



Spielanleitung • Instructions • Règle du jeu • Spelregels • Instrucciones • Istruzioni



TIERISCH AUF ZACK!

Beastly Fit

Championimo !

Beestachtig op dreef

Estos animales son unos hachas

Campionato degli animali!



Tierisch auf Zack

Ein lustiges Bewegungs- und Lernspiel für 2 - 5 Spieler von 5 - 99 Jahren.
Plus „Fex-Effekt“ zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades.

Spielidee:	Miriam Koser, Markus Nikisch & Johannes Zirm
Fachliche Beratung	Dr. Sabine Kubesch
Illustration:	Daniel Döbner
Illustration „Fex-Figur“:	Sonja Hansen
Spieldauer:	ca. 20 Minuten

Spielinhalt

- 1 Sportfex
- 1 Spielplan (mit Drehpfeil)
- 5 blaue Tiermatten
- 5 rote Tiermatten
- 5 blaue Tierplättchen
- 5 rote Tierplättchen
- 28 Pokalplättchen
- 1 Sanduhr
- 1 Spielanleitung



Der Fex-Effekt

Übung macht den (Welt-)meister! Das gilt für den Sport, wie auch für das Training exekutiver Funktionen. Deshalb liegt der Fex-Effekt bei diesem Spiel im zunehmenden Schwierigkeitsgrad der Übungen. Findet der Löwe beim ersten Slalomlauf wieder zurück zur Startmatte, ohne in der zweiten Runde das Quaken zu vergessen? Hält der Panda nach einer Entspannungseinheit im ersten, einem Koordinationstraining im zweiten, auch noch eine Sprinteinheit im dritten Durchgang durch? Nur wer „Tierisch auf Zack“ ist und die zahlreichen lustigen Spielhürden meistert, kann einen Pokal gewinnen und das Spiel am Ende für sich entscheiden.



Die Schwierigkeitsstufen

Das Spiel wird über sechs Runden in drei Schwierigkeitsstufen gespielt. Dabei gibt es vier Grundaufgaben, die immer schwerer werden. Auf dem Spielplan sind die Schwierigkeitsstufen eingeteilt in eine grüne Phase (grüne Fahne). Das ist die einfache Phase. Dann kommt die blaue Phase, die mittelschwer ist und über zwei Runden gespielt wird. Richtig schwierige Übungen werden dann in der dritten, der roten Phase gefordert. Sie geht über drei Runden.

Der Sportfex wird nach jeder Runde ein Feld weitergerückt und zeigt an, welche Runde gerade gespielt wird. Die Fexfelder sind die großen Steinblöcke bei den Fahnen.

Tipp:

Besonders bei kleineren Kindern oder zur Einführung des Spiels können die sechs Runden auch nur in einer Schwierigkeitsstufe gespielt werden.

Spielvorbereitung

Legt den Spielplan auf den Boden. Um den Spielplan herum muss genügend Platz sein, damit ihr euch frei bewegen könnt. Verteilt die 10 Tiermatten mit dem Tier nach oben in einem Abstand von ca. 1 Meter kreisförmig um den Spielplan herum. Mischt die blauen und die roten Tierplättchen und legt sie zwischen Spielplan und Hüpfmatten ebenfalls zu einem Kreis aus.

Haltet den Sportfex bereit.

Die Sanduhr und die 28 Pokalplättchen kommen wieder in die Schachtel zurück.

Dreht nun eine beliebige Tiermatte um und merkt euch das Tier dieser Matte.

Spielablauf

Der Spieler, der am längsten auf einem Bein stehen kann, beginnt und stellt den Sportfex auf den Stein bei der grünen Fahne. Dann schubst er den Drehpfeil in eine beliebige Richtung. Der Drehpfeil muss sich dabei mindestens einmal im Kreis drehen.

Als Startzeichen für die grüne Runde rufen die Spieler „Achtung, Fertig, Fex“, strecken ihre Hände vor den Bauch und klatschen bei „Fex“ einmal in die Hände.

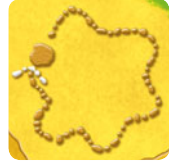
Schaut, auf welches Feld der Pfeil zeigt und führt die Aktion aus. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

a) Tierslalom?

Der Spieler deckt ein beliebiges Tierplättchen auf, schaut es sich an und legt es verdeckt auf dem Baumstumpf ab, der in einer Ecke des Spielplans zu sehen ist.

Dann stellt er sich auf die zum Plättchen passende Tiermatte. Von dort beginnt er einen Slalomlauf um die ausliegenden Tiermatten bis er wieder auf seiner Startmatte ankommt und stellt sich darauf. Das war eine leichte Übung. Schaut nach, ob das verdeckte Tierplättchen auf dem Baumstumpf auch das Tier der Start- bzw. Zielmatte zeigt. Bei Übereinstimmung erhält der Spieler für seine Laufübung einen Pokal.

Nehmt das Tierplättchen vom Baumstumpf und sammelt die ausliegenden Tierplättchen ein. Mischt sie und verteilt sie neu.



b) Keine Bewegung – die Zeit läuft!

Jetzt machen alle Spieler mit. Jeder stellt sich auf eine andere Matte. Der Startspieler dreht die Sanduhr um. Ab diesem Moment müsst ihr solange bewegungslos und ohne zu sprechen auf der Matte stehen bleiben, bis die Sanduhr abgelaufen ist.

Jeder Spieler, der das durchhält, bekommt einen Pokal zur Belohnung.



Tipp:

Diese Übung erfordert besondere Konzentration, wenn die Kinder sie mit geschlossenen Augen machen.

c) Welches Tier ist hinter mir?

Der Spieler dreht ein beliebiges Tierplättchen um und legt es auf den Baumstumpf in der Ecke des Spielplans. Danach stellt er sich auf die entsprechende Matte.

Von hier aus macht er reihum einen langen Schritt oder einen Sprung auf die nächste Matte. Immer wenn er eine Matte betreten hat, nennt er jeweils den Namen des Tieres der Matte, die er gerade hinter sich gelassen hat, bis er wieder auf der Startmatte angekommen ist.

Der Spieler darf sich dabei nicht umdrehen und nachsehen, welches Tier auf der letzten Matte zu sehen ist.



Achtung:

Statt des Tieres auf der umgedrehten Matte, muss er „Fex“ rufen.

Zur Belohnung für seinen fehlerfreien Tiermarathon erhält der Spieler einen Pokal.

**Tipp:**

Ist die Übung noch zu schwer oder der Spieler hat die Tiernamen vergessen oder falsch genannt, hat er einen Neuversuch. Er darf aber nicht einfach nach hinten schauen. Er muss auf der Matte mit geschlossenen Beinen einmal um die eigene Achse hüpfen und versuchen, sich das Tier hinter sich zu merken. Wenn er wieder in Spielrichtung schaut, kann er den Namen des Tieres sagen.

d) Gemerkt, getroffen!

Jetzt muss der Spieler beweisen, dass er sich das Tier auf der umgedrehten Matte gemerkt hat.



Er dreht die Tierplättchen um und sucht, bis er das Tierplättchen findet, das dem Tier der umgedrehten Matte entspricht. Mit dem Tierplättchen in der Hand positioniert er sich genau gegenüber der verdeckten Tiermatte auf der anderen Seite des Spielplans und versucht von dort aus, mit dem Tierplättchen die umgedrehte Tiermatte zu treffen. Er hat drei Versuche. Das Plättchen muss die Matte nur einmal berühren. Als berührt gilt also auch, wenn das Plättchen wieder von der Matte springt und nicht dort liegen bleibt. Dreht jetzt die Tiermatte um und kontrolliert, ob das Tierplättchen dem Tier der Matte entspricht.

Getroffen und korrekt gemerkt? Dafür bekommt der Spieler einen Pokal.

Die umgedrehte Matte bleibt offen liegen. Er darf jetzt eine andere Tiermatte verdecken und legt das Tierplättchen wieder verdeckt an seinen Platz zurück.

