

SPORTLICHE SPIELKLASSIKER FÜR ZU HAUSE

BEWEGUNGSBINGO

Material 2 Würfel, Spielkarte mit Zahlen (Anhang), Bewegungsaufgaben, Stifte

Beschreibung Es wird reihum gewürfelt. Die gewürfelte Zahl darf vom Würfelnden auf der Spielkarte markiert werden, nachdem die Bewegungsaufgabe absolviert wurde. Kommt die Zahl auf der Spielkarte nicht vor, ist der nächste Spieler an der Reihe.

Gewonnen hat der Spielende, der zuerst eine waagrechte oder senkrechte Reihe oder eine Diagonale markieren konnte.

Die Augen können auf drei Arten bestimmt werden.

- 1) tatsächlich liegende Augenzahl
Beispiel: Gewürfelt wird eine **4** und eine **5**. Auf dem Bingo darf entweder die 45 oder die 54 durchgestrichen werden.
- 2) Summe der liegenden Augenzahl
Beispiel: Gewürfelt wird eine **4** und eine **5**. Auf dem Bingo darf 1x die 9 durchgestrichen werden.
- 3) Multiplikation der Augenzahl
Beispiel: Gewürfelt wird eine **4** und eine **5**. Auf dem Bingo darf die 20 durchgestrichen werden.

<u>gezeigte Augen</u>	
Pasch	Purzelbaum
12 / 21	5 Kniebeugen
13 / 31	5x auf rechtem Bein hüpfen
14 / 41	5 Hampelmänner
15 / 51	Arme parallel vw und rw kreisen
16 / 61	10 Luftsprünge
23 / 32	3x Froschhüpfer
24 / 42	1x im Spinnengang um alle herumlaufen
25 / 52	5x in die Hände klatschen
26 / 62	3x im Kreis drehen
34 / 43	10 Sekunden auf einem Bein stehen
35 / 53	1x mit Hasenhüpfen alle Spielenden hoppeln
36 / 63	Arme entgegengesetzt kreisen
45 / 54	1x rw um Spielende herumlaufen
46 / 64	3 Standweitsprünge
56 / 65	5x auf linkem Bein hüpfen

<u>Multiplikation</u>	
1	Purzelbaum
2	im Liegen Radfahren
3	im Kreis drehen
4	10 Sekunden auf einem Bein stehen
5	1x um alle Spielenden krabbeln
6	jede Wand im Raum 1x berühren
8	2x Würfel hochwerfen und wieder fangen
9	Purzelbaum
10	3x Liegestütz
12	jede Ecke im Raum 1x berühren
15	5 Sekunden Standwaage
16	Purzelbaum
18	3x Katzenbuckel
20	Trockenschwimmen in Bauchlage
24	Schultern vw und rw kreisen
25	Purzelbaum
30	3 Riesenschritte
36	Purzelbaum

<u>Addition</u>	
2	Purzelbaum
3	10 Luftsprünge
4	10 Sekunden Kniehebelauf
5	5 Kniebeugen
6	5 Situps
7	5 Hampelmänner
8	5 Situps
9	5 Kniebeugen
10	10 Sekunden Kniehebelauf
11	10 Luftsprünge
12	Purzelbaum

