

UNO-Sport

Grundsätzlich gelten alle normalen UNO Spielregeln:

[Spielregeln | UNO Kartenspiel \(uno-kartenspiel.de\)](#) Zum Nachlesen bei Bedarf

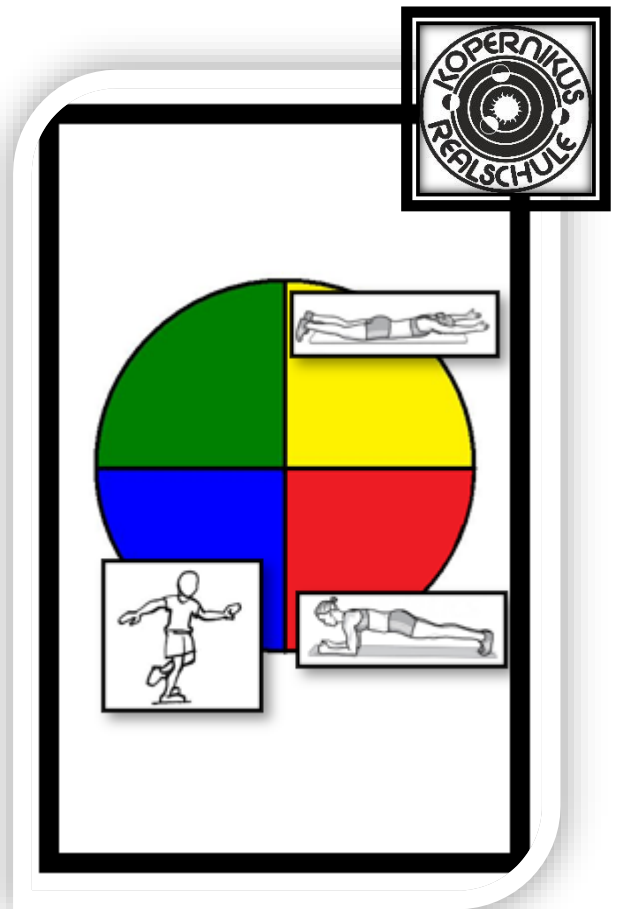
Ziel: Werde als Erster alle deine Karten los

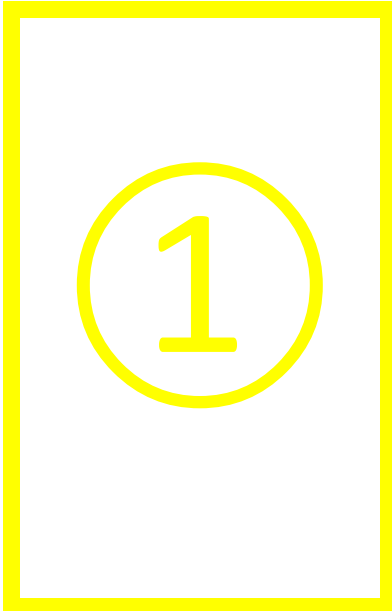
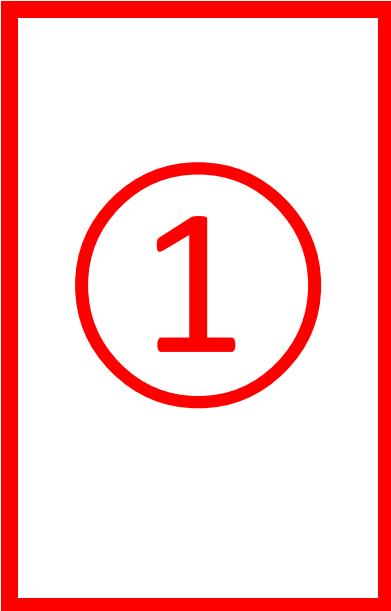
Sonderregeln:

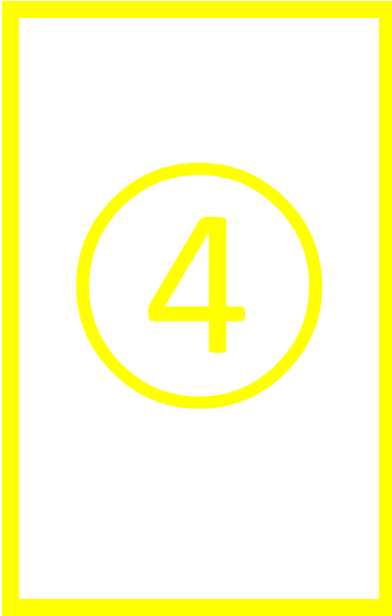
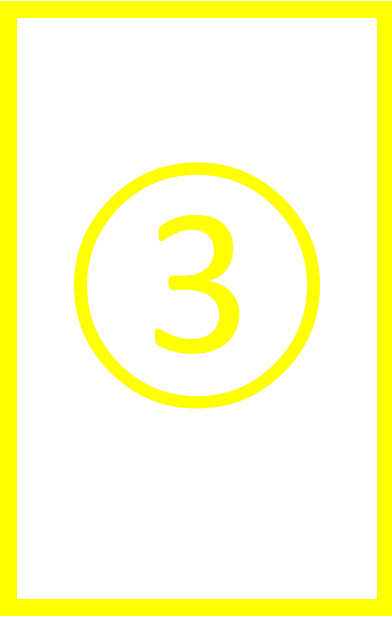
- ❖ Immer wenn ein Spieler eine oder mehrere Karten ziehen muss, muss er zusätzlich entsprechend viele Liegestütze absolvieren
- ❖ Legt ein Spieler seine vorletzte Karte, muss er „UNO“ sagen, bevor der nächste Spieler dran war. Ansonsten muss er nicht nur zwei Karten ziehen, sondern auch zwei „Burpees“ absolvieren
- ❖ Legt ein Spieler seine letzte Karte, muss er „UNO UNO“ rufen, bevor der nächste Spieler dran war. Ansonsten muss er zwei Karten ziehen und vier „Burpees“ absolvieren*
- ❖ Einige Karten haben zusätzliche Bedeutungen (siehe ,Bedeutung der Sonderkarten)

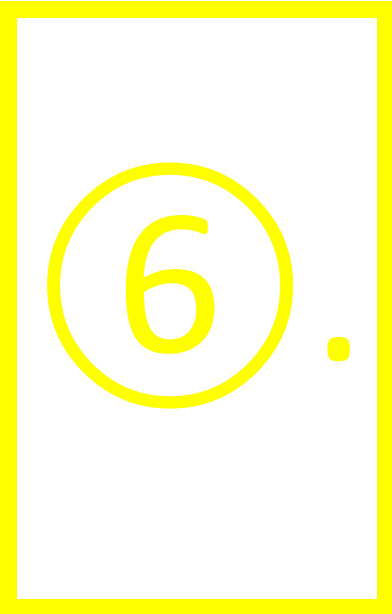
Anmerkung: Du brauchst die Spielkarten nicht ausdrucken! Du kannst ein normales UNO Spiel verwenden und legst die Regeln der Sonderkarten einfach daneben (siehe die letzten beiden Seiten!)