Rundenende

Hat jeder Spieler einmal den Drehpfeil gedreht und ihr die entsprechenden Übungen ausgeführt, endet die Schwierigkeitsstufe Grün. Rückt den Sportfex ein Feld weiter zum ersten Stein bei der blauen Fahne.

Blau und rote Spielphase:

Die blaue Spielphase geht über zwei und die rote Spielphase über drei Runden. Nach jeder Runde wird der Fex ein Feld weitergerückt und das Spiel mit den FEX-Ergänzungen der blauen bzw. roten Schwierigkeitsstufe weitergespielt.

Spielende

Das Spiel ist nach sechs Runden oder wenn alle Pokale verteilt sind, zu Ende. Der Spieler, der die meisten Pokale in dieser kunterbunten Waldmeisterschaft gesammelt hat gewinnt das Spiel. Bei Gleichstand gibt es mehrere Gewinner.

FEX-Effekte

Zu Beginn der **Schwierigkeitsstufe Blau** werden zwei Matten umgedreht, die sich die Spieler merken müssen.

Als Startzeichen für die beiden blauen Runden rufen die Spieler „Achtung, Fertig, Fex“ und klatschen bei „Fex“ einmal über dem Kopf in die Hände.

Zu Beginn der **Schwierigkeitsstufe Rot** werden drei Matten umgedreht, die sich die Spieler merken müssen.

Als Startzeichen für die drei roten Runden rufen die Spieler „Achtung, Fertig, Fex“ und klatschen bei „Fex“ einmal hinter dem Rücken in die Hände.

Auf welches Feld zeigt der Drehpfeil?

a) Tierslalom

Schwierigkeitsstufe Blau:

Der Spieler deckt jetzt zwei Tierplättchen auf und merkt sie sich, bevor er sie verdeckt auf den Baumstumpf stapelt. Das untere Plättchen soll dem Tier der Start- und der Zielmatte entsprechen. Der Tierparcours wird wieder im Slalom abgelaufen. Wieder an der Startmatte angekommen, muss der Spieler zusätzlich die Tierstimme des Tiers des oberen Plättchens nachmachen. Ihr könnt den Tieren auch Fantasiestimmen geben. Einigt euch vor dem Spiel darauf, welche Geräusche die Tiere machen.

Kontrolliert die Plättchen. War beides richtig, bekommt der Spieler einen Pokal zur Belohnung.

Schwierigkeitsstufe Rot:

Alarm! Jetzt werden drei Plättchen aufgedeckt und verdeckt auf den Baumstumpf gelegt. Der Tierslalom umfasst jetzt drei Aktionen: Tierparcours im Slalom laufen, Tierstimme des Tiers des mittleren Plättchens und die Bewegung oder Körperhaltung des Tiers des oberen Tierplättchens nachmachen.

Kontrolliert die Plättchen. Waren alle drei Aktionen richtig, bekommt der Spieler einen Pokal zur Belohnung.

b) Keine Bewegung – Zeit läuft!

Schwierigkeitsstufe Blau:

Der Spieler deckt ein blaues Tierplättchen auf und legt es offen auf den Baumstumpf. Jetzt spielen wieder alle Spieler und müssen die Körperhaltung des Tiers auf dem Plättchen nachmachen. Was genau die einzelnen Tiere machen, wird weiter unten beschrieben (siehe „Die Tiere und ihre liebsten Übungen“). Wichtig ist, dass die Spieler die nachzuahmende Turnfigur möglichst konzentriert halten, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



Der Spieler zeigt seinen Mitspielern, was das Tier macht. Die Mitspieler machen diese Figur zur Übung einmal nach und stellen sich dann auf eine Matte. Jetzt wird die Sanduhr umgedreht und alle Spieler verharren in dieser Haltung, bis die Sanduhr abgelaufen ist.

Jeder Spieler, der das durchhält, bekommt zur Belohnung einen Pokal. Anschließend wird das Plättchen wieder verdeckt an seinen Platz zurückgelegt, alle Plättchen gemischt und neu verteilt.

