

Mensch, beweg dich!



Liebe Kinder, liebe Eltern,

das Bewegungsspiel dieser Woche erinnert an ein schönes altbekanntes Spiel, das jeder kennt und immer wieder für viel (Schaden-) Freude sorgt: „Mensch, ärgere dich nicht!“. Allerdings werdet ihr euch und andere sogar sehr ärgern, denn zusätzlich sind einige Bewegungsaufgaben eingebaut: „Mensch, beweg dich!“

Was brauche ich zum Spielen?

Im Prinzip kannst du einfach ein Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel als Grundlage nehmen. Alternativ kannst du auch unsere Spezialvorlage ausdrucken und benötigst dann nur noch einen Würfel und Spielfiguren. Für die „Extrem-Challenges“ sind noch eine Stoppuhr, Sockenpaare und ein Papierkorb hilfreich.

Was ist das Ziel?

Erreiche mit deine(r)(n) Spielfigur(en) als erster das Ziel (und halte natürlich alle Fitnessübungen durch 😊)!

Was sind die Spielregeln?

Gespielt wird grundsätzlich nach den bekannten Regeln: Je nach gewürfelter Augenzahl wird die Spielfigur bewegt. Steht auf einem Feld schon eine andere Spielfigur, wird diese „rausgeschmissen“ und der Spieler muss wieder von vorne beginnen (beim Spielstart muss allerdings nicht erst eine 6 gewürfelt werden, um die Spielfigur zu bewegen).

Neu: Zusätzlich zu den üblichen Regeln muss **je nach gewürfelter Augenzahl eine Fitnessübung** gemacht werden (Siehe Tabelle nächste Seite).

Neu: Erreichst du mit deiner Spielfigur eines der mit „Extrem!“ gekennzeichneten Felder, ziehst du eine der Extrem-Karten und kannst versuchen die Spezialchallenge zu meistern!

Tipp: Spielt erst mal nur mit **einer** Spielfigur je Spieler, sonst wird der Muskelkater schlimm!

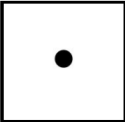
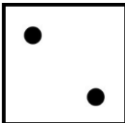
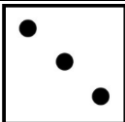
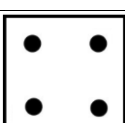
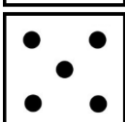
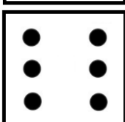
Spiel-Variationen für Bewegungsverrückte:

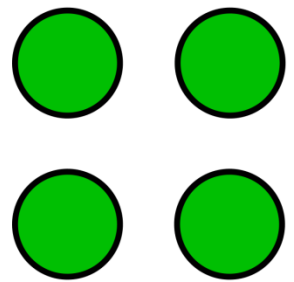
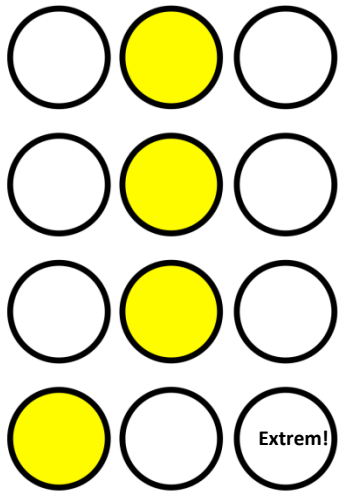
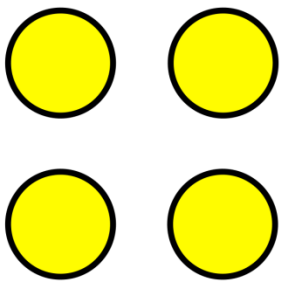
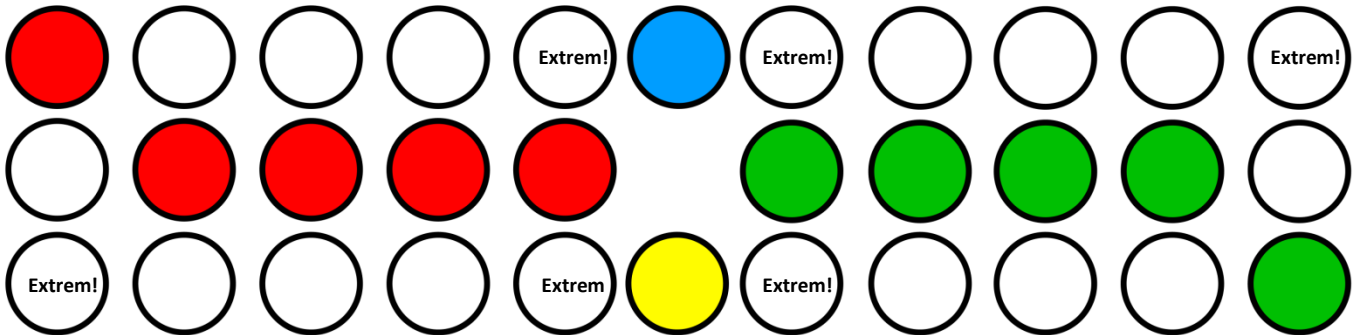
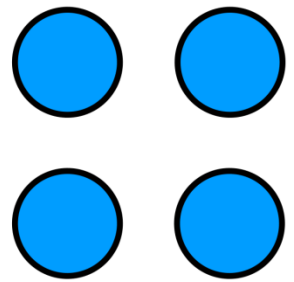
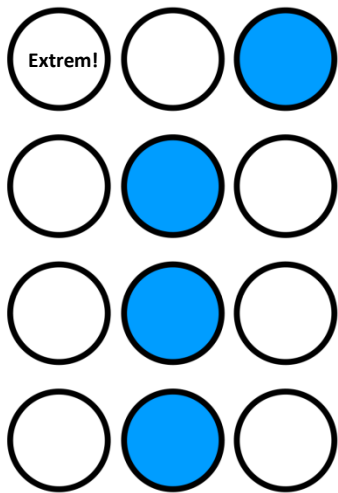
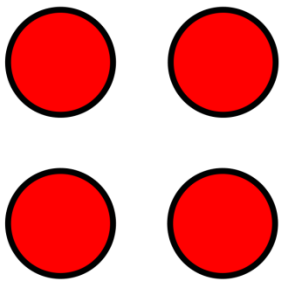
- ✚ Überlegt euch neue Übungen für jede Augenzahl
- ✚ Überlegt euch neue „Extrem-Challenges“
- ✚ Versucht es mal mit 2 oder sogar noch mehr Spielfiguren je Spieler

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und bleibt in Bewegung!

Eure Sportlehrer der Kopernikus-Realschule!

Ereignis- und Übungstabelle:

Ereignis:	Aktion:	
	Laufe wie eine „Spinne“ einmal um all deine Mitspieler (halte immer 1,5 m Abstand)!	
	Führe zwei Dips an einem Stuhl/Hocker aus (Stuhl an die Wand stellen)!	
	Führe drei langsame Kniebeugen aus! (Knie bleiben über den Füßen, nicht einknicken, Rücken gerade)!	
	Absolviere vier Liegestütze, einer Variante deiner Wahl (z.B. Knie aufgelegt)!	
	Mache fünf „Jumping-Jacks“ (Hampelmänner)!	
	Führe sechs Sit-Ups aus. Verschränke dabei deine Arme vor der Brust!	
Du wurdest „rausgeschmissen“!	Jogge einmal durch die Wohnung und betrete dabei jedes Zimmer einmal!	



Mögliche Karten für die Spielvariante „Extrem!“:

Extrem!