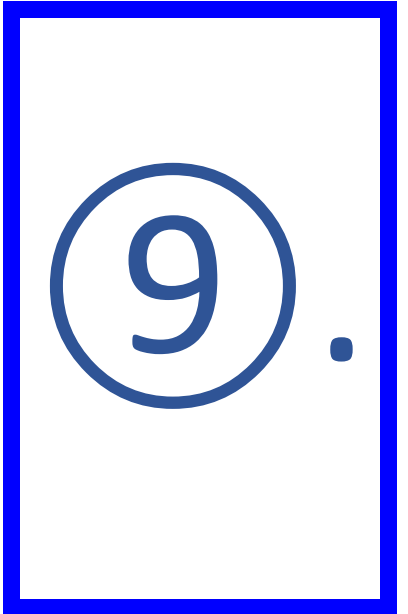
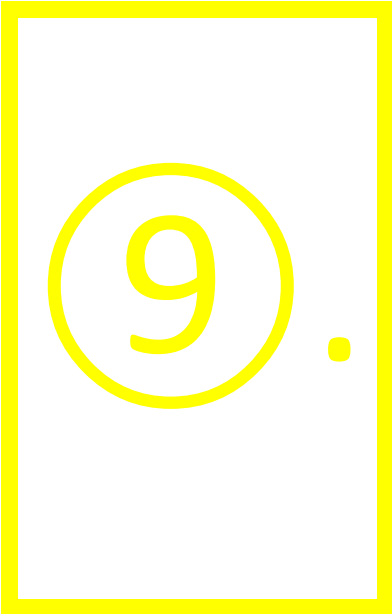
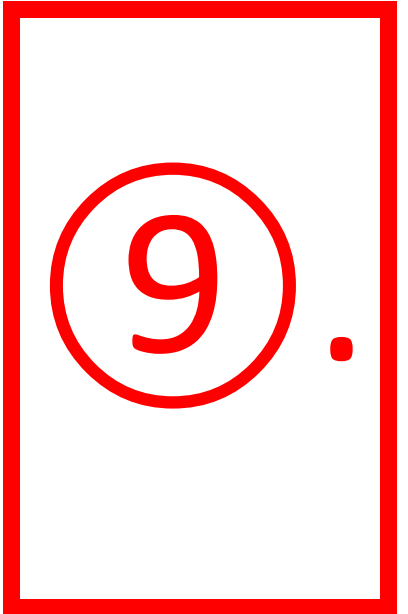
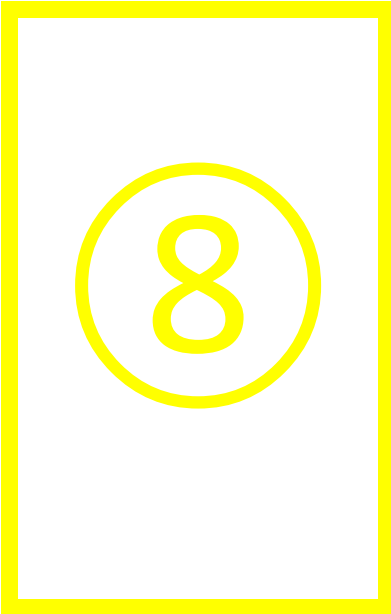
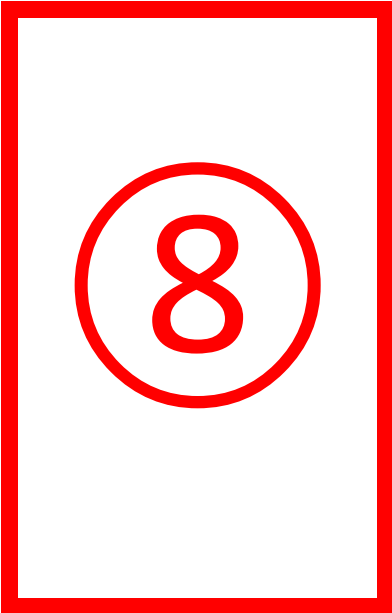
Viel Spaß beim Zocken!

