

Fitnessspiel KARTENDUELL

Anleitung:

Spielvorbereitung:

Es werden 4 Mannschaften gebildet

Jede Mannschaft bekommt eine zu sammelnde Kartenfarbe zugeteilt (Herz, Karo, Pik, Kreuz)

Karten werden (in beliebigem Abstand) auf dem Boden ausgelegt

Spielbeginn:

Jeweils der Erste einer Mannschaft läuft los und deckt eine Karte auf:

Hat er die richtige Kartenfarbe (seiner Gruppe) aufgedeckt, nimmt er die Karte mit und läuft zurück zu seiner Mannschaft

Hat er eine falsche Kartenfarbe aufgedeckt, schaut er welche Zahl bzw. welches Symbol die aufgedeckte Karte hat, die Karte verbleibt wieder zugedeckt bei den übrigen Karten. Er läuft er zu den Bewegungssteinen und absolviert die jeweilige zu Zahl/Symbol (s. unten) angegebene Fitnessübung

Spielende:

Die Mannschaft, die zuerst alle Karten ihrer Kartenfarbe gefunden hat, hat gewonnen.

7: 10 x Liegestütze

8: 10 x Situp

9: 10 x Kniebeuge

10: 10 x Hampelmann

Bube: 10 x Bergsteiger

Dame: 10 x Squats nach vorne (Ausfallschritte)

König: 10 x Schulterbrücke

As: Du darfst dir eine der vorherigen Fitnessübungen aussuchen!

HERZ



PIK



KARO



KREUZ

