

Fitness Skillastics™

Das Spiel, das jeden in Schwung bringt,
lernen und SPASS haben !

Anleitung

Idee und Production
Sandy "Spin" Slade, Inc.

Spielregeln und Zielstellung

Das Ziel des Spiels besteht darin,

in normaler und nicht auf Wettbewerbe ausgerichteter Umgebung die körperliche Fitness in Form zu bringen. Das Spiel selbst wurde als Lehrmittel konzipiert, um alle vier Fitness-Komponenten die Ausdauer von Atmung und Kreislauf (Aerobic), die Muskelstärke, die Ausdauer der Muskeln und die körperliche Beweglichkeit - zu entwickeln. Unser Ziel war und ist es, Ihnen eine zusätzliche Motivation und Anleitung für körperliche Fitness und ein gesundes Leben zu vermitteln.

Zubehör (wird mitgeliefert):

- eine (1) Spielmatte aus Kunstleder, 1,50x2,00 m;
- sechs (6) PVC-Schaumwürfel, 7,50 cm Kantenlänge;
- sechs (6) bunte Mini-Medizinbälle, sortiert, 2,5";
- sechs (6) Mini-Nylonmatten, 50x70 cm;
- Nylonbeutel zum Verpacken;
- Spielanleitung.

Spielvorbereitung:

1. Breiten Sie die Matte in der Mitte der Gymnastikfläche oder im Freien aus.
2. Stellen bzw. legen Sie die Mini-Medizinbälle und PVC-Würfel farblich sortiert auf die dazu passenden Umrisse auf der Matte.
3. Teilen Sie die Klasse/Gruppe in sechs (6) Spielteams mit jeweils der gleichen Anzahl Mitspieler ein.
4. Platzieren Sie abseits der großen Spielmatte Kegel oder farblich sortierte PE-Kreise an verschiedenen Stellen im Sportsaal oder im Freien. Jeder Kegel bzw. PE-Kreis bezeichnet eine Fläche für Aktivitäten des jeweiligen Spielteams. Weisen Sie jedem Team eine solche Fläche zu.
5. Jedes Team bekommt eine Mini-Matte. Achte Sie darauf, dass jedes Team seine Mini-Spielmatte in ihrer zugewiesenen Fläche für Aktivitäten beibehält.



Spielbeginn, Regeln:

1. Weisen Sie jedem Team einen Mini-Medizinball und einen Würfel von gleicher Farbe zu.
2. Geben Sie jedem Teammitglied eine Nummer und prägen Sie sich seine/ihre Nummer ein. Nummer eins würfelt zuerst. Dann ist jedes weitere Kind mit Würfeln dran, in der Reihenfolge ihrer Nummern, um sodann eine Sportübung zu machen.
3. Der Spielleiter (Instrukteur, Sportlehrer) bezeichnet die Farbe mit der Anzahl der Wiederholungen der Übungen, die die Klasse für den Tag zu absolvieren hat. (*Am Boden jedes Feldes sind drei Nummernsätze; Blau - Anfänger, Rot - Mittelklasse und Grün - Fortgeschrittener. Als Beispiel könnte der Lehrer erklären, dass die Klasse heute die Übungen der Gruppe Blau für diesen Tag absolviert). Die Übungen für Beweglichkeit und Balance werden in Sekunden gezählt (z.B. "1-1000", "2-1000", "3-1000" oder "1-Mississippi", "2-Mississippi", "3-Mississippi").
4. Das Spiel beginnt auf Anweisung des Lehrers oder mit Einschalten der Musik.
5. Zu gleicher Zeit läuft das erste Kind von jedem Team zur Spielmatte, würfelt und rollt seinen farbigen Mini-Medizinball um die gewürfelte Punktezahl in Pfeilrichtung, während seine Teammitglieder in der Fläche für Aktivitäten warten.
6. Jedes Kind nimmt den Würfel und setzt ihn in die Nähe des Mini-Medizinballs für das nächste Kind im Team, damit es dann würfeln kann.
7. Jedes Kind liest die Anweisungen auf dem Feld oder prägt sich die Nummer in der rechten Ecke des Feldes ein. Dann läuft jedes Kind zurück zu seinem Team und erklärt entweder, was zu tun ist und wie viel Wiederholungen der Übung gefordert sind, oder stellt anhand der eingepprägten Nummer und der Mini-Matte mit den Teammitgliedern fest, was zu tun ist.
8. Jedes Teammitglied hat die Übungen so oft zu wiederholen, wie es unter der vom Lehrer/Instrukteur zuvor angegebenen Farbe (blau, rot oder grün) angegeben ist.
9. Wenn jedermann im Team die geforderten Wiederholungen absolviert hat, geht das nächste Kind jedes Teams in numerischer Reihenfolge zur Spielmatte und wiederholt Schritte 5-8. (*Aktivitäten für die Teammitglieder in der Wartephase siehe "Team-Aktivitäten").
10. Das Spiel ist beendet, wenn die zuvor festgelegte Zeit abgelaufen ist.
11. Falls Sie sich dazu entscheiden sollten, einen Wettbewerb durchzuführen, sollten Sie für jedes Team einen Punkt als Start und Ziel auf der Spielmatte bestimmen, den die Teams beim Würfeln und setzen rund um die Matte passieren müssen (farblich markierte Umrisse auf der Matte). Beispiel: Jedes Mal, wenn ein Team den Start-/Zielpunkt überschreitet, kommt einer der Spieler zu Ihnen gelaufen und bekommt eine Art Spielmarke zum Nachweis, dass eine Runde um die Matte herum absolviert ist. Der Spieler bringt diese Spielmarke dann zu seinen Teammitgliedern, die diese dann in ihrem Bereich ablegen. Das Team, das nach 15 Minuten Spielzeit die meisten Spielmarken gesammelt hat, gewinnt das Spiel! Legen Sie Wert darauf, dass die geforderten Übungen in der vorgeschriebenen Anzahl absolviert werden. Wenn festgestellt werden sollte, dass ein Team schummelt, wird entweder eine Spielmarke wieder abgezogen oder das Team vom weiteren Spiel ausgeschlossen.

Team-Aktivitäten:

Das Ziel von Fitness Skillastics™ besteht darin, die Teilnehmer jederzeit bei körperlich aktiv zu halten. Deshalb sollten die Kinder in der Zeit, wo eines ihrer Teammitglieder würfelt, um die nächste Aufgabe zu übermitteln, anstelle herumzustehen, ein paar kurze Übungen absolvieren, damit sie aktiv bleiben.

Ball im Kreis „Nicht zu mir!“

Benötigte Geräte: ein (1) Tuff SKIN oder anderer 6"-8" Gummiball.

- Die Teammitglieder stellen sich im Kreis auf, die Füße berühren einander. Der Abstand von einem zum anderen sollte etwas mehr als Schulterbreite sein.
- Der Ball kommt in die Mitte des Kreises.
- jeder beugt sich herab und rollt den Ball am Boden von einem zum anderen.
- Die Füße dürfen dabei nicht bewegt werden. Die Hände werden herunter gehalten, um den Ball zu stoppen, damit er nicht zwischen den Beinen entwischt.
- Ziel ist, den Ball aus dem Kreis heraus zu stoßen.

