



MENSCH BEWEG' DICH!

Das bewegte Gesellschaftsspiel für drinnen und draußen.




Ein Gemeinschaftsprojekt von

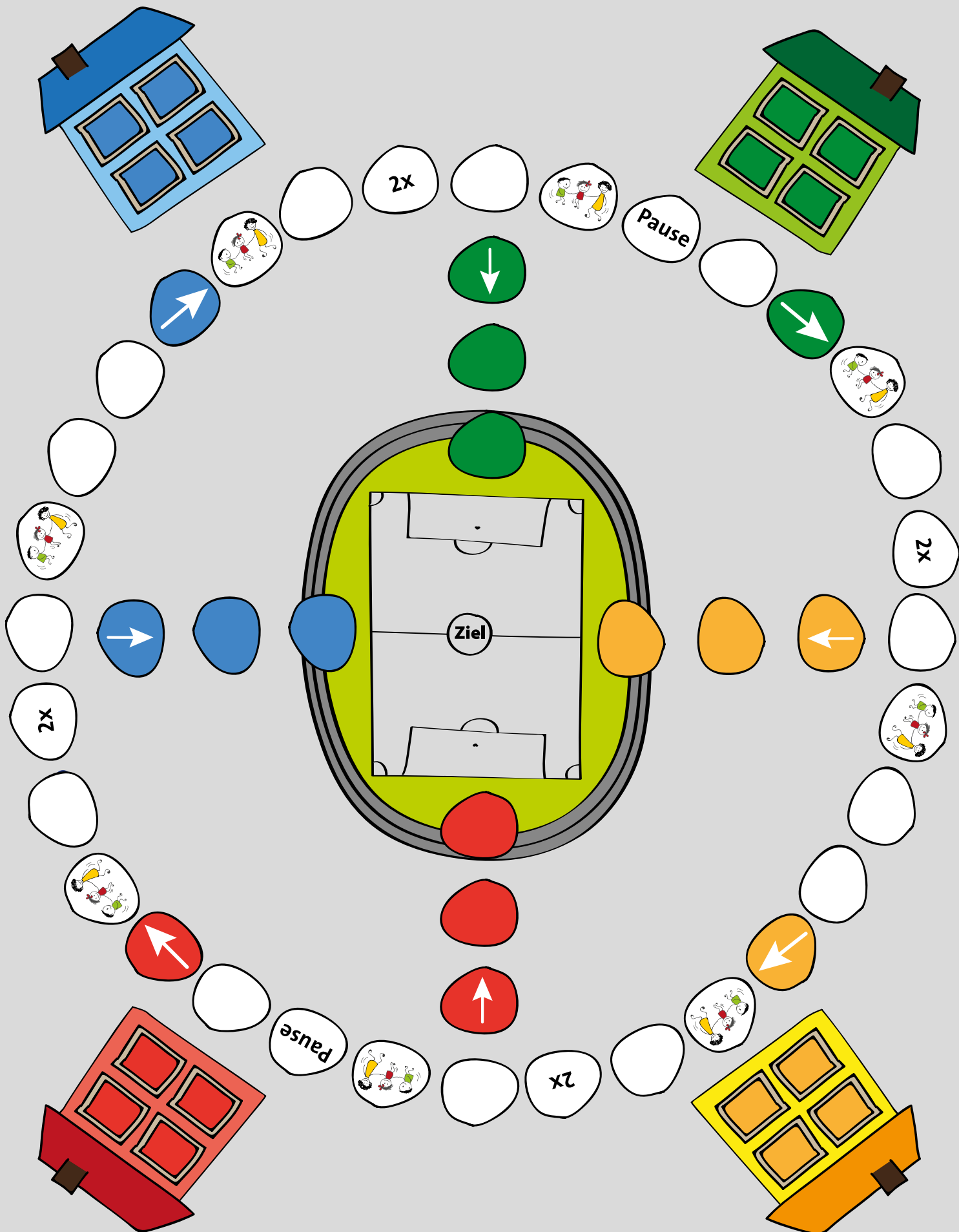


1. Schneidet zuerst die Übungskarten an den Linien auseinander. Legt die Übungskarten mit gleicher Zahl auf dem Würfel übereinander neben das Spielfeld.
2. Nehmt euch bis zu 4 blaue, grüne, gelbe und rote Spielfiguren. Oder setzt kleine Gegenstände als Spielfiguren ein (Spielzeug, Steine).
3. Legt euch einen Würfel bereit. Oder nutzt eine Würfel-App auf dem Mobiltelefon.

