

# Fit bleiben beim Kartenspiel

## Spielregeln

. **Ich brauche** : 1 Spiel von 32 Karten (65 « Bewegungen »)  
Oder 1 Spiel von 54 Karten, schwieriger (85 « Bewegungen »)

. **Anzahl von Spieler** : 1 bis 99 Spieler

. **Spielalter** : 4 bis 99 Jahre (das heisst ihr könnt mit Geschwister, mit den Eltern, mit Oma und Opa spielen)

. **Ziel** : alle Karten umdrehen und sich Zeit nehmen, um die Übungen richtig zu machen : keine Zeitgrenze

. **Das Spiel** :

**1**-Sich warm machen, Dokument beigefügt (es ist möglich die Phase 1 und 2 zu wechseln, damit ihr das gleiche macht als im Sportunterricht).

**2** – Jeder soll 4 Übungen auswählen : 1 Übung pro Kartenfarbe = 1 in Karo, 1 in Pik, 1 in Herz und 1 in Kreuz.

➔ Ihr könnt wählen nur ein « jeu » pro Tag zu machen (und die anderen « jeux » an den nächsten Tagen), z.B.1 : dienstag : « jeu cardio » :

Karo : course sur place/ Pik : Jumping Jack/ Herz : Burpees/ Kreuz : Montain Climbers

Und Mittwoch : « jeu jambes », usw...

➔ Ihr könnt alle Körperteile, das heisst alle « jeux », im selben Spiel trainieren, z.B.2 : dienstag :

Karo : course sur place (« jeu cardio »)/ Pik : Dips (« jeu bras »)/ Herz : Touche épaule (« jeu tronc »)/  
Kreuz : Donkey Kick («jeu jambes »)

Es wäre schön, jeden Tag zu spielen, und am Ende der Woche alle Übungen mindestens ein Mal durchgemacht zu haben.

**3**- Die Karten mischen und mit dem Bild auf den Tisch legen : der Talon (« la pioche » auf Französisch).

**4**- Der erste Spieler nimmt eine Karte und legt sie neben den Talon, somit alle das Bild sehen können. Die gezogene Karte gibt die persönliche durchzuführende Übung vor (Karo, Pik, Herz oder Kreuz) und der Anzahl von Bewegungen für alle Spieler. Wenn die Karte eine Figur zeigt = 10 Bewegungen, wenn sie ein Nummer zeigt = Anzahl der Bewegungen.

➔ Z.B : **Karte Herz 8** wird gezogen : der Spieler der in meinem vorigen Beispiel 1 ist, muss 8 « Burpees » machen aber der Spieler der in meinem vorigen Beispiel 2 ist, muss 8 « Touche épaule » machen.

**5**- Das Spiel endet, wenn keine Karte mehr im Talon liegt. **GLÜCKWUNSCH !**

. **Wenn eine Übung zu schwer ist, könnt ihr diese Umtauschen mit :**

Burpees → Course talons fesses

Pompes sur les pieds → Pompes sur les genoux

Dips jambes tendues → Dips jambes fléchies

Sit-up → Crunch

Squat Jump → monter et descendre d'une chaise (debout, chaise SANS roulettes !)