vw vorwärts
rw rückwärts

SPORTLICHE SPIELKLASSIKER FÜR ZU HAUSE

Spielkarten gezeigte Augen

21	36	64	13
42	14	55	26
15	16	41	32
56	35	43	61

32	56	63	31
12	46	25	66
41	35	23	15
54	16	64	26

15	45	12	64
53	51	36	13
32	26	42	33
62	41	34	61

46	35	11	31
12	15	41	45
61	53	52	56
14	26	43	23

45	51	36	45
24	44	52	61
62	54	16	21
65	13	43	35

31	14	63	25
26	45	51	13
43	22	12	65
53	36	61	24

21	44	13	35
31	61	25	14
64	15	45	65
52	23	24	63

65	13	52	53
36	21	33	41
26	45	56	12
61	24	15	32

52	26	12	61
31	23	32	53
51	11	46	36
14	65	34	15

63	24	21	16
45	41	36	51
32	25	53	62
31	55	56	13

34	61	12	22
24	15	54	35
53	31	23	41
46	65	51	52

25	21	16	42
32	66	54	14
24	31	43	51
46	26	65	13

Spielkarten Addition

6	3	10	2
12	2	5	7
8	7	6	9
10	11	4	3

7	12	6	3
4	11	8	2
12	8	9	4
11	10	7	5

8	5	12	4
2	10	7	10
5	11	9	6
3	7	11	2

3	4	8	7
9	7	12	11
12	6	9	4
3	2	5	10

11	5	7	10
9	2	2	11
4	6	9	4
8	3	7	12

12	5	9	11
3	8	12	4
7	10	5	6
2	10	7	3

4	7	2	3
5	12	6	10
9	6	3	8
11	4	7	12

9	12	8	3
10	2	11	12
5	7	8	4
6	11	10	7

8	7	6	4
2	10	2	11
5	3	5	12
9	3	7	10

12	9	7	4
5	11	6	11
9	2	4	7
10	3	2	8

9	4	2	7
2	3	8	10
7	6	8	3
12	4	11	5

8	2	10	11
11	6	7	3
6	12	5	4
10	9	12	7

SPORTLICHE SPIELKLASSIKER FÜR ZU HAUSE

Spielkarten Multiplikation

2	1	6	4
4	30	12	3
36	4	20	2
6	8	9	4

12	30	6	4
5	4	10	16
25	15	4	18
4	12	1	30

4	18	9	6
6	1	4	3
12	25	10	18
4	15	4	8

25	18	4	30
3	16	12	5
4	20	4	36
12	4	3	6

4	20	16	10
5	9	24	6
2	4	12	4
36	24	4	12

3	5	4	9
16	6	8	15
4	12	6	25
5	4	30	4

2	1	4	12
15	4	18	9
4	24	4	3
6	12	15	36

4	25	6	24
8	4	36	4
12	5	1	18
6	10	4	8

12	4	25	30
20	1	8	4
15	4	12	6
16	24	4	20

9	12	10	6
6	20	4	2
10	4	16	4
4	18	30	36

3	1	15	4
4	24	5	2
4	12	4	9
2	25	30	6

16	8	20	24
12	4	6	4
4	36	10	12
24	6	4	1

Platz für eigene Zahlenkombinationen

MEMORY

Material ausgeschnittenes KinderturnABC in doppelter Ausführung

Beschreibung Die ausgeschnittenen Karten werden mit Bild nach unten auf dem Tisch verteilt und Memory gespielt. Wer ein Paar gefunden hat, absolviert die gezeigte Aufgabe und darf erneut zwei Karten aufdecken.

SPORTLICHE SPIELKLASSIKER FÜR ZU HAUSE

SCHIFFE VERSENKEN

Material Spielkarte, Stifte

Beschreibung

Jeder Spieler platziert folgende Schiffchen in seinen Spielbogen ein.

- 1 Flugzeugträger (4 Kästchen)
- 2 Kreuzer (3 Kästchen)
- 3 U-Boote (2 Kästchen)
- 4 Torpedo (1 Kästchen)

Dabei umrahmt jede/r Spielende, ohne dass sein Gegenüber es sieht, die dem Schiff entsprechende Kästchenanzahl in seinem Plan. Schiffchen dürfen nur waagrecht und senkrecht eingezeichnet werden (nicht diagonal) und dürfen sich dabei nicht berühren! Gewonnen hat der Spieler, der alle Schiffe seines Gegners als erstes versenkt hat.

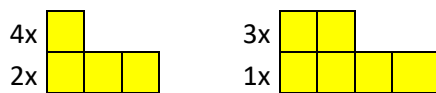
Der jüngste Spielende beginnt und nennt ein Kästchen im Plan seines Gegners (z.B. A1, J8, usw.). Wenn auf dem Feld keines seiner Schiffchen eingezeichnet ist, antwortet der Gegner „Wasser“, mit „Treffer“, wenn auf dem Spielfeld ein Schiff eingezeichnet ist und mit „versenkt“, wenn das letzte Feld eines Schiffes genannt wurde. Solange ein Spieler trifft, darf er weiter auf die Kästchen seines Gegners schießen. Verfehlt er sein Ziel, ist der andere Spieler an der Reihe.

Folgende Übungen sind zu absolvieren:

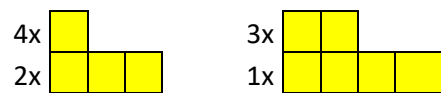
- **Wasser** Spielender macht 2 Kniebeugen
- **Treffer** Gegner macht 2 Hampelmänner
- **Versenkt** beide Parteien werden
 - Getroffener: 2 Kniebeugen
 - Treffender:
 - Flugzeugträger: 4 Luftsprünge
 - Kreuzer 3 Kniebeuge
 - U-Boote 2 im Kreis drehen
 - Torpedo 1 Liegestütz