Spielregeln:



1. 2 - 4 Spieler: Jeder Mitspieler sucht sich ein Haus aus. Hier kann er mit 1 bis 4 gleichen Spielfiguren beginnen.
5 - 16 Spieler: Bildet 4 Gruppen mit je bis zu 4 Mitspielern. In den Gruppen können verschieden viele Mitspieler sein. Jede Gruppe sucht sich ein Haus aus. Im Haus steht jeder Mitspieler mit einer Spielfigur.
2. Der jüngste Mitspieler beginnt und würfelt. Dann wählt er zur Zahl auf dem Würfel eine Übungskarte aus. Zuerst führt er die Übung in der genannten Anzahl oder Dauer durch (ab 5 Spielern: die ganze Gruppe). Danach rückt er seine Spielfigur auf dem Spielfeld vor. Er beginnt seinen Lauf auf dem farbigen Pfeil vor dem Haus. Anschließend gibt er den Würfel links herum weiter (ab 5 Spielern: an eine andere Gruppe).
3. Kommt der Spieler am Ende auf ein besetztes Feld, kann er die Figur rausschmeißen. Diese Spielfigur beginnt den Weg wieder im eigenen Haus.
4. Auf dem Spielfeld sind besondere Felder. Steht der Spieler am Ende auf einem besonderen Feld, gelten folgende Regeln:
 -  In der nächsten Runde die Übung zusammen mit allen Mitspielern durchführen (ab 5 Spielern: mit allen Gruppen).
 -  In der nächsten Runde die doppelte Anzahl oder Dauer der Übung machen.
 -  In der nächsten Runde die Spielfigur setzen und eine Übungspause nehmen (ab 5 Spielern: die ganze Gruppe).
5. Das Ziel ist der Sportplatz. Der Weg zum Sportplatz führt über die 3 farbigen Punkte. Der Spieler erreicht den Sportplatz nur mit der passenden Zahl auf dem Würfel. Bei einer unpassenden Zahl bleibt die Spielfigur an ihrem Platz stehen. Der Spieler macht die Übung trotzdem.
6. 2 - 4 Spieler: Kommt der Spieler mit allen seinen Spielfiguren zuerst ins Ziel, gewinnt er.
5 - 16 Spieler: Kommt der Spieler mit seiner Spielfigur zuerst ins Ziel, gewinnt seine Gruppe.





3F – Fit for Family ist ein Projekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung in Kooperation mit der Kaufmännischen Krankenkasse KKH zur Bewegungsförderung in Familien. Mithilfe von spiel- und spaßorientierten Bewegungsmaterialien möchten wir Familien bei einer bewegungsreichen Lebensweise unterstützen. Unser Ziel ist es, die Bewegungsfreude von Familien zu stärken, sodass Kinder gesund und fit aufwachsen können.

Das Bewegungsspiel bringt euch Abwechslung mit weiteren Übungskarten. Es gibt unterschiedlich schwere Übungen für alle Muskeln (im Stehen und Sitzen). Erweitert euer Spiel kostenfrei mit neuen Ergänzungs-Sets.

Diese könnt ihr bestellen oder herunterladen unter: 3f-fitforfamily.de/material. Entdeckt auf unserer Webseite auch weitere Bewegungsangebote für euren Familienalltag!

Viel Freude beim Spielen und Bewegen wünschen euch 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
(3F-Koordinatorin Bewegungsnetzwerke)

Gestaltung und Layout:

www.pries-werbung.de

Erscheinungstermin:

Februar 2021 (3. überarb. Aufl.)

