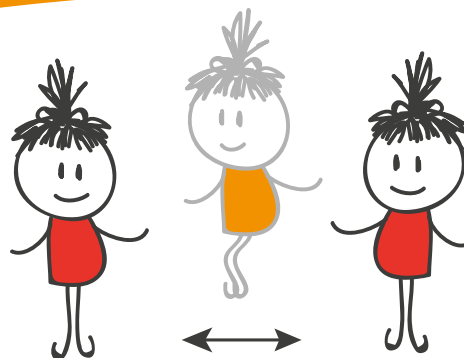
3 x Kniebeuge – im breiten Stand, Fersen am Boden



Beinkraft



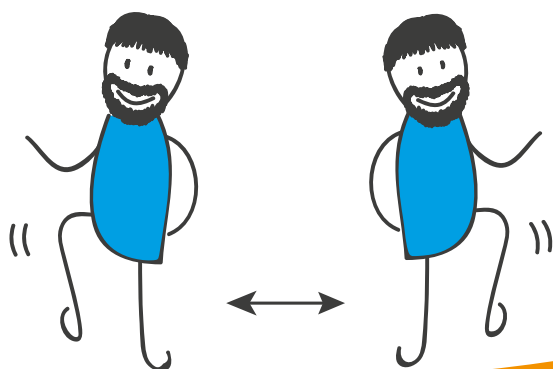
4 x im Wechsel nach links und rechts springen – mit geschlossenen Beinen



Ausdauer



5 x im Wechsel das Knie seitlich heben und den Ellenbogen auf der selben Seite zum Knie führen



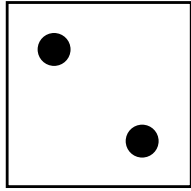
Bauchkraft



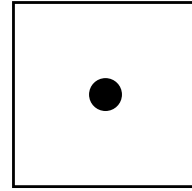
6 x im Wechsel mit den Armen kräftig nach vorne boxen



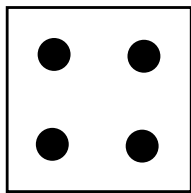
Armkraft



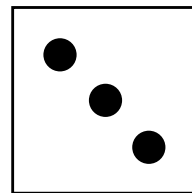
Fortgeschrittene



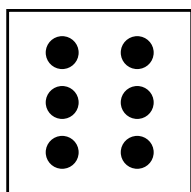
Fortgeschrittene



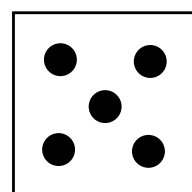
Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



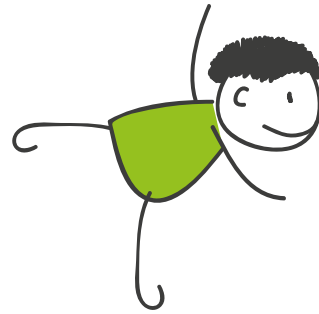
10 Sekunden auf der Stelle rennen



Ausdauer



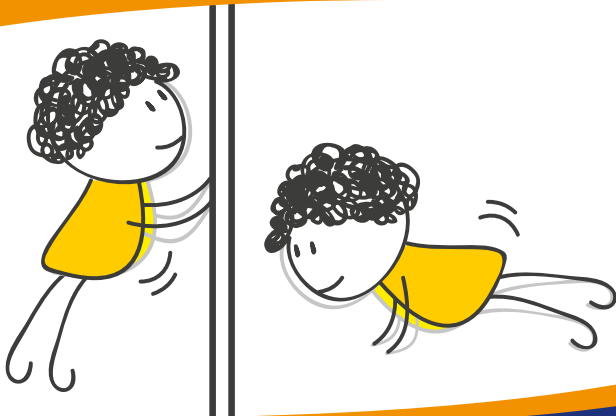
2 Sekunden auf einem Bein in der Standwaage stehen – mit leicht gebeugtem Knie



Gleichgewicht



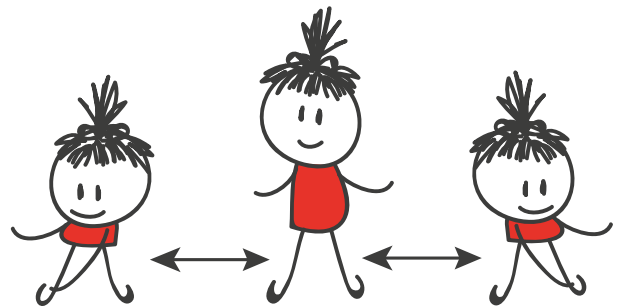
3 x Liegestütz an der Wand oder auf dem Boden – mit breiten Armen



Armkraft



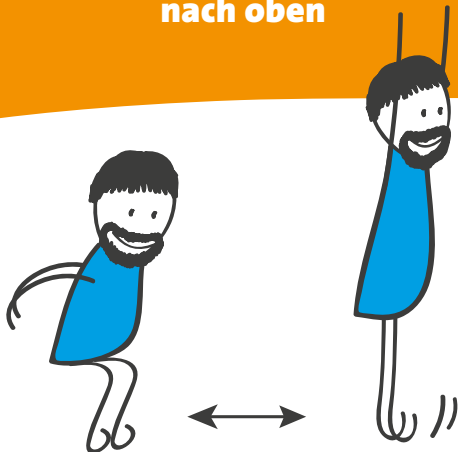
4 x im Wechsel mit der Hand zum diagonalen Fuß beugen – im breiten Stand



Beweglichkeit



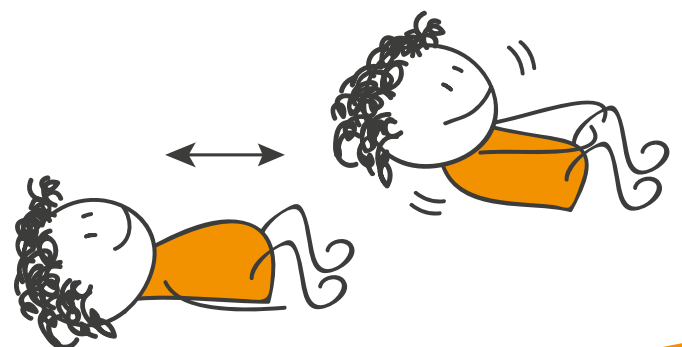
5 x Streck sprung nach oben



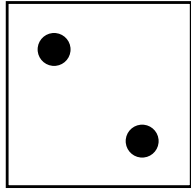
Beinkraft



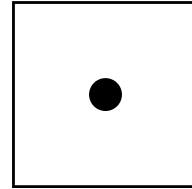
6 x die Hände zu den Knien bewegen und dabei den Oberkörper heben – mit aufgestellten Beinen



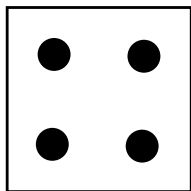
Bauchkraft



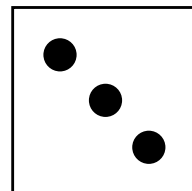
Im Sitzen



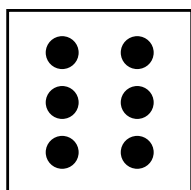
Im Sitzen



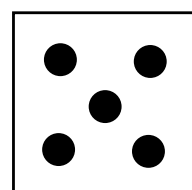
Im Sitzen



Im Sitzen



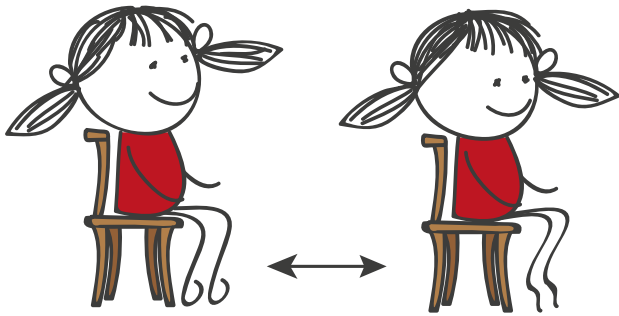
Im Sitzen



Im Sitzen



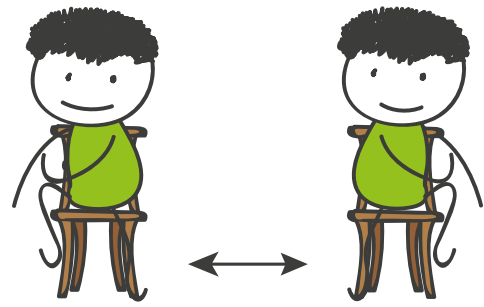
10 x die Fersen heben und auf die Zehen stellen



Wadenmuskulatur



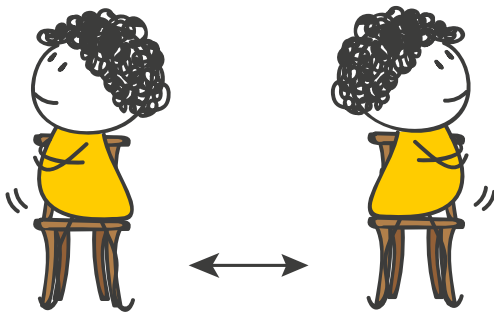
2 x im Wechsel Knie und Ellenbogen diagonal zueinander führen



Bauchkraft



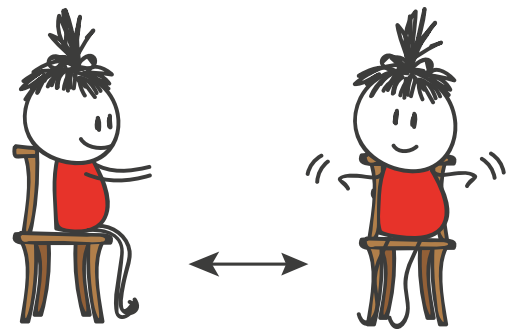
3 x im Wechsel den Oberkörper zur Seite drehen



Beweglichkeit



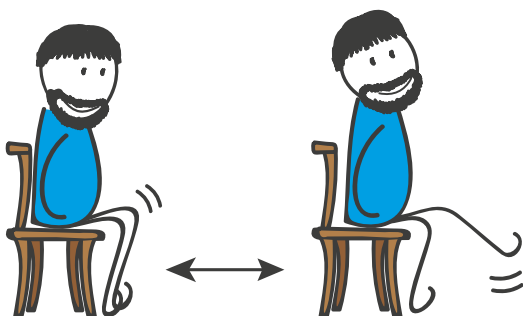
4 x im Wechsel die Arme nach vorne strecken und mit gehobenen Ellenbogen nach hinten ziehen



Schulterkraft



5 x im Wechsel ein Bein anheben und strecken



Beinkraft



6 x mit seitlich ausgestreckten Armen kleine Kreisbewegungen ausführen



Schulterkraft