SPORTLICHE SPIELKLASSIKER FÜR ZU HAUSE

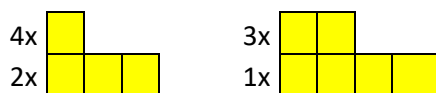
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											1
2											2
3											3
4											4
5											5
6											6
7											7
8											8
9											9
10											10
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		



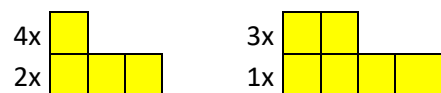
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											1
2											2
3											3
4											4
5											5
6											6
7											7
8											8
9											9
10											10
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		



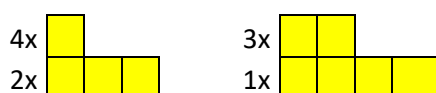
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											1
2											2
3											3
4											4
5											5
6											6
7											7
8											8
9											9
10											10
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		



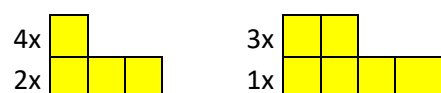
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											1
2											2
3											3
4											4
5											5
6											6
7											7
8											8
9											9
10											10
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											1
2											2
3											3
4											4
5											5
6											6
7											7
8											8
9											9
10											10
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1											1
2											2
3											3
4											4
5											5
6											6
7											7
8											8
9											9
10											10
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		



SPORTLICHE SPIELKLASSIKER FÜR ZU HAUSE

UNO (EXTREM)/ MAU MAU

Material Uno Kartenspiel bzw. handelsübliches Kartendeck

Beschreibung Es wird nach den bekannten Spielregeln gespielt. Wenn eine Aktionskarte gespielt wird, muss eine Bewegungsaufgabe absolviert werden.

UNO	Mau-Mau	Aktion
Farbwechsel	Bube	Der nächste Spielende, der Farbwunsch nicht erfüllen kann (Farbwechsel oder eine Karte vom Stapel aufnehmen), hüpft einbeinig bis zum Badezimmer.
+2 – Karte	7	Die Person, die Karten aufnehmen muss, macht in der Anzahl der auszunehmenden Karten Liegesprünge / Burpees (Aus der Bauchlage in die Hocke springen und anschließend einen Luftsprung)
Aussetzen	8	Die Person, die aussetzen muss, läuft so lange um die anderen Spielenden herum , bis sie wieder an der Reihe ist.
Richtungswechsel	9	Der Werfende berührt im Laufen alle Zimmertüren
Farbwechsel +4 (Uno Extreme: Kartenwerfer)	10	Die Person, die die Karten aufnehmen muss, macht in der Anzahl der auszunehmenden Karten Kniebeugen

KNIFFEL / YAHTZEE

Material handelsübliches Kniffel oder Yahtzee

Beschreibung Es wird nach den bekannten Spielregeln gespielt. Für jede Kategorie ist eine Aufgabe zu absolvieren

Kategorie	Aktion
Einser	Rückwärts um den Tisch herumlaufen in Anzahl der einzutragenden Summe
Zweier	Strecksprünge aus der tiefen Hocke in Anzahl der einzutragenden Summe
Dreier	Liegestütz in Anzahl der einzutragenden Summe
Vierer	Auf einem Bein springen in Anzahl der einzutragenden Summe
Fünfer	Rückwärts um den Tisch herumlaufen in Anzahl der einzutragenden Summe
Sechser	Kniebeugen in Anzahl der einzutragenden Summe
Dreierpasch	Trockenschwimmen Summe = Dauer in Sekunden
Viererpasch	Fahrradfahren im Liegen Summe = Dauer in Sekunden
Full House	25 Sekunden Einbeinstand
Kleine Straße	30 Sekunden Tisch (Vierfüßlerstand rücklinks) und Würfelbecher auf Bauch balancieren
Große Straße	40 Sekunden Seilspringen
Kniffel / Yahtzee	50 Sekunden Kniehebelauf
Chance	Chance ist Chance – somit keine Aufgabe
Feld streichen	Um den Tisch laufen, bis man wieder an der Reihe ist

SPORTLICHE SPIELKLASSIKER FÜR ZU HAUSE

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

Material handelsübliches „Mensch ärgere dich nicht“ Spielbrett, Würfel

Beschreibung Es wird nach den bekannten Spielregeln gespielt. Bei folgenden Aktionen muss eine Bewegungsaufgabe absolviert werden:

- Spielende/r, der als Erste/r bzw. als Letzte/r eine *Sechs* würfelt, **hüpft auf einem Bein von Zimmer bis in die Küche**
- Bei jeder weiteren gewürfelten *Sechs*, **hüpft der Würfelnde im Hopselauf vom Zimmer bis zum Bad**
- Wird die Spielfigur des Gegners geschlagen, **setzt der Geschlagene sich auf den Boden, kreuzt die Arme vor der Brust und schreibt mit dem Fuß ein beliebiges Wort in die Luft.**
- Erreicht eine Spielfigur ein Zielfeld, **schaukelt** der Würfelnde (auf der Matte oder Teppich) **auf dem Rücken mit angezogenen Beinen und dreht sich dabei um 360 Grad.** Wie oft sich gedreht werden muss, ist davon anhängig welches Zielfeld erreicht wurde (aufsteigend von unten nach oben: unterstes 4x oberstes 1x)

WER BIN ICH?

Material Zettel, Stift, Klebeband





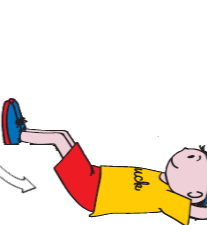



















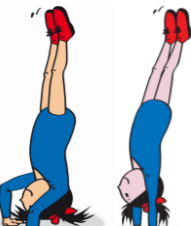

Beschreibung Alle Mitspielende schreiben eine bestimmte Person (Tier, Gegenstand, ...) auf einen Zettel und klebt diesen seinem linken Sitznachbarn auf die Stirn. Nun müssen alle durch gezielte Fragen herausfinden, wer oder was sie darstellen. Die Fragen müssen so formuliert sein, dass diese mit **JA** oder **NEIN** beantwortet werden können.

Lautet die Antwort **JA**, darf solange weitergespielt werden, bis die Antwort **NEIN** lautet.

Bei jedem **NEIN** ist eine Bewegungsaufgabe zu absolvieren. (Pro Runde können entweder alle die Gleiche Aufgabe absolvieren oder Spieler 1 übernimmt Aufgabe 1, Spieler 2 turnt Aufgabe 2, usw....)

	Aufgabe
1	In der Liegestützposition 5x auf eine, dann auf die andere Seite drehen
2	20 Sekunden Wandsitz (Rücken an die Wand, Beine im 90° Winkel)
3	10 Hampelmänner
4	5x im Kreis drehen
5	5 Purzelbäume
6	30 Sekunden auf der Stelle rennen
7	10 Trizeps-Dips am Stuhl (Liegestütz rücklings)
8	5 Ausfallschritte links, 5 Ausfallschritte rechts
9	30 Sekunden Unterarmstütz
10	Im Fersenlauf um alle Mitspielenden herum laufen
11	Stift mit dem Fuß aufheben
12	10 Sprünge aus der tiefen Hocke
13	10 Mountain Climber (Liegestützposition, Knie abwechselnd zu Ellenbogen ziehen)
14	Arme zur Seite ausstrecken und 30 Sekunden kleine Kreise drehen
15	10 Liegestütz
16	10 Kniebeugen
17	Im Kniehebelauf vom hier bis zum Schlafzimmer und zurück
18	30 Sekunden (im Sitzen oder Rückenlage) Radfahren
19	Im Spinnengang vom hier bis zur Küche und zurück
20	15 Sit-Ups

KinderturnABC

A		B		C		D		E		F	
Mache einen Purzelbaum.		Zeige einen Hampelmann.		Springe in die Luft.		Klettere über einen Stuhl.		Lege dich auf den Rücken und fahre Rad.		Ferse beim Laufen die Füße an.	
G		H		I		J		K		L	
Balanciere einen Gegenstand auf den Kopf.		Hüpfе wie ein Frosch.		Krabble einen großen Kreis.		Laufe im Spinnengang.		Prelle einen Ball.		Freeze: Tanze zu Musik und erstarre, wenn sie ausgeht.	
M		N		O		P		Q		R	
Krieche unterm Tisch hindurch.		Springe über einen Gegenstand.		Wirf einen Ball in die Luft und fange ihn wieder auf.		Lege dich auf den Bauch und schwimme.		Turne ein Rad.		Stelle dich auf ein Bein und halte die Balance.	
S		T		U		V		W		X	
Balanciere über eine Linie, Seil...		Dreh dich im Kreis.		Springe so weit du kannst.		Tanze den V-Step.		Laufe 10 Sekunden im Kniehelauf.		Fliege durch den Raum, wie ein Flugzeug.	
Y		Z									
Mache einen Hand- oder Kopfstand.		Suche dir ein Ziel und wirf es mit einem Zeitungsball ab.									