Tipp:

Wenn die Kinder schon Übung haben, kann jeder ein anderes blaues Tierplättchen aufdecken und die Übung nachmachen. Jetzt macht also jeder eine andere Übung.

Schwierigkeitsstufe Rot:

Der Spieler deckt ein rotes Tierplättchen auf und legt es offen auf den Baumstumpf. Der Spieler zeigt seinen Mitspielern, wie sich das Tier bewegt (siehe „Die Tiere und ihre liebsten Übungen“). Die Mitspieler machen diese Bewegung zur Übung einmal nach und stellen sich dann auf eine Matte. Dann wird die Sanduhr umgedreht und alle Spieler wiederholen die Bewegung so schnell sie können und solange, bis die Sanduhr abgelaufen ist. Dabei sollte jeder sein eigenes Tempo finden.

Jedes Kind, das die Bewegung so lang durchhält, bekommt einen Pokal als Belohnung.

Anschließend wird das Plättchen wieder verdeckt zurückgelegt, alle Plättchen gemischt und neu verteilt.

Tipp:

Wenn die Kinder schon Übung haben, kann jedes ein anderes rotes Tierplättchen aufdecken. Jetzt macht also jeder eine andere Bewegung.

Die Tiere und ihre liebsten Übungen:

Die Tiere auf den **blauen Matten/Tierplättchen** sind in einer bestimmten Körperstellung zu sehen.

Hahn: Auf Ballen und Zehenspitzen stehen.

Storch: Ein Bein anheben, die Arme zur Seite strecken und Kopf nach oben recken. Ist die Übung noch zu schwer, kann auf die Kopfhaltung verzichtet werden.

Esel: Ein Bein nach hinten und einen Arm nach vorne strecken. Schwieriger wird es, wenn das linke Bein nach hinten und der rechte Arm nach vorne gestreckt wird (oder umgekehrt).

Panda: Ein Bein anheben und mit der Hand festhalten. Die Kinder können selbst entscheiden, ob sie das Bein am Ober- oder Unterschenkel, am Knie oder am Fuß fassen.

Ist das noch zu schwer, kann man auch den einen Fuß auf den andere stellen und versuchen das Gleichgewicht zu halten.

Pinguin: Auf den Rücken legen, die Füße festhalten und dabei den Kopf anheben ohne umzukippen.

Die Tiere auf den **roten Matten/Tierplättchen** machen bestimmte Bewegungen.



- Frosch:** Aus der Hocke heraus hoch in die Luft springen.
Ist die Übung noch zu schwer, können die Kinder auch aus dem Stand in die Luft springen.
- Elefant:** So viel Kniebeugen wie möglich machen.
- Löwe:** Auf den Füßen schnell hin- und hertänzeln und dabei mit den Fäusten Schattenboxen.
- Gorilla:** Auf die Brust klopfen und von einem Bein auf das andere springen.
- Eule:** In die Luft springen und dabei mit den Armen flattern.

c) Welches Tier ist hinter mir?

Schwierigkeitsstufe Blau:

Jetzt muss der Spieler das Tier nennen, das zwei Matten hinter ihm liegt bzw. bei einer verdeckten Matte „Fex“ rufen.

Schwierigkeitsstufe Rot:

Jetzt muss der Spieler das Tier nennen, das drei Matten hinter ihm liegt bzw. bei einer verdeckten Matte „Fex“ rufen.

Tipp:

Ist die Übung zu schwer oder hat der Spieler die Tiernamen vergessen oder falsch benannt, hat er wie in der grünen Phase einen Neuversuch, um sich das Tier zwei bzw. drei Matten hinter sich anzuschauen und zu nennen.

d) Gemerkt, getroffen!!

Schwierigkeitsstufe Blau:

Jetzt muss der Spieler beweisen, dass er sich die Tiere der zwei umgedrehten Matten gemerkt hat.

Er nimmt jetzt zwei Tierplättchen, von denen er denkt, dass sie den umgedrehten Matten entsprechen, und versucht, die beiden umgedrehten Matten zu treffen. Dabei muss er nacheinander zuerst eine Matte treffen und aufdecken, um zu kontrollieren, ob das Tier auf dem Plättchen mit dem der Matte übereinstimmt, und dann die zweite. Nur wenn beide getroffen wurden und richtig sind, bekommt er einen Pokal als Belohnung. Auch wenn das Plättchen die Matte nur kurz berührt und wieder wegspringt, gilt die Matte als getroffen.

Schwierigkeitsstufe Rot:

Jetzt muss der Spieler beweisen, dass er sich die Tiere der drei umgedrehten Matten gemerkt hat.

Der Spieler dreht jetzt drei Tierplättchen um und versucht damit, die drei umgedrehten Matten zu treffen. Dabei muss er wieder die verdeckten Matten nacheinander treffen, umdrehen und kontrollieren. Wenn alle drei Matten richtig getroffen wurden, bekommt er einen Pokal zur Belohnung. Auch wenn das Plättchen die Matte nur kurz berührt und wieder wegspringt, gilt die Matte als getroffen.

Beastly Fit

A fun activity and learning game for 2 - 5 players aged 5 - 99.
Plus Fex effect to enhance the degree of difficulty!

Authors: Miriam Koser, Markus Nikisch & Johannes Zirm
Technical Advice: Dr. Sabine Kubesch
Illustrations: Daniel Döbner
Illustration "Fex": Sonja Hansen
Length of the game: approx. 20 minutes

Contents

- Fit Fex
- 1 game board (with turning arrow)
- 5 blue animal mats
- 5 red animal mats
- 5 blue animal tiles
- 5 red animal tiles
- 28 trophy tiles
- 1 hourglass
- Set of game instructions



The Fex Effect

Skill comes with practice and this also applies to sports and fostering executive functions. In this game the Fex effect enhances the degree of difficulty of each of the exercises. Will the lion find his way back to the starting mat when doing the slalom walk in the first round, without forgetting to croak in the second round? Will the panda endure the sprint in the third stage after a relaxation exercise in the first round and co-ordination training in the second? Only the one who is beastly fit and succeeds in the vast number of varied and funny game hurdles will decide the game in his favor and win the trophy.

The Degrees of Difficulty

The game is played over six rounds with three different degrees of difficulty. There are four basic exercises that gradually become more difficult. On the game board the degrees of difficulty are subdivided into a green stage (green flag), which is the easy stage. Then comes the blue stage, where the requests are moderately difficult, that lasts for two rounds. The third stage, with the really difficult exercises, is the red stage which lasts for three rounds.

The Fit Fex is moved one square forward after each round thus indicating the round that is to be played. The Fex squares are the big stone blocks next to the flags.

Hint:

If smaller children are playing, or to introduce the game, the six rounds can also be played with only one degree of difficulty.

Preparation of the Game

Place the game board on the floor. There should be enough space left around the board for you to move freely. Distribute the 10 animal mats with the animal picture face up at a distance of about 1 meter in a circle around the game board. Shuffle the red and the blue animal tiles and arrange them face down between the game board and jumping mats, also in a circle.

Get ready Fex Fit.

The hourglass and the 28 trophy tiles are returned to the game box.

Turn one of the animal mats face down and try to remember the animal now hidden.

How to Play

The player who is able to stand for the longest time on one leg starts and places Fit Fex on the square showing the stone next to the green flag. Then he pushes the turning arrow in any direction. The arrow has to make at least one full turn.

As the starting signal for the green round the players shout, "Ready, steady, Fex". While shouting they stretch their arms in front of their tummies and clap their hands when saying "Fex".

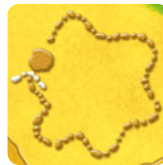


Have a look at the square now indicated by the arrow and carry out the action. Then it's the turn of the next player.

a) Animal Slalom

The player turns over any animal tile, looks at it and places it face down on the tree trunk shown in one corner of the game board. Then he steps on the animal mat corresponding to the animal on the tile. From there he starts a slalom walk around the animal mats on the floor until he reaches the starting mat again and steps on it. That was an easy task. Take a look and see if the animal tile on the tree trunk is the same as the animal on the start and finishing mat. If they coincide the player gets a trophy for his walking exercise. If they don't coincide the player does not receive any trophy.