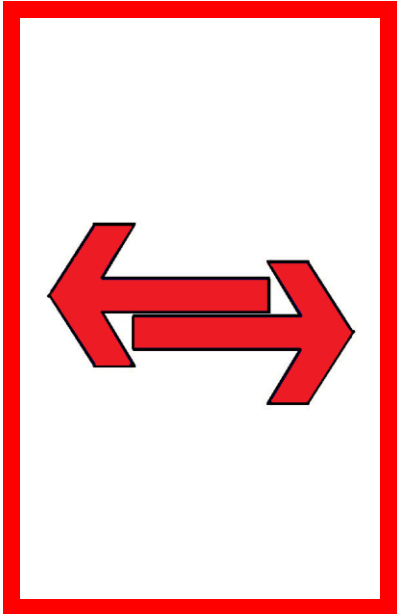
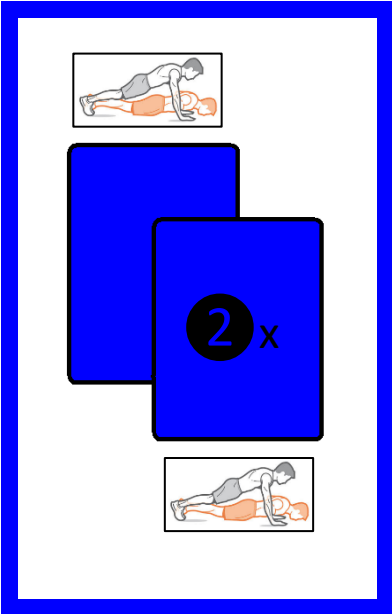
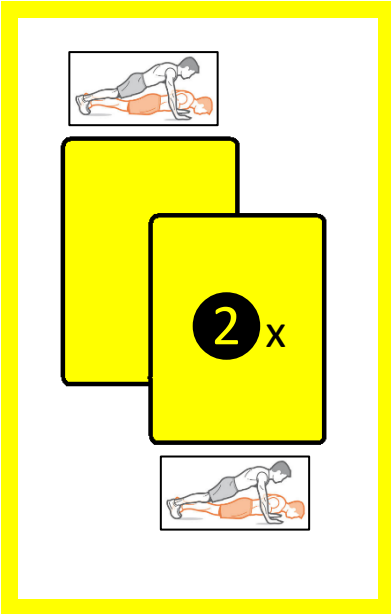
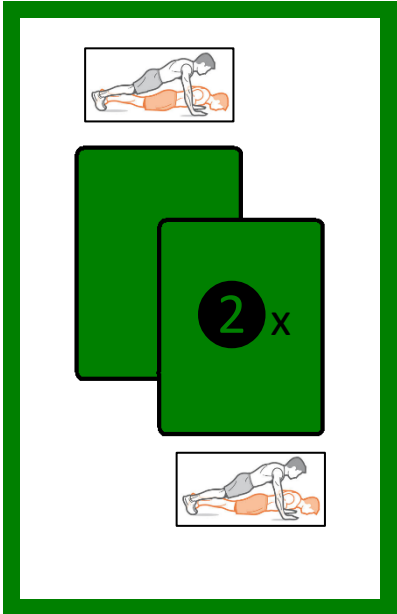
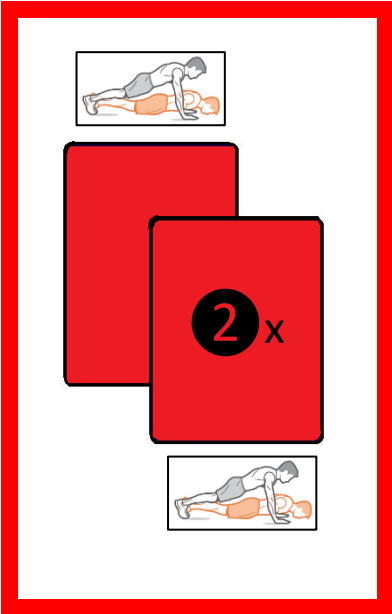