Ein Gemeinschaftsprojekt von

NIEDERSÄCHSISCHE
KINDERTURN
STIFTUNG 

 Kaufmännische
Krankenkasse



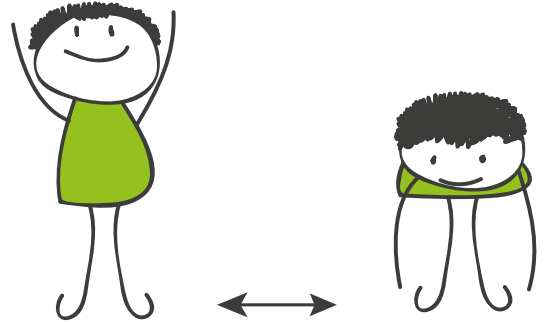
1 x auf einem Bein drehen



Gleichgewicht



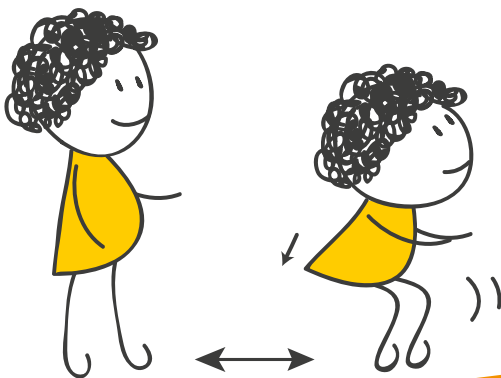
2 x im Wechsel die Arme nach oben und Richtung Boden strecken – mit gestreckten Beinen



Beweglichkeit



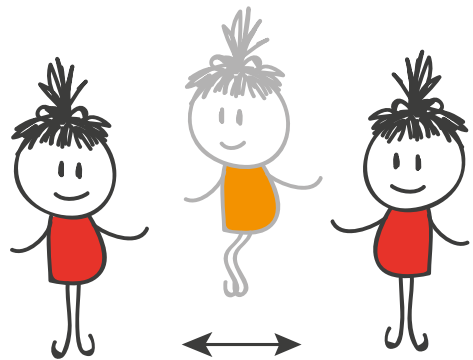
3 x Kniebeuge im breiten Stand – Fersen am Boden lassen



Beinmuskulatur



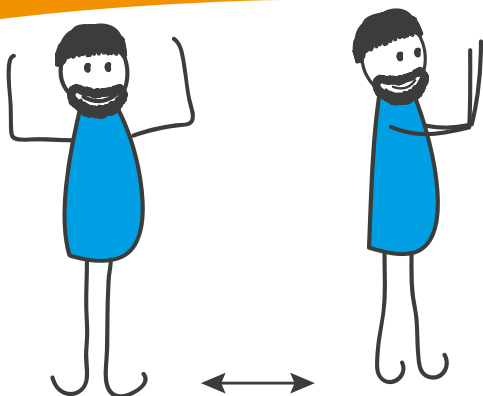
4 x im Wechsel nach links und rechts springen – mit geschlossenen Beinen



