

# Fitness Skilastics™

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

## Anleitung

Idee und Production  
Sandy "Spin" Slade, Inc.

# **Fitness Skillastics™**

**Alle Rechte vorbehalten, einschließlich Reproduktion  
dieses Spiels ganz oder in Teilen in welcher Form auch immer,  
ohne vorherige schriftliche Zustimmung von  
Sandy „Spin“ Slade, Inc.**

**Sandy „Spin“ Slade, Inc.  
PO Box 1513  
Corona, CA 92878**

**+1 (951) 279 34 76**

**+1 (888) 842 77 46**

**Fax: +1 (951) 279 39 57**

**[www.skillastics.com](http://www.skillastics.com)**

**Patent 6.631.905**

## 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

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

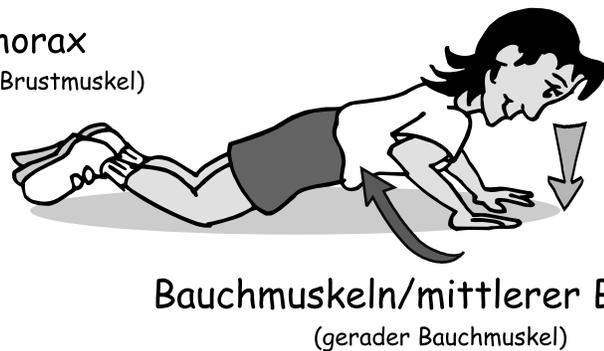
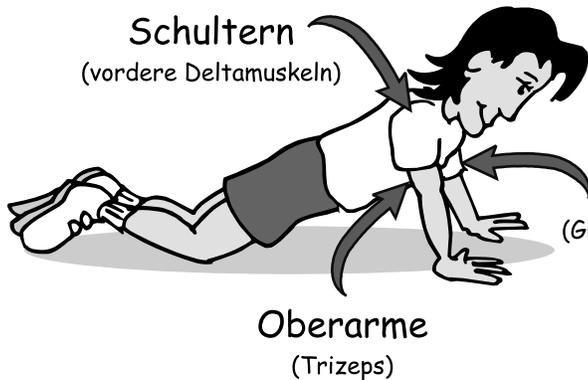
<b>Kreuzmuskulatur</b>	Erektor M. erector spinae
<b>Schenkelmuskulatur (Vordere)</b>	Quadrizeps
<b>Gesäßmuskulatur</b>	Großer Gesäßmuskel
<b>Bauch</b>	äußerer & innerer schräger Bauchmuskel
<b>Schienbeine</b>	vorderer Schienbeinmuskel

<b>Waden</b>	<b>Wadenmuskel &amp; M. Soleus</b>
<b>Hüftbeugemuskeln</b>	<b>M. Iliacus</b>
<b>Schenkelmuskulatur (Hintere)</b>	hintere Oberschenkelmuskeln
<b>Obere Rückenmuskulatur</b>	<b>M. latissimus dorsi</b>

# 1

## Knie-Liegestütz

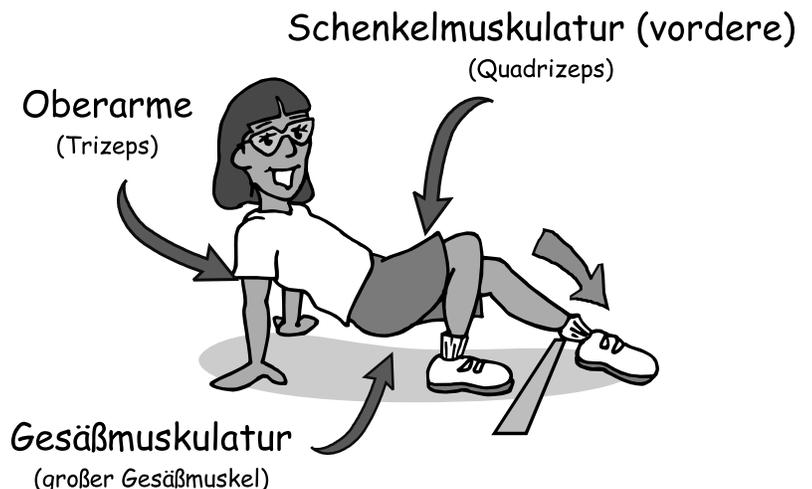
Körper aufstützen, Knie auf dem Boden.  
Beim Beugen der Arme Rücken gerade halten, Nase muss annähernd den Boden berühren dann wieder aufrichten. Wiederholen.



# 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



Oberarme  
(Trizeps)

Bauchmuskeln/  
mittlerer Bereich  
(gerader Bauchmuskel)

Klatsch!

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 .



Schultern  
(vordere Deltamuskeln)

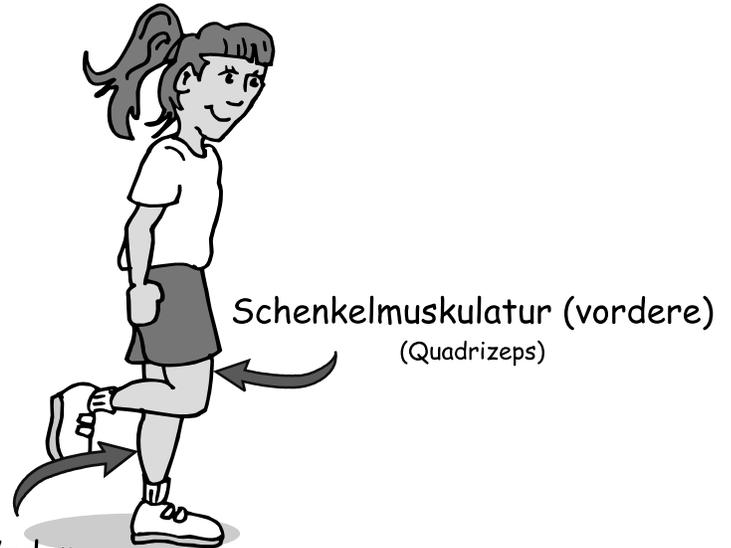
Klatsch!

Thorax  
(Großer Brustmuskel)

# 5 Flamingostand

Auf dem rechten Bein stehen.  
Balance halten.

Auf dem linken Bein stehen.  
Balance halten.



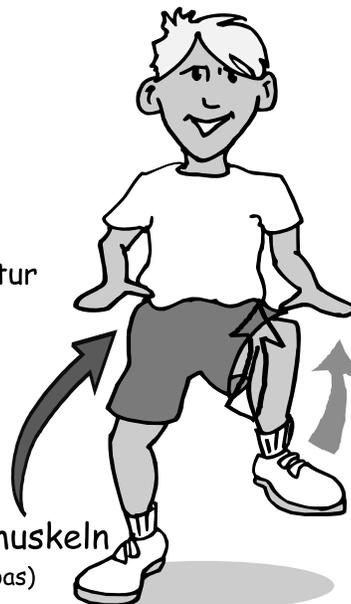
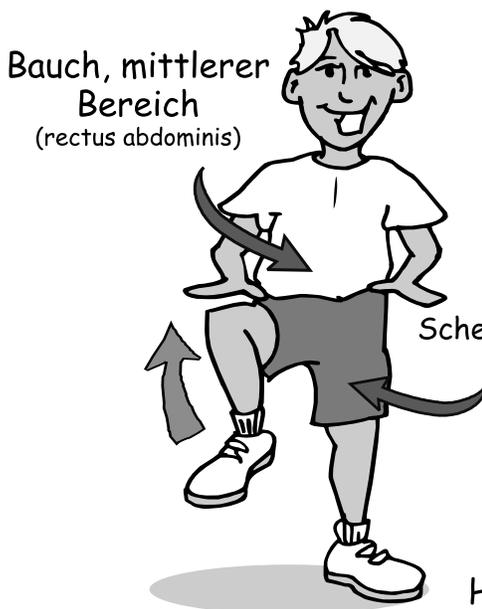
hintere Oberschenkelmuskeln  
Schienbeine  
(vorderer Schienbeinmuskel)

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. .

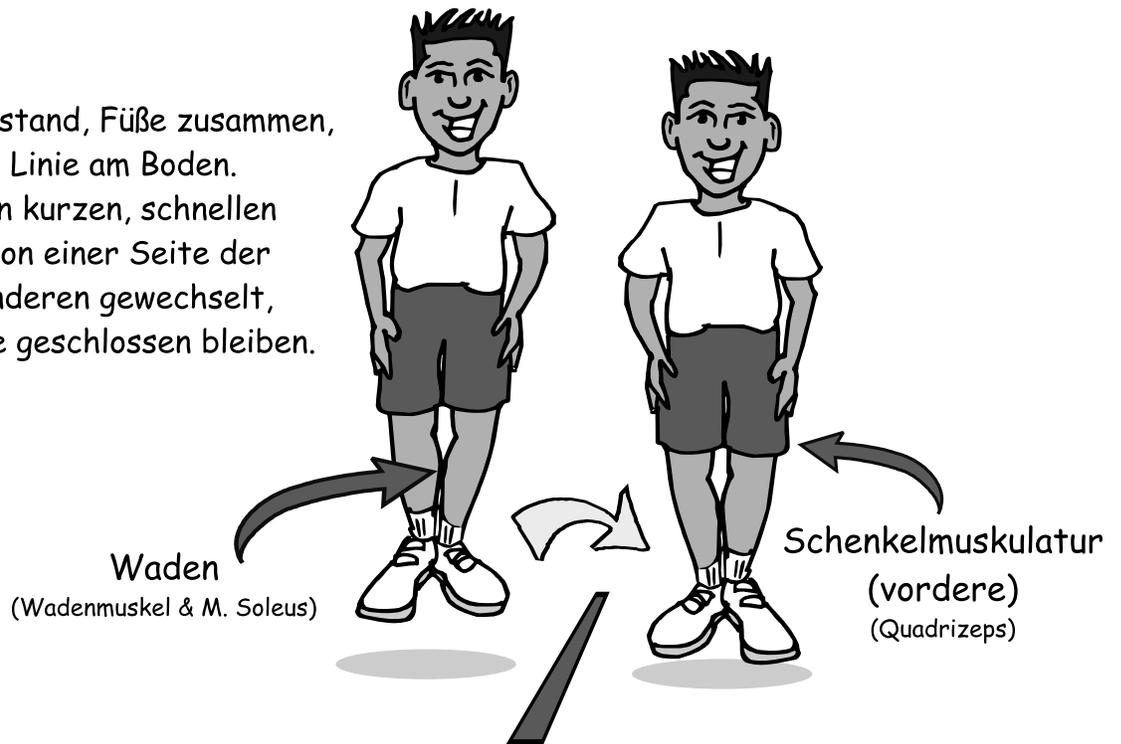


Hüftbeugemuskeln  
(M. Iliopsoas)

# 7

## Schnelle Sprünge

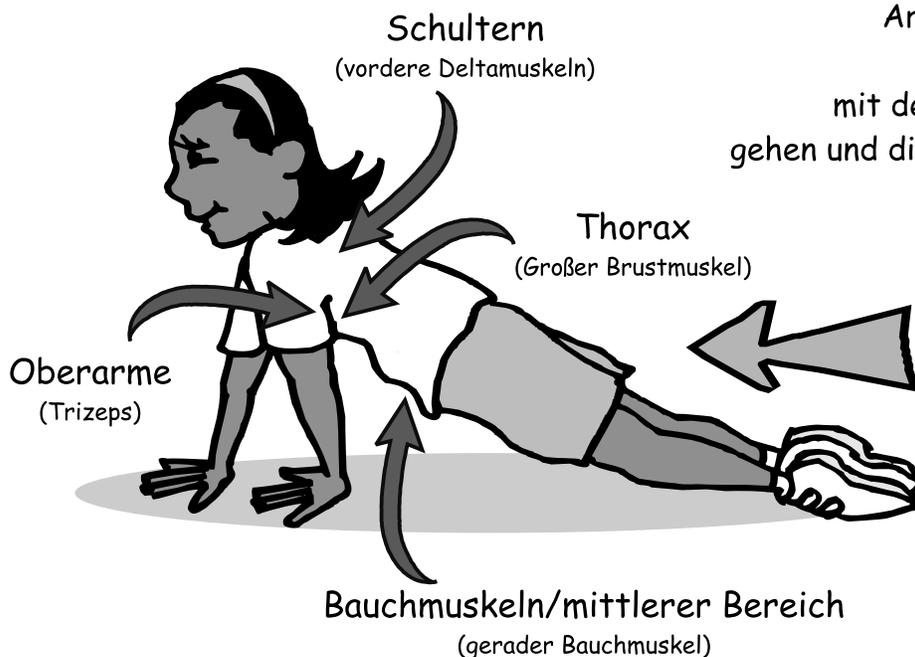
Start im Grundstand, Füße zusammen, bei einer Linie am Boden. Dann wird in kurzen, schnellen Sprüngen von einer Seite der Linie zur anderen gewechselt, wobei die Füße geschlossen bleiben.



# 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.



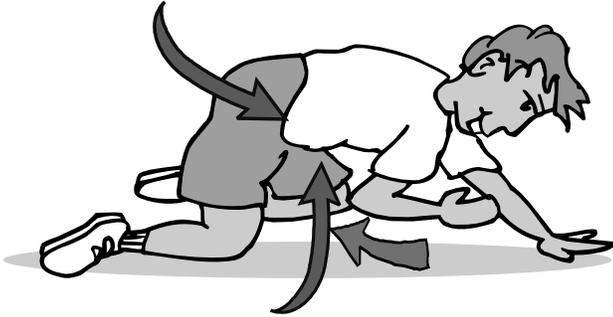
# 9

## 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)

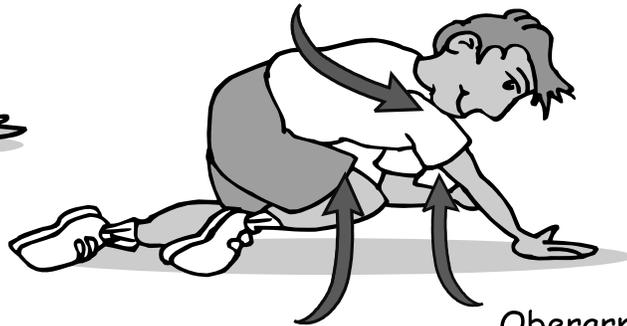


Bauchmuskeln/mittlerer Bereich  
(gerader Bauchmuskel)

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)

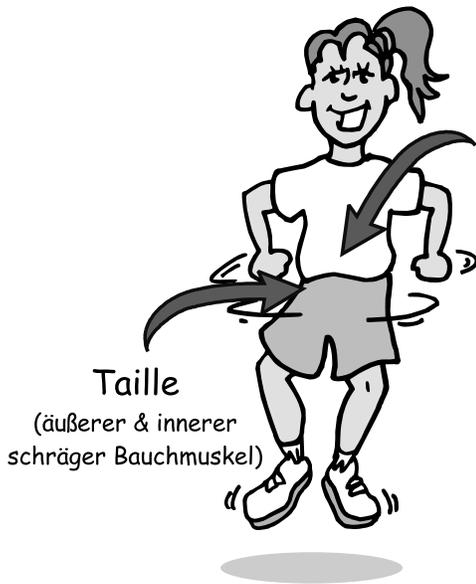


Start in Grundstellung. Knie leicht anwinkeln. Übung beginnen mit Twistbewegungen von einem Bein auf das andere.

11

# Skipper

Im Kreis hüpfen.

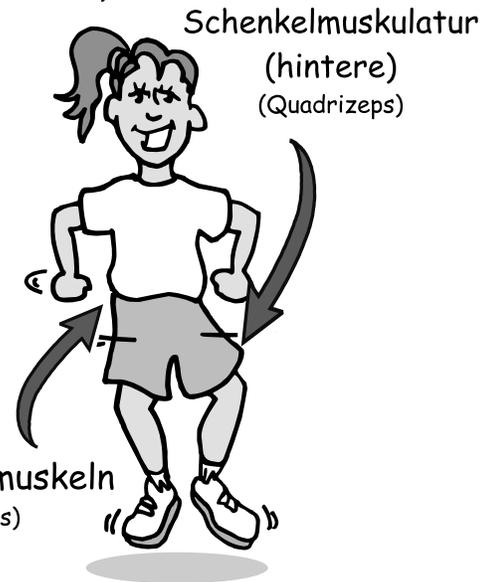


Bauchmuskeln/mittlerer Bereich  
(gerader Bauchmuskel)



Gesäßmuskulatur  
(großer Gesäßmuskel)

Schenkelmuskulatur  
(hintere)  
(hintere Oberschenkelmuskeln)



Hüftbeugemuskeln  
(iliopsoas)

12

# Hampelmann



Schenkelmuskulatur (vordere)  
(Quadrizeps)

Schultern  
(obere & mittlere Trapezmuskeln)

Waden  
(Wadenmuskel & soleus)

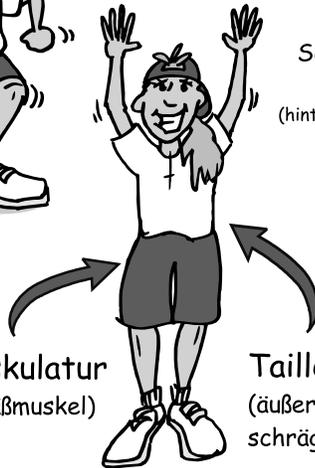
# 13 Tornado

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

Schenkelmuskulatur  
(vordere) (Quadrizeps)

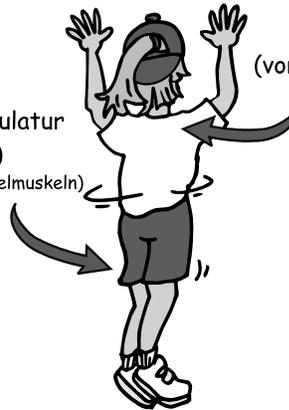


Gesäßmuskulatur  
(großer Gesäßmuskel)



Taille  
(äußerer & innerer  
schräger Bauchmuskel)

Schenkelmuskulatur  
(hintere)  
(hintere Oberschenkelmuskeln)



Schultern  
(vordere & mittlere Deltamuskeln/  
oberer Trapezmuskel)

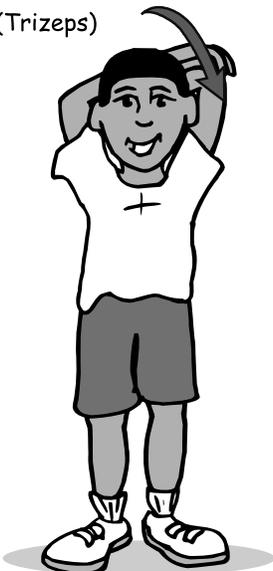


Waden  
(Wadenmuskel & soleus)

# 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)

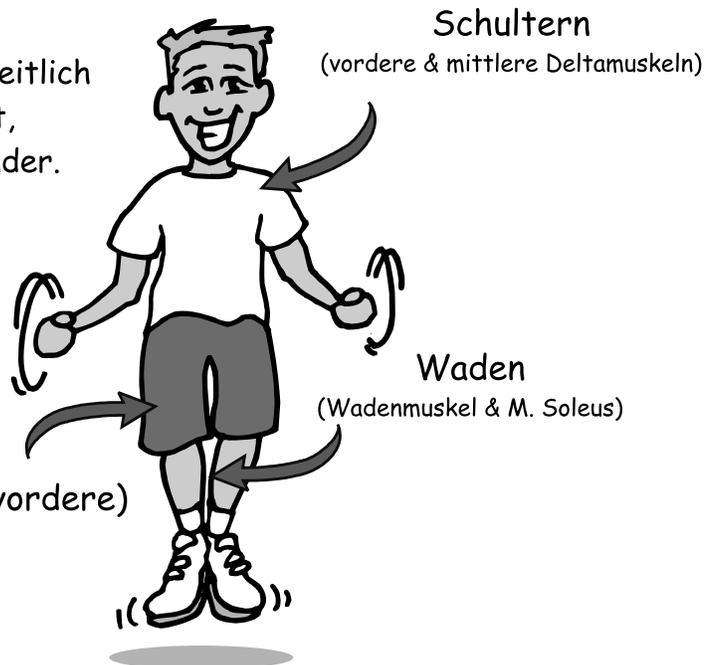


Taille  
(äußerer & innerer  
schräger Bauchmuskel)

15

## Imaginäres Seilhopsen

Seilhopsen ohne Seil. Arme seitlich des Körpers angewinkelt, Füße nicht so weit auseinander.