Reaktionsklatschen

- Ein Kind wird als Spielführer gewählt.
- Das Kind kreuzt die Handrücken vor dem Gesicht.
- Jedes Mal, wenn der Spielführer seine Hände kreuzt, klatschen die anderen Teammitglieder in die Hand.
- Der Spielführer kann dem Spiel etwas mehr Pep geben, indem er die Geschwindigkeit, in der er die Handrücken kreuzt, variiert oder sie gar nicht erst kreuzt.

Balanceübung

- Die Teammitglieder stellen sich in Paaren auf, Gesicht zueinander gewandt, die Handflächen Berühren einander.
- Die Füße sind auf Schulterbreite entfernt.
- Die Paare versuchen, ihre Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sie dazu bringen, ihre Füße zu bewegen, indem sie die Handflächen leicht vor und zurück drücken.

Fingerstippen

- Die Teammitglieder stellen sich paarweise auf, Gesicht zueinander gewandt, und strecken einander den Zeigefinger entgegen.
- Die Partners versuchen, freundschaftlich miteinander fechtend versuchen die Partner, durch vor- und Zurückbewegen der Finger/Hände den Partner mit der Spitze des Zeigefingers zu berühren.

„Schuhplattler“

- Die Teammitglieder stellen sich paarweise auf, Gesicht zueinander, und fassen einander an Den Händen an.
- Die Hände bleiben die ganze Zeit zusammengehalten.
- Jedes Paar versucht, mit dem eigenen Fuß auf den des Partners zu treten, aber auch zu verhindern, dass der andere das bei ihm tut.
- Wer zuerst drei Fußtreffer gelandet hat, gewinnt.

Fitnesskomponenten

- Vor dem Spiel bekommt jedes Team ein Blatt Papier und einen Stift.
- Wenn das Team eine Übung beendet hat, schreibt es die Nummer der Übung auf und bestimmt in der Gruppe, welche Fitnesskomponente die Übung am besten beschreibt; Ausdauer der Atmung und des Herz-Kreislaufsystems, Stärke der Muskeln, Muskelausdauer oder Beweglichkeit.

Monitoring der Pulsfrequenz

- Wenn eines der Teams auf Nummer 7 (schnelle Sprünge), 11 (Skipper), 12 (Hampelmann), 17 (Bobfahren) oder 26 (Partner Schlag und Klatsch), wird der Puls 10 Sekunden gemessen.
- Vermerken Sie die Nummer der Übung und den Puls eines jeden Teammitglieds auf dem vor dem Spiel ausgeteilten Blatt Papier.

Zusammenspiel der Muskelgruppen I

- Vor dem Spiel wird ein Blatt Papier mit den bei jeder Übung beanspruchten Muskelgruppen ausgeteilt (Beispielblatt wird mitgeliefert).
- Nach jeder Übung bestimmen die Teammitglieder die Muskeln, die bei der bestimmten Übung beansprucht worden sind.

Zusammenspiel der Muskelgruppen II

- Jede Gruppe bekommt Flash-Karten mit den allgemeinen und speziellen Bezeichnungen der Muskelgruppen (Beispielblatt wird mitgeliefert).
- Jeder Muskel ist einer der Muskelgruppen zuzuordnen.
- Die Teammitglieder können während der gesamten Spieldauer daran arbeiten.

Circle Chaos

- Die Spieler stellen sich im Kreis auf und halten sich bei den Händen.
- Jeder Spieler versucht, sich aus dem Kreis zu befreien. Damit beginnt das Spiel.
- Das Spiel endet, wenn es jemandem gelingt, sich zu befreien.



Erkennen von Muskeln und Muskelgruppen

Zuordnen der beanspruchten Muskeln zur jeweiligen Fitnessaktivität

1) Knie-Liegestütz

9) Spinnentanz

2) Beine heben

10) Twister

3) Affentanz

11) Skipper

4) Partner abklatschen

12) Hampelmann

5) Flamingostand

13) Tornado

6) Klaviertasten

14) Trizeps strecken/
Strecken über Kopf

7) Schnelle Sprünge

15) imaginäres Seilhopsen

8) Robbengang

16) Balltwisten

17) Bobfahren

18) Schmetterling

19) Can-Can Krabbe

20) Niederkringeln

21) Häschen hüpf

22) Grashüpfer

23) Hand-Shuffle

24) Hubschrauber

25) Hip Flexor/
Seated Straddle

26) Partner Schlag und Klatsch

Muskelgruppen

Schultern/vordere & mittlere Deltamuskeln

Schultern/obere Trapezmuskeln

Thorax/Großer Brustmuskel

Oberarme/Trizeps

Bauchmuskeln oder mittlerer Bereich/
gerader Bauchmuskel

Kreuzmuskulatur/Erektor

Schenkelmuskulatur (vordere)/Quadrizeps

Gesäßmuskulatur/großer Gesäßmuskel

Taille/äußerer & innerer schräger Bauchmuskel

Schienbeine/vorderer Schienbeinmuskel

Waden/Wadenmuskel & Soleus

Hüftbeugemuskeln/M. iliopsoas

Schenkelmuskulatur (hintere)/
hintere Oberschenkelmuskeln

Obere Rückenmuskulatur/latissimus dorsi

Schultern	vordere Deltamuskeln
Schultern	oberer Trapezmuskel
Thorax	Großer Brustmuskel
Oberarme	Trizeps
Bauchmuskeln/ mittlerer Bereich	gerader Bauchmuskel

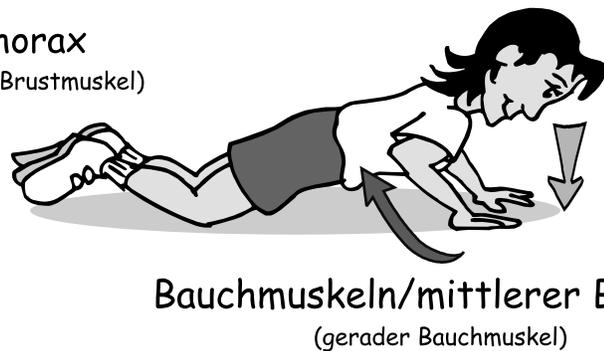
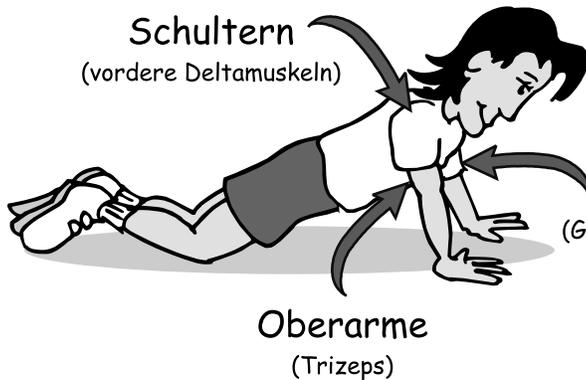
Kreuzmuskulatur	Erektor M. erector spinae
Schenkelmuskulatur (Vordere)	Quadrizeps
Gesäßmuskulatur	Großer Gesäßmuskel
Bauch	äußerer & innerer schräger Bauchmuskel
Schienbeine	vorderer Schienbeinmuskel

Waden	Wadenmuskel & M. Soleus
Hüftbeugemuskeln	M. Iliacus
Schenkelmuskulatur (Hintere)	hintere Oberschenkelmuskeln
Obere Rückenmuskulatur	M. latissimus dorsi

1

Knie-Liegestütz

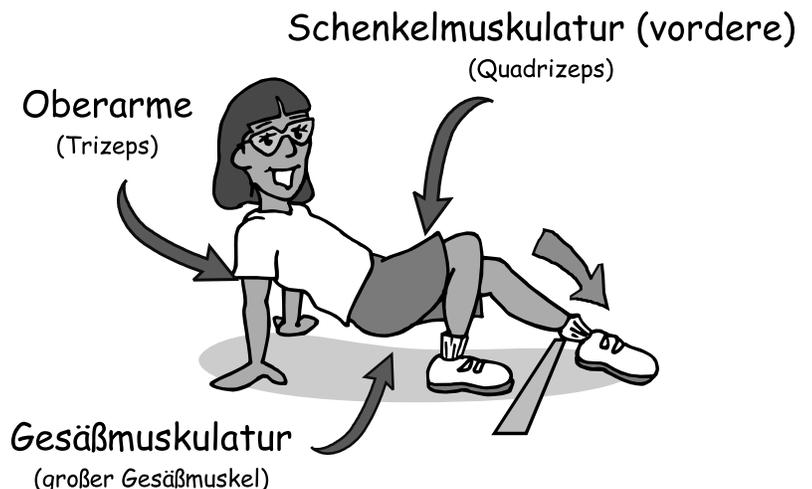
Körper aufstützen, Knie auf dem Boden.
Beim Beugen der Arme Rücken gerade halten, Nase muss annähernd den Boden berühren dann wieder aufrichten. Wiederholen.



2

Bein-Shuffle

Start im Krabbengang.
Selbes Konzept, wie beim Hand-Shuffle (s. #23), dabei aber Füße über eine vor- und zurück bewegen, Hände bleiben dabei an der Stelle.



3 Affentanz



Start in stehender Position, Grundstellung. Rechten Ellenbogen zum linken Knie, während das linke Knie gleichzeitig zum rechten Ellenbogen gezogen wird. Dann wieder Grundstellung und die Übung mit dem linken Ellenbogen und dem rechten Knie wiederholen

Schenkelmuskulatur (vordere)
(Quadrizeps)



Taille
(äußerer & innerer schräger Bauchmuskel))

4 Partner abklatschen



Körper aufstützen, Angesicht zum Partner.

Die Partner heben gleichzeitig die rechte oder linke Handflächen und klatschen die Handflächen aneinander.

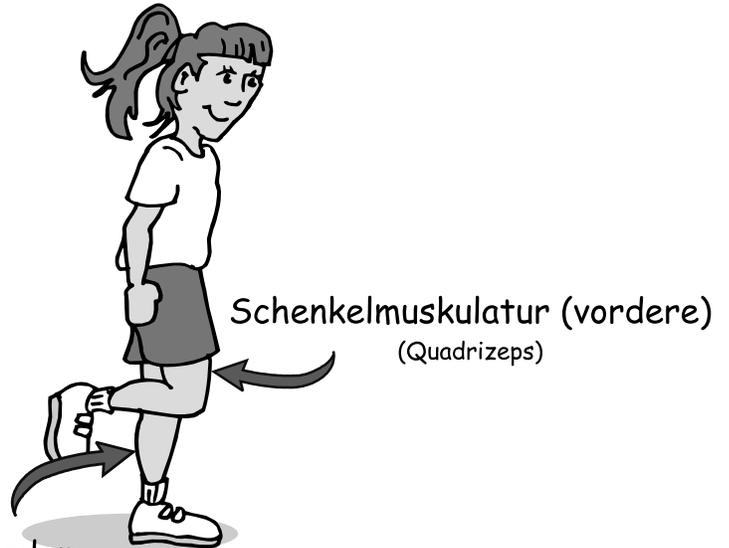
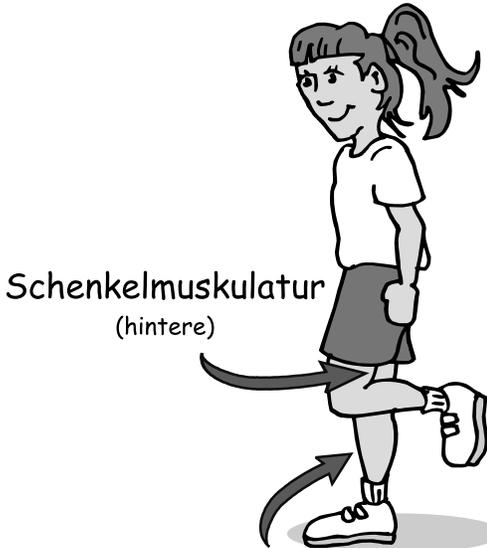
Dasselbe wiederholt sich dann mit der rechten/linken Hand .



5 Flamingostand

Auf dem rechten Bein stehen.
Balance halten.

Auf dem linken Bein stehen.
Balance halten.



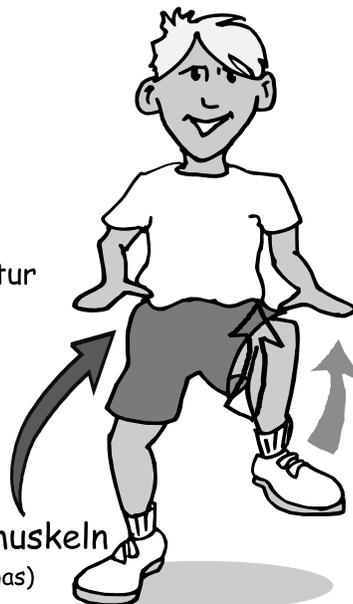
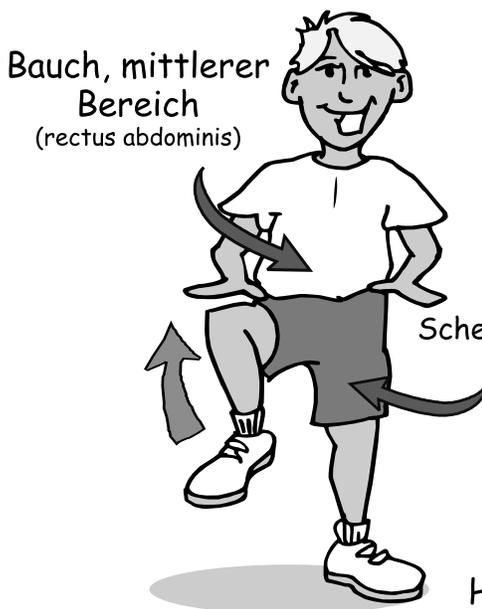
hintere Oberschenkelmuskeln
Schienbeine
(vorderer Schienbeinmuskel)

Waden
(M. gastrocnemius & M. Soleus)

6 Klaviertasten

Start in Grundstellung. Ellbogen sind angewinkelt,
fest am Körper angedrückt.

Die Übung beginnt,
indem wechselseitig ein
Knie angezogen wird,
das dann die Handfläche
berührt. .

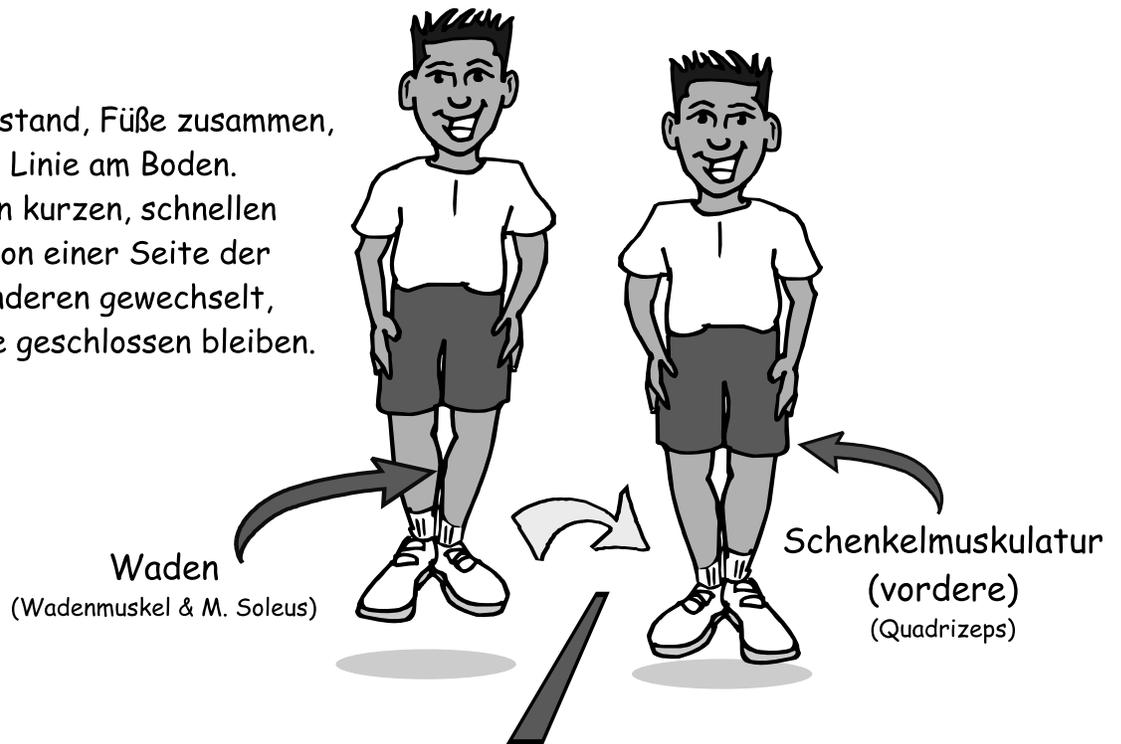


Hüftbeugemuskeln
(M. Iliopsoas)

7

Schnelle Sprünge

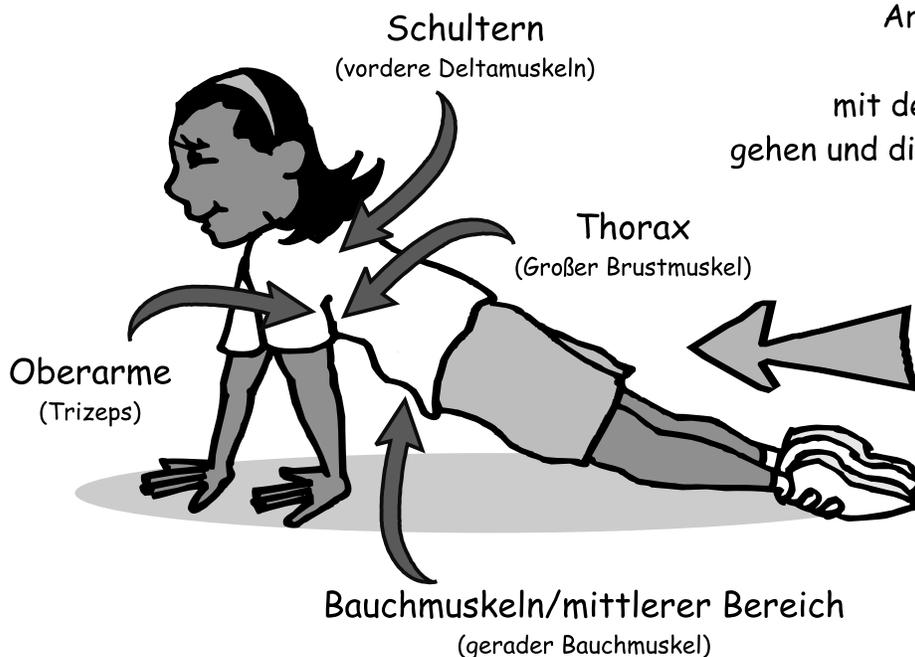
Start im Grundstand, Füße zusammen, bei einer Linie am Boden. Dann wird in kurzen, schnellen Sprüngen von einer Seite der Linie zur anderen gewechselt, wobei die Füße geschlossen bleiben.



8

Robbengang

Körper mit beiden Händen und Füßen auf dem Boden aufstützen, Arme und Beine dabei gestreckt halten, mit den Händen vorwärts gehen und die Beine nachziehen.



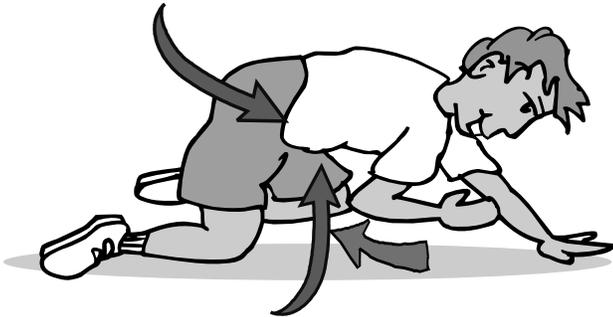
9

Spinnentanz

Start auf dem Boden kniend, Hände aufgestützt. Rechten Ellenbogen zum linken Knie bewegen, und dabei gleichzeitig das linke Knie zum rechten Ellenbogen ziehen.

Taille

(äußerer & innerer schräger Bauchmuskel)

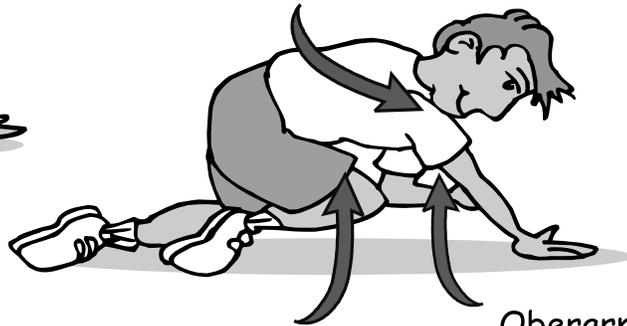


Bauchmuskeln/mittlerer Bereich
(gerader Bauchmuskel)

Selbe Übung mit dem linken Ellenbogen und dem rechten Knie wiederholen.

Schultern

(vordere & mittlere Deltamuskeln)



Schenkelmuskulatur
(Quadrizeps)

Oberarme
(Trizeps)

10

Twister

Taille

(äußerer & innerer schräger Bauchmuskel)



Start in Grundstellung.

Knie leicht anwinkeln.

Übung beginnen mit

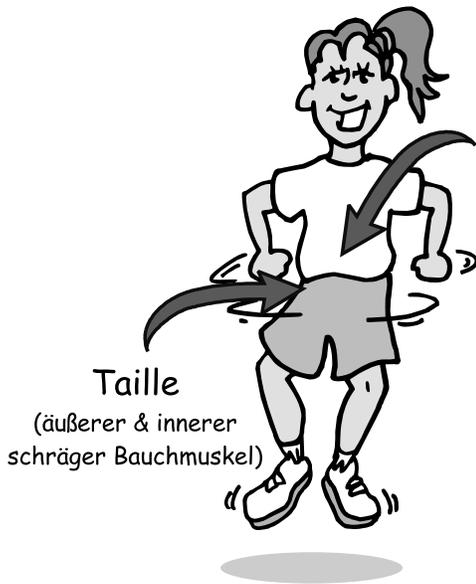
Twistbewegungen

von einem Bein auf das andere.

11

Skipper

Im Kreis hüpfen.

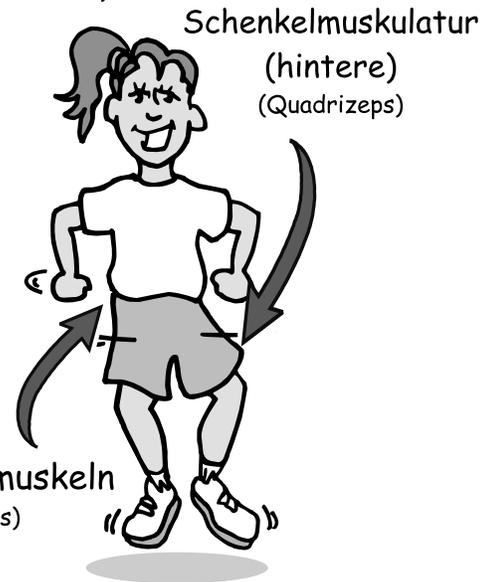


Bauchmuskeln/mittlerer Bereich
(gerader Bauchmuskel)



Gesäßmuskulatur
(großer Gesäßmuskel)

Schenkelmuskulatur
(hintere)
(hintere Oberschenkelmuskeln)



Hüftbeugemuskeln
(iliopsoas)

12

Hampelmann



Schenkelmuskulatur (vordere)
(Quadrizeps)

Schultern
(obere & mittlere Trapezmuskeln)

Waden
(Wadenmuskel & soleus)

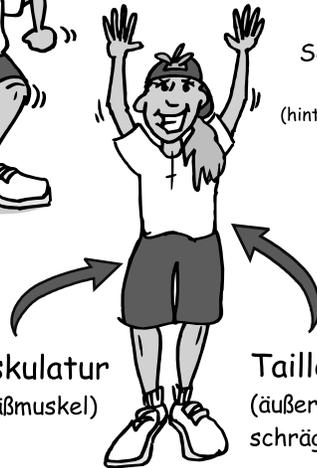
13 Tornado

Start in Grundstellung. Hopsen und sich dabei gleichzeitig 360° um die eigene Achse drehen.

Schenkelmuskulatur
(vordere) (Quadrizeps)

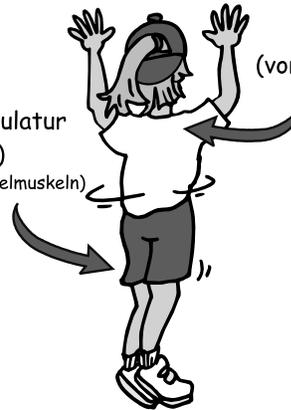


Gesäßmuskulatur
(großer Gesäßmuskel)



Taille
(äußerer & innerer
schräger Bauchmuskel)

Schenkelmuskulatur
(hintere)
(hintere Oberschenkelmuskeln)



Schultern
(vordere & mittlere Deltamuskeln/
oberer Trapezmuskel)

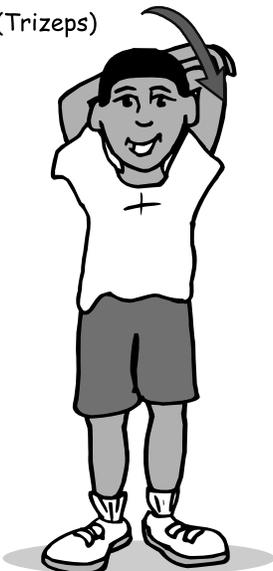


Waden
(Wadenmuskel & soleus)

14 Trizeps strecken Strecken nach oben über den Kopf

Aufrecht stehen, Füße auf Schulterbreite auseinander.

Oberarme
(Trizeps)



Einen Arm über den Kopf heben,
Ellenbogen gebeugt.

Ellenbogen mit der anderen Hand greifen,
und leicht ziehen. So bleiben.
Übung abwechselnd mit beiden
Armen wiederholen.

Zur Seite beugen und
Arm über den Kopf strecken.
Abwechselnd mit beiden Armen.

Obere Rückenmuskulatur
(latissimus dorsi)

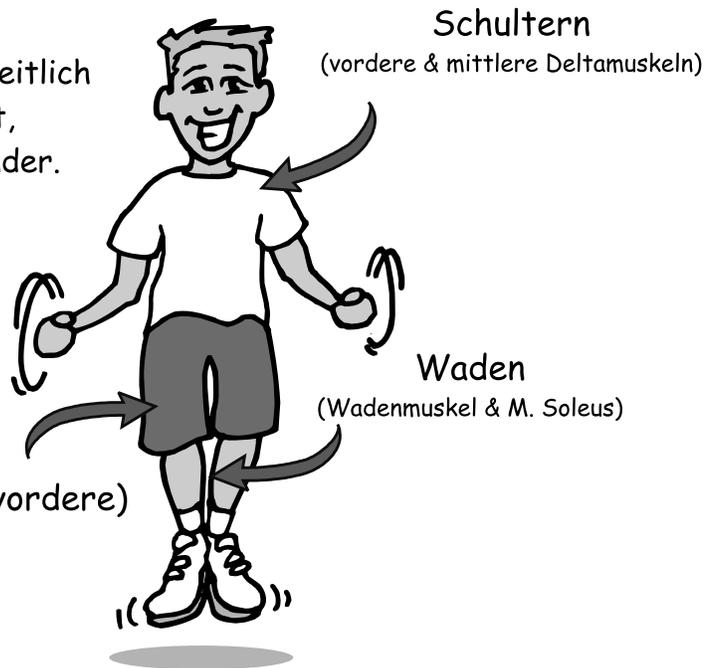


Taille
(äußerer & innerer
schräger Bauchmuskel)

15

Imaginäres Seilhopsfen

Seilhopsfen ohne Seil. Arme seitlich des Körpers angewinkelt, FüÙe nicht so weit auseinander.



16

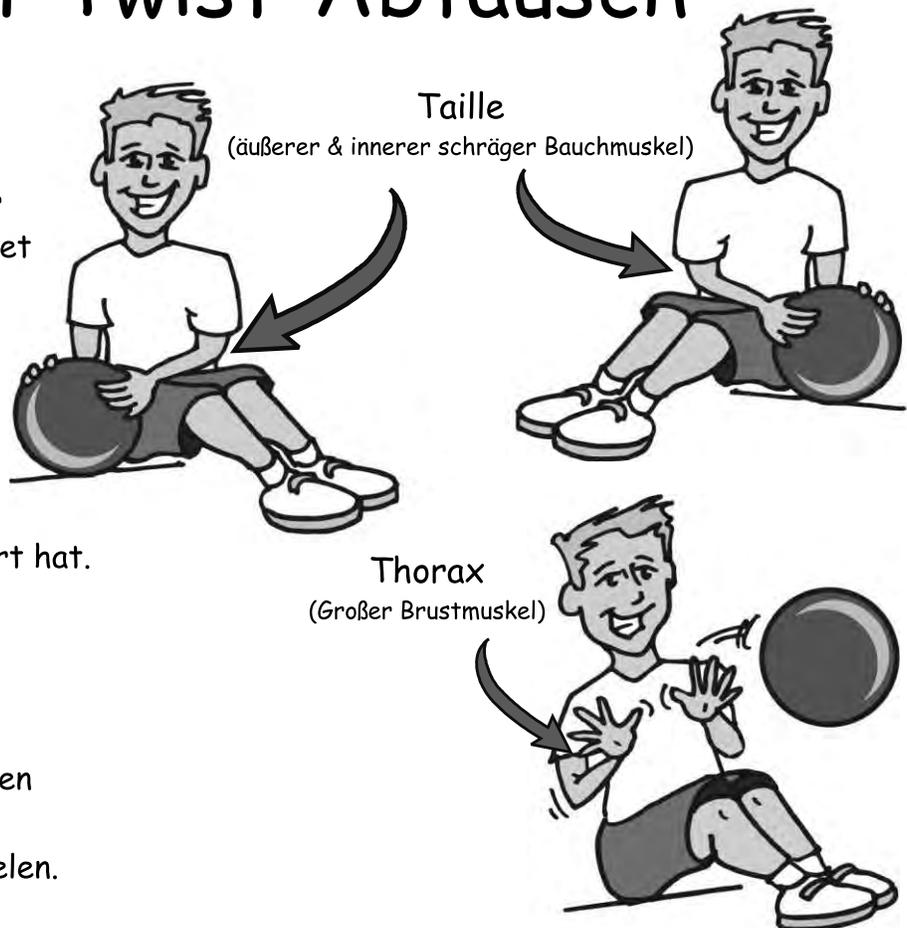
Ball-Twist-Abtausch

Für die Übung kann jeder Ball jeder Größe verwendet werden.

Die Spieler sitzen im Kreis und lassen den Ball in die Runde gehen, bis jeder Spieler die vorgesehenen

Wiederholungen absolviert hat. Es geht auch ohne Ball.

Die Spieler imitieren dabei den Ball, indem sie mit der Hand den Fußboden berühren und den „Ball“ einander zuspelen.



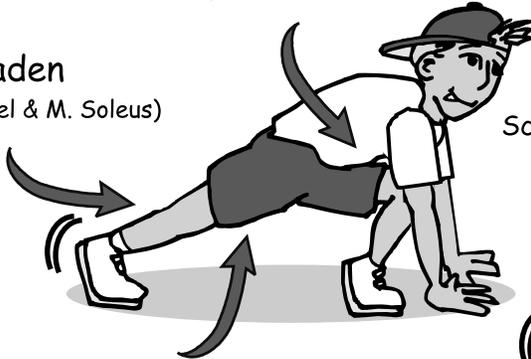
17

Bobfahren Bobfahren

Start in aufgestützter Körperposition.
Füße in schneller Folge anziehen und wieder zurückstoßen,
wobei die Hände auf dem Boden verbleiben.

Bauchmuskeln/mittlerer Bereich
(gerader Bauchmuskel)

Waden
(Wadenmuskel & M. Soleus)



Schenkelmuskulatur (vordere)
(Quadrizeps)

Schenkelmuskulatur (hintere)
(hintere Oberschenkelmuskeln)



Oberarme
(Trizeps)

18

Schmetterling

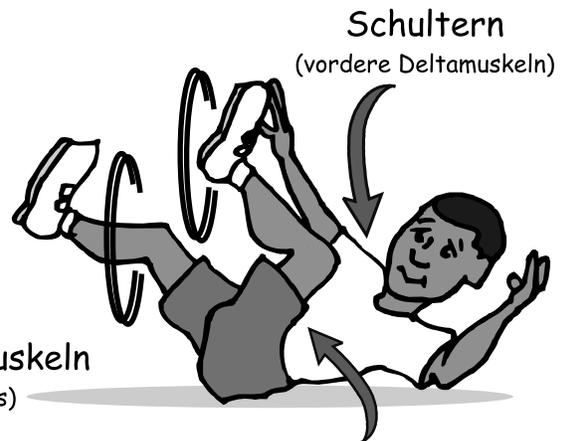
Start in liegender Sitzposition,
Füße in die Luft.
Rechte Hand geht zum linken Fuß,
wobei der linke Fuß gleichzeitig
zur rechten Hand gezogen wird.

Übung mit der anderen Hand
und dem anderen Fuß
wiederholen.



Schenkelmuskulatur (vordere)
(Quadrizeps)

Hüftbeugemuskeln
(M. Iliopsoas)



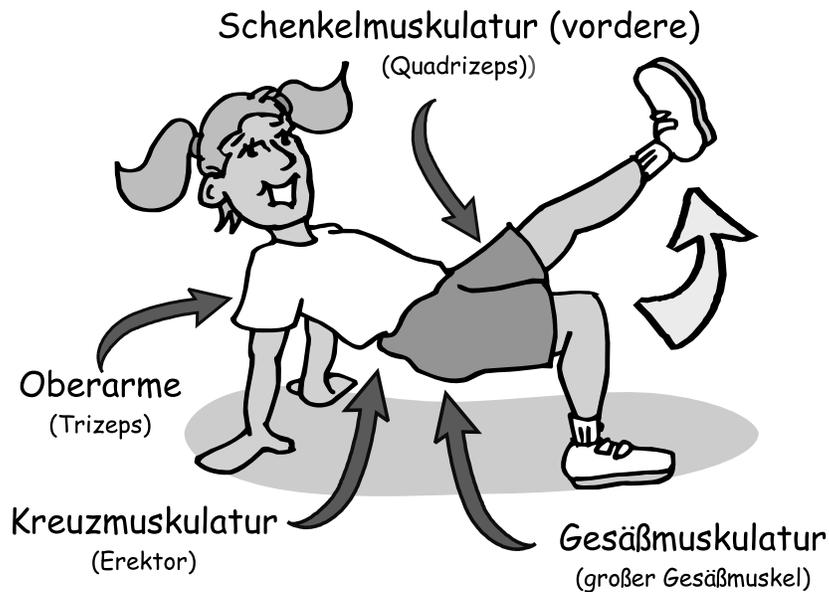
Schultern
(vordere Deltamuskeln)

Taille
(äußerer & innerer schräger Bauchmuskel)

19

Can-Can-Krabbe

Start in Krabbengangsposition, Hände und Füße balancieren den Körper,
Bauch in die Luft.
Dann wird abwechselnd das linke und das rechte Bein so hoch geworfen,
wie es geht.



20

Niederkringeln

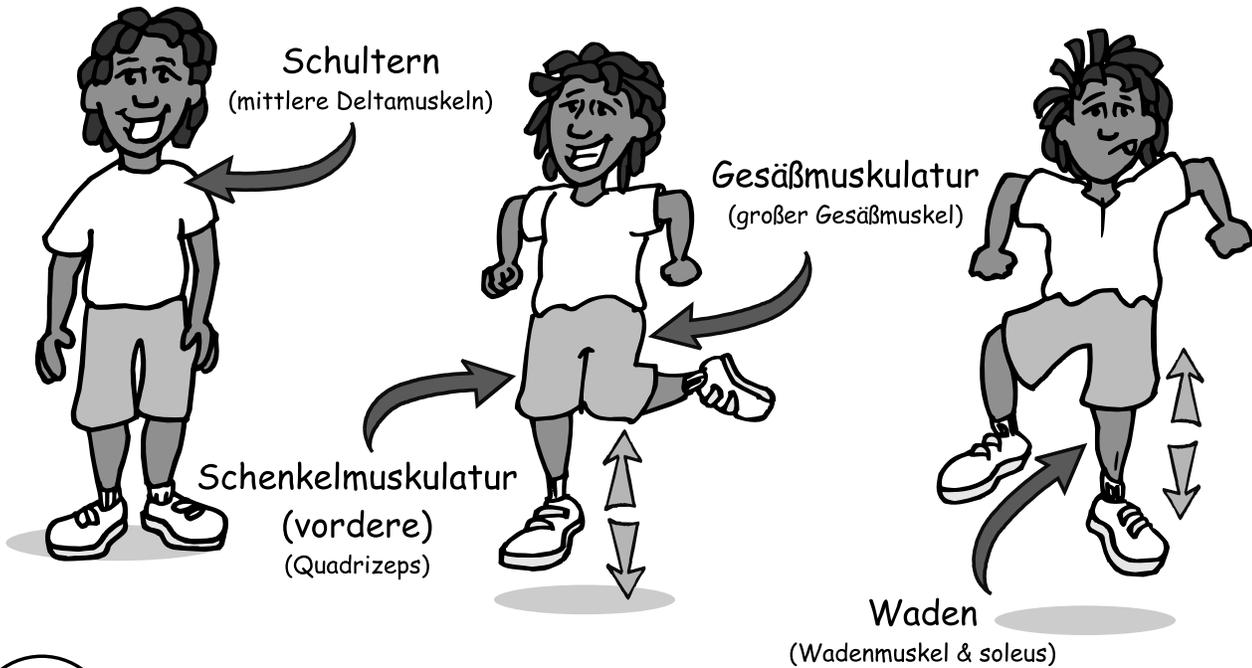
Sitzposition, Knie geschlossen, Arme
über der Brust verschränkt.
Langsam Rücken zum Boden absenken.
Und wieder aufsitzen.



21 Häschen hüpf

Start in stehender Position, Grundstellung.

Vom linken auf das rechte Bein hopsen und umgekehrt.



22 Grashüpfer

Start im Stehen.

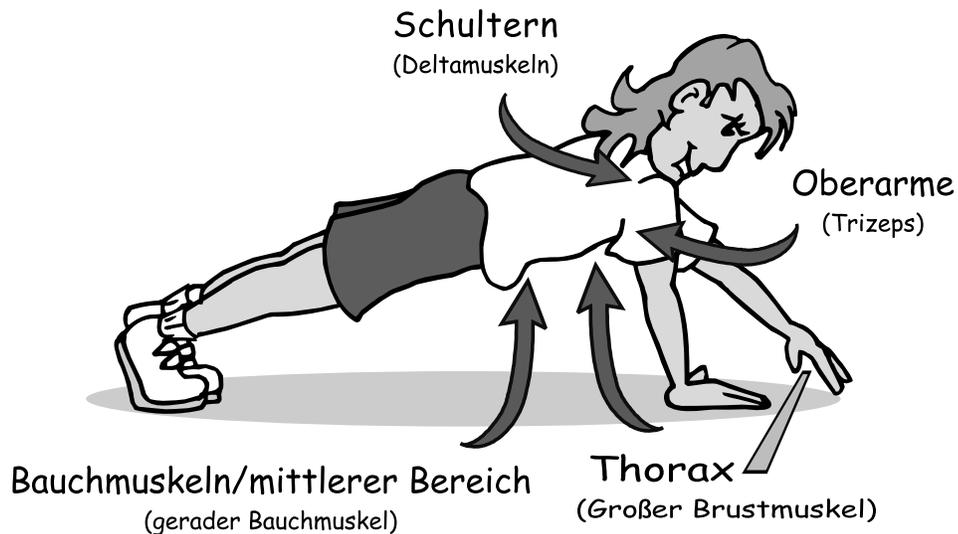
Knie beugen, Fußboden mit beiden Händen berühren. Beim Aufrichten Hände vor dem Körper zusammenklatschen, dann hoch springen und versuchen, den Himmel zu berühren.



23

Hand-Shuffle

Start in aufgestützter Position. Füße bleiben am Ort, eine Hand über eine Linie hin und wieder zurück bewegen, mit der anderen Hand dasselbe.



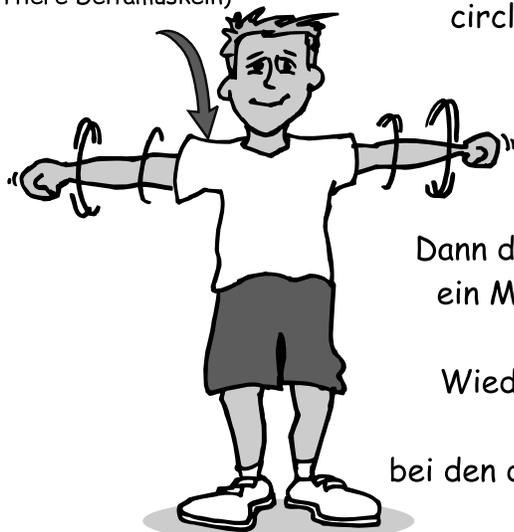
24

Hubschrauber

Start in Grundstellung.

Klatsch!

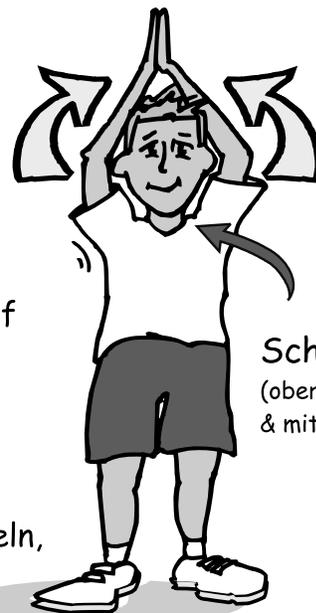
Schultern
(mittlere Deltamuskeln)



Beginnen mit 3 Armkreisen circles mit beiden Armen.

Dann die Hände über dem Kopf ein Mal zusammenklatschen.

Wiederholen, Kreisrichtung der Arme bei den drei Armkreisen wechseln, und ein Klatsch!



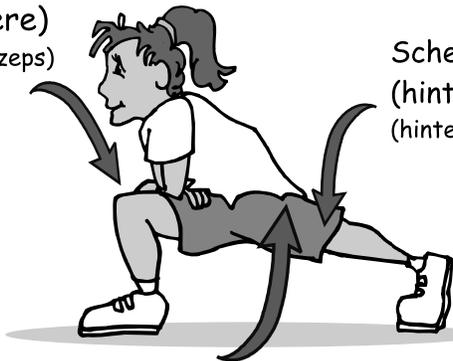
Schultern
(obere Trapezmuskeln & mittlere Deltamuskeln)

25

Hüftbeugen/Sitzgrätsche

Ausgangsstand ein Fuß vorgestreckt,
Fußspitzen nach vorn.
Vorderes Knie um 90° anwinkeln
und das hintere Bein zurückstrecken,
Hüfte nach unten drücken.
SO BLEIBEN.

Schenkelmuskulatur
(vordere)
(Quadrizeps)



Gesäßmuskulatur
(großer Gesäßmuskel)

Schenkelmuskulatur
(hintere)
(hintere Oberschenkelmuskeln)

Obere
Rückenmuskulatur
(latissimus dorsi)

Auf den Boden setzen, Beine gespreizt.
Beide Hände Richtung Fuß bzw.
Fußknöchel strecken. SO BLEIBEN,
dann dieselbe Übung mit beiden
Händen zum anderen Fuß bzw. Knöchel.
SO BLEIBEN.



Schultern
(hinterer Deltamuskel)

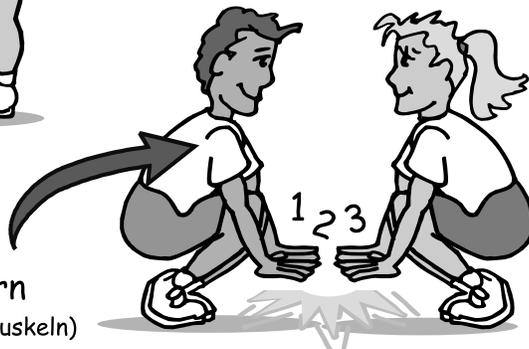
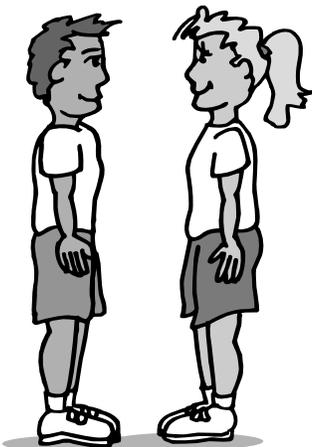
Schenkelmuskulatur (hintere)
(hintere Oberschenkelmuskeln)

26

Partner Schlag und Klatsch

Start in Grundstellung, dem Partner gegenüber.

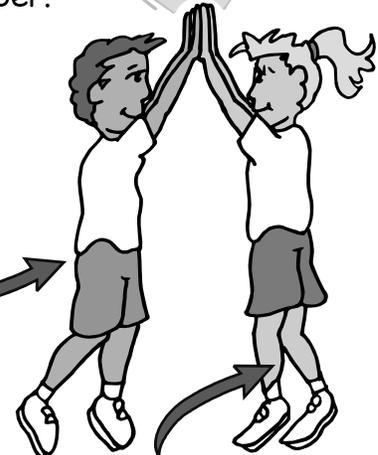
Knie beugen, beide
Partner gleichzeitig,
mit den Handflächen 3x auf
den Boden schlagen.



Schultern
(vordere Deltamuskeln)

Gesäßmuskulatur
(großer Gesäßmuskel)

Klatsch!



Waden
(Wadenmuskel & Soleus)

Dann springen beide Partner
gleichzeitig in die Höhe
und klatschen beim Sprung die Hände
mit denen des Partners über Kopf zusammen. Wiederholen.

**Von ganzem Herzen danken wir den hier nachstehend Genannten,
die uns bei diesem Projekt beraten haben:**

Paul Autry, Illustrationen/Grafiken

Dr. Cedric X. Bryant, Chief Bewegungs- Chefphysiologe, American Council on Exercise

Rhonda Holt, Sportlehrerin des Jahres 2000 der US-amerikanischen Nationalen Assoziation für Sport und
Körperkultur NASPE,
Peterson Elementarschule, Wichita, KS

Susan Leto, Superintendentin für Freizeit und Erholung, Yorba Linda, CA

Michelle Parcell, Diplomsporttrainer für Physiotherapie,
Association für Orthopädie Corona-Temecula, Corona, CA

Dan und Phyllis Slade

Karla Stenzel, Fachlehrerin für Sport, Wichita Public Schools/
Sportlehrerin am College Hill Elementary,
Wichita, KS

Dr. Wayne L. Westcott, Direktor für Fitness und Forschung, South Shore YMCA,
Quincy, MA