Take the animal tile from the tree trunk and collect all of the other animal tiles from around the game board. Shuffle them and arrange them once again in a circle around the game board.



b) Freeze! Time is running out!

Now all the players participate. Everyone steps on a different mat. The starting player turns over the hourglass. From that moment on you have to stand on the mat without moving or saying a word until the hourglass has run through. All players who sustain this exercise receive a trophy as a reward.



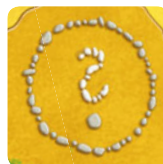
Hint:

This exercise requires additional concentration if done with your eyes closed.

c) Which animal is behind me?

The player turns over any animal tile and places it on the tree trunk shown in one corner of the game board. Then he steps on the corresponding mat.

Here he starts walking in long steps or jumping one by one to the next mat. Each time he steps on a mat he has to name the animal on the previous mat, until he gets back to the starting mat. While doing so he may not look behind to see which animal was shown on the previous mat.



Watch out:

When it's the turned over mat behind you, instead of an animal name you have to announce "Fex".

As a reward for his faultless animal marathon the player receives a trophy.

Hint:

If this exercise is still too hard or the player has forgotten the animal name or said it wrong, he has another try. However he may not simply look behind him but has to jump with closed legs once around his own axis and try to glimpse and remember the animal on the previous mat. Only when he stands again facing the direction of play may he name the animal.

d) Remember to hit the target!

Now the player has to prove that he remembers the animal of the mat that has been turned face down.



He turns over the animal tiles until he finds the one corresponding to the animal on the animal mat face down. He takes the tile in his hand and positions himself exactly opposite the mat that is face down, on the other side of the game board. From there he tries to hit the mat with the tile. He has three tries. The tile has to touch the mat. It counts if the mat has been hit even if the tile bounces off and does not finally land on the mat. Now turn over the animal mat and check if the animal tile and the animal on the mat correspond.

Hit and correctly remembered? The player gets a trophy.

The animal mat stays face up. The player now turns over another animal mat and places the animal tile back in its spot.

End of a Round

When each player has had a go at pushing the turning arrow and carried out the corresponding exercise, the "green" stage of difficulty is over. Move Fit Fex one square forward on to the first stone next to the blue flag.

Blue and red stages:

The blue stage lasts for two rounds and the red one for three rounds. Once a round is finished Fit Fex is moved one square forward and the game played according to the "Fex" rules of the blue and then the red degree of difficulty.

End of the Game

The game ends after six rounds or when all the trophies have been distributed. The player with the most trophies after this hurly burly animal wood championship wins the game. In the case of a draw there are various winners.



The Fex effects

At the beginning of the **blue stage turn** two animal mats face down, which the players have to try and remember.

As the starting signal for both blue rounds the players shout, "Ready, steady, Fex!" and clap at the word "Fex" with their hands high above their head.

At the beginning of the **red stage turn** three animal mats face down, which the players have to try and remember.

As the starting signal for the three red rounds the players shout, "Ready, steady, Fex!" and clap at the word "Fex" with their hands behind their back.

a) Animal Slalom

Blue stage:

The player now turns over two animal tiles and memorizes them before he piles them onto the tree trunk. The tile below corresponds with the animal on the start and finishing mat. Make your slalom run around the animal mats. On reaching the starting mat again, the player now also has to imitate the animal voice of the animal on the upper tile. You can give the animals fantasy voices. Before starting to play, agree which sounds the animals will make during the game.

Check the tiles. If both have been correctly accomplished, the player receives a trophy as a reward.

Red Stage:

Watch out! Now three animal tiles are turned over, memorized and placed face down on the tree trunk. The animal slalom now incorporates three actions: first do the slalom walk around the mats, then mimic the voice of the animal on the tile in the middle and then imitate the movement or position of the animal shown on the upper tile.