16

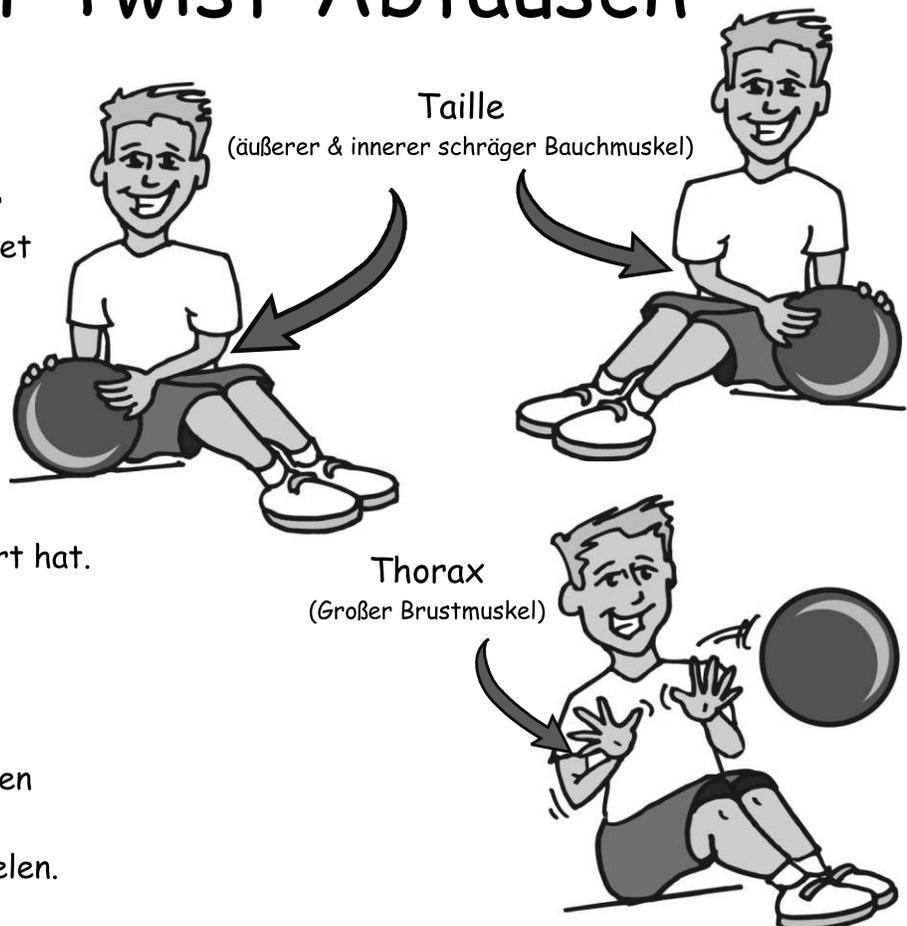
## Ball-Twist-Abtausch

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 zuspielen.



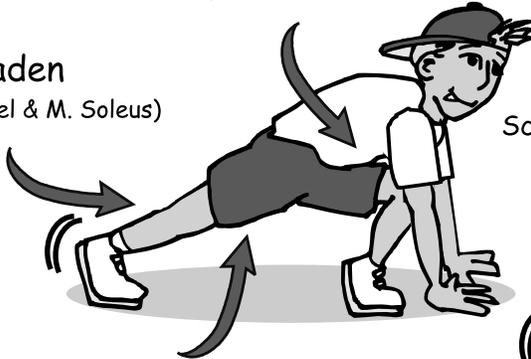
# 17

## 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)



Schenkmuskulatur (vordere)  
(Quadrizeps)

Schenkmuskulatur (hintere)  
(hintere Oberschenkelmuskeln)



Oberarme  
(Trizeps)

# 18

## Schmetterling

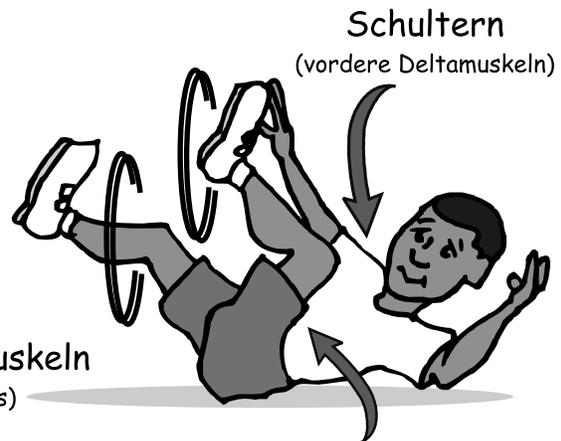
Start in liegender Sitzposition,  
Füße in die Luft.  
Rechte Hand geht zum linken Fuß,  
wobei der linke Fuß gleichzeitig  
zur rechten Hand gezogen wird.

Übung mit der anderen Hand  
und dem anderen Fuß  
wiederholen.



Schenkmuskulatur (vordere)  
(Quadrizeps)

Hüftbeugemuskeln  
(M. Iliopsoas)



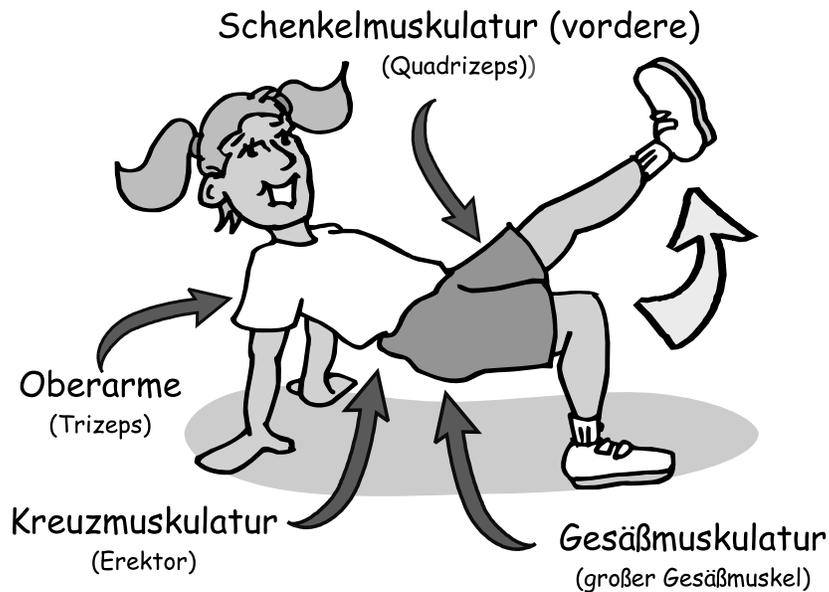
Schultern  
(vordere Deltamuskeln)

Taille  
(äußerer & innerer schräger Bauchmuskel)

19

## Can-Can-Krabbe

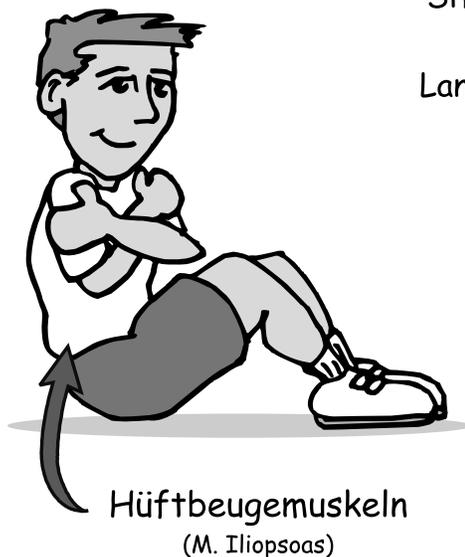
Start in Krabbengangsposition, Hände und Füße balancieren den Körper, Bauch in die Luft.  
Dann wird abwechselnd das linke und das rechte Bein so hoch geworfen, wie es geht.



20

## Niederkringeln

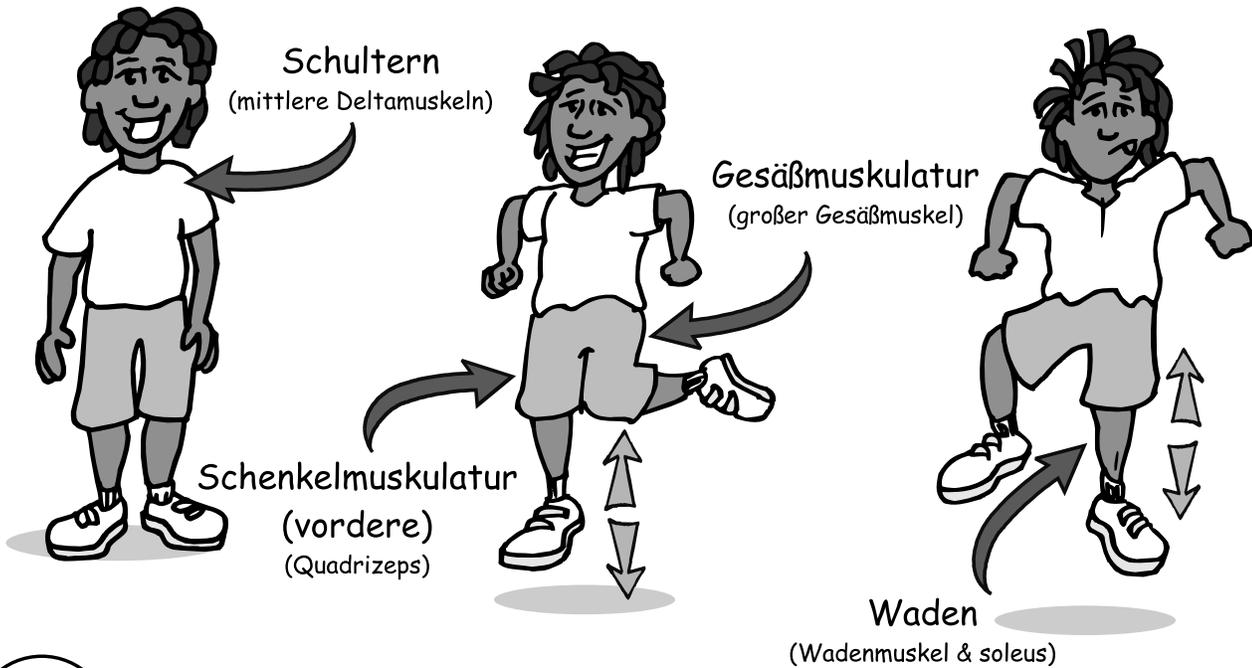
Sitzposition, Knie geschlossen, Arme über der Brust verschränkt.  
Langsam Rücken zum Boden absenken.  
Und wieder aufsitzen.



# 21 Häschen hüpf

Start in stehender Position, Grundstellung.

Vom linken auf das rechte Bein hopsen und umgekehrt.



# 22 Grashüpfer

Start im Stehen.

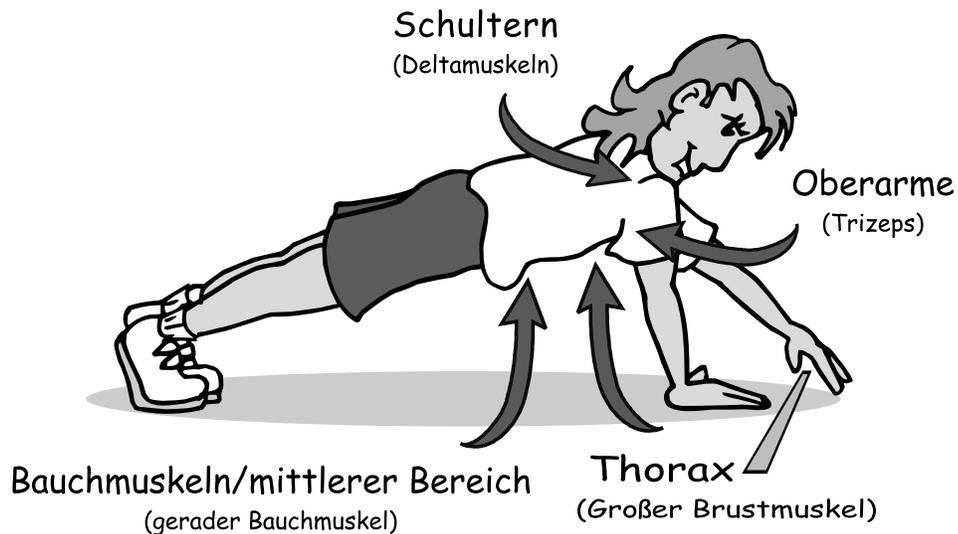
Knie beugen, Fußboden mit beiden Händen berühren. Beim Aufrichten Hände vor dem Körper zusammenklatschen, dann hoch springen und versuchen, den Himmel zu berühren.



# 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.



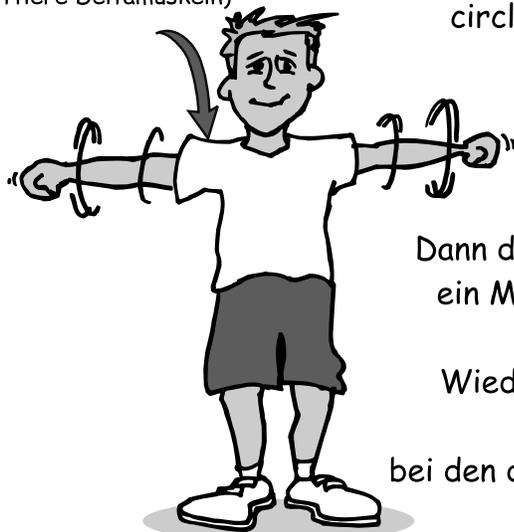
# 24

## Hubschrauber

Start in Grundstellung.

**Klatsch!**

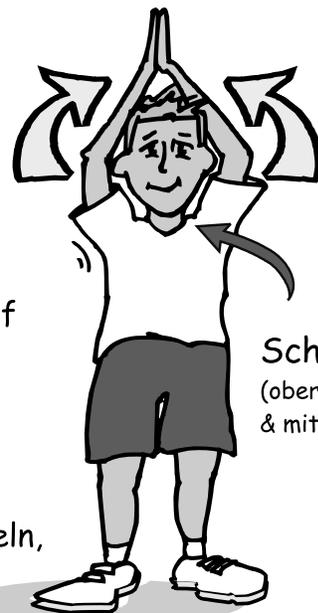
Schultern  
(mittlere Deltamuskeln)



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!



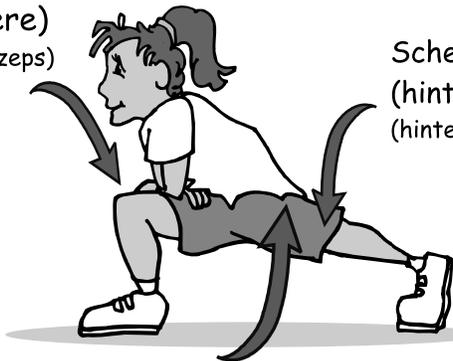
Schultern  
(obere Trapezmuskeln & mittlere Deltamuskeln)

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)

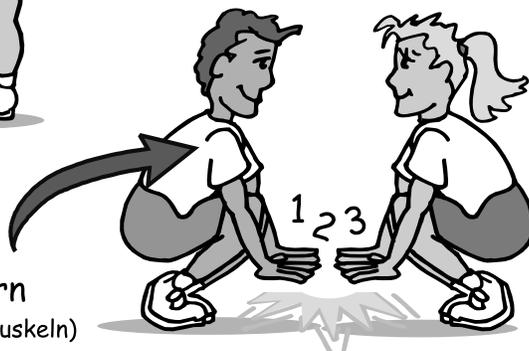
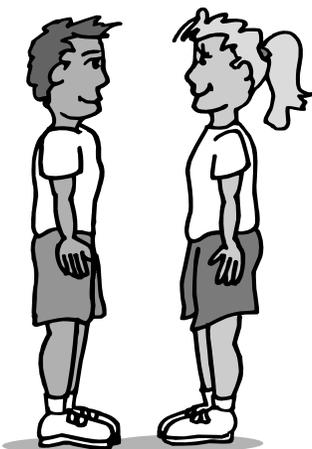
Schenkelmuskulatur (hintere)  
(hintere Oberschenkelmuskeln)

26

# Partner Schlag und Klatsch

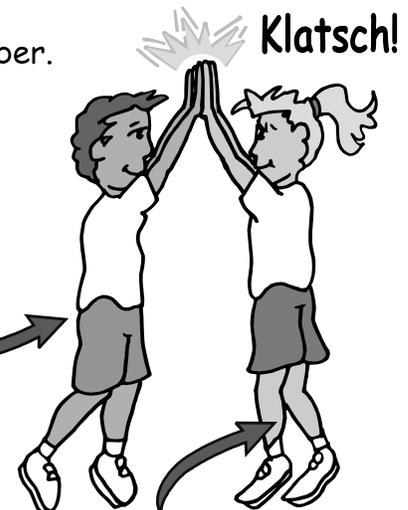
Start in Grundstellung, dem Partner gegenüber.

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



Schultern  
(vordere Deltamuskeln)

Gesäßmuskulatur  
(großer Gesäßmuskel)



Waden  
(Wadenmuskel & Soleus)

**Klatsch!**

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

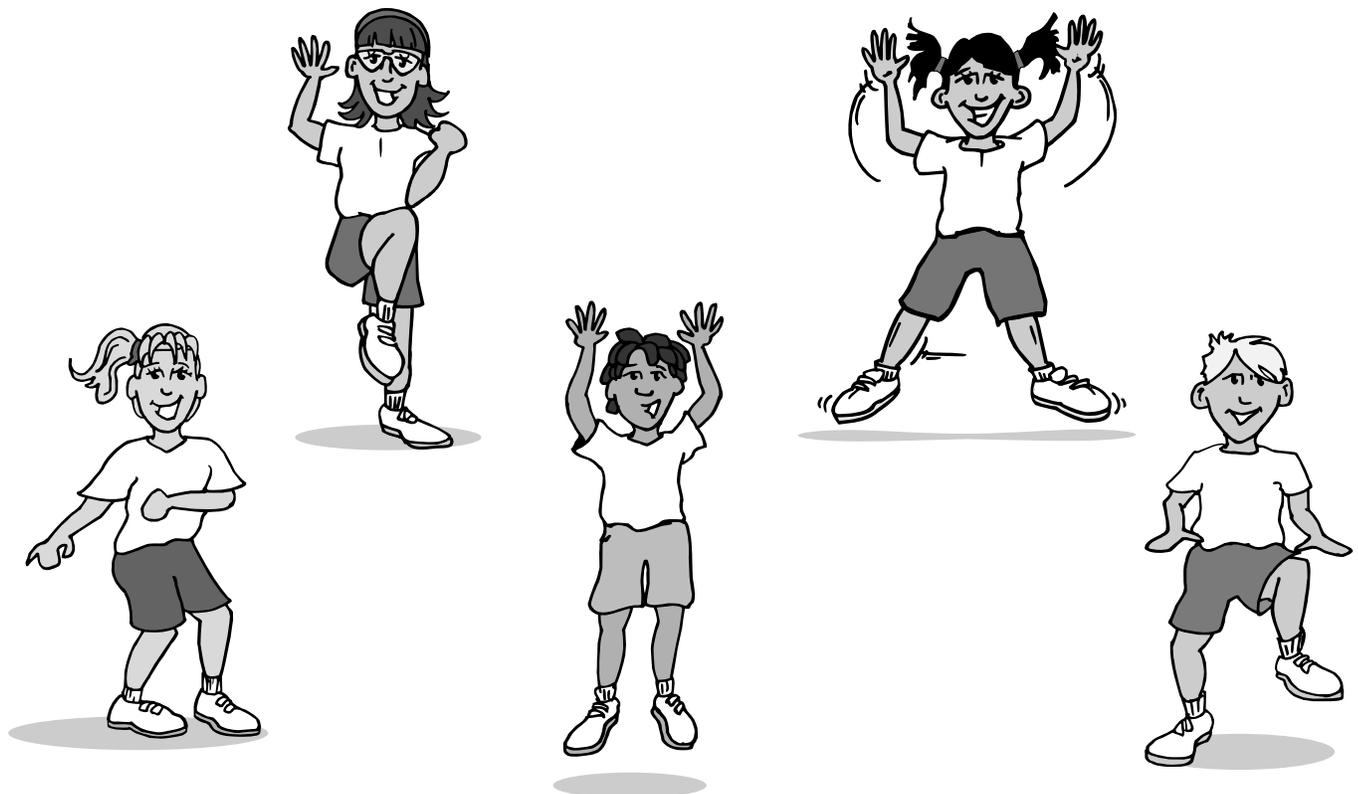
**Susan Leto**, Superintendentin für Freizeit und Erholung, Yorba Linda, CA

**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



# Fitness Skillastics™

Le jeu qui fait bouger tout le monde.  
Apprendre et s'amuser !

