



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:

August 2018

Ein Gemeinschaftsprojekt von



MENSCH BEWEG' DICH!

Das bewegte Gesellschaftsspiel für drinnen und draußen.

Ein Gemeinschaftsprojekt von



Spielvorbereitung:

1. Zuerst die Seite(n) mit den Übungskarten an den gekennzeichneten Linien auseinander schneiden und sortiert nach Würfelzahl neben das Spielbrett legen.
2. Als Spielfiguren können entweder farbige Figuren eingesetzt werden oder jeder Mitspieler wählt irgendeinen kleinen Gegenstand aus (z. B. Spielzeug, 1 Cent, Steinchen). Es können auch kleine Zettel mit den Namen der Spieler verwendet werden. Für das Spiel wird außerdem ein Würfel benötigt.

Spielregeln:



1. Bei 2 bis 4 Spielern: Jede Person sucht sich ein Haus aus, wo sie mit bis zu vier gleichen Spielfiguren starten kann.
Bei bis zu 16 Spielern: Alle Personen teilen sich mit je einer Spielfigur auf die Fenster der vier Häuser auf und bilden somit vier Teams. Bei einer ungeraden Personenzahl können in den Häusern auch unterschiedlich viele Spielfiguren starten.
2. Der jüngste Mitspieler beginnt, würfelt und startet seinen ersten Spielzug auf dem farbigen Punkt in Pfeilrichtung.
3. Zu jeder Würfelzahl gibt es eine oder mehrere Übungen (siehe Übungskarten), aus denen der Spieler wählen kann. Die Übung muss zunächst ausgeführt werden, bevor der Spieler seine Figur auf dem Spielfeld mit der gewürfelten Augenzahl vorrücken kann. Danach wird der Würfel an den linken Spieler weitergegeben.
4. Auf dem Spielfeld sind besondere Felder gekennzeichnet. Kommt ein Mitspieler am Ende seines Spielzugs auf eines dieser Felder, so hat es die folgende Bedeutung:
 - Alle Mitspieler (ab 5 Spielern: alle Mitspieler eines Teams) führen die Übung gemeinsam durch, die dieser Mitspieler in der nächsten Runde würfelt.
 - Die Anzahl der Wiederholungen verdoppelt sich bei der Übung, die der Mitspieler in der nächsten Runde würfelt.
 - In der nächsten Runde darf der Mitspieler seine Figur setzen und muss die gewürfelte Übung nicht ausführen.
5. Steht bereits eine Spielfigur von einem gegnerischen Mitspieler bzw. von einem gegnerischen Team auf dem Feld, welches als nächstes angelaufen wird, so wird diese Spielfigur zurück in das dazugehörige Haus gesetzt, wo der Weg von vorne beginnt.
6. Das Ziel kann nur erreicht werden, wenn auf den letzten Spielfeldern die passende Zahl zum Sportplatz (Ziel) gewürfelt wird. Auch wenn die Zahl nicht passt und der Mitspieler seine Spielfigur nicht setzen kann, wird die dazugehörige Übung ausgeführt.
7. Bei 2 bis 4 Spielern: Gewonnen hat der Mitspieler, der als Erster mit allen Spielfiguren den Sportplatz in der Mitte (Ziel) erreicht hat. Bei bis zu 16 Spielern: Gewonnen hat das Team, das als Erster mit einer Spielfigur des eigenen Teams den Sportplatz in der Mitte (Ziel) erreicht hat.