Check the tiles. If all three actions have been carried out correctly, the player receives a trophy as a reward.

b) Freeze! Time is running out!

Blue stage:

The player turns over a blue animal tile and places it face up on the tree trunk. Once again all the players participate and have to imitate the body position of the animal shown on the tile. What exactly the animal is doing is explained further on (The animal and their favorite exercises). It is important that the players freeze in the position they have to imitate and then concentrate in order to hold the pose without losing their balance.

The player shows the other players what the animal is doing. The other players repeat this figure once, to practice it and then step on a mat. Now the hourglass is turned over and all the players freeze in this position until the hourglass has run out.

Each player who sustains the pose receives a trophy as a reward.

The tile is placed back on its spot and then all the tiles are collected and redistributed in a circle.

Hint:

When the players have had some practice each of them turns over a different blue tile. In this way each player does a different exercise.

Red Stage:

The player turns over a red animal tile and places it face up on the tree trunk.

He now shows the other players the way the animal moves (refer to "The animal and their favorite exercises"). Again all the players repeat the movement and then step on a mat. The hourglass is turned over and all the players repeat the movement as quickly as they can and for the amount of time the hourglass takes to run through. Each player should find his own rhythm. Each player who endures the movement receives a trophy as a reward.

Then the animal tile is placed back face down, the tiles shuffled and redistributed.

Hint:

When the players have had some practice each of them turns over a different red tile. In this way everybody does a different movement.

The animals and their favorite exercises:

The animals on the **blue mats/animal** tiles hold a certain pose.

Rooster: Stand on tiptoes and the balls of your foot.

Stork: Lift one leg, spread your arms out sideways and stretch your head up high. If this exercise is too hard, the position of the head does not have to be done.

Donkey: Stretch one leg backwards and one arm forwards.

This position gets more difficult if the left leg has to be stretched backwards and the right arm forward.

Panda: Lift one leg and hold on to it with your hand.

The children can decide for themselves if they want to grab the leg at the thigh, the shins, the knee or by the foot.

If this position is too hard they can simply put one foot on top of the other and try to stay in this position.

Penguin: Lie down on your back, with your feet still and lift your head without rolling over.

The animals on the red **mats/animal tiles** do certain movements.

Frog: From a crouched position jump up into the air.

If this movement is still too hard, the children can jump up into the air from a standing position.

Elephant: Do as many knee bends as possible.

Lion: Spring from one foot to the other and shadow box with your fists.

Gorilla: Thump your chest and jump from one leg to the other.

Owl: Jump into the air flapping your arms.



c) Which animal is behind me?

Blue Stage:

The player now has to name the animal two mats behind him or say "Fex" if the mat has been turned over.

Red Stage:

The player now has to name the animal three mats behind him or say "Fex" if the mat has been turned over.

Hint:

If this exercise is still too hard or the player has forgotten the animal name or said a wrong name, he has another try (just as in the green stage). Jump round on your own axis, try to peek at the mats and then say the name of the animal two or three mats behind you.

d) Remember to hit the target!

Blue Stage:

Now the player has to prove that he can remember the animals on the two mats turned face down.

He turns over two animal tiles, which he thinks correspond to them and then tries to hit the two mats turned over. However, he has to hit the mats one by one, first hitting one mat and checking to see if the tile and animal on the mat correspond and only then can he try to hit the second mat. If both mats were correct he receives a trophy as a reward. Again a mat counts as hit if the tile has touched it, even if it then bounced off.

Red Stage:

Now the player has to prove that he can remember the animals on the three mats turned face down.

He turns over three animal tiles, which he thinks correspond to them and tries to hit the three mats turned face down. Again, he has to respect the sequence of: first hitting, then checking a mat before continuing. If the three mats were correct he receives a trophy as a reward. Again a mat counts as hit when the tile has touched it, even if it then bounces off.

Championimo !