## Guide d'activités

idées et production  
Sandy « Spin » Slade, Inc.

# Fitness Skillastics™

Tous droits réservés, reproduction de ce jeu (complet ou en parties, dans la forme quelconque) incluse, sans accord préalable par écrit de Sandy « Spin » Slade, Inc.

Sandy "Spin" Slade, Inc.  
PO Box 1513  
Corona, CA 92878

+1 (951) 279 34 76  
+1 (888) 842 77 46  
Fax: +1 (951) 279 39 57  
[www.skillastics.com](http://www.skillastics.com)

Patent 6.631.905

## Règles et objectif du jeu

L'objectif du jeu est

d'augmenter la forme physique dans un environnement normal, sans aucun aspect de concours. Le jeu lui-même a été créé afin de développer les 4 composantes fitness:

- l'endurance de la respiration et du système cardio-vasculaire (Aerobic)
- la force musculaire
- l'endurance des muscles
- la mobilité physique

L'objectif est de vous donner une motivation et une instruction supplémentaire pour une fitness physique et une vie saine.

**Contenu** (compris dans la livraison):

- ▲ 1 tapis de jeu en cuir synthétique, 150x200 cm
- ▲ 6 dés PVC en mousse, longueur des arêtes: 7,50 cm
- ▲ 6 mini-ballons de médecine colorés, 2,5"
- ▲ 6 mini-tapis de jeu en nylon, 50x70 cm
- ▲ 1 sac en nylon pour l'emballage
- ▲ 1 guide d'instructions

**Préparation du jeu:**

1. Déployer le grand tapis au milieu de la surface gymnastique ou en plein air.
2. Placer les mini-ballons de médecine et les dés PVC, triés par couleur, sur le tapis aux endroits prévus (contours).
3. Repartez la classe/le groupe en 6 équipes avec le même nombre de joueurs.
4. Placer des cônes avec des couleurs différentes à l'écart du grand tapis à des endroits différents de la salle ou en plein air. Chaque cône représente l'endroit d'activité d'une équipe. Attribuer à chacune des 6 groupes une couleur différente.
5. Chaque équipe reçoit un tapis de jeu qu'elle doit placer à son endroit d'activité



## Début du jeu, règles:

1. Donnez à chaque équipe un mini-ballon de médecine et un dé de la même couleur.
2. Donnez à chaque membre de l'équipe un numéro et retenez la. Numéro 1 jette le dé le premier, puis le numéro deux et ainsi de suite.
3. Le meneur de jeu désigne la couleur du degré de difficulté (nombre de répétitions):  
En bas de chaque case il y a 3 chiffres: bleu: débutant, rouge= moyen, vert: avancé.  
Les exercices de mobilité et de balance sont comptés en secondes.
4. Le jeu commence sur le signal de départ.
5. Pour commencer, le premier enfant court au milieu (grand tapis de jeu), jette son dé et avance avec son mini-ballon de médecine en direction des flèches. Les autres membres de son équipe attendent à leur endroit d'activité.
6. Chaque enfant reprend alors son dé et le met à côté du mini-ballon de médecine pour son prochain coéquipier.
7. Chaque enfant lit l'instruction sur la case et retient le numéro de la case (coin à droite). Ensuite, chacun retourne dans son équipe et explique aux autres membres de l'équipe ce qu'il faut faire et combien de fois. S'il ne le sait plus, il s'aide du numéro retenu et regarde avec ses coéquipiers sur le mini-tapis ce qu'il y a à faire.
8. Chaque membre du groupe doit faire l'exercice autant de fois que indiqué sur le tapis (en fonction de la couleur choisie).
9. Si toute l'équipe a fini l'exercice, le prochain enfant répètera les démarches 5-8.  
(activités pour les coéquipier en phase d'attente: voir « activité de groupe »)
10. Le jeu est terminé quand le temps de jeu - défini à l'avance - est dépassé.
11. Si vous décidez d'effectuer un concours, vous devez, pour chaque équipe, définir un point de départ et d'arrivée sur le tapis de jeu.  
Pour chaque tour réalisé, l'équipe en question reçoit un point. L'équipe qui, après le temps de jeu fixé, a fait le plus de tours gagne le concours.  
Si une équipe triche, elle peut être pénalisée par le retrait d'un point ou par l'exclusion du jeu.

## Activités de groupe:

Le but de Fitness Skillastics™ est de maintenir tous les participants en mouvement. Pour cela, les coéquipier du joueur qui jette le dé, devraient faire quelque exercices pendant ce temps pour rester en mouvement.

### ♣ **Ballon en cercle „Pas chez moi!“**

Matériel nécessaire: 1 TuffSKIN ou un autre ballon gommeux de 6"-8".

- Les membres de l'équipe sont debout et forment un cercle. Les pieds se touchent.
- Le ballon est au milieu du cercle.
- Chacun se penche vers l'avant et essaie de faire sortir le ballon du cercle en passant le ballon avec ses mains entre les jambes des autres.
- Les pieds ne peuvent pas être bougés.

### ♣ **Frapper dans les mains**

- Un enfant est désigné comme meneur de jeu
- Cet enfant croise les revers des mains devant son visage.
- A chaque fois que le meneur de jeu croise ses mains, les autres membres de l'équipe doivent frapper dans leur mains.
- Le meneur de jeu peut intensifier ce jeu en croisant ses mains plus vite, en variant les croisements et en faisant des feintes.

### ♣ **Exercice de balance**

- Les membres de l'équipe s'alignent 2 par 2, face à face, leurs surfaces de mains se touchent.
- Les pieds sont éloignés d'une largeur d'épaule.
- Les partenaires essaient de se déséquilibrer en forçant l'autre de bouger ses pieds en poussant avec ses surfaces de mains vers l'avant et l'arrière.

### ♣ **Escrime des doigts**

- Les membres de l'équipe s'alignent 2 par 2, face à face et étendent leur index au-devant de l'autre.
- Les partenaires essaient de toucher l'autre avec la pointe de l'index en bougeant leur main vers l'avant et l'arrière, en faisant des gestes d'escrime.

### ♣ **Écraseur de souliers**

- Les membres de l'équipe s'alignent 2 par 2, face à face et se tiennent aux mains.
- Les mains restent tout le temps ensemble.
- Chaque partenaire essaie de marcher sur le pied de son partenaire mais aussi d'empêcher que l'autre le fait chez lui.
- Le premier qui arrive à marcher 3 fois sur les pieds de l'autre, gagne.

### **Composantes de fitness**

- Avant de commencer, chaque équipe reçoit un papier et un crayon.
- Si une équipe a terminé un exercice, elle inscrit le numéro de l'exercice sur cette feuille et la composante fitness qui la décrit le mieux:
  - l'endurance de la respiration et du système cardio-vasculaire (Aerobic)
  - la force musculaire
  - l'endurance des muscles
  - la mobilité physique

### **Contrôle de la fréquence du pouls cardiaque**

- Si une des équipes se trouve sur le numéro 7, 11, 12, 17 ou 26, le pouls sera mesuré pendant 10 secondes.
- Notez le pour chaque membre de l'équipe sur la feuille distribuée.

### **Les groupes musculaires I**

- Avant de commencer le jeu, une feuille est distribuée sur laquelle se trouvent les groupes musculaires utilisés pour chaque exercice (voir: feuille d'exemple)
- Après chaque exercice, l'équipe doit décider quels muscles ont été utilisés.

### **Les groupes musculaires II**

- Chaque groupe reçoit des cartes Flash avec les noms ordinaires et spécifiques des groupes musculaires (voir: feuille d'exemple)
- Chaque muscle est attribué à un groupe musculaire.
- L'équipe peut y travailler pendant toute la durée du jeu.

### **Circle Chaos**

- Les joueurs se tiennent par les mains et forment un cercle.
- Chaque joueur essaie de se libérer, de sortir du cercle.
- Le jeu est fini au moment où un joueur parvient à sortir du cercle.



## Identification des muscles et groupes musculaires

Classer le muscle utilisé avec l'activité fitness

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1) Pompes à genoux             | 14) Étirer le triceps                          |
| 2) Croiser les jambes          | 15) Saut à la corde imaginaire                 |
| 3) Danse de singes             | 16) Faites tourner le ballon                   |
| 4) Taper la main du partenaire | 17) Rouler en bob                              |
| 5) Le flamant                  | 18) Papillon                                   |
| 6) Touches de piano            | 19) Crabe - pieds en l'air                     |
| 7) Sauts en vitesse            | 20) Sit-ups                                    |
| 8) Démarche du phoque          | 21) Lapin saute                                |
| 9) Danse d'araignée            | 22) Sauterelle                                 |
| 10) Twister                    | 23) Croiser les mains                          |
| 11) Skipper                    | 24) hélicoptère                                |
| 12) Marionnette                | 25) Incliner la hanche<br>- écarter les jambes |
| 13) Tornade                    | 26) Partenaire - frappe dans les<br>mains      |

## Groupes musculaires

épaules/muscles delta avants & centraux

épaules/muscle trapèze supérieur

thorax/grand muscle de poitrine

partie supérieure du bras/triceps

abdominaux - partie centrale/abdominaux droits

musculature croisée/Musculus erector spinae

musculature des cuisses (devant)/quadriceps

musculature des fesses/grand fessier

taille/abdominaux internes et externes en oblique

tibia/muscle tibial antérieur

mollet/muscle du mollet & musculus soleus

muscle tenseur du fascia lata/musculus ilio-psoas

musculature des cuisses (derrière)/musculature des fémurs

muscle grand dorsal/musculus latissimus dorsi

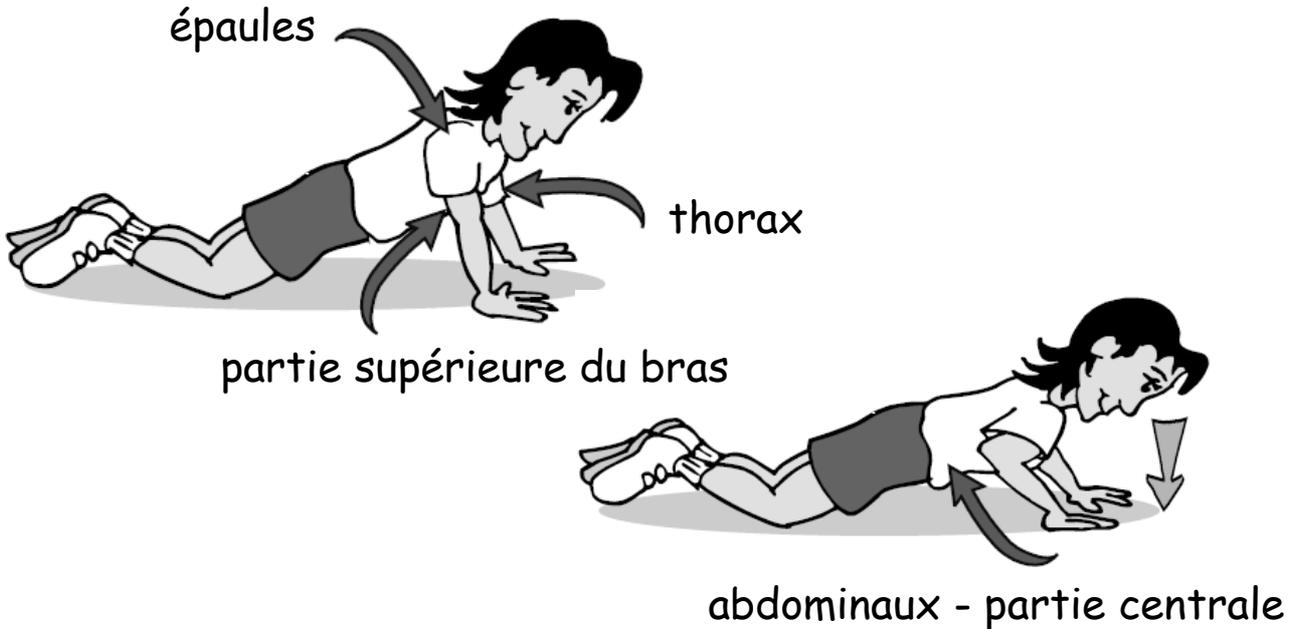
<b>épaules</b>	<b>muscles delta avants &amp; centraux</b>
<b>épaules</b>	<b>muscle trapèze supérieur</b>
<b>thorax</b>	<b>grand muscle de poitrine</b>
<b>partie supérieure du bras</b>	<b>triceps</b>
<b>abdominaux - partie centrale</b>	<b>abdominaux droits</b>

<b>musculature croiséus erector spinae</b>	<b>Musculus erector spinae</b>
<b>musculature des cuisses (devant)</b>	<b>quadriceps</b>
<b>musculature des fesses</b>	<b>grand fessier</b>
<b>taille</b>	<b>abdominaux internes et externes en oblique</b>
<b>tibia</b>	<b>muscle tibial antérieur</b>

<b>mollet</b>	<b>muscle du mollet &amp; musculus soleus</b>
<b>muscle tenseur du fascia lata</b>	<b>musculus ilio- psoas</b>
<b>musculature des cuisses (derrière)</b>	<b>musculature des fémurs</b>
<b>muscle grand dorsal</b>	<b>musculus latissimus dorsi</b>

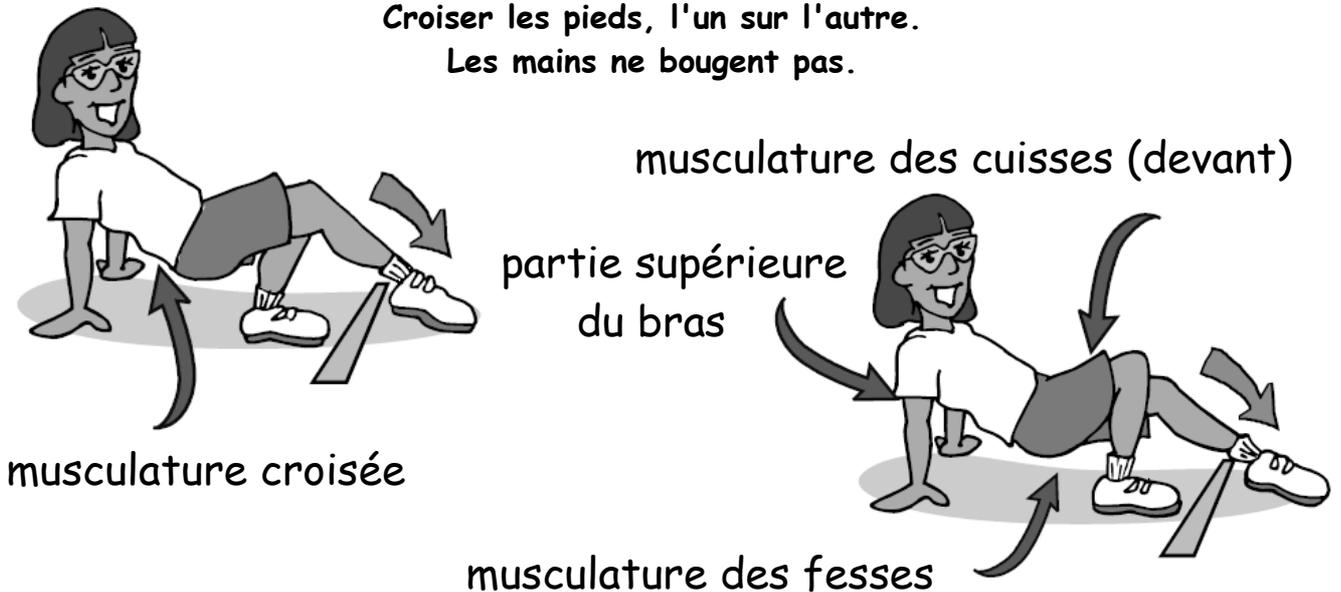
# 1. Pompages à genoux

Genoux, pieds et mains touchent le sol, torse droit.  
En inclinant les bras, tenir le dos bien droit. Le nez doit presque toucher le sol.  
Ensuite se remettre dans position initiale. Répéter.



# 2. Croiser les jambes

Démarrer en position de crabe.  
Croiser les pieds, l'un sur l'autre.  
Les mains ne bougent pas.



### 3. Danse de signes

Commencer debout, position initiale.  
Coude droit va vers le genou gauche et en même temps,  
tirer le genou gauche vers le coude droit.  
Ensuite, revenir à la position initiale et  
répéter l'exercice avec le coude  
gauche et le genou droit.



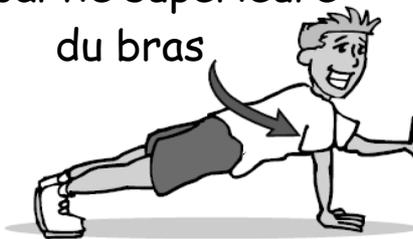
musculature des cuisses (devant)

taille



### 4. Taper la main du partenaire

partie supérieure  
du bras

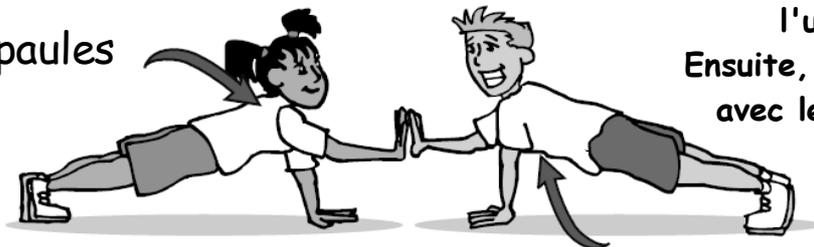


abdominaux  
partie centrale



Torse droit.  
Regard vers le partenaire.  
Les partenaires lèvent  
leur main gauche/droite  
en même temps et tapent  
leur surfaces de mains  
l'une sur l'autre.  
Ensuite, la même chose  
avec les autres main.

épaules

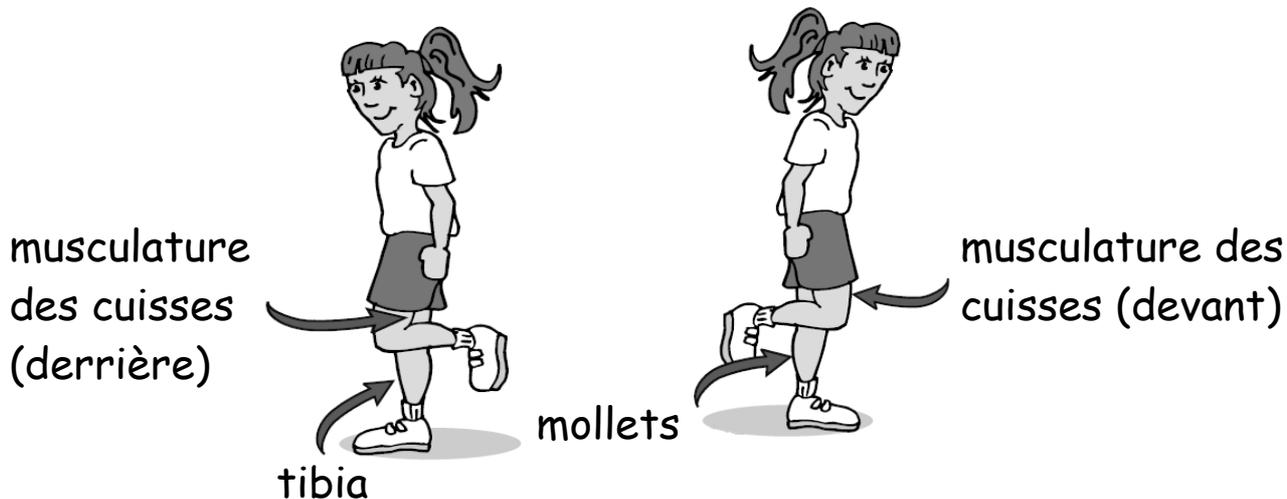


thorax

## 5. Le flamant

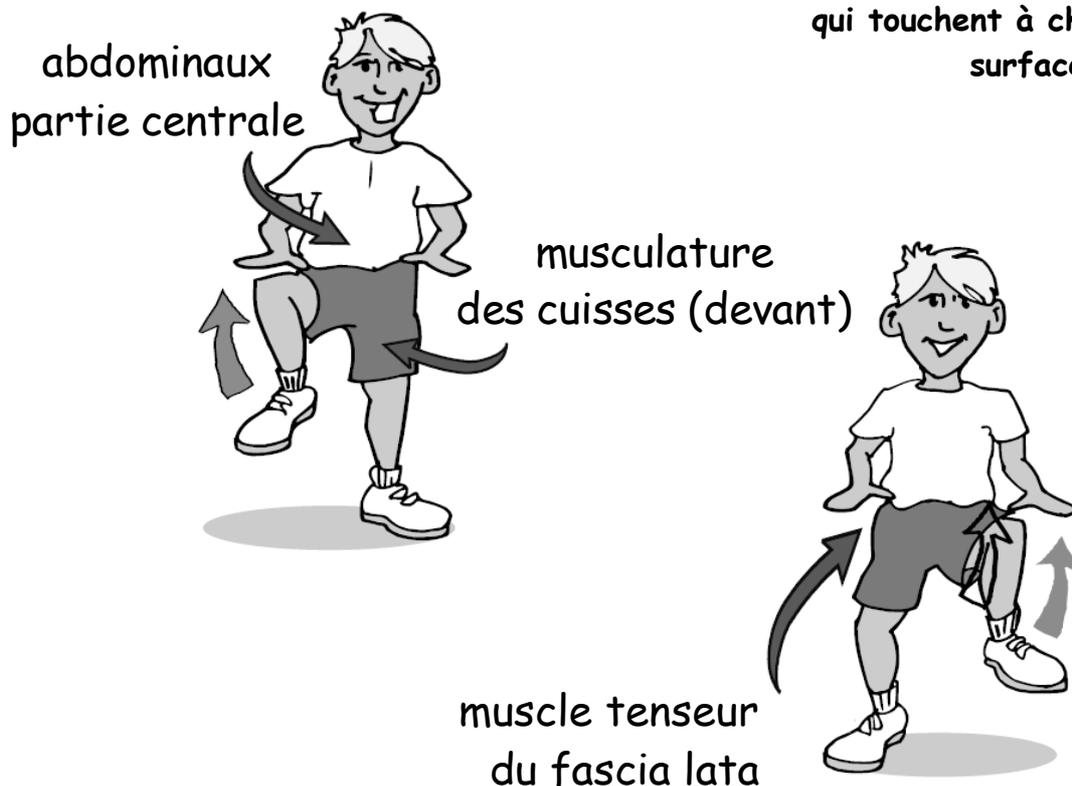
Tenir la balance uniquement sur la jambe droite.

Tenir la balance uniquement sur la jambe gauche.



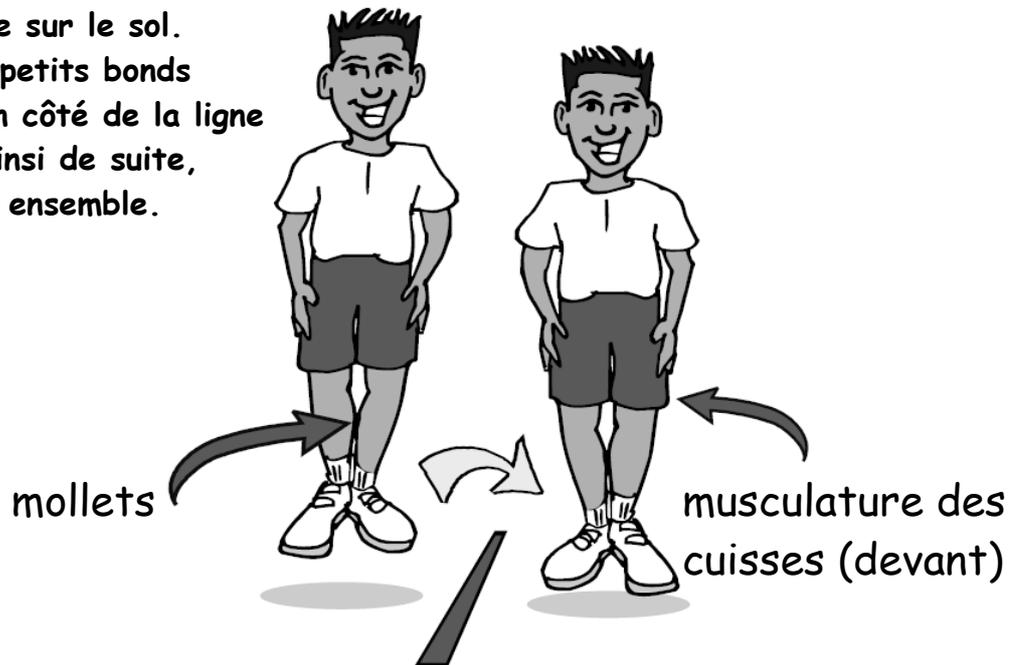
## 6. Touches de piano

Commencer en position initiale. Les coudes sont inclinés, près du corps. L'exercice commence en levant les genoux, l'un après l'autre, qui touchent à chaque fois les surfaces des mains.



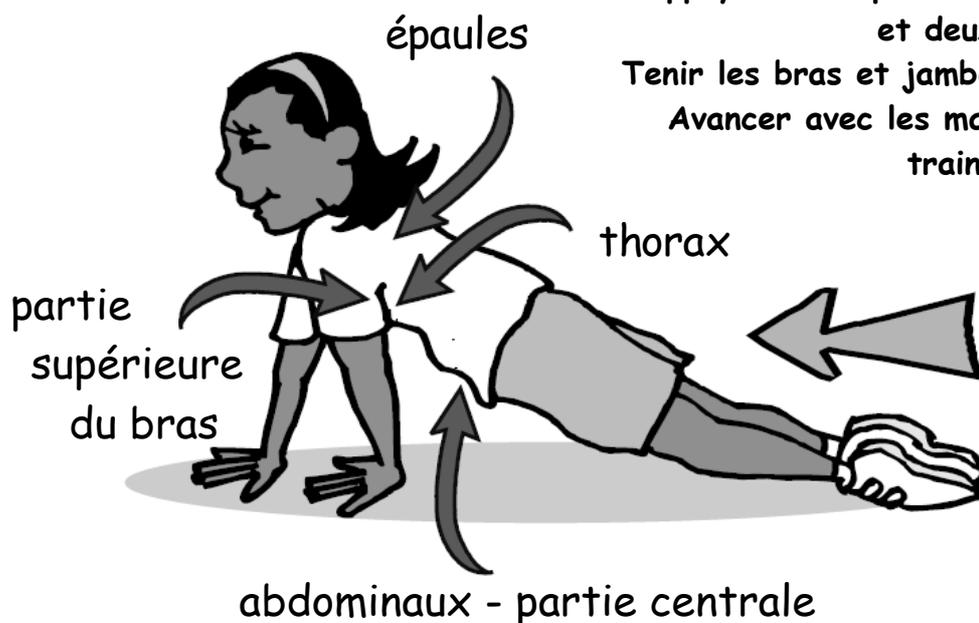
## 7. Sauts en vitesse

Position initiale: pied ensemble, à côté d'une ligne sur le sol.  
Sauter avec des petits bonds en vitesse de l'un côté de la ligne vers l'autre et ainsi de suite, les pieds restent ensemble.



## 8. Démarche du phoque

Appuyer le corps sur les deux mains et deux pieds au sol.  
Tenir les bras et jambes bien droits.  
Avancer avec les mains en laissant trainer les jambes.

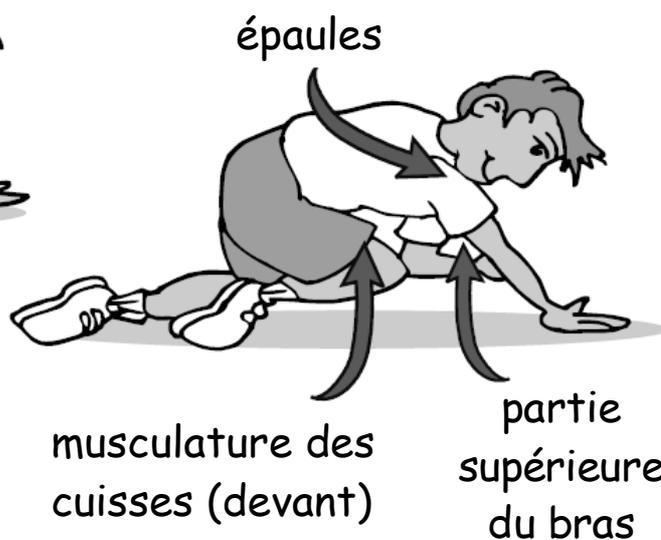
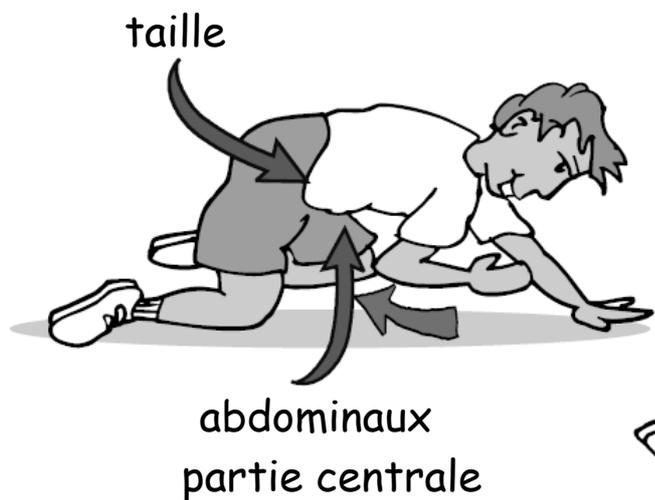


## 9. Danse d'araignée

Agenouillé, les mains sur le sol.

Coude droit vers le genou gauche et en même temps, tirer le genou gauche vers le coude droit.

Ensuite répéter l'exercice avec le coude gauche et le genou droit.



## 10. Twister

Débuter en position initiale.  
Les genoux légèrement inclinés.

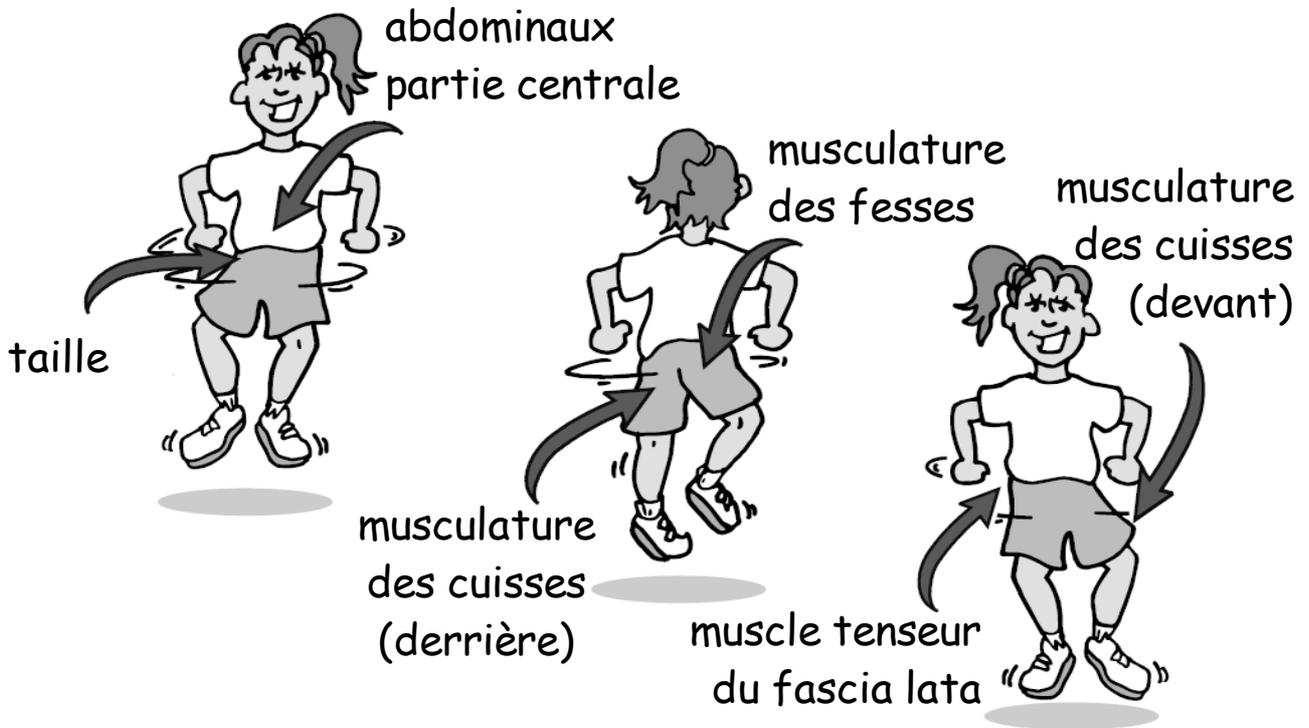
L'exercice consiste à faire des mouvements rotatif.

Passer d'une jambe à l'autre.

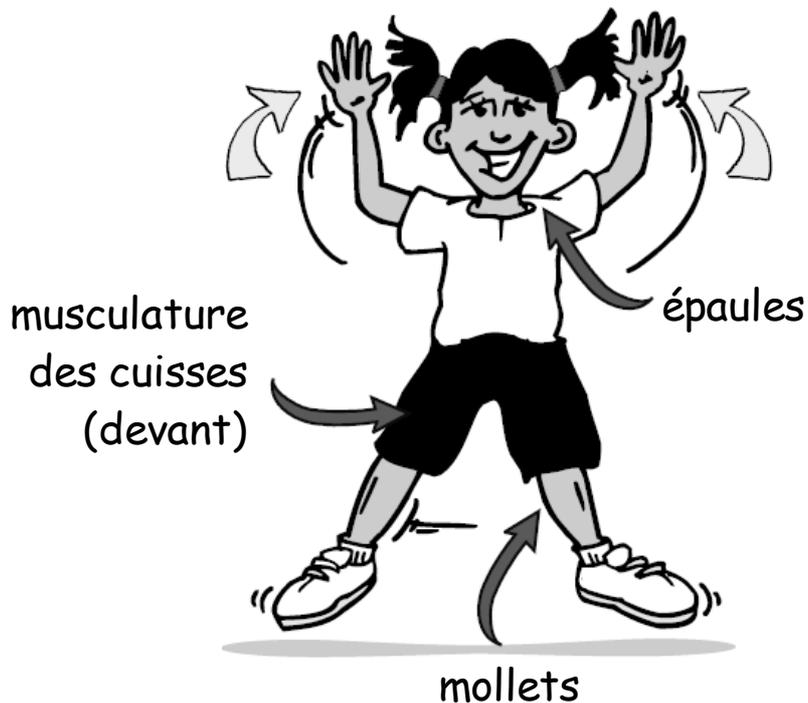


# 11. Skipper

Sauter en rond.



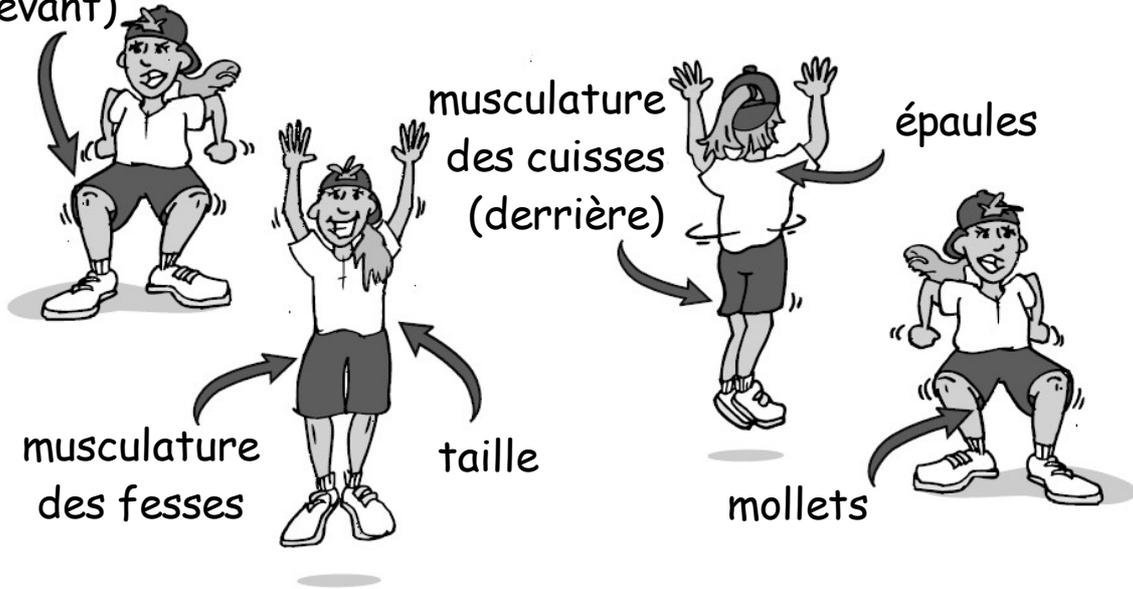
# 12. Marionnette



## 13. Tornade

musculature des  
cuisses  
(devant)

Commencer en position initiale.  
Sauter et en même temps: tourner de 360°.



## 14. Étirer le triceps

partie  
supérieure  
du bras

Être debout, bien droit. Pieds écartés.  
Lever un bras au-dessus de la tête.  
Coudes inclinés. Aller chercher le  
coude avec l'autre main et tirer  
légèrement. Rester.  
Répéter l'exercice avec les deux  
bras.



Grand muscle  
dorsale

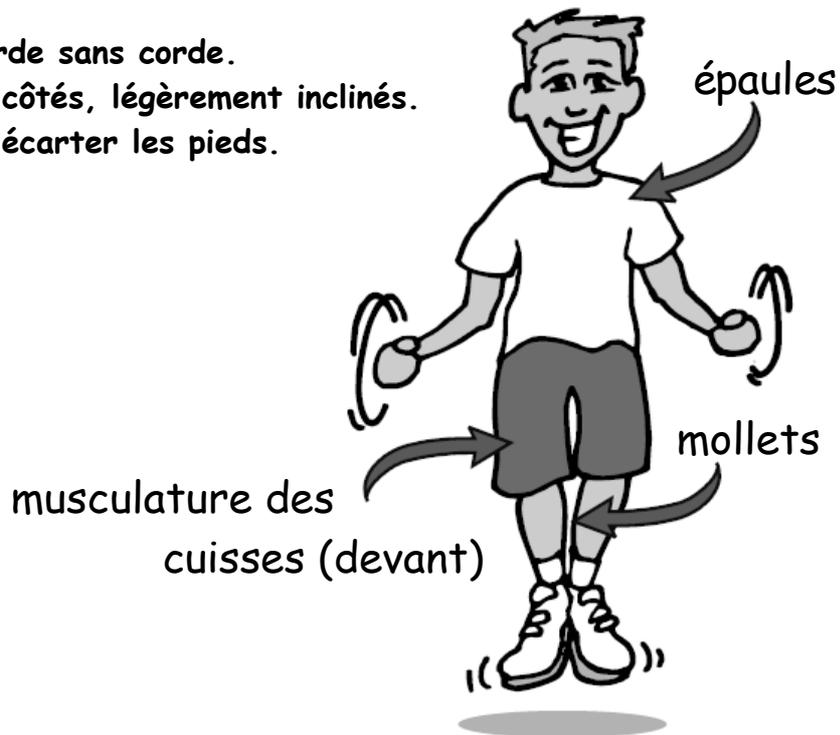
taille

Se pencher vers un côté  
et tirer le bras au-dessus de la tête.  
Répéter l'exercice avec les deux bras.