Ausdauer



5 x die angewinkelten Arme vor dem Körper schließen



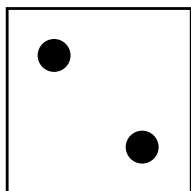
Schultermuskulatur



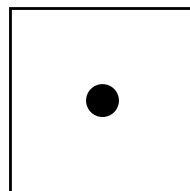
6 x im Wechsel kräftig nach vorne boxen



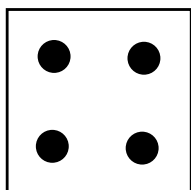
Armmuskulatur



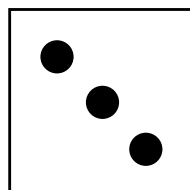
Anfänger



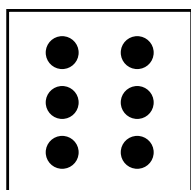
Anfänger



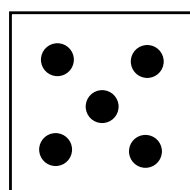
Anfänger



Anfänger



Anfänger



Anfänger



10 Sekunden auf der Stelle rennen



Ausdauer



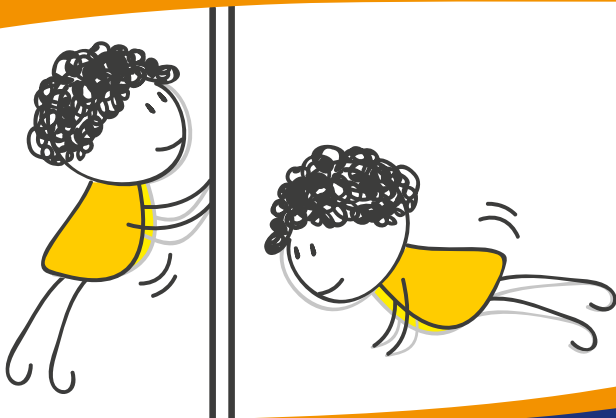
So lange wie möglich auf einem Bein in der Standwaage stehen – mit leicht gebeugtem Bein



Gleichgewicht



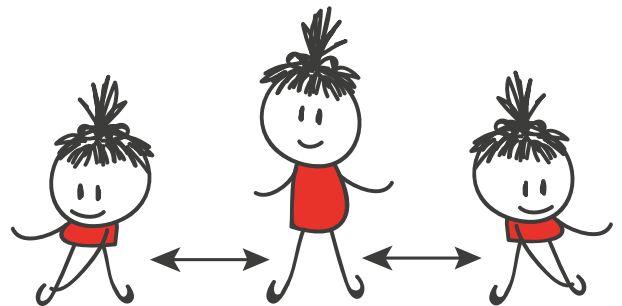
3 x Liegestütz an der Wand oder auf dem Boden – mit breiten Armen



Armmuskulatur



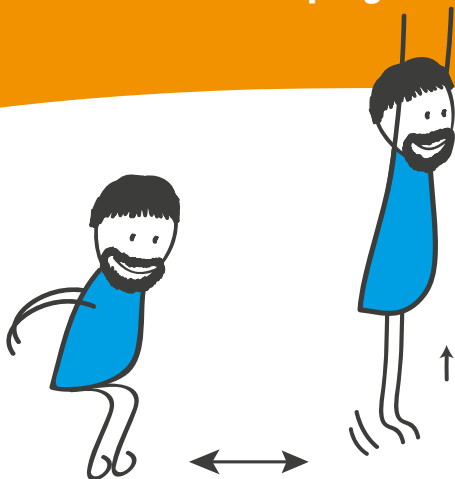
4 x im Wechsel mit der Hand den diagonalen Fuß berühren – im breiten Stand



Beweglichkeit



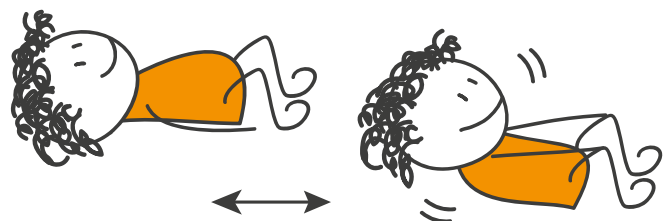
5 x aus der breiten Kniebeuge nach oben springen



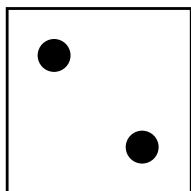
Beinmuskulatur



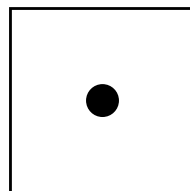
6 x den Oberkörper heben und mit den Händen die Knie berühren



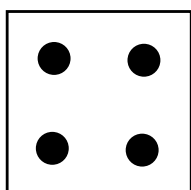
Bauchmuskulatur



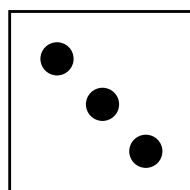
Fortgeschrittene



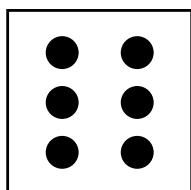
Fortgeschrittene



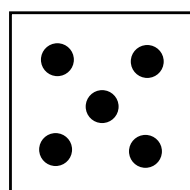
Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