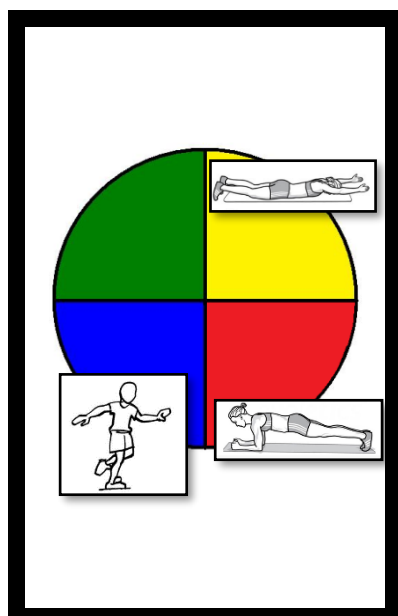
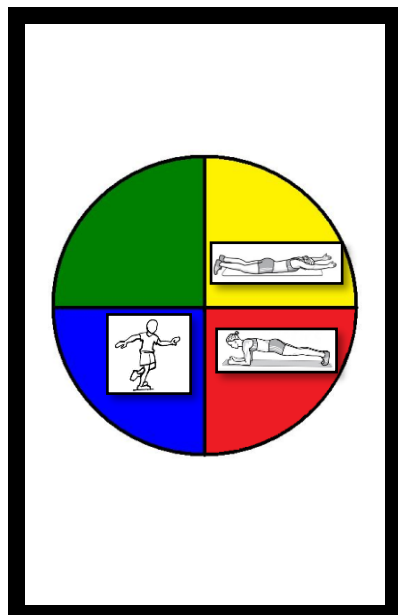
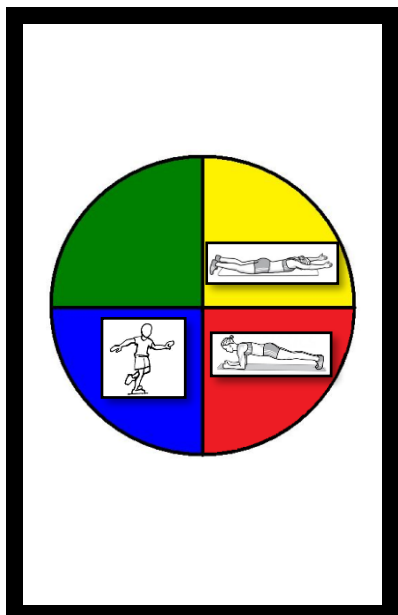
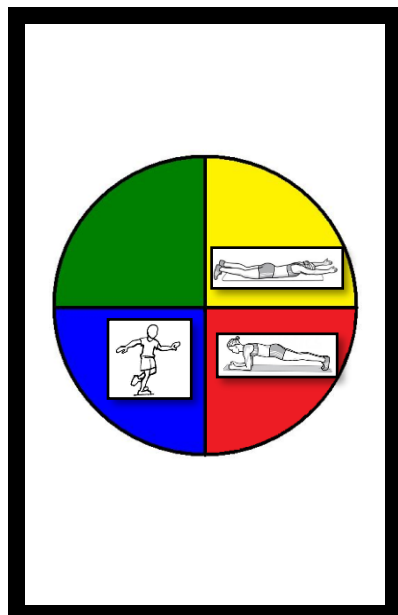
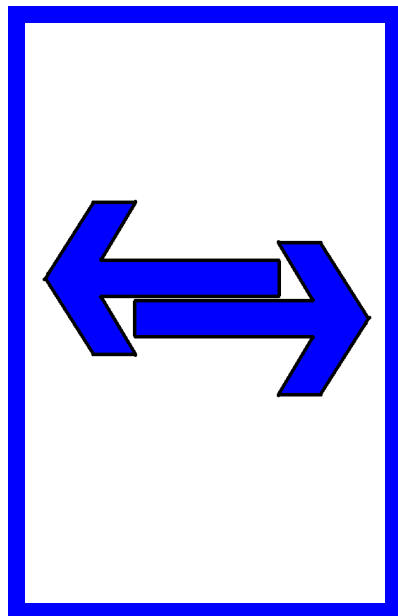
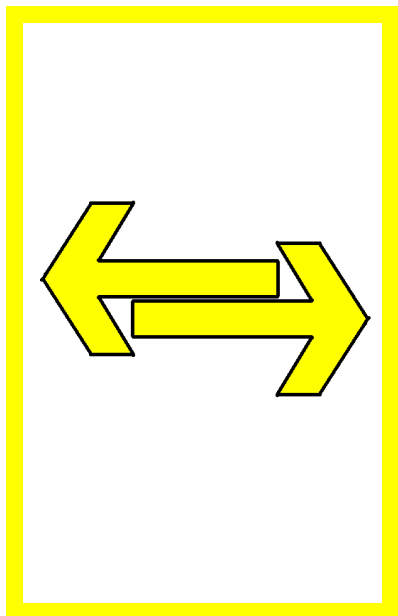
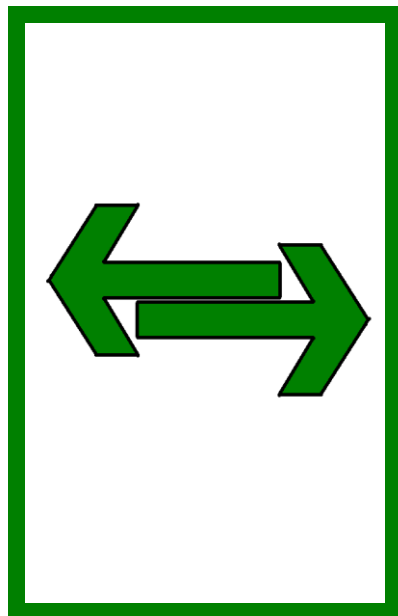