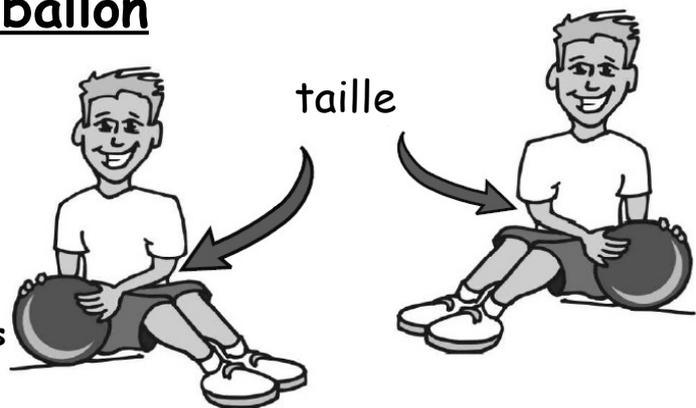
## 15. Saut à la corde imaginaire

Saut à la corde sans corde.  
Bras sur les côtés, légèrement inclinés.  
Ne pas trop écarter les pieds.



## 16. Faites tourner le ballon

Pour cet exercice, chaque type de balle peut être utilisé.  
Les joueurs sont assis dans un cercle et laissent circuler le ballon de l'un à l'autre jusqu'à ce que chaque joueur ait fait les répétitions demandées.

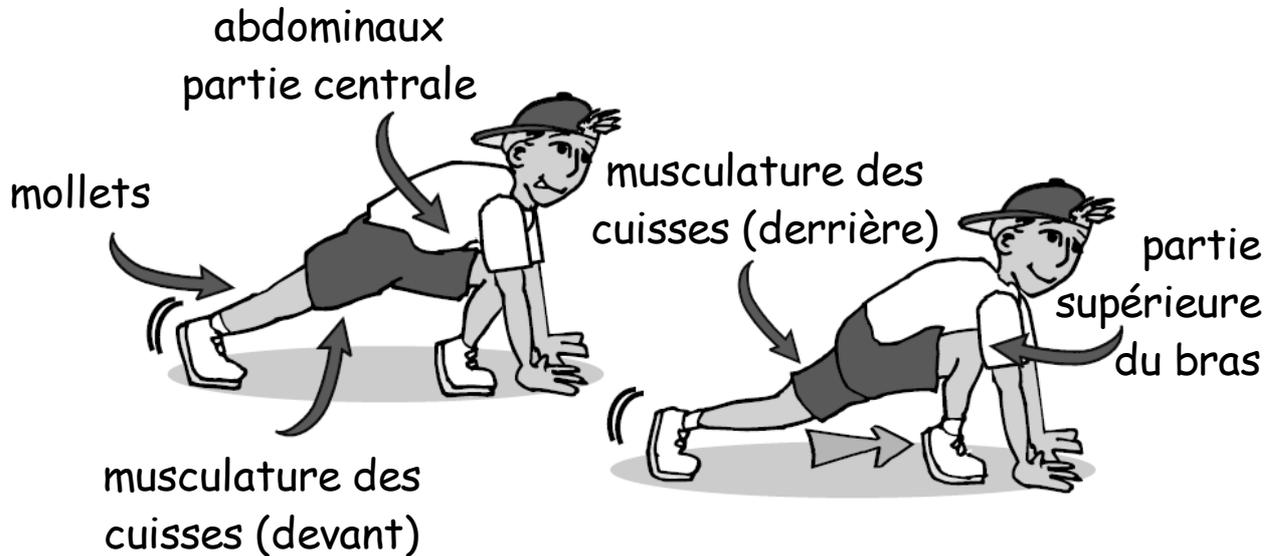


Cela fonctionne aussi sans ballon.  
Les joueurs font alors semblant de laisser circuler un ballon.



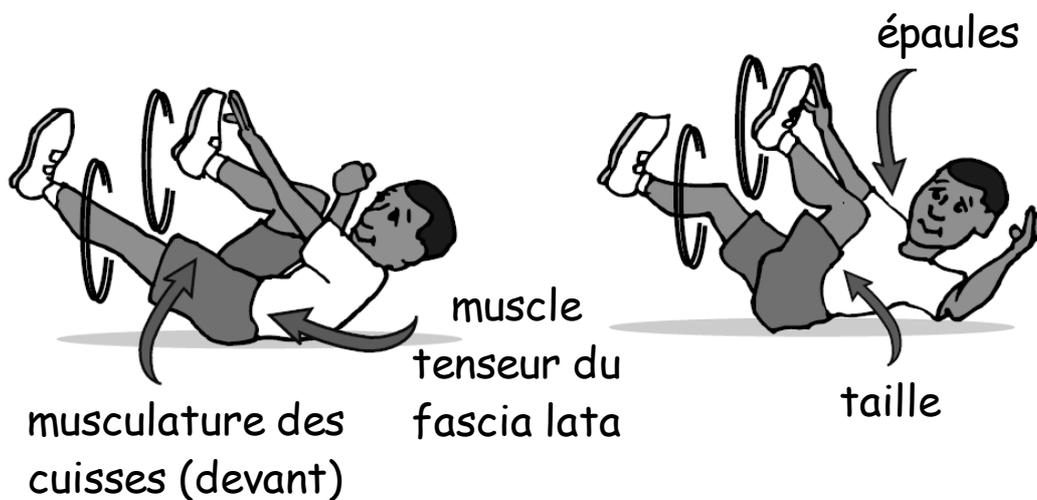
## 17. Rouler en bob

Tirer en vitesse les pieds vers soi et les repousser.  
Les mains restent sur le sol.



## 18. Papillon

Commencer en position assise, pieds en l'air.  
La main droite va vers le pied gauche et en même temps,  
le pied gauche va vers la main droite.  
Répéter l'exercice avec l'autre main et l'autre pied.



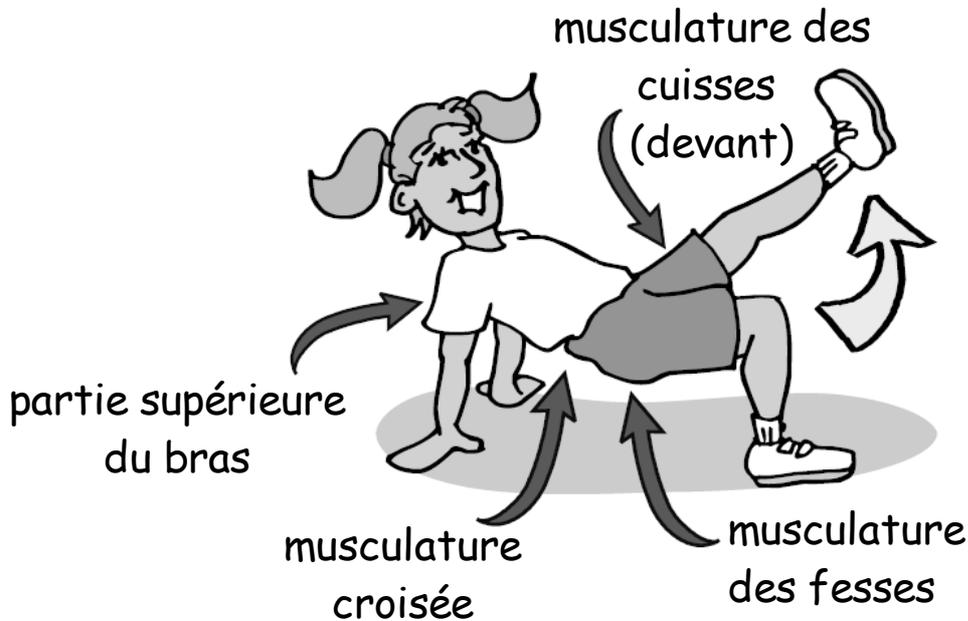
## 19. Crabe - pieds en l'air

Démarrer en position de crabe.

Les mains et pieds tiennent le corps en équilibre.

Le ventre dans l'air.

Ensuite, jeter les jambes, une après l'autre, le plus haut possible dans l'air.



## 20. Sit-Ups

Position assise, genoux ensemble, mains croisées devant la poitrine.

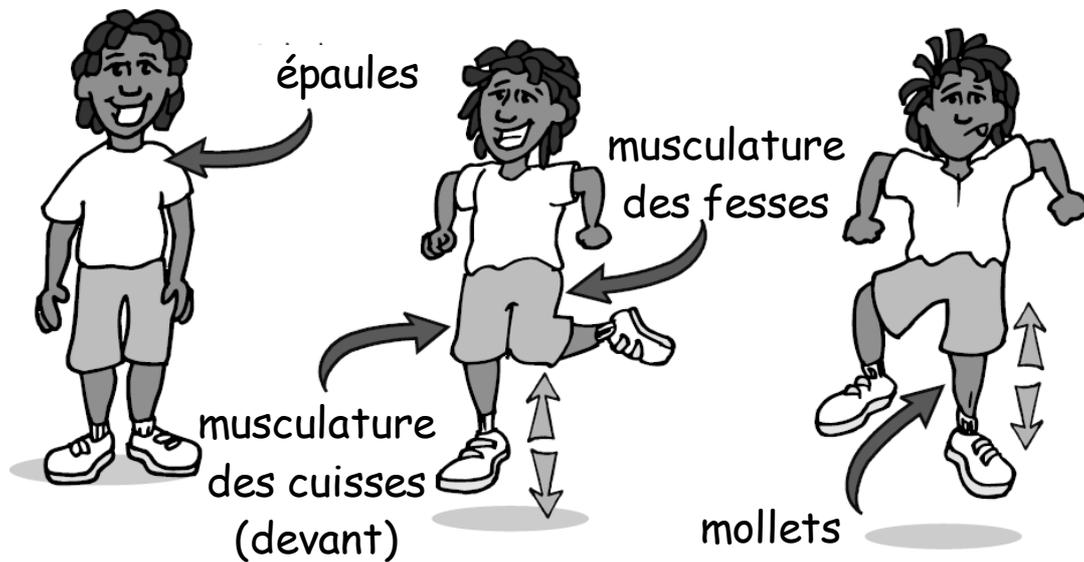
Laisser lentement descendre le dos jusqu'au sol.

Se remettre en position assise.



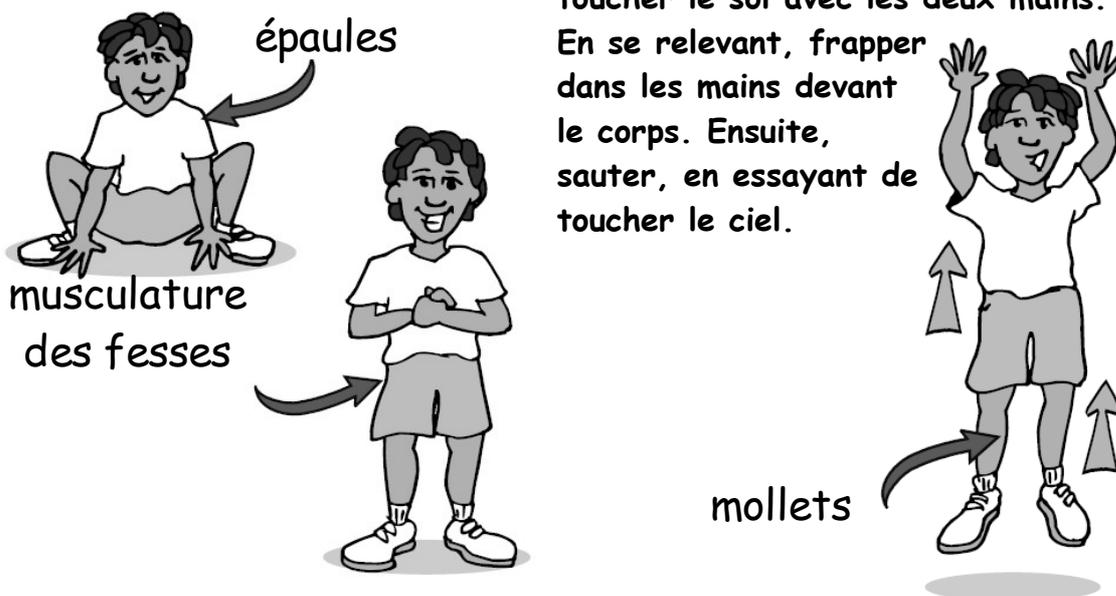
## 21. Lapin saute

Sauter du pied gauche au pied droit et l'inverse.



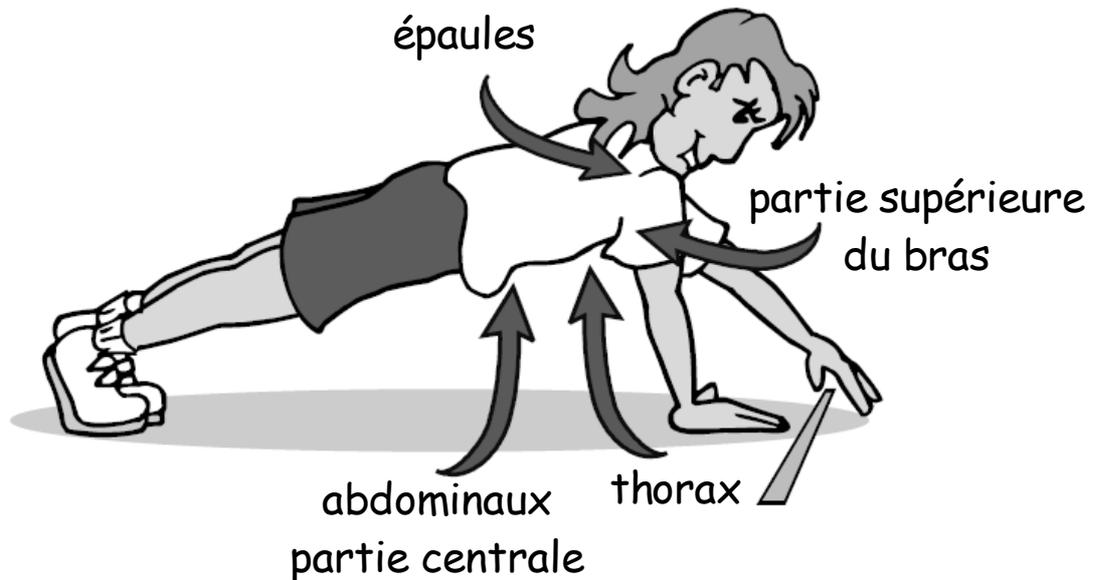
## 22. Sauterelle

Commencer debout. Plier les genoux, toucher le sol avec les deux mains. En se relevant, frapper dans les mains devant le corps. Ensuite, sauter, en essayant de toucher le ciel.



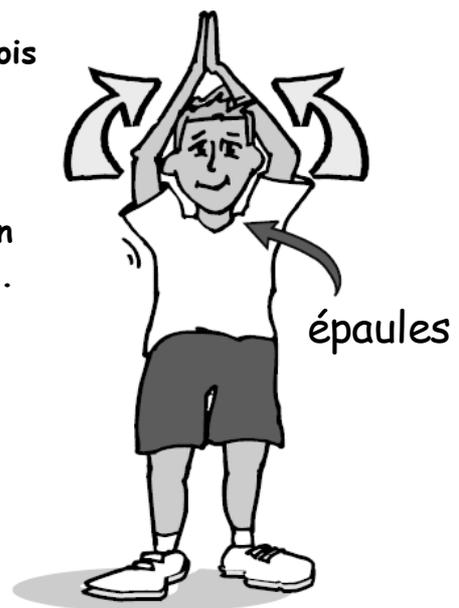
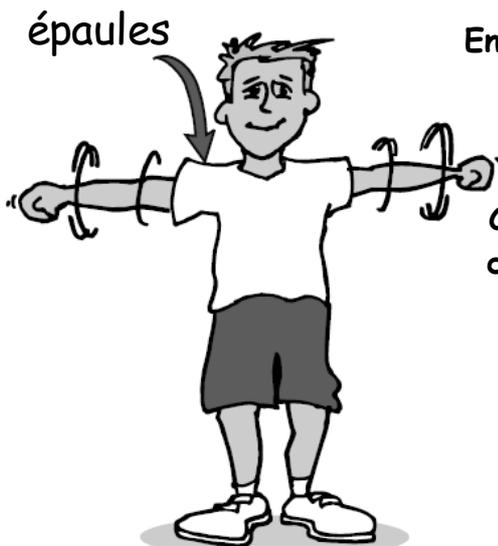
## 23. Croiser les mains

Commencer en position de « pompage ».  
Les pieds ne bougent pas.  
Bouger une main d'un côté de la ligne vers l'autre.  
La même chose avec l'autre main.



## 24. Hélicoptère

Commencer en tournant  
les bras 3 fois.  
Ensuite, frapper 1 fois  
dans les mains  
au-dessus de la  
tête. Répéter.  
Changer la direction  
de tourner les bras.



## 25. Incliner la hanche - écarter les jambes

Un pied vers l'avant.

Pointe du pied vers l'avant.

Genou qui est devant: plier de 90°. (devant)

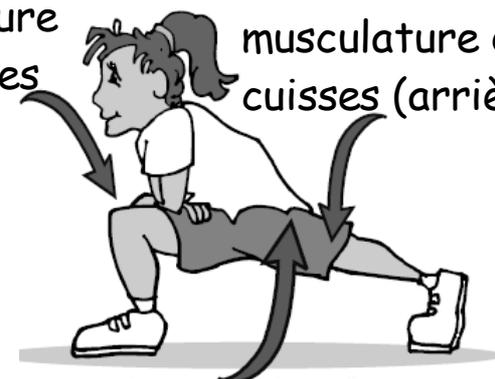
Étirer la jambe arrière vers l'arrière.

Pousser la hanche vers le bas.

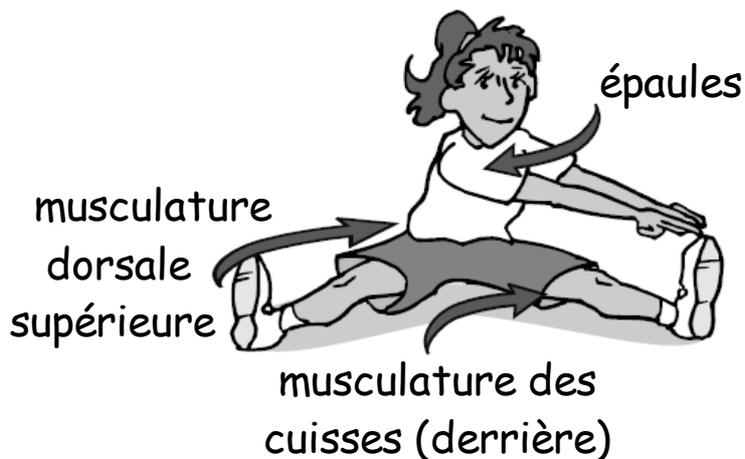
Rester comme-ça.

musculature  
des cuisses

musculature des  
cuisses (arrière)



musculature des fesses



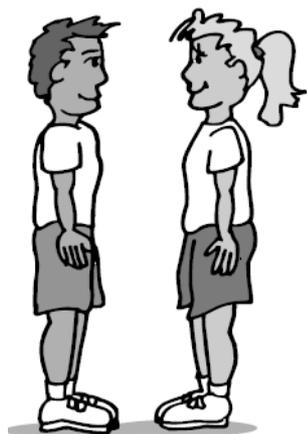
épaules

musculature  
dorsale  
supérieure

musculature des  
cuisses (derrière)

S'asseoir sur le sol.  
Écarter les jambes.  
Tendre les deux mains  
vers un pied. Rester comme ça.  
Ensuite, refaire l'exercice  
avec les deux mains  
vers l'autre pied.  
Rester comme ça.

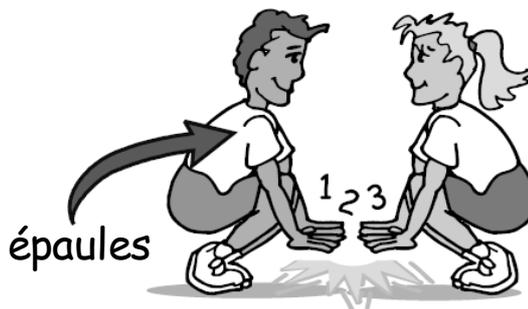
## 26. Partenaire - frappe dans les mains



Les partenaires se trouvent face à face.

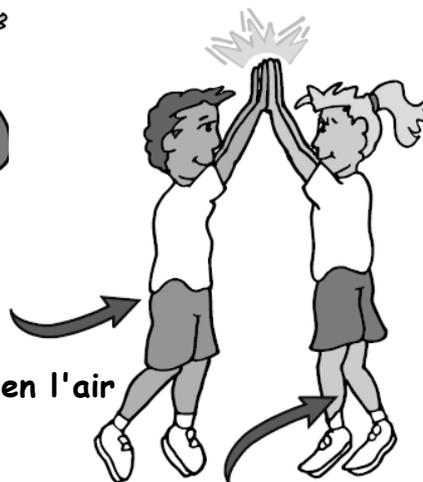
Les 2 partenaires plient les genoux en même temps.

Frapper trois avec les surfaces de mains sur le sol.



épaules

musculature des fesses



mollets

Ensuite, les deux partenaires sautent en même temps en l'air  
et frappent dans les mains au-dessus de leurs têtes.

Répéter.

**On remercie de toute cœur les personnes  
ci-dessous qui nous ont conseillés:**

**Paul Autry**, illustrations/graphiques

**Dr. Cedric X. Bryant**, physiologiste de mouvement en chef, American Council on Exercise

**Rhonda Holt**, professeur de sport de l'année 2000, de l'Association Nationale Du Sport Américain  
NASPE, École Élémentaire Peterson, Wichita, KS

**Susan Leto**, administratrice pour loisirs et repos, Yorba Linda, CA

**Michelle Parcell**, entraîneur de sport diplômé en physiothérapie,  
Association d'Orthopédie de Corona-Temecula, Corona, CA

**Dan et Phyllis Slade**

**Karla Stenzel**, professeur spécialisé en sport, Wichita Public Schools/  
professeur de sport au Hill Elementary College, Wichita, KS

**Dr. Wayne L. Westcott**, Directeur de Fitness et de Recherches, South Shore YMCA, Quincy, MA



# Fitness Skillastics™

Het spel waarbij iedereen beweegt,  
leert en nog PLEZIER heeft ook!

## Instructiehandleiding

Ontworpen en geproduceerd door  
Sandy "Spin" Slade, Inc.

# **Fitness Skillastics™**

**Alle rechten voorbehouden, waaronder het recht  
om dit spel of delen ervan te reproduceren,  
in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van  
Sandy "Spin" Slade, Inc.**

**Sandy "Spin" Slade, Inc.  
PO Box 1513  
Corona, CA 92878  
United States**

**+1(951) 279-3476  
+1(888) 842-7746  
fax: +1(951) 279-3957**

**[www.skillastics.com](http://www.skillastics.com)**

**Patent nummer 6,631,905**

## Regels en doelen

### Doel:

Fitter worden, in een unieke omgeving die niet competitiegericht is.

Dit spel is ontworpen als leerhulpmiddel om de vier componenten van een goede conditie te benadrukken cardiorespiratoir (aeroob) uithoudingsvermogen, spierkracht, spieruithoudingsvermogen en spierflexibiliteit. Het spel is opgezet als motiverende aanvulling op uw instructies met betrekking tot gezondheid en conditie.

### Meegeleverd materiaal:

- Een (1) spelmat van synthetisch leer/pvc, van 13 x 18 cm (5 x 7 inch)
- Zes (6) dobbelstenen van pvc-schuim in diverse kleuren, van 7,6 cm (3 inch)
- Zes (6) miniballen in diverse kleuren, van 6 cm (2,5 inch)
- Zes (6) nylon minispelmatten van 51 x 68 cm (20 x 27 inch)
- Nylon rugzak
- Instructiehandleiding

### Preparation:

1. Vouw de spelmat ergens midden in de gymzaal uit, of buiten op bijvoorbeeld een speelplaats.
2. Plaats op de omtrek van een hardloper op de grote mat steeds een minibal en een gekleurde dobbelsteen van dezelfde kleur.
3. Verdeel de klas in zes (6) gelijke teams.
4. Plaats zes markeringskegels of verschillend gekleurde ronde markeermatjes verspreid door de gymzaal of over het buitenterrein, op een afstandje van de grote mat. Elke kegel of elk rondje geeft het activiteitengebied van een bepaald team aan. Wijs aan elk team een activiteitengebied toe.
5. Deel aan elk team een minispelmat uit. Zorg dat elk team deze minispelmat in het eigen activiteitengebied legt, ter referentie..



## Start van het spel/spelregels:

1. Wijs aan elk team een gekleurde minibal en dobbelsteen toe.
2. Zorg dat elk teamlid een nummer krijgt, en dat hij of zij dit nummer onthoudt. Nummer één mag als eerste de dobbelsteen rollen. Vervolgens krijgt steeds het kind met een hoger nummer de beurt om de dobbelsteen te mogen rollen nadat een oefening of opdracht is afgerond.
3. De instructeur bepaalt vooraf welke kleur die dag geldt. Deze kleur geeft aan hoe vaak een oefening moet worden herhaald. (\*Onderin elk vak staan drie rijtjes getallen; blauw voor beginners, rood voor gemiddeld niveau en groen voor gevorderden. Een leraar kan bijvoorbeeld uitleggen aan de klas: "vandaag gaan we de blauwe oefeningen doen"). De duur van flexibiliteits- en balansactiviteiten wordt hardop meegeteld in seconden (bijv. "1 duizend", "2 duizend", "3 duizend" of "1 olifant", "2 olifant", "3 olifant").
4. Het spel start op een teken van de leraar of zodra de muziek begint.
5. Tegelijkertijd joggen alle eerste kinderen van elk team naar de spelmat. Dan rollen zij de dobbelsteen en verplaatsen zij de gekleurde minibal het gegooide aantal vakken in de richting van de pijlen, terwijl zijn/haar teamgenoten blijven wachten in hun activiteitengebied.
6. Elk kind raapt de dobbelsteen op en legt deze terug naast de minibal, zodat het volgende kind van het team ermee kan rollen.
7. Elk kind leest de aanwijzingen in dat vak en/of onthoudt het nummer in de rechterhoek van dat vak. Elk kind jopt terug naar zijn/haar team, legt uit welke activiteit moet worden gedaan en hoe vaak, of wijst deze aan op de minispelmat in het eigen activiteitengebied.
8. Iedereen in dat team voert de oefening even veel keren uit als het aantal dat wordt vermeld bij de kleur die vóór het spel door de instructeur was opgegeven. (D.w.z. blauw, rood of groen).
9. Zodra iedereen in het team het aantal keren van een oefening heeft afgerond, gaat elk kind met het volgende rangnummer van dat team naar de spelmat en herhaalt stap 5 t/m 8. (\*zie "teamactiviteiten" voor activiteiten die de teamgenoten kunnen uitvoeren terwijl ze wachten).
10. Het spel is klaar zodra een vooraf vastgestelde stoptijd is bereikt.
11. Als u van dit spel een wedstrijd wilt maken, geeft u elk team een punt voor elke keer dat zij de mat helemaal rond zijn gegaan en over het startpunt zijn gekomen. (Het startpunt is de omtrek van een hardloper op de mat met de eigen kleur van dat team).  
Bijvoorbeeld: zorg dat telkens wanneer een teamlid het startpunt van zijn of haar team bereikt, dat teamlid naar u toe komt rennen om iets in ontvangst te nemen, wat dient als symbool om aan te geven dat de mat één keer helemaal rond is geweest. De speler brengt dat symbool dan naar zijn/haar teamgenoten, en legt het in het activiteitengebied van zijn/haar team. Het team dat na 15 minuten spelen de meeste symbolen in het eigen gebied heeft verzameld... heeft gewonnen! Benadruk hoe belangrijk het is om elke oefening ook echt het opgegeven aantal keren uit te voeren. Als u merkt dat een team te gehaast bezig is en het gestelde aantal keren niet uitvoert, trekt u een punt af bij dat team of neemt u een symbool af van dat team.

## **Teamactiviteiten:**

Het doel van Fitness Skillastics™ is het te allen tijde actief laten meedoen van de deelnemers. Daarom staan de overige teamleden niet passief te wachten totdat de dobbelsteengooyer terugkomt met een nieuwe oefening, maar hebben we korte activiteiten opgenomen om hen bezig te houden.

### **• Hou-de-bal-in-de-kring**

Benodigd materiaal: een (1) TuffSKIN-bal of ander soort rubberen bal van 15 tot 20 cm (6-8 inch) doorsnede.

- De teamleden staan in een kring met de voeten tegen die van degene naast hen aan. Elk teamlid staat met de voeten uit elkaar geplaatst, ietsje breder dan de schouders.
- De bal bevindt zich in het midden van de kring.
- Iedereen buigt voorover en begint de bal naar elkaar toe te rollen over de grond.
- De voeten blijven waar ze zijn. Handen zijn beneden, die moeten de bal tegenhouden zodat die niet door iemands benen door ontsnapt.
- Het doel is: proberen om de bal de kring uit te rollen.

### **• Reactieklap**

- Eén kind wordt aangewezen als leider.
- Dit kind kruist zijn/haar handen afwisselend voor zijn/haar gezicht.
- Telkens wanneer de handen van de leider zijn gekruist, klappen de overige teamleden in hun handen.
- De leider kan dit spel spannender maken door in een afwisselend tempo zijn/haar handen te kruisen, of door de handen helemaal niet te kruisen.

### **• Evenwichtsuitdaging**

- De teamleden vormen paren. De twee kinderen van elk paar gaan tegenover elkaar staan met de handpalmen tegen elkaar.
- De voeten staan uit elkaar, even breed als de schouders.
- De kinderen moeten proberen hun partner uit evenwicht te brengen, zodat hij/zij de voeten verplaatst, door zachtjes met de handpalmen naar voren en achteren te duwen.

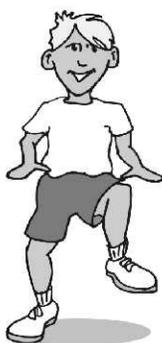
### **• Vingerschermen**

- Teamleden vormen paren die tegenover elkaar staan, en die met elkaar zijn verbonden door middel van een uitgestoken wijsvinger.
- Partners beginnen een vriendelijke schermwedstrijd vingers worden uitgestoken en weer teruggetrokken terwijl partners strijden om de ander aan te raken met het puntje van hun wijsvinger.

### **• Tenen-tik-dans**

- Teamleden vormen paren, waarbij de kinderen tegenover elkaar staan en beide handen van de ander vasthouden.
- Blijf elkaars handen altijd vasthouden.
- Dans in de rondte terwijl je probeert de bovenkant van de schoen van de ander zachtjes aan te tikken met één schoen, terwijl je probeert te voorkomen dat je partner hetzelfde bij jou doet.
- De eerste persoon die de ander drie keer heeft aangetikt, wint.

- **Componenten van een goede conditie**
  - Voordat het spel begint, krijgt elk team een vel papier en potlood.
  - Nadat een team een oefening heeft uitgevoerd, noteren de teamleden hoe vaak die oefening is uitgevoerd en stellen zij als groep vast welke component van een goede conditie door die oefening wordt versterkt: cardiovasculair/respiratoir uithoudingsvermogen, spierkracht, spieruithoudingsvermogen of flexibiliteit.
  
- **Hartslagcontrole**
  - Wanneer een team landt op de nummers 7 (Snelle sprongetjes), 11 (Hinkelen), 12 (Trekpop-sprong), 17 (Bobslee) of 26 (Samen tikken en klappen), nemen zij 10 seconden lang hun polsslag op.
  - Noteer voordat de oefening wordt gedaan het nummer van die oefening en de polsslag van elke deelnemer op een vel papier.
  
- **Spiergroepmatching I**
  - Voordat een spel wordt gespeeld, krijgen de deelnemers een lijst met de oefeningen en met spiergroepen (geef een voorbeeld).
  - Na elke oefening kiezen de teamleden welke spieren volgens hen waren gebruikt in die specifieke oefening.
  
- **Spiergroepmatching II**
  - Elke groep krijgt kaartjes met daarop de algemene en de officiële naam van spiergroepen (geef een voorbeeld).
  - Zoek het kaartje met algemene naam van de spier bij dat met de officiële naam.
  - Teamleden kunnen hier gedurende het hele spel aan werken.
  
- **Rommelige kring**
  - Iedereen geeft elkaar een hand en vormt zo een kring.
  - Deze activiteit begint wanneer iedereen begint te bewegen, waardoor iedereen kriskras door elkaar beweegt zonder elkaars handen los te laten.
  - De activiteit eindigt wanneer handen worden losgelaten.



# Spierherkenningsactiviteit

Koppel de gebruikte spier aan de fitness-activiteit

1) Knie-opdrukken

9) Spinnendans

2) Benenshuffle

10) Twister

3) Apendans

11) Hinkelen

4) Klappen met partner

12) Trekpop-sprong

5) Flamingostand

13) Tornado

6) Pianotoetsen

14) Triceps rekken/  
strekken over je hoofd

7) Snelle sprongetjes

15) Denkbeeldig springtouw

8) Zeehondenloopje

16) Twisten en bal doorgeven

17) Bobslee

18) Vlinderslag

19) Krab-can-can

20) Afrollen

21) Konijnsprongen

22) Sprinkhaan

23) Handenshuffle

24) Helikopter

25) Heup buigen/  
tenen aanraken

26) Samen tikken en klappen

### **Spiergroepen**

Schouders/anterieur en mediale delto'deus

Schouders/bovenste trapezius

Borstspieren/pectoralis major

Achterkant armen/triceps

Buik of romp/rectus abdominus

Onderrug/erector spinae

Dijen (voorkant)/quadriceps

Billen/gluteus maximus

Taille/binnenste en buitenste schuine buikspieren

Schenen/tibialis anterior

Kuitspieren/gastrocnemius en soleus

Heupbuigspieren/iliopsoas

Dijen (achterkant)/hamstrings

Bovenrug/latissimus dorsi

Schouders	anterieure deltod'deus
Schouders	bovenste trapezius
Borstspieren	pectoralis major
Achterkant armen	triceps
Buik/romp	rectus abdominus

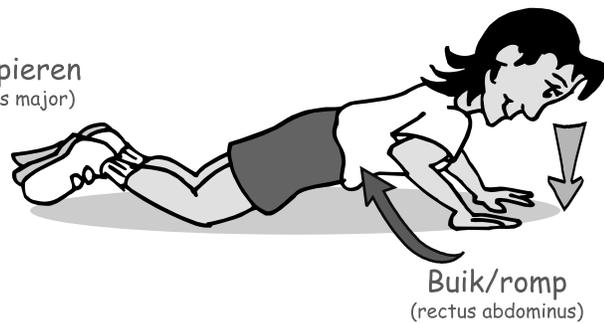
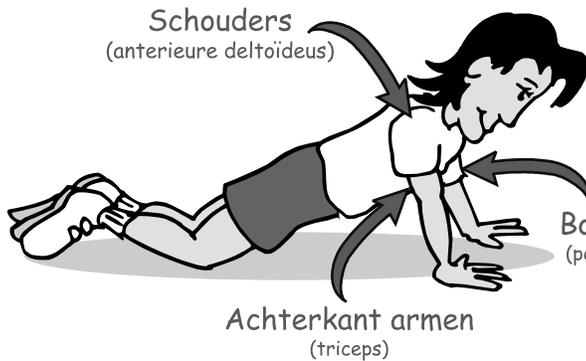
Onderrug	erector spinae
Dijen (voorkant)	quadriceps
<b>Billen</b>	gluteus maximus
<b>Buik</b>	binnenste en buitenste schuine buikspier
Schenen	tibialis anterior

Kuiten	gastrocnemius en soleus
Heupbuigspieren	iliacus
Dijen (achterkant)	hamstrings
Bovenrug	latissimus dorsi/brede rugspier

# 1

## Knie-opdrukken

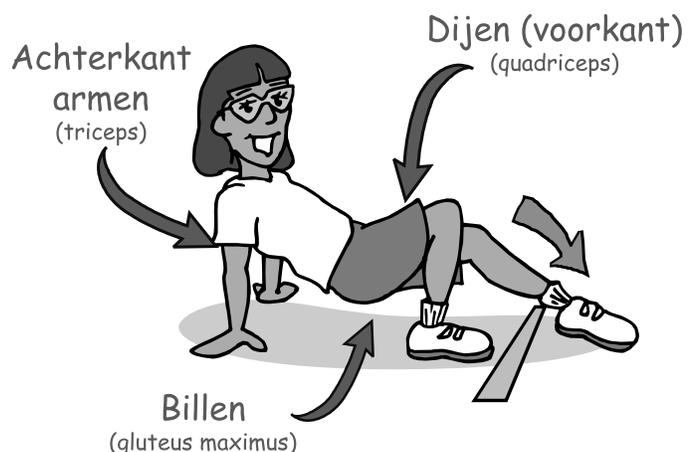
Houd je lichaam in een opdruk-positie, met de knieën op de grond. Laat je lichaam met gestrekte rug zakken totdat je neus bijna de grond raakt en breng je lichaam dan weer omhoog. Herhaal dit.



# 2

## Benenshuffle

Begin vanuit de positie van het krabloopje. Hetzelfde principe als bij de handshuffle (zie nr. 23), maar hierbij beweeg je je voeten naar voren en achteren over een lijn terwijl je handen op dezelfde plaats blijven.



# 3 Apendans

Ga rechtop staan.

Breng de rechterelleboog naar je linkerknie terwijl je tegelijkertijd je linkerknie naar je rechterelleboog brengt.

Laat je been en arm weer zakken en herhaal dit met de linkerelleboog en rechterknie.



Dijen (voorkant)  
(quadriceps)



Taille  
(buitenste en binnenste  
schuine buikspieren)

# 4 Klappen met partner

Houd het lichaam in opdrukpositie met het gezicht naar de partner toe.



Achterkant  
armen  
(triceps)

Buik/romp  
(rectus abdominus)

Klap!

Schouders  
(anterieure deltoïdeus)



Klap!

Borstspieren  
(pectoralis major)

Allebei de partners tillen tegelijk hun rechterhand op en slaan die tegen de hand van de ander. Laat de rechterhand zakken en til tegelijk de linkerhand op. Sla deze ook weer tegen de hand van de ander.

# 5 Flamingostand

Ga op je rechtervoet staan en  
bewaars je evenwicht.  
Houd dit vast.

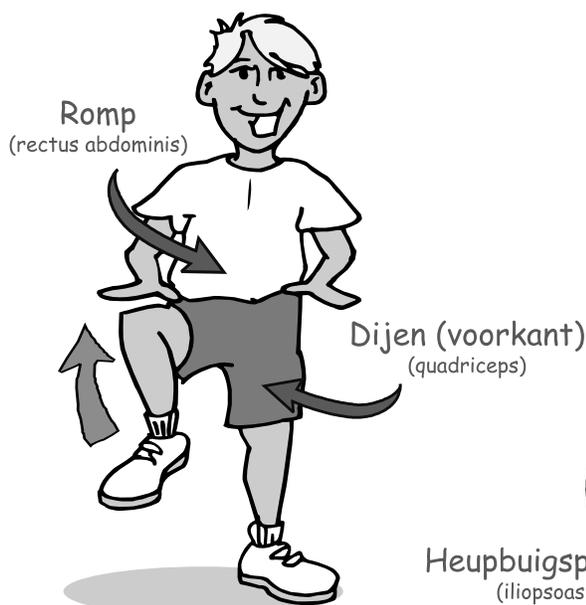


Ga op alleen je linkervoet staan.  
Houd dit vast.