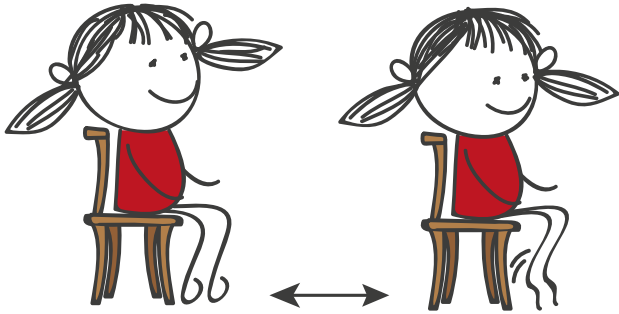
Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



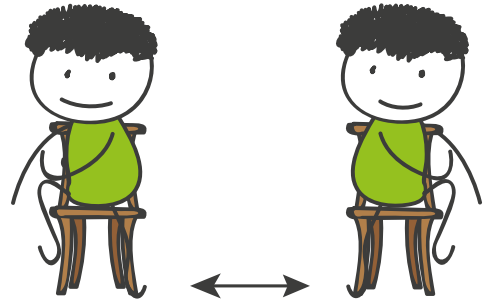
10 x die Fersen heben



Wadenmuskulatur



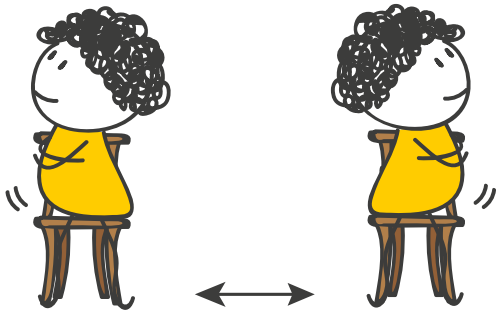
2 x im Wechsel
Ellenbogen und Knie
diagonal zusammenführen



Bauchmuskulatur



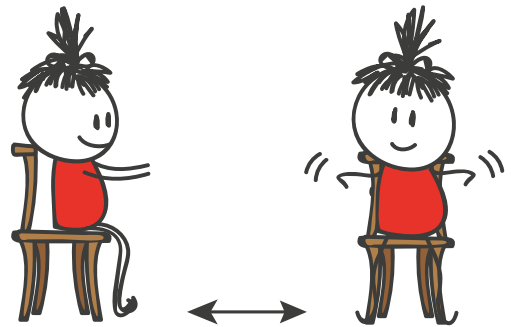
3 x im Wechsel den
Oberkörper zur rechten
und linken Seite drehen



Beweglichkeit



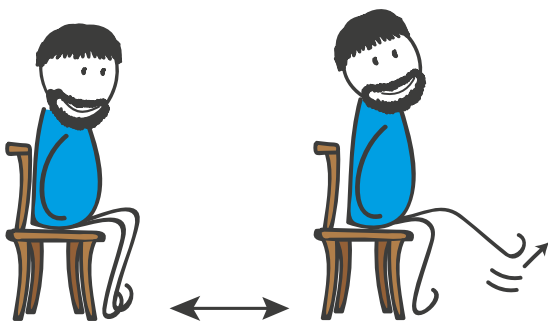
4 x die Arme angewinkelt
nach hinten ziehen



Rückenmuskulatur



5 x im Wechsel ein Bein
anheben und strecken



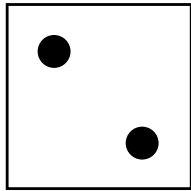
Beinmuskulatur



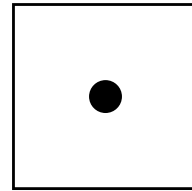
6 x die seitlich
ausgestreckten Arme kreisen



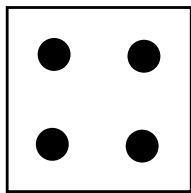
Schultermuskulatur



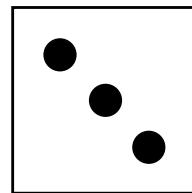
Im Sitzen



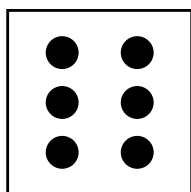
Im Sitzen



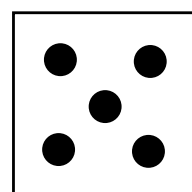
Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen