



GoFit<sup>19</sup>

**CORONA FITNESS FUN MEMORY**

# DIE SPIELREGELN



Dieses Home Game kann alleine, mit dem Partner oder mit der ganzen Familie gespielt werden. Wir haben es für die Corona-Zeit entworfen, weil es zur Zeit ja nicht so einfach ist, an neue, nicht digitale Spiele zu kommen, und auch die Trainingsmöglichkeiten sind relativ eingeschränkt.

Dafür gibt's genug Zeit mit der Familie, die irgendwie gefüllt werden muss. Spielen geht immer! Aber dieses Fitness Memory kann und soll natürlich jederzeit auch danach gespielt werden.

GoFit 19 funktioniert ganz ähnlich wie Memory, aber hat einen spielerischen Fitness-Charakter, damit Ihr stark bleibt. Alle Aufgaben sind einfach erklärt und bebildert und müssen natürlich sofort erbracht werden. Wenn Ihr irgendwo Schwierigkeiten seht, wandelt die Übung so ab, dass Ihr sie gut machen könnt – Gesundheit steht an erster Stelle.

Jede der Übungen ist auf 2 Karten zu finden – das typische Pärchen. Je nachdem, mit wie vielen Personen Ihr spielt, legt Ihr zu Anfang fest, ob Ihr mit allen Pärchen spielen wollt oder zum Beispiel nur mit 20, weil Ihr nur zu zweit spielt.

Entscheidet euch für ein Fitness-Level für jeden Mitspieler:

-  Anfänger - die Couch Potatoes
-  Fortgeschrittene - die Hobby-Sportler
-  Kids

Ihr braucht nur 2 große Wasserflaschen, evtl. eine Yoga-Matte oder ein Handtuch für den Boden – mehr nicht. Zieht euch was Bequemes an und stellt Euch darauf ein, dass Ihr vielleicht etwas ins Schwitzen kommt.

## **Gut mischen – und schon kann's losgehen. Die Spielregeln sind einfach:**

Wenn Ihr zum ersten Mal spielt, mischt die Karten sorgfältig und verteilt sie dann mit dem Deckblatt nach oben auf dem Tisch. Der fitteste Spieler startet und sucht sich 2 Karten aus, die er aufdeckt, so dass alle Mitspieler sie sehen können.

### Option 1

Du hast direkt ein Pärchen! Beide Karten zeigen exakt dieselbe Übung. Nun darfst Du dir einen Mitspieler aussuchen, der mit dir zusammen die abgebildete Übung ausführt, jeder nach seinem Fitness-Level. Danach behältst Du eine Karte für dich, die andere bekommt dein Mitspieler.

### Option 2

Du deckst 2 verschiedene Übungen aus. Ups - nun musst du ganz alleine beide Übungen nacheinander machen und drehst dann die Karten an ihrem Platz auf dem Tisch wieder um. Der nächste Spieler ist an der Reihe.

Das Spiel ist vorbei, sobald alle Pärchen gefunden wurden. Der Spieler mit den meisten Karten gewinnt und darf als Erster duschen. Also denkt dran – wenn Ihr ein Pärchen findet, könnt Ihr taktisch spielen und einen Mitspieler für die Übung wählen, der erst wenige eigene Karten hat, oder aber jemanden auswählen, der am Ende vielleicht gewinnt, aber bei dem es ungemein Spaß macht, ihn schwitzen zu sehen....

Wir wünschen Euch ganz viel Spaß!

Sunny & Olli

---

## **Corona Fitness Fun Memory**

Dieses Spiel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt (keine kommerzielle Nutzung). Es darf kostenlos kopiert, geteilt, gedruckt und verteilt werden. © 2020 by PINKBRAIN Grafikdesign ([www.pink-brain.de](http://www.pink-brain.de)) and LYRICSandTEXT ([www.lyricsandtext.com](http://www.lyricsandtext.com))





## Frontlayout alternative 1

### Corona Fitness Fun Memory

Dieses Spiel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt (keine kommerzielle Nutzung). Es darf kostenlos kopiert, geteilt, gedruckt und verteilt werden. © 2020 by PINKBRAIN Grafikdesign ([www.pink-brain.de](http://www.pink-brain.de)) and LYRICSandTEXT ([www.lyricsandtext.com](http://www.lyricsandtext.com))





## Frontlayout alternative 2

### Corona Fitness Fun Memory

Dieses Spiel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt (keine kommerzielle Nutzung). Es darf kostenlos kopiert, geteilt, gedruckt und verteilt werden. © 2020 by PINKBRAIN Grafikdesign ([www.pink-brain.de](http://www.pink-brain.de)) and LYRICSandTEXT ([www.lyricsandtext.com](http://www.lyricsandtext.com))



## Squat jumps



Starte in aufrechtem Stand und spring in eine Kniebeuge, berühre den Boden mit der rechten Hand. Dann spring wieder zurück in die aufrechte Position. Wechsel mit jeder Kniebeuge die Hand.



6



12



4

## Swimmer



Leg dich flach bäuchlings auf den Boden. Bei komplett angespanntem Körper bewegst du nun ausgestreckte Arme und Beine schnell auf und ab.



20

Sekunden



35

Sekunden



15

Sekunden

## Feet touch



Rückwärts auf allen Vieren berühre mit der rechten Hand das ausgestreckte linke Bein - dann zurück in die Ausgangsposition. Wiederholung mit der linken Hand zum rechten Bein usw.



4

pro Seite



7

pro Seite



3

pro Seite

## Star jumps



Aus einer Kniebeuge heraus springst du in die Luft und streckst dabei Arme und Beine auseinander. Du landest mit geschlossenen Beinen in einer hohen Kniebeuge und machst direkt den nächsten Sprung.



4

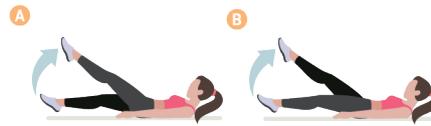


10



5

## Leg kicks



Auf dem Rücken, mit angespanntem Bauch und geraden Beinen, machst du Kraulbewegungen mit den Beinen.



15

Sekunden



30

Sekunden



15

Sekunden

## Folder



Du liegst komplett ausgestreckt auf dem Rücken. Gleichzeitig hebst du nun Ober- und Unterkörper mit gestreckten Armen und Beinen an, so dass deine Hände deine Unterschenkel berühren.



3



8



3

## Lunges



Aus geradem Stand heraus machst du Ausfallschritte - abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein, beide Beine in der Beuge bei 90°.



3

pro Seite



10

pro Seite



3

pro Seite

## Lunge turns



Begib dich in einen Ausfallschritt. Nun drehst du den Oberkörper in die Richtung des vorderen Beins und langsam wieder zur Mitte. Wechsle das Bein nach allen Durchgängen.



3

pro Seite



5

pro Seite



2

pro Seite

## Side raise



Aus der Plank-Position drehst du deinen gesamten Körper langsam zu einer Seite und streckst dann den Arm gerade nach oben. Kurz halten und zurück in die gerade Planke. Seitenwechsel.



3

pro Seite



6

pro Seite



2

pro Seite

## Lunge jumps



Aus dem tiefen Ausfallschritt, spring gerade nach oben, zieh dabei das vordere Bein im 90° Winkel möglichst hoch und lande wieder im Ausfallschritt.



3

pro Seite



5

pro Seite



2

pro Seite

## Hips & legs



In Rückenlage mit angestellten Beinen und einer geraden Linie von den Knien bis zur Schulter, heb abwechselnd die Beine und streck sie dabei. Achte darauf, dass du die Hüfte nicht absenkst.



3

pro Seite



5

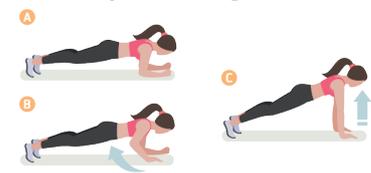
pro Seite



2

pro Seite

## High-low plank



Aus dem Unterarmstütz gehst du in die gerade Plank-Position mit ausgestreckten Armen, dann wieder zurück in den Unterarmstütz.



3

pro Seite



10

pro Seite



4

## Kartenset 1

## Corona Fitness Fun Memory

Dieses Spiel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt (keine kommerzielle Nutzung). Es darf kostenlos kopiert, geteilt, gedruckt und verteilt werden. © 2020 by PINKBRAIN Grafikdesign ([www.pink-brain.de](http://www.pink-brain.de)) and LYRICSandTEXT ([www.lyricsandtext.com](http://www.lyricsandtext.com))



## Plank jumps



Aus der Plank-Position, springe mit beiden Beinen gleichzeitig nach vorne hinter deine Hände wie ein Frosch. Dann wieder zurück in die Plank-Position.



2



6



3

## Lunge pulses



Im Ausfallschritt bewegst du dich langsam auf und ab – nicht weit, sondern pulsierend.



5

pro Seite



10

pro Seite



4

pro Seite

## Tuck jumps



Aus dem geraden Stand nimmst du Schwung, springst mit beiden Beinen ab und ziehst die Knie in der Luft hoch. Federe dich bei der Landung ab.



2



5



3

## High knee run



Auf der Stelle laufen mit hochgezogenen Knien. Gib Gas!



12

Sekunden



20

Sekunden



10

Sekunden

## Hip lift



In Rückenlage mit angewinkelten Beinen und festem Fuss-Stand bewegst du deine Hüfte langsam nach oben in die Streckung. Kurz halten und wieder absenken.



8



12



6

## Floating crunch



Auf dem Hintern sitzend, die Beine angewinkelt über dem Boden schwebend, streckst du nun die Beine über dem Boden aus und führst sie langsam zurück.



3



6



3

## Squat jumps



Aus der Kniebeuge springst du mit beiden Beinen in die Luft und landest dann wieder sanft in der Kniebeuge.



3



7



3

## Mountain climbers



In der Plank-Position bewegst du die Beine abwechselnd, als würdest du einen Berg hochkraxeln. So schnell wie möglich ziehst du die Beine abwechselnd nach vorne zur Brust.



12

Sekunden



25

Sekunden



10

Sekunden

## Leg raise in side plank



Ausgangsposition ist der Seitstütz. Von dort bewegst du das obere Bein gestreckt auf und ab.



3

pro Seite



6

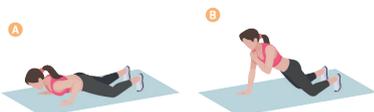
pro Seite



3

pro Seite

## Liegestütz mit Schulter tap



Auf den Knien oder in vollem Liegestütz berührst du abwechselnd mit einer Hand die gegenüber liegende Schulter.



3

pro Seite



6

pro Seite



3

pro Seite

## Bicycle



Fahrrad fahren mit den Beinen – dabei den Oberkörper anheben, so dass die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren.



10

Sekunden



20

Sekunden



10

Sekunden

## Plank



Halte die Plank-Position mit komplett angespanntem Körper – achte auf eine gerade Linie von Kopf bis Fuss.



20

Sekunden



45

Sekunden



20

Sekunden

## Kartenset 2

### Corona Fitness Fun Memory

Dieses Spiel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt (keine kommerzielle Nutzung). Es darf kostenlos kopiert, geteilt, gedruckt und verteilt werden. © 2020 by PINKBRAIN Grafikdesign ([www.pink-brain.de](http://www.pink-brain.de)) and LYRICSandTEXT ([www.lyricsandtext.com](http://www.lyricsandtext.com))



### Leg raise



In Rückenlage bewegst du beide Beine ausgestreckt gleichzeitig in Richtung Decke und hebst dabei den Popo an, dann führst du die Beine langsam wieder zum Boden.



4



10



5

### Side moves



Aus dem aufrechten Stand bewegst du ein Bein zur Seite und verlagerst dein Gewicht auf dieses Bein, bevor du wieder zur Mitte kommst. Dann wechsele das Bein.



4

pro Seite



7

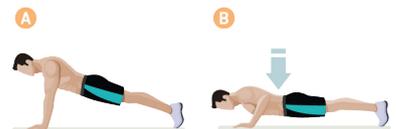
pro Seite



3

pro Seite

### Trizeps Liegestütz



Liegestütz mit enger Handstellung und Ellbogen nah am Körper für den Trizeps. Du kannst diese Übung auf den Knien oder mit ausgestreckten Beinen machen.



4

pro Seite



7

pro Seite



3

pro Seite

### Seitliches Armheben



Auf allen vieren kniend mit geradem Rücken hebst du den Arm ausgestreckt langsam bis auf Schulterhöhe zur Seite. Nimm eine Wasserflasche als Gewicht.



5

pro Seite



10

pro Seite



4

pro Seite

### Seitstütz mit Ausfallbewegung



Im Seitstütz bewegst du dein oberes Bein langsam nach vorne und wieder zurück.



4

pro Seite



8

pro Seite



3

pro Seite

### Down dog kicks



Auf Händen und Füßen, den Popo hoch in die Luft, hebst du ein Bein ausgestreckt nach oben, führst es dann unter dem Körper zum Ellenbogen und setzt es dann wieder ab.



4

pro Seite



8

pro Seite



3

pro Seite

### Krieger im Gleichgewicht



Aus dem aufrechten Stand, heb ein Bein an und führe es dann ausgestreckt hinter dich, während du beide Arme nach vorne parallel zum Boden bewegst. Kurz halten und langsam zurück.



3

pro Seite



6

pro Seite



3

pro Seite

### Trizeps Streckung



im geraden Stand nimmst du die Wasserflasche(n) und führst sie hinter deinem Kopf auf und ab. Die Ellbogen sind dabei eng und zeigen möglichst nach vorne.



10



20



8

### Boxen



Einfache Box-Bewegungen mit Tempo: die Arme nicht komplett ausstrecken und schnell wieder zurück führen. Ellbogen nah am Körper, die Schultern leicht hochgezogen.



20

Sekunden



30

Sekunden



15

Sekunden

### Shoulder presses



Nimm die Flaschen als Gewichte – starte mit ihnen auf den Schultern, geh in eine Kniebeuge und nimm den Schwung in die Aufrechte mit, um die Gewichte nach oben in die Luft zu strecken.



6



12



6

### Floor touches



Aufrecht stehend mit ausgestreckten Armen, rollst du dich Wirbel für Wirbel nach unten, bis du den Boden (evtl. musst du die Beine leicht beugen) berührst. Dann wieder langsam zurück.



3



5



3

### Katzenbuckel



Auf allen Vieren gehst du weit ins Hohlkreuz und streckst den Kopf nach oben und hinten, dann rollst du dich ein und machst einen Katzenbuckel, wobei das Kinn zur Brust geht.



5



8



3

## Kartenset 3

## Corona Fitness Fun Memory

Dieses Spiel ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt (keine kommerzielle Nutzung). Es darf kostenlos kopiert, geteilt, gedruckt und verteilt werden. © 2020 by PINKBRAIN Grafikdesign ([www.pink-brain.de](http://www.pink-brain.de)) and LYRICSandTEXT ([www.lyricsandtext.com](http://www.lyricsandtext.com))