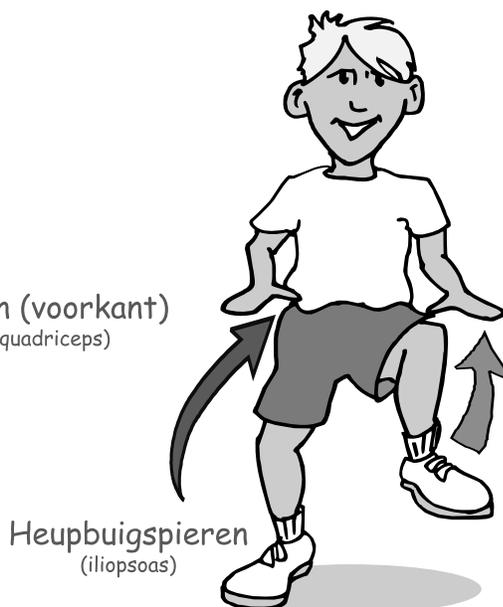


# 6 Pianotoetsen

Ga rechtop staan.  
Houd je ellebogen gebogen, maar tegen het lichaam aan.



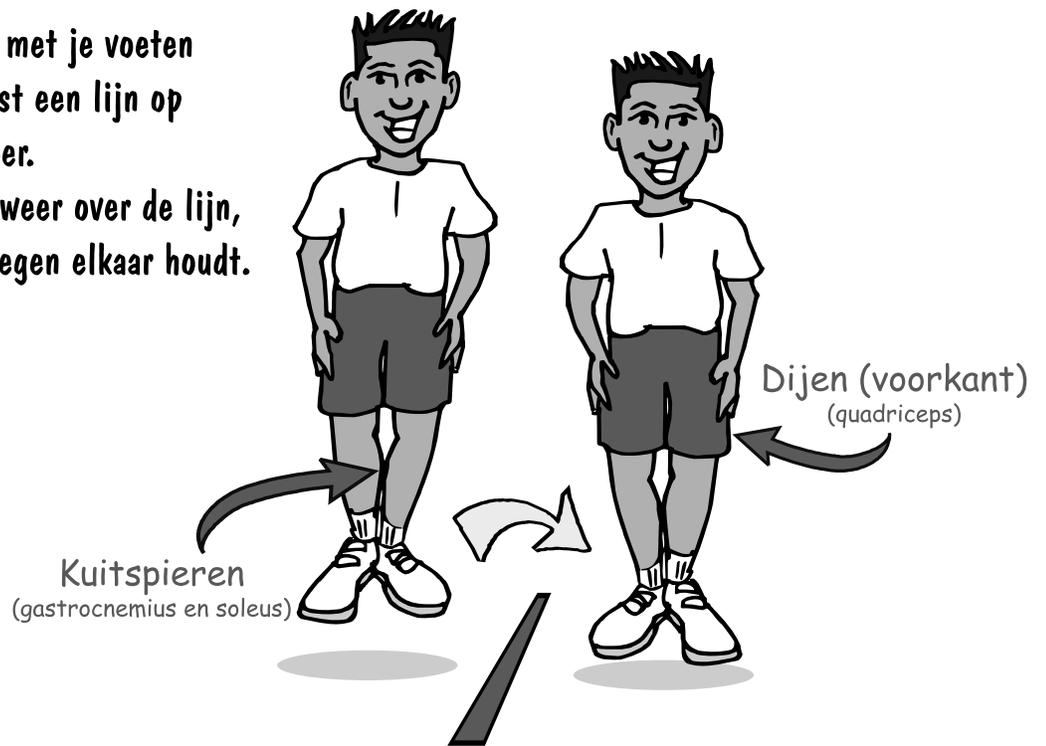
Begin de oefening door  
afwisselend één knie  
tegelijk op te tillen,  
waarbij je je  
handpalm aanraakt.



# 7 Snelle sprongetjes

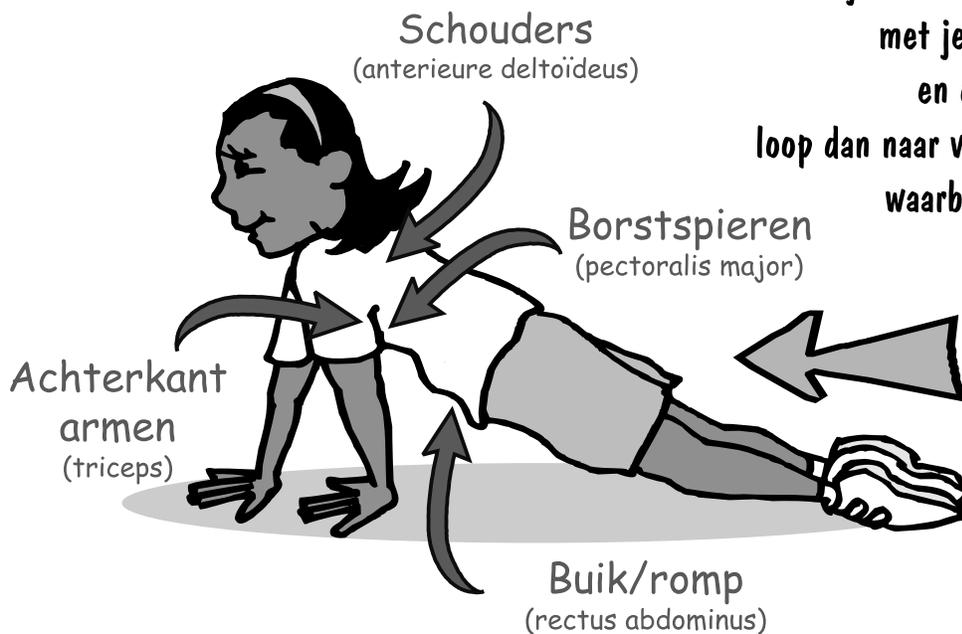
Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar naast een lijn op de vloer.

Spring snel heen en weer over de lijn, waarbij je je voeten tegen elkaar houdt.



# 8 Zeehondenloopje

Ondersteun je lichaam op beide handen met je benen op de vloer en de armen gestrekt, loop dan naar voren op je handen, waarbij je benen slepen.

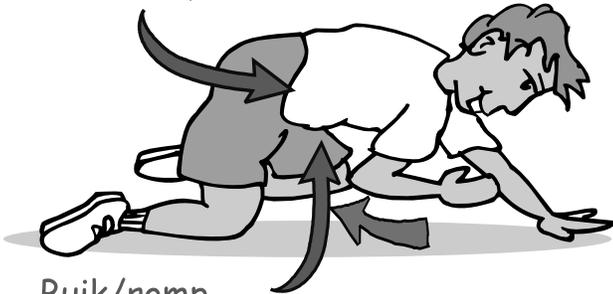


# 9 Spinnendans

Begin in de opdruk-positie. Breng de rechter elleboog naar de linkerknie terwijl je tegelijkertijd de linkerknie naar je rechter elleboog beweegt.

Taille

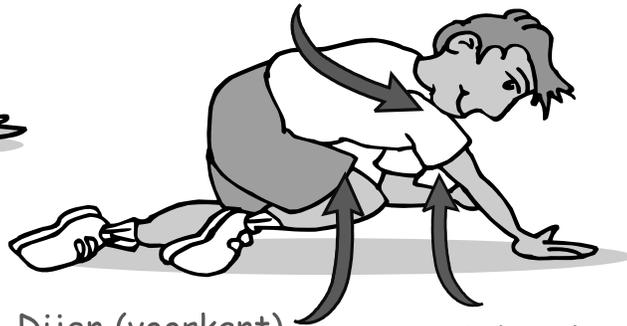
(buitenste en binnenste schuine buikspieren)



Buik/romp  
(rectus abdominus)

Zet je armen en benen weer terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening met je linker elleboog en rechterknie.

Schouders  
(anterieure deltoïdeus)



Dijen (voorkant)  
(quadriceps)

Achterkant  
armen  
(triceps)

# 10 Twister

Ga rechtop staan. Buig je knieën een beetje. Begin de oefening door je bovenlichaam naar links en naar rechts te draaien en je heupen steeds in de tegengestelde richting.

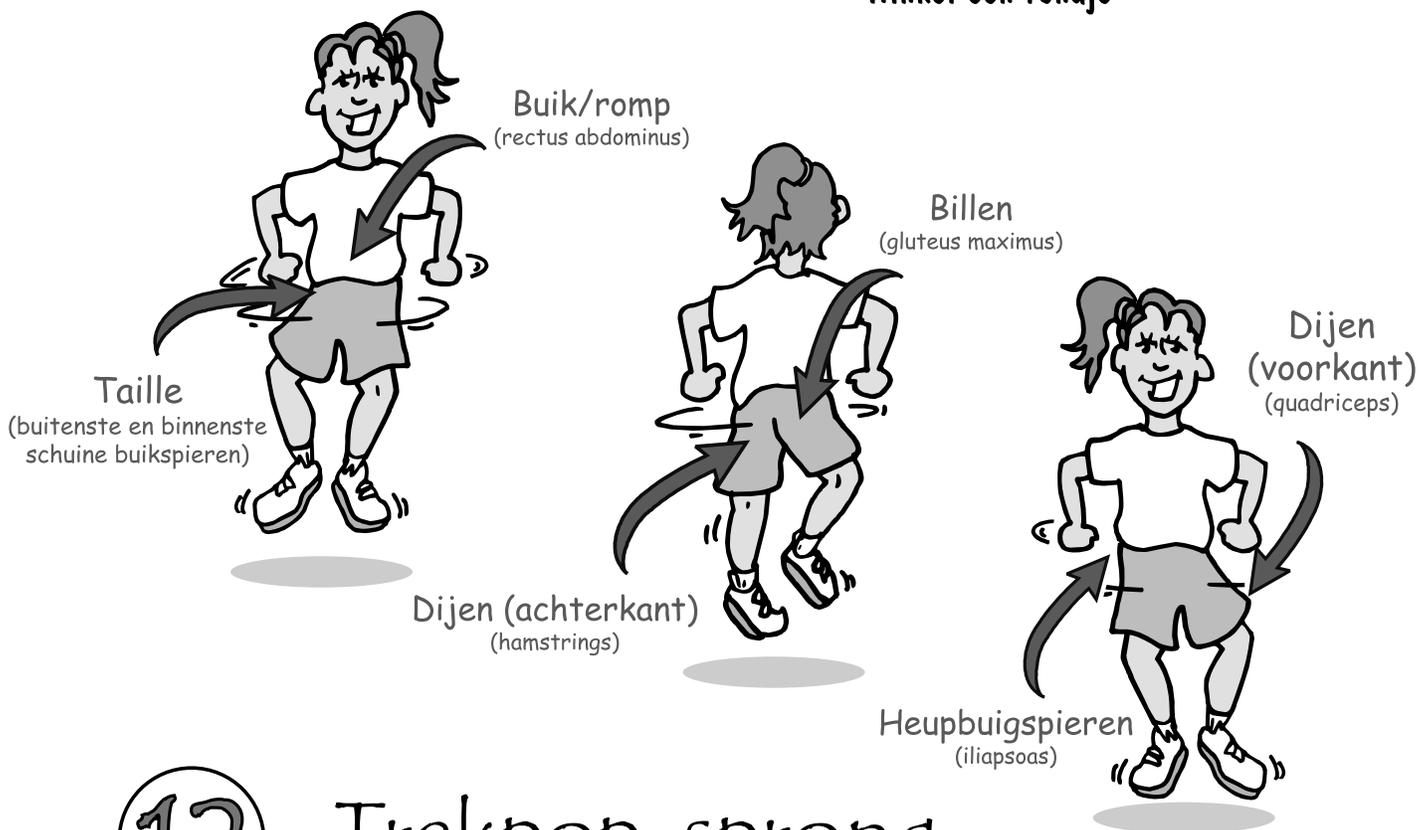
Taille

(buitenste en binnenste schuine buikspieren)

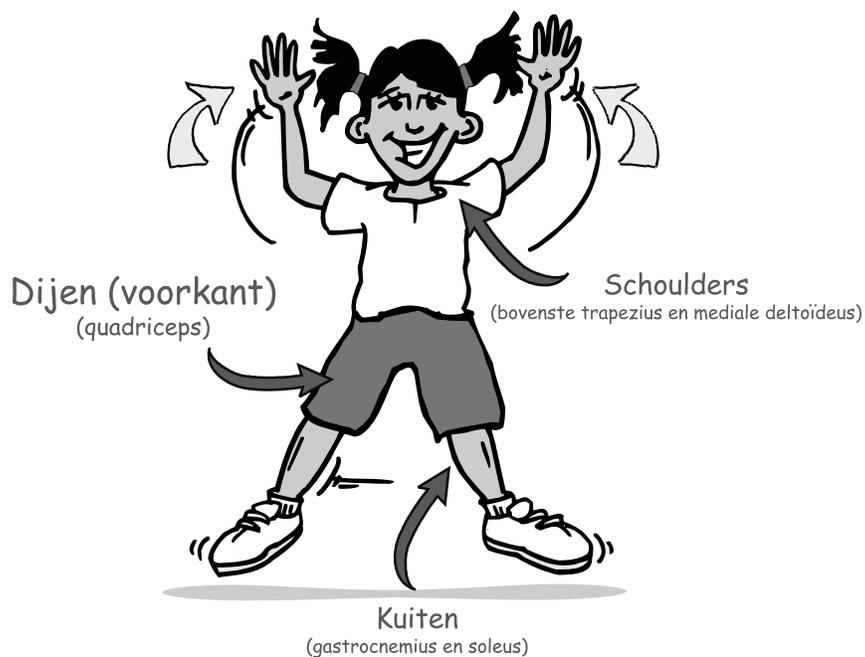


# 11 Hinkelen

## Hinkel een rondje



# 12 Trekpop-sprong



# 13 Tornado

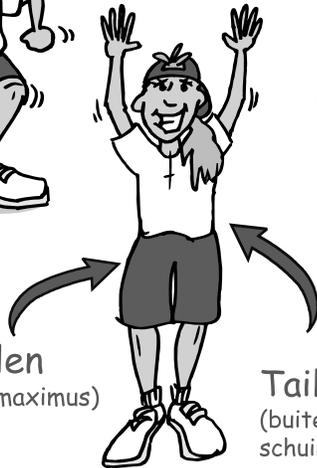
Ga rechtop staan.

Spring en draai daarbij helemaal (360° graden) rond, zodat je na de sprong weer uitkomt op dezelfde positie.

Dijen (voorkant)  
(quadriceps)

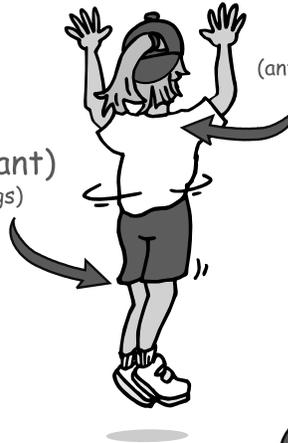


Billen  
(gluteus maximus)



Taille  
(buitenste en binnenste  
schuine buikspieren)

Dijen  
(achterkant)  
(hamstrings)



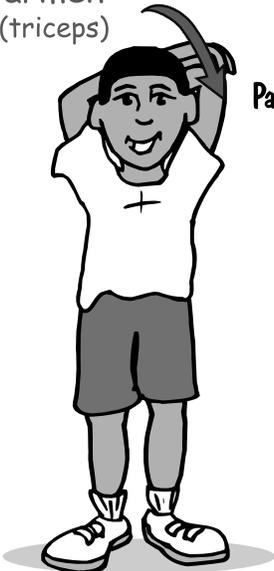
Schoulers  
(anterieure en mediale deltoïdeus/  
bovenste trapezius)



Kuiten  
(gastrocnemius en soleus)

# 14 Triceps rekken

Achterkant  
armen  
(triceps)



Ga rechtop staan met je benen een beetje uit elkaar, op schouderbreedte afstand.

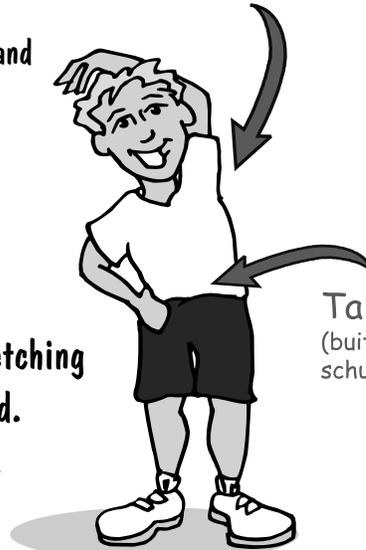
Breng één arm omhoog en buig je elleboog.

Pak deze elleboog vast met de andere hand en trek er zachtjes aan. Houd vast.

Laat de arm weer zakken en herhaal dit met de andere arm.

Strekken  
over je  
hoofd

Bovenrug  
(latissimus dorsi)

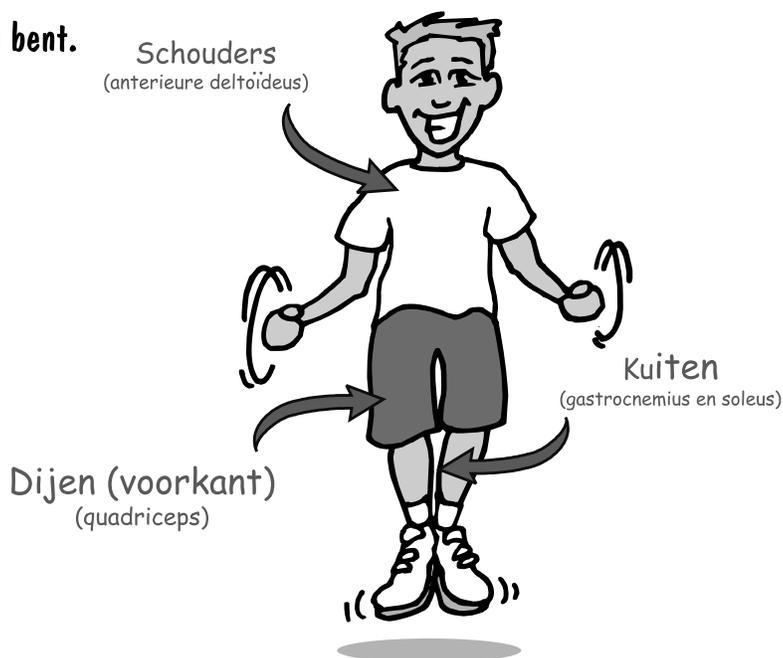


Bend sideways stretching  
arm above head.  
Switch arms.