Fitnessübung: *Führe hintereinander 10 Liegestütz-Strecksprünge aus!*

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 3 Felder vorrücken!*

Übung nicht geschafft oder ausgelassen: *Rücke 1 Feld zurück!*

Extrem!



Fitnessübung: *Halte 30 Sekunden in der Standwaage-Position das Gleichgewicht (Bild) ohne den anderen Fuss aufzusetzen!*

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 4 Felder vorrücken!*

Übung nicht geschafft oder ausgelassen: *Rücke 1 Feld zurück!*

Extrem!

Fitnessübung: *Gehe in die Superman-Position: Bauch liegend, Arme und Beine leicht anheben und strecken. Halte das 45 Sek. durch!*

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 2 Felder vorrücken!*

Übung nicht geschafft oder ausgelassen: *Rücke 2 Felder zurück!*

Extrem!

Fitnessübung: *Jongliere mit 3 Sockenpaaren mindestens 5 Sekunden, ohne dass ein Paar runterfällt!*

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 5 Felder vorrücken!*

Übung nicht geschafft oder ausgelassen: *Rücke 2 Felder zurück!*

Extrem!

Fitnessübung: *Sprinte 1 Minute auf der Stelle!*

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 3 Felder vorrücken!*

Übung nicht geschafft oder ausgelassen: *Rücke 1 Feld zurück!*

Mögliche Karten für die Spielvariante „Extrem!“:

Extrem!

Fitnessübung: Stelle einen Papierkorb 5 Schritte entfernt von dir auf, stelle dich auf ein Bein, schließe die Augen und wirf ein Sockenpaar hinein (3 Versuche)!

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 6 Felder vorrücken!*

Übung nicht geschafft oder ausgelassen: *Du bleibst Stehen!*

Extrem!

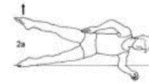


Fitnessübung: Gehe in den Unterarmstütz („Plank“) und halte diese Position bis du fünf 1x1 Rechenaufgaben richtig gelöst hat (Bis maximal 15x15) (Bsp.: 6x7, 11x11, 5x12, 8x13, 14x11)

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 5 Felder vorrücken!*

Übung nicht geschafft oder ausgelassen: *Rücke 3 Feld zurück!*

Extrem!



Fitnessübung: Gehe in den seitlichen Unterarmstütz, spreize Arme und Beine gestreckt, so dass es wie ein „X“ aussieht! Halte auf jeder Seite 15 Sekunden durch!

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 2 Felder vorrücken!*

Übung abgebrochen oder ausgelassen: *Rücke 1 Feld zurück!*

Extrem!



Fitnessübung: Halte in jeder Hand eine volle 1l Flasche seitlich gestreckt! Halte 2 Minuten durch während die anderen weiterspielen!

Übung erfolgreich durchgeführt: *Du darfst 3 Felder vorrücken!*

Übung abgebrochen oder ausgelassen: *Rücke 3 Felder zurück!*

Extrem!



Fitnessübung: Challenge: Alle Mitspieler gehen gleichzeitig in den Wandsitz! Wer hält am längsten durch?

Übung erfolgreich durchgeführt: *1. Platz 4 Felder vor, 2. Platz 2 Felder vor*

Übung abgebrochen oder ausgelassen: *Alle anderen bleiben stehen!*

Mögliche Karten für die Spielvariante „Extrem!“:

Extrem!

Fitnessübung:

Übung erfolgreich durchgeführt:

Übung abgebrochen oder ausgelassen:

Extrem!

Fitnessübung:

Übung erfolgreich durchgeführt:

Übung abgebrochen oder ausgelassen:

Extrem!

Fitnessübung:

Übung erfolgreich durchgeführt:

Übung abgebrochen oder ausgelassen:

Extrem!

Fitnessübung:

Übung erfolgreich durchgeführt:

Übung abgebrochen oder ausgelassen:

Extrem!

Fitnessübung:

Übung erfolgreich durchgeführt:

Übung abgebrochen oder ausgelassen: