



ADVENTSKALENDER

Türchen 6

Kraftkreis als Spiel für die Familie

Im heutigen Türchen verbirgt sich mal wieder eine aktive Challenge. Such dir mindestens eine weitere Person und spiele mit ihr den Kraftkreis. Manchen ist dieser Kreis ein Begriff, da wir ihn in einer anderen Form in den Onlinetrainings schon gespielt haben. Nun wurde er abgewandelt zu einem Spiel, das auch von zwei Spielern gegeneinander gespielt werden kann. Es geht nicht mehr darum nach 18 Runden fertig zu sein, sondern am schnellsten im Ziel zu sein.

Die Spielregeln findet ihr auf der folgenden Seite – abgewandelt zum „normalen“ Kraftkreis aus dem Online Training.

Neu hinzu kommen die Felder mit Aufzug bzw. Loch. Diese sind mit einem grünen Pfeil verbunden. Kommt man direkt auf ein Aufzugsfeld, so darf man gleich zum verbundenen Feld am Ende des Pfeils springen. Gelangt man auf das Loch-Feld, so fällt man durch das Loch wieder zurück, zum verbundenen Feld. Ausgeführt wird jeweils die Übung und Wiederholungszahl des neuen Feldes. Natürlich könnt ihr diese Regelung auch wegfallen lassen.

Des Weiteren gibt es auch ein klares Ziel - wer es als erstes erreicht, hat das Spiel gewonnen.

Ergänzend zum normalen Weg mit Aufzügen und Löchern gibt es eine Entscheidungskreuzung. Hier kann man sich entweder für den kürzeren Weg entscheiden, der allerdings nur schwierige Felder enthält, oder man nimmt den längeren Weg, der weniger anstrengend ist.

Gerne könnt ihr berichten, wie es euch gefallen hat, was ihr gut verstanden habt, was eher unverständlich war und auch ob ihr es eine gute Alternative zum klassischen Kraftkreis findet (sofern ihr den kennt) 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren!

SPIELMATERIAL

Um den Kraftkreis als Gegnerspiel zu spielen, benötigt man folgende Materialien:

- 2 Würfel
- Für jeden Mitspieler eine Spielfigur
- Yoga-Matte oder einen anderen weichen Untergrund

VORBEREITUNGEN

Zunächst wird innerhalb der Gruppe eine Reihenfolge festgelegt, in der gewürfelt wird. Sollte die Gruppe schon viel Erfahrung im Krafttrainingsbereich haben, können Übungen auch gemeinsam festgelegt werden, die den einzelnen Wurfzahlen entsprechen. Alternativ kann aber immer auch der Vorschlag auf dem Spielplan verwendet werden.

Es gibt die Möglichkeit, dass alle mit einer Spielfigur spielen. Jeder Wurf erfolgt für die gleiche Spielfigur und alle Spieler versuchen, gemeinsam möglichst schnell in das Ziel zu kommen. Für Fortgeschrittene empfiehlt sich das Spiel mit einer Figur pro Spieler, da dann ein größerer Spielspaß garantiert ist. Zudem sollte ein Spielleiter bestimmt werden, der bei passiveren Übungen die Zeit stoppt.

Sollte die Reihenfolge klar sein und sind alle Vorbereitungen getroffen, kann es losgehen. Die Spielfigur/Spielfiguren werden auf das Startfeld gestellt.

SPIELABLAUF

1. Der erste Spieler beginnt zu würfeln. Entsprechend seiner gewürfelten Zahl wandert die Spielfigur auf dem Spielplan entlang. Zudem kann dadurch bestimmt werden, welche Übung gemacht werden muss (bspw. werden bei einer gewürfelten „6“ Kniebeugen gemacht).
2. Nun ist die Farbe des Feldes, auf dem die Spielfigur steht, entscheidend. Diese ist bei der „6“ rosa. Oben in der Legende ist vermerkt, dass bei einem rosa Feld die Übung entweder für 10 Wiederholungen bei einer aktiven Übung oder 30 Sekunden bei einer statischen Übung ausgeführt werden soll. Bei Kniebeugen handelt es sich um eine aktive Übung → es werden also nun 10 Kniebeugen gemacht.
3. Der nächste Spieler ist an der Reihe und würfelt. Entsprechend seiner gewürfelten Zahl wandert die gemeinsame Spielfigur bzw seine persönliche Spielfigur auf dem Spielplan. Die Augenzahl des Würfels bestimmt die Übung; bspw. würfelt er eine „11“ entspricht das seitlichen Planks.
4. Die Farbe des Feldes auf dem Spielfeld ist orange. Bei einem orangen Feld muss die Übung entweder für 7 Wiederholungen oder 20 Sekunden gehalten werden. Die Übung 11 sind seitliche Planks. Beide Seiten werden nun jeweils für 20 Sekunden gehalten.
5. Der nächste Spieler ist an der Reihe und würfelt.....

FARBEN AUF DEM SPIELPLAN

- **Orange:** Die Übung muss im aktiven Fall 7 mal ausgeführt werden, statische Übungen werden für 20 Sekunden gehalten.
- **Rosa:** Die Übung muss im aktiven Fall 10 mal ausgeführt werden, statische Übungen werden für 30 Sekunden gehalten.
- **Blau:** Die Übung muss im aktiven Fall 15 mal ausgeführt werden, statische Übungen werden für 40 Sekunden gehalten.
- **Gelb:** Es handelt sich um ein „Aufzugsfeld“. Der Spieler springt vor auf das schwarze Feld. Die Schwierigkeit und Wiederholungszahl werden von der Farbe des schwarz ausgefüllten Feldes bestimmt. Die Übung entspricht seiner gewürfelten Zahl, durch die er auf das gelbe Feld gelangte.
- **Schwarz:** Es handelt sich um ein „Loch“. Der Spieler fällt zurück auf das gelbe Feld. Die Schwierigkeit und Wiederholungszahl werden von der Farbe des gelb ausgefüllten Feldes bestimmt. Die Übung entspricht seiner gewürfelten Zahl, durch die er auf das schwarze Feld gelangte.
- Die Ausnahmen des gelben und schwarzen Feldes gelten nur, wenn der Spieler direkt darauf kommt.

- **Entscheidungsfeld:** Das Feld mit dem roten Pfeil: Hier kann der Spieler oder die Gruppe entscheiden, ob sie den kürzeren Weg wählen, der allerdings schwieriger ist und nur blaue bzw. rosa Felder enthält, aber die Chance bietet, auch auf ein Aufzugsfeld zu kommen. Alternativ kann auch der längere Weg mit einfacheren Feldern (orange und rosa) gewählt werden.

SPIELALTERNATIVEN

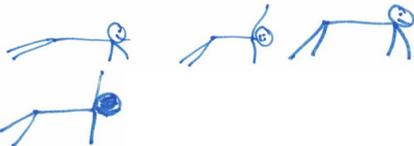
- Übungen: Je nach Erfahrungs- und Kenntnisstand können auch eigene Übungen definiert werden, die dem eigenen Anspruch besser entsprechen und somit zu einem erfüllteren Trainingserlebnis führen
- Je nach Spieleranzahl kann es zu unterschiedlich langen Pausen kommen. Es gibt die Möglichkeit, dass alle Spieler die Übungen ausführen (wird sehr anstrengend), oder dass auch parallel gewürfelt werden darf (z.B. immer zwei Spieler parallel).
- Sollte den Spielern der Kraftkreis zu anstrengend sein, kann auch eine Alternative ohne gelbe bzw. schwarze Felder oder nur mit gelben Feldern gespielt werden, sodass ein Zurückfallen ausbleibt.
- Mensch-ärgere-dich-nicht: Kommen zwei Spieler auf das gleiche Feld, fällt der Spieler, der bereits darauf stand eine bestimmte Anzahl an Feldern zurück (z.B. fünf) oder man lässt zu, dass sich Spieler ein Feld teilen.
- Es können Joker-Felder bestimmt werden, auf denen keine Übung ausgeführt werden muss.
- ... *Es gibt unendlich viele Möglichkeiten dieses Basis-Spiel auszubauen, schwieriger aber auch leichter zu gestalten.*

SPIELENDE

Das Spiel endet, sobald der erste Spieler das Ziel erreicht hat.

ÜBUNGEN AUF DEM SPIELPLAN – ERKLÄRUNGEN

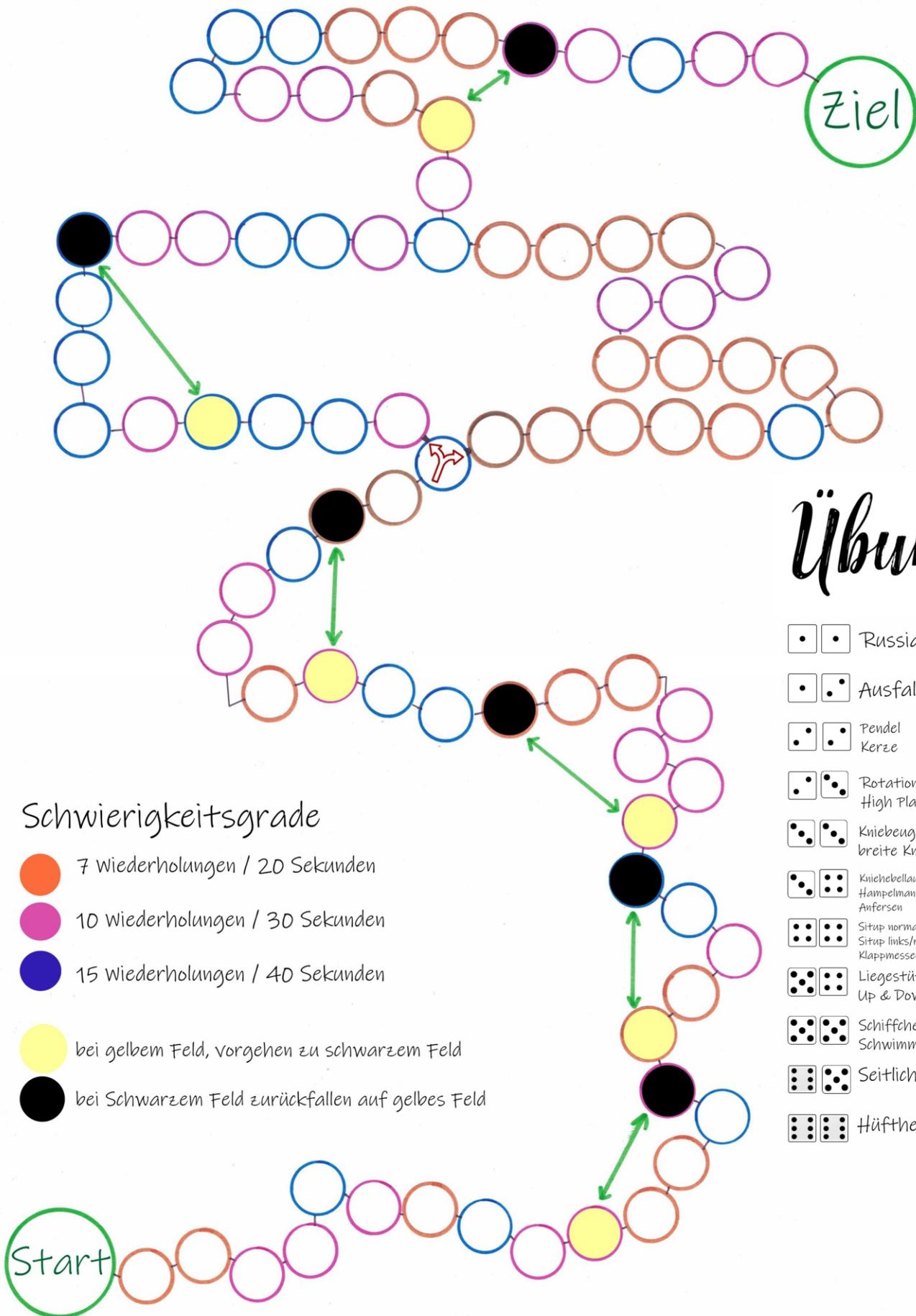
Auf dem Spielplan findet sich ein Vorschlag von Übungen, die zu den einzelnen Würfelzahlen gehören. Falls diese unbekannt sein sollten, findet sich hier eine Anleitung zu jeder Übung mit einem kleinen Text. Zahlen, die statistisch häufiger gewürfelt werden, haben mehrere Übungen zugeordnet, aus denen man wählen kann. Aktive Übungen (Übungen auf Wiederholungsanzahl) werden rot markiert, Übungen, die für eine bestimmte Zeit ausgeführt werden, bekommen eine blaue Kennzeichnung.

Zahl	Name	Erklärung in Bildform	Erklärung in Textform
2	Russian Twist		auf den Boden sitzen, Beine aufgestellt, nach hinten lehnen mit beiden Händen zuerst nach links auf den Boden tippen, dann nach rechts drehen und auch dort auf den Boden tippen. Jeder Bodenkontakt stellt eine Wiederholung dar.
3	Ausfallschritte		Beide Beine parallel hinstellen, dann einen Schritt nach vorn gehen, dabei runter gehen, sodass sich in beiden Kniegelenken ein 90° Winkel bildet, vorderes Bein wieder nach hinten ziehen und aufrichten. Beinwechsel.
4	Pendel		Auf den Rücken liegen, Beine vorne im 90° Winkel anheben. Dann zur Seite kippen/pendeln. Beide Knie zuerst nach links/rechts. Den Boden nicht berühren; kurz vor dem Boden wiederaufrichten. Jede Bewegung zu einer Seite stellt eine Wiederholung dar.
	Kerze		Auf den Rücken liegen, Beine ausgestreckt nach oben. Dann Hüfte anheben und in die Kerze gehen. Hüfte wieder absetzen, wiederholen.
5	Rotation in Liegestützposition		In Liegestützposition gehen; eine Hand vom Boden lösen, am gestreckten Arm zur Seite aufdrehen, gelöster Arm zeigt an die Decke. Körper bildet ein „T“.

	High Plank Hand Walk		In Liegestützposition gehen, mit den Händen nach vorne und wieder nach hinten laufen. Die abgebildeten Bewegungsabläufe stellen 2 Wiederholungen dar
6	Kniebeugen		Hüftbreiter Stand, nach hinten wie auf einen Stuhl setzen, wiederaufrichten. Darauf achten, dass die Knie nicht über die Fußspitzen gehen beim Hinsetzen
	Breite Kniebeugen		Breiterer Stand als Hüftbreit. Wie auch bei Kniebeugen nach hinten setzen, wieder auf die Knieposition achten. Gepunktet ist die normale Standbreite gekennzeichnet.
7	Kniehebellauf		Auf der Stelle laufen, die Knie möglichst weit hochziehen
	Hampelmann		Hüpfen; immer entweder Beine auseinander und Arme am Körper oder Beine zusammen und Arme auseinander über dem Kopf
	Anfersen		Auf der Stelle laufen, mit den Fersen den Po berühren
8	Sit-Up		Auf den Rücken liegen, Beine angewinkelt angehoben. Dann aufrichten und langsam wieder zurück zur Matte sinken.
	Klappmesser		Auf den Rücken liegen, Arme und Beine ausgestreckt, nicht auf den Boden! Dann Arme und Beine oben zusammenführen und langsam wieder zu Boden sinken lassen → nicht den Boden berühren, davor wieder oben zusammenführen
9	Liegestützen		In Liegestützposition gehen, dann die Ellenbogen knicken, runtergehen, wieder hochdrücken. Leichtere Varianten: auf Knien, gegen einen Stuhl/Tisch/Erhöhung
	Up & down		In Liegestützposition gehen, dann runter in den Unterarmstütz, wieder hochdrücken in Liegestützposition (= 1 Wiederholung)
10	Schiffchen		Rückenlage, Arme und Beine vom Boden abheben; Halten
	Fisch		Bauchlage, Arme und Beine vom Boden abheben; halten
	Schwimmer		Bauchlage, Arme vom Boden abheben; Oberkörper immer wieder aufrichten und zu Boden sinken lassen
11	Seitliche Planks		Auf eine Seite liegen, Arm angewinkelt auf die Matte legen, Andere Hand an die Hüfte legen. Dann die Hüfte vom Boden abheben, möglichst eine Linie von Kopf bis Fuß bilden und halten
12	Hüftheben		Auf den Rücken liegen, Beine angewinkelt. Dann die Hüfte anheben, kurz halten, wieder zu Boden sinken lassen. Eine Linie von Kopf bis Knie bilden.

Kraftkreis

als Gegenspiel



Schwierigkeitsgrade

- 7 Wiederholungen / 20 Sekunden
- 10 Wiederholungen / 30 Sekunden
- 15 Wiederholungen / 40 Sekunden
- bei gelbem Feld, vorgehen zu schwarzem Feld
- bei Schwarzem Feld zurückfallen auf gelbes Feld

Übungen

- Russian Twist
- Ausfallschritte
- Pendel Kerze
- Rotation in Liegestützposition
High Plank Hand Walk
- Kniebeugen
breite Kniebeugen
- Kniehebelauf
Hampelmann
Anfersen
- Situp normal
Situp links/rechts
Klappmesser
- Liegestützen
Up & Down
- Schiffchen und Fisch
Schwimmer
- Seitlicher Plank
- Hüftheben