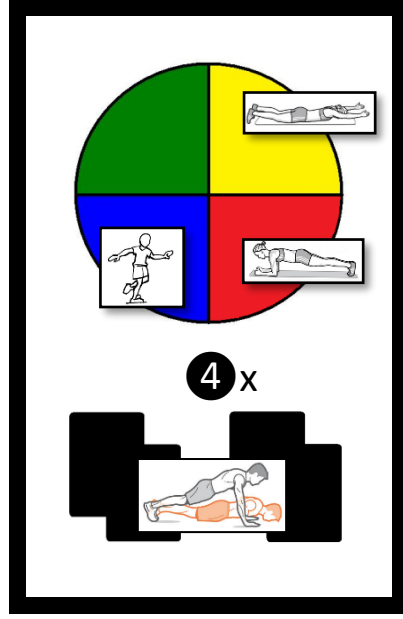
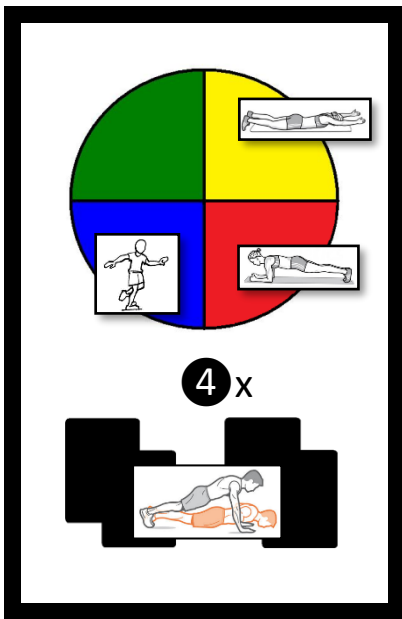
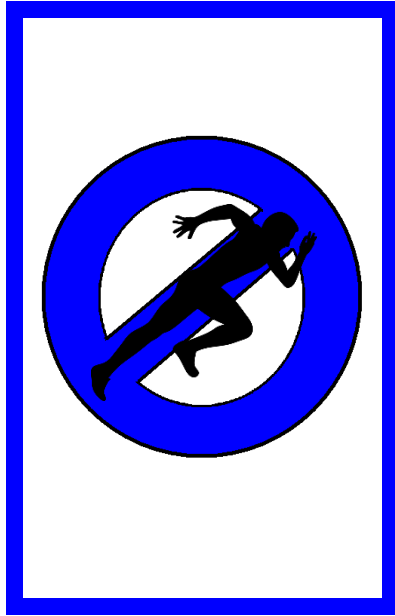




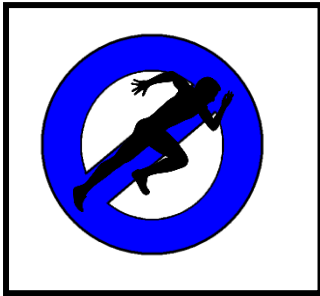








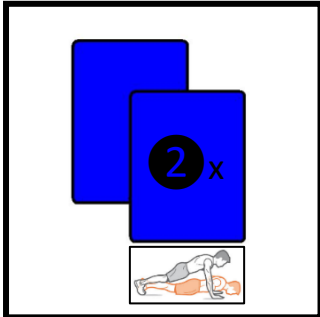
Bedeutung der Sonderkarten:



AUSSETZEN KARTE:

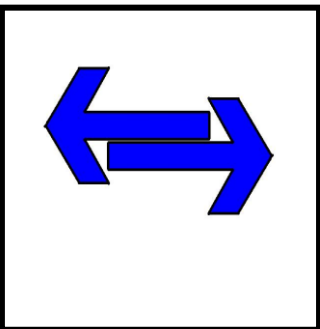
Nachdem diese Karte gelegt wurde, wird der nächste Spieler „übersprungen“. Dieser muss einmal **in alle Zimmer der Wohnung oder des Hauses sprinten (draußen können das vier Bäume oder Eckzäune des Gartens sein)**, bevor er wieder weiterspielen darf!