Taille  
(buitenste en binnenste  
schuine buikspieren)

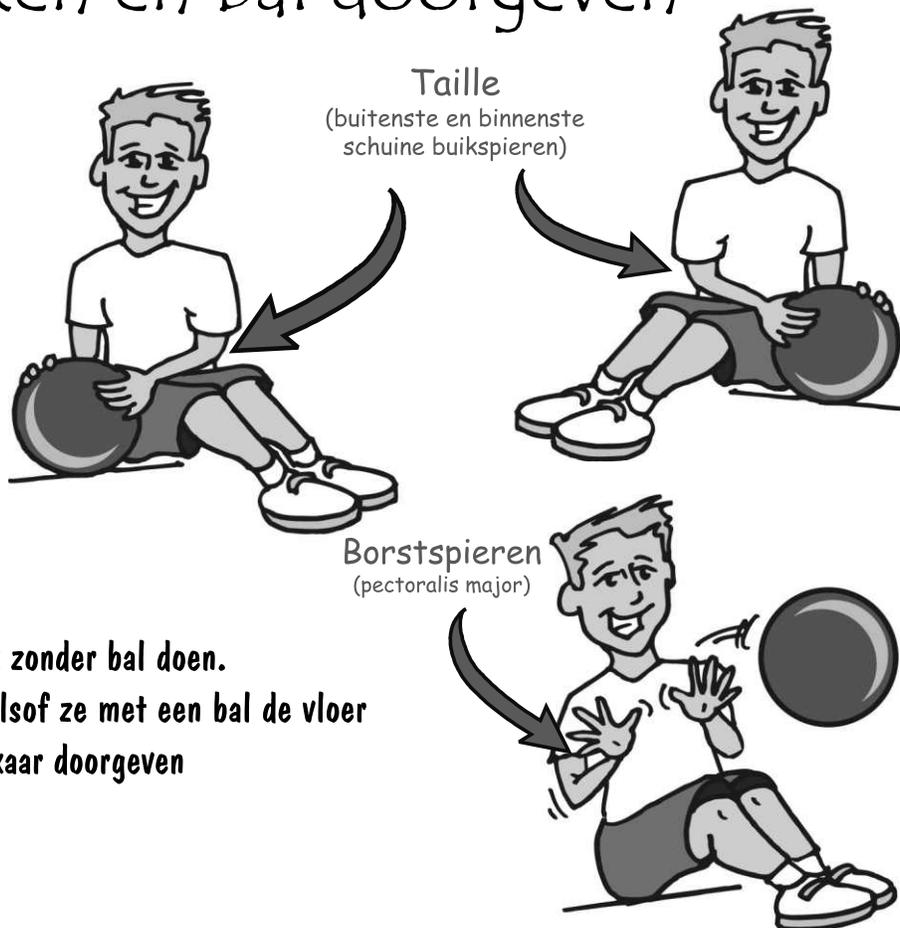
# 15 Denkbeeldig springtouw

Doe alsof je aan het touwtjespringen bent.  
Houd je armen naast je lichaam  
en zet je voeten iets minder dan  
schouderbreedte uit elkaar.



# 16 Twisten en bal doorgeven

De grootte van de bal  
maakt voor deze oefening  
niet uit.  
Spelers zitten in een  
kring en geven de bal  
door totdat iedereen  
het aantal benodigde  
oefeningen heeft gedaan.



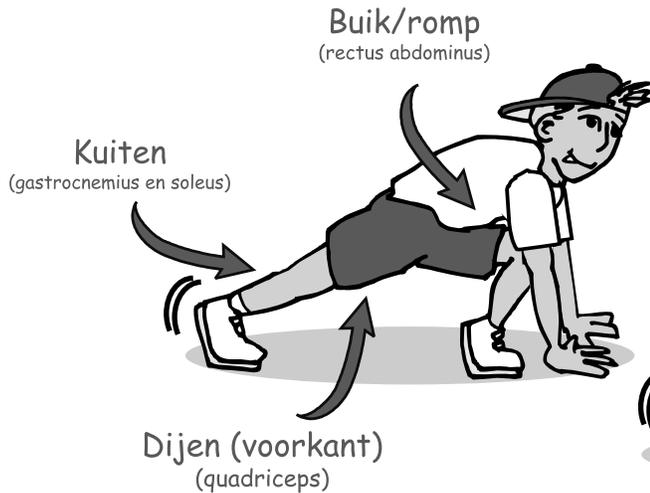
Je kunt deze oefening ook zonder bal doen.  
De spelers doen dan net alsof ze met een bal de vloer  
aanraken en de bal aan elkaar doorgeven

# 17

## Bobslee

Begin in de opdruk-positie.

Stap met je voeten om en om snel naar voren en naar achteren terwijl je handen op de vloer blijven.

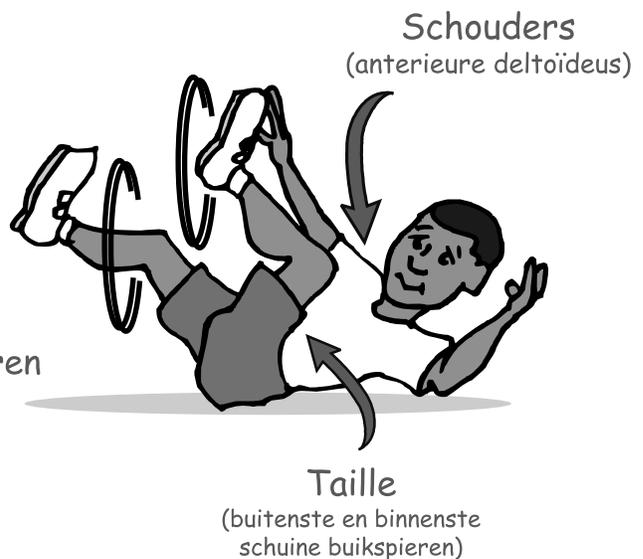


# 18

## Vlinderslag

Begin vanuit de 'sit-up' positie, voeten in de lucht. Breng je rechterhand naar je linkervoet, terwijl je linkervoet zich tegelijkertijd naar je rechterhand toe beweegt.

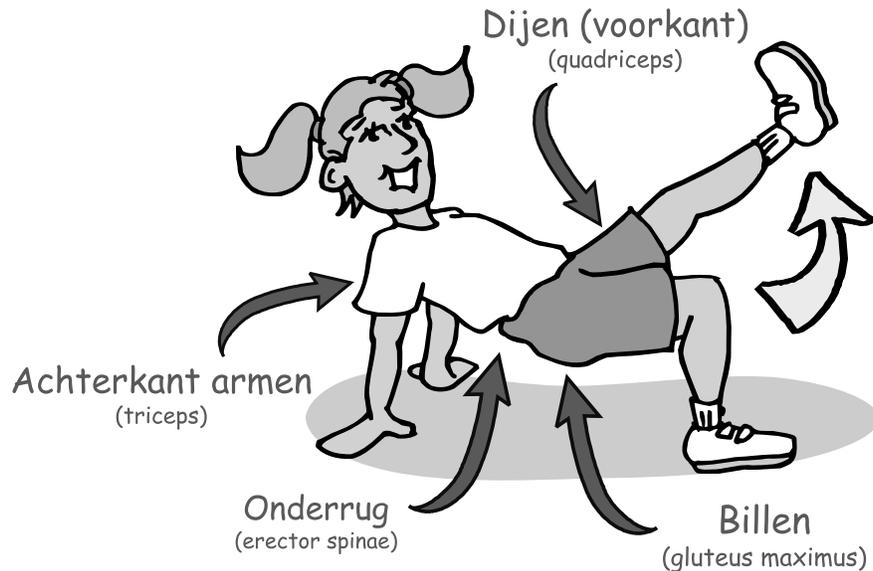
Laat weer los en herhaal door met je linkerhand naar je rechtervoet te gaan.



19

## Krab-can-can

Begin vanuit de wandelende-krab-positie. Houd je lichaam in evenwicht op je handen en voeten met je buik omhoog. Schop steeds één been omhoog, zo hoog als je kan.



20

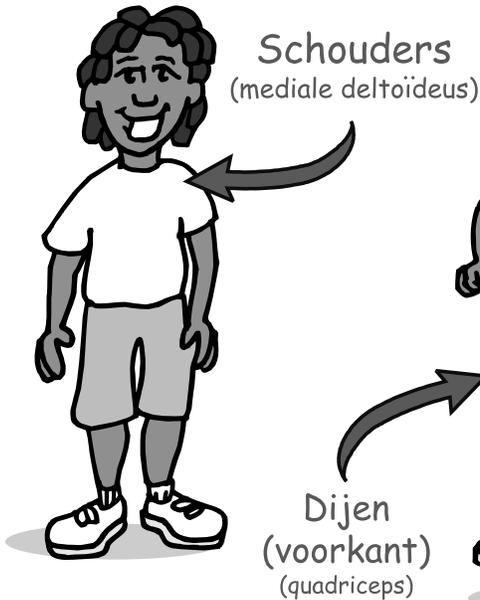
## Afrollen

Ga zitten met gebogen knieën en je armen gekruist voor je borst. Laat je rug langzaam naar de vloer zakken. Kom weer terug in de uitgangspositie.

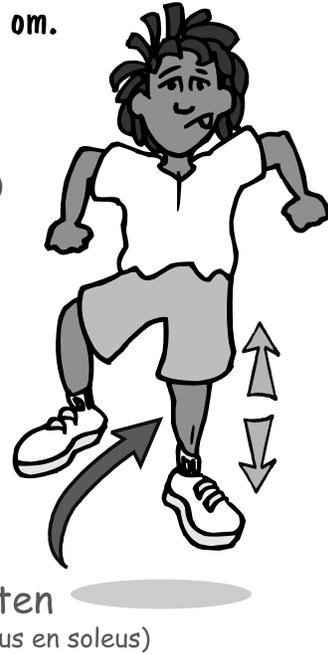
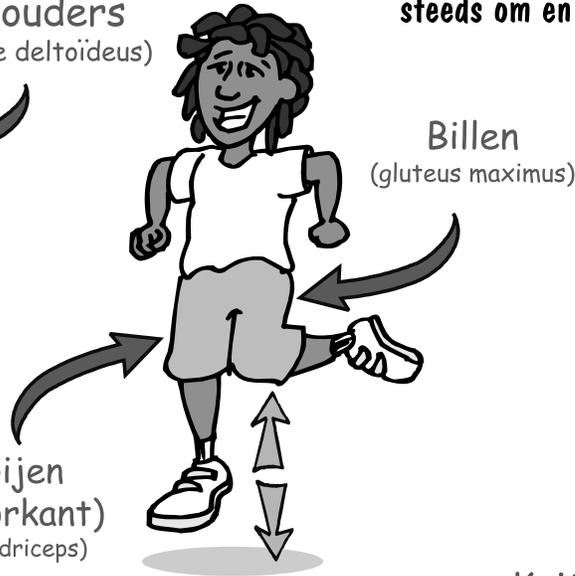


# 21 Konijnensprong

Ga rechtop staan.

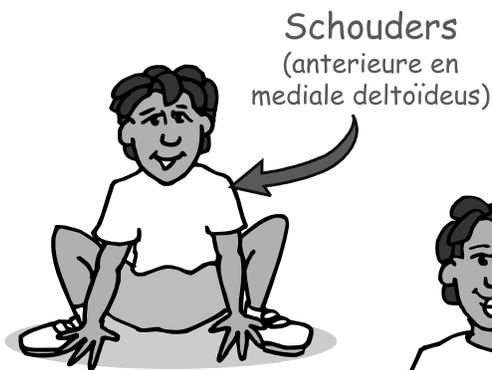


Spring op je rechterbeen,  
en dan op je linkerbeen,  
steeds om en om.



# 22 Sprinkhaan

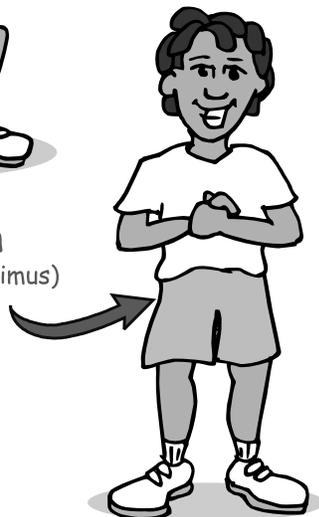
Ga rechtop staan.



Buig je knieën, raak met beide  
handen de vloer aan.

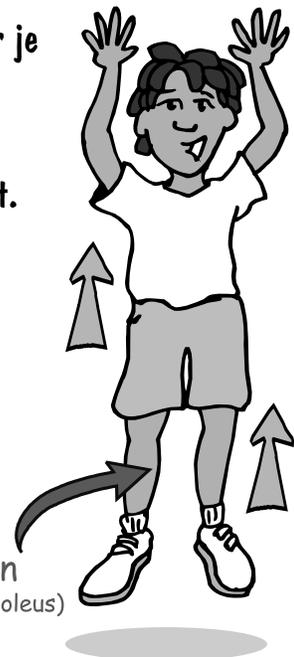
Je komt omhoog, klapt voor je  
lichaam in je handen,  
en springt omhoog met  
je handen hoog in de lucht.

Billen  
(gluteus maximus)



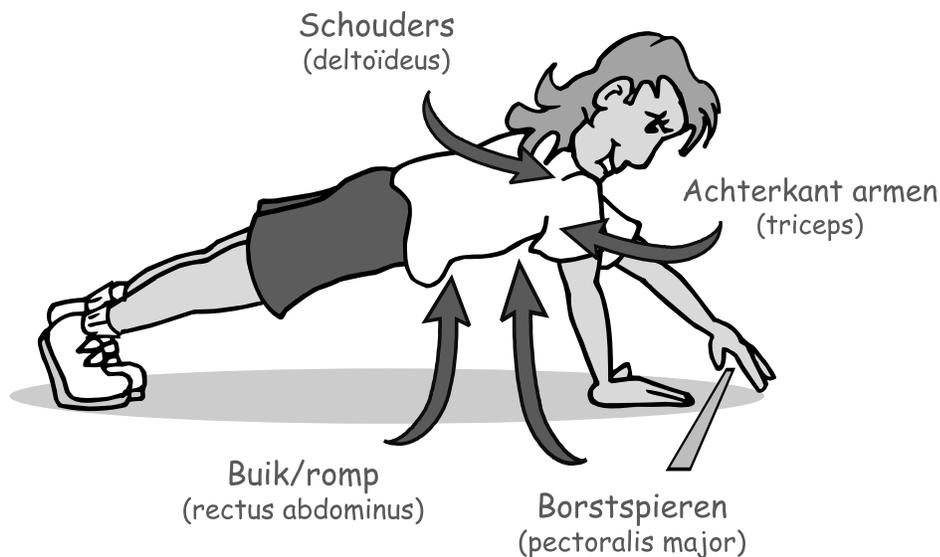
Klap!

Kuitspieren  
(gastrocnemius en soleus)



## 23 Handenshuffle

Je begint in de opdruk-positie. Je voeten blijven waar ze zijn, terwijl je steeds één hand tegelijk over een lijn verzet, en weer terug.



## 24 Helikopter

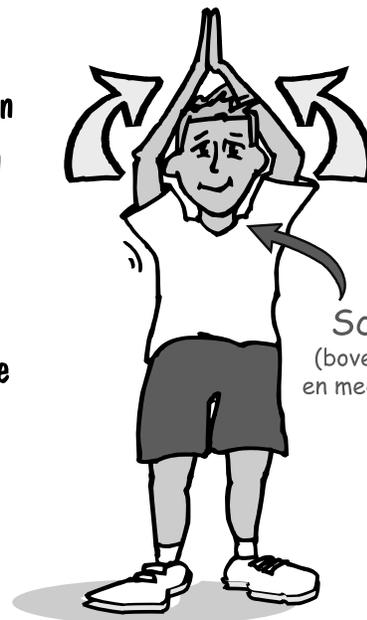
Ga rechtop staan met de armen wijd.  
Draai 3 rondjes met allebei je armen.

Schouders  
(mediale deltoïdeus)



Breng nu je handen  
boven je hoofd en  
klap 1 keer in  
je handen.  
Herhaal dit,  
maar nu draai je je  
armen de andere  
kant op en klap!

Klap!

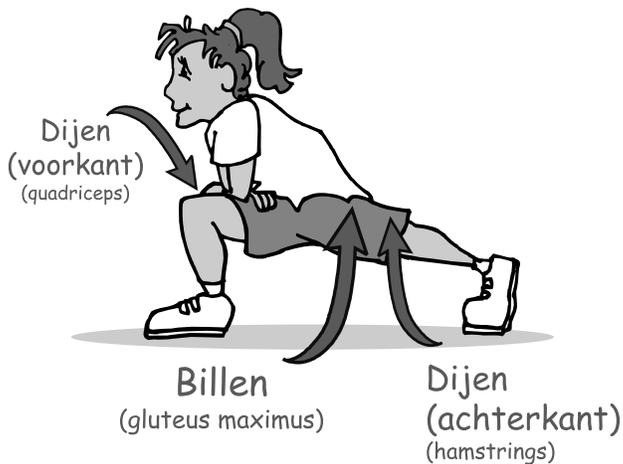


Schouders  
(bovenste trapezius  
en mediale deltoïdeus)

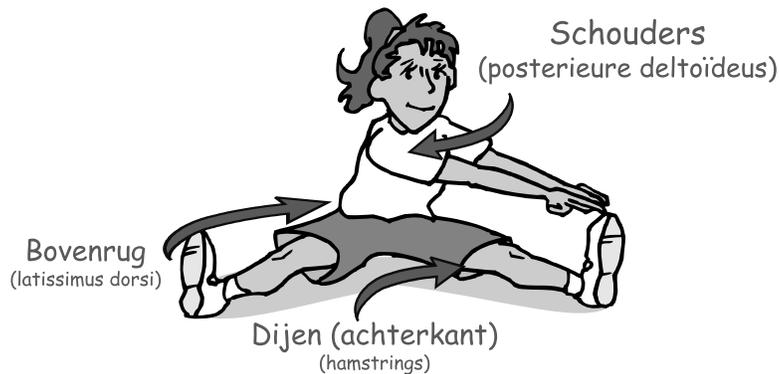
# 25

## Heup buigen/tenen aanraken

Sta met één voet vooruit, tenen wijzen naar voren.  
 Buig je voorste knie met een hoek van 90 graden  
 en zet je andere been naar achteren, waarbij je  
 je heupen laat zakken. Hou vol.



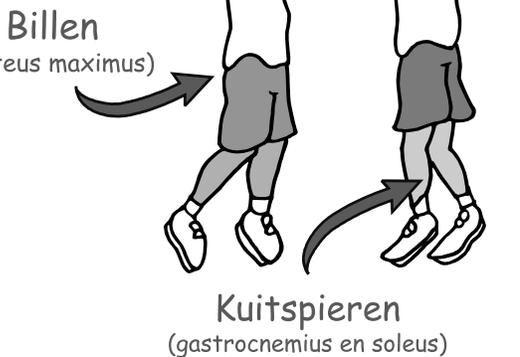
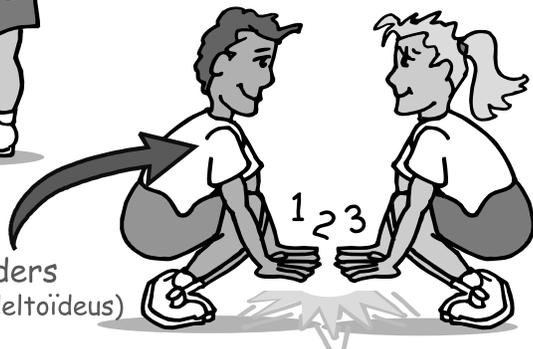
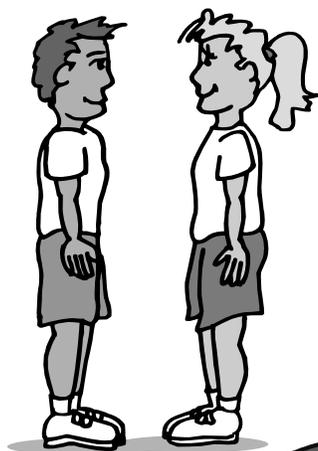
Ga zitten op de vloer, met gespreide benen.  
 Reik met allebei de handen naar één voet of enkel.  
 Hou vast, en reik dan met allebei de handen naar de andere voet of enkel.  
 Hou vast.



# 26

## Samen tikken en klappen Klap!

Ga rechtop staan met je gezicht naar je partner.  
 Ga op je hurken zitten en sla allebei tegelijk met platte handen 3x op de vloer.



Spring allebei tegelijk omhoog,  
 en klap 1x boven je hoofd tegen de handen van je partner.  
 Herhaal dit.

# Onze oprechte dank gaat uit naar de volgende personen die als adviseur aan dit project hebben meegewerkt:

**Paul Autry**, Illustrator/vormgeving

**Cedric X. Bryant, Ph.D.**, Chief Exercise Physiologist, American Council on Exercise

**Rhonda Holt**, 2000 NASPE Elementary Physical Education Teacher of the Year ('gymleraar van het jaar'), Peterson Elementary, Wichita, KS

**Susan Leto**, Recreation Superintendent, Yorba Linda, CA

**Michelle Parcell, P.T., A.T.C.**, Corona-Temecula Orthopaedic Association, Corona, CA

**Dan and Phyllis Slade**

**Karla Stenzel**, Wichita Public Schools Physical Education Specialist/PE Teacher College Hill Elementary, Wichita, KS

**Wayne L. Westcott, Ph.D.**, Fitness/Research Director, South Shore YMCA, Quincy, MA