Achtung: Wenn mit mehr als 2 Spielern gespielt wird, wird nicht auf den „Aussetzer“ gewartet, auch wenn er schon wieder dran sein sollte, sondern weitergespielt. Also **beeile dich lieber!**



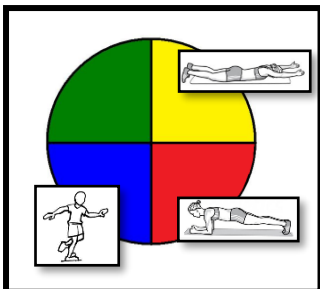
ZIEHE ZWEI KARTE:

Wenn diese Karte gelegt wird, muss der nächste Spieler 2 Karten ziehen und darf in dieser Runde keine Karten ablegen. **Außerdem muss er 2 Liegestütze absolvieren!** Diese Karte kann nur auf eine Karte mit entsprechender Farbe oder andere zieh Zwei Karten gelegt werden (dann addieren sich natürlich die Strafkarten und Liegestütze).



RETOUR KARTE:

Bei dieser Karte ändert sich die Spielrichtung. Wenn bisher nach links gespielt wurde, wird nun nach rechts gespielt und umgekehrt. Die Karte kann nur auf eine entsprechende Farbe oder eine andere Retour Karte gelegt werden.



FARBENWAHLKARTE:

Der Spieler, der diese Karte legt, entscheidet welche Farbe als nächstes gelegt werden soll. Auch die schon liegende Farbe darf gewählt werden.

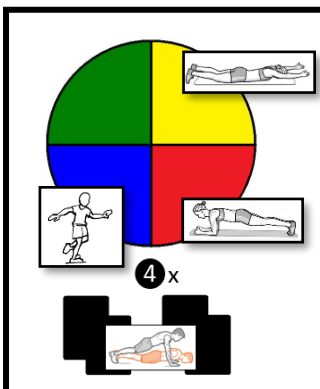
Achtung: Die gewünschte Farbe hat Einfluss darauf in welcher Position weitergespielt wird! Dauer: **3 Runden oder bis eine andere Farbe gewünscht wurde!**

Gelb: Es wird in der Superman/Superwoman Position weitergespielt*

Rot: Es wird in der Plank Position weitergespielt*

Blau: Es wird auf einem Bein stehend weitergespielt!

Grün: Es wird in normaler Spielposition weitergespielt!



ZIEH VIER FARBENWAHLKARTE:

Diese Karte ist der „Jackpot“! Der Spieler, der sie legt, entscheidet, welche **Farbe** als nächstes gelegt werden soll und damit auch in welcher **Spielposition!** Zudem muss der nächste Spieler **4 Karten** von dem Kartenstapel nehmen und somit auch **4 Liegestütze** absolvieren! Leider darf diese Karte nur dann gelegt werden, wenn der Spieler, der sie hat, keine Karte in der Hand hält, die der aktuellen Spielfarbe auf dem Ablege-Stapel entspricht. Ausgenommen von dieser Regel sind alle anderen Aktionskarten.

Zusatz Sonderkarte, wenn ihr noch mehr Abwechslung wollt:

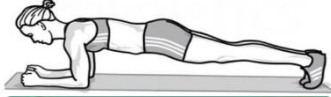


TAUSCHKARTE:

Immer wenn eine Null-Karte gelegt wird, geben alle Spieler ihre aktuellen Handkarten in aktueller Spielrichtung an den Nachbarn weiter. Das kann besonders kurz vor Schluss nochmal alles auf den Kopf stellen!

* Plankposition:

Unterarmstütz auf dem Boden: Der Körper nimmt wie ein Brett von den Fersen bis zu den Schultern eine Linie ein. Diese Position wird so lange wie möglich gehalten.



* Superman/Superwoman-Position:

Lege dich bäuchlings auf den Boden und strecke die Arme mit nach oben zeigenden Daumen vor dir aus. Achte auf die Haltung deiner Schultern und spanne deine Körpermitte an. Hebe Arme und Beine gleichzeitig in die Höhe.



* Burpees (Strafe):

Burpees

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Es folgt ein Sprung über die Hocke in die Liegestützposition und anschließend wieder in die Hocke zurück. Zum Abschluss wird ein Streck sprung nach oben ausgeführt.