Amusant jeu éducatif et jeu d'action pour 2 à 5 joueurs de 5 à 99 ans.
Plus « effet Fex » pour augmenter le degré de difficulté.

Idée :	Miriam Koser, Markus Nikisch & Johannes Zirm
Conseils pédagogiques :	Dr. Sabine Kubesch
Illustration :	Daniel Döbner
Illustration « Fex » :	Sonja Hansen
Durée d'une partie :	env. 20 minutes

Contenu du jeu

- Fex sportif
- 1 plateau de jeu (avec flèche tournante)
- 5 tapis d'animaux bleus
- 5 tapis d'animaux rouges
- 5 plaquettes d'animaux de couleur bleue
- 5 plaquettes d'animaux de couleur rouge
- 28 plaquettes de coupe
- 1 sablier
- 1 règle du jeu



FRANÇAIS

Effet Fex

C'est en s'entraînant que l'on devient champion (du monde) ! Ceci vaut pour le sport tout autant que pour les fonctions exécutives. C'est pourquoi l'effet Fex, dans ce jeu, repose sur le degré de difficulté croissant des exercices. Le lion trouvera-t-il au cours du premier slalom le chemin revenant au tapis de départ sans oublier de coasser au deuxième tour ? Le panda sera-t-il persévérant jusqu'au bout après une unité de détente au premier tour, après un entraînement de coordination au deuxième tour et une unité de sprint au troisième tour ? Seul celui qui sera svelte comme un animal et maîtrisera les nombreux amusants obstacles du jeu pourra gagner une coupe et remporter la victoire à la fin.

Les degrés de difficulté

Le jeu se joue en six tours de trois degrés de difficulté différents. Il y a quatre actions de base qui augmentent en difficulté. Sur le plateau de jeu, les degrés de difficulté sont divisés. La première phase verte (drapeau vert) est la plus facile. Ensuite vient la phase bleue qui est de difficulté moyenne et est jouée pendant deux tours. Les exercices vraiment difficiles sont demandés pendant la troisième phase, c'est-à-dire la phase rouge, qui dure trois tours.

Le pion Fex sportif est avancé d'une case après chaque tour et indique quel tour est en train d'être joué. Les cases Fex sont les gros cailloux représentés près des drapeaux.

Conseil :

Pour les tout-petits ou pour s'initier au jeu, on pourra aussi jouer les six tours dans un seul degré de difficulté.

Préparatifs

Posez le plateau de jeu par terre. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de place autour du plateau de jeu pour que vous puissiez bouger sans être gênés. Répartissez les 10 tapis d'animaux, avec l'animal visible, en cercle autour du plateau de jeu en laissant un écart d'env. 1 mètre. Mélangez les plaquettes d'animaux bleues et rouges et posez-les également en cercle entre le plateau de jeu et les tapis faces cachées.

Préparez le pion Fex sportif.

Le sablier et les 28 plaquettes de coupe sont remis dans la boîte.

Retournez n'importe quel tapis, face cachée, en remarquant bien l'animal qui y est représenté.

Déroulement de la partie

Le joueur qui tiendra le plus longtemps debout sur un pied commence. Il pose le pion Fex sur le caillou représenté près du drapeau vert. Puis il pousse la flèche tournante dans n'importe quel sens. La flèche doit tourner au moins d'un tour.

Comme signal de départ du tour vert, les joueurs disent « attention, prêts, Fex », tendent les bras devant eux et frappent une fois dans leurs mains au mot « Fex ».

Regardez quelle case est indiquée par la flèche et exécutez l'action. C'est ensuite au tour du joueur suivant.

a) Slalom d'animaux ?

Le joueur retourne n'importe quelle plaquette d'animal, la regarde et la repose, face cachée, sur la souche d'arbre représentée dans un coin du plateau de jeu.



Ensuite, il se met sur le tapis d'animal correspondant à la plaquette. De là, il commence un slalom en passant sur tous les tapis étalés pour revenir sur le tapis de départ. Ceci est un exercice facile. Regardez si la plaquette retournée sur la souche d'arbre indique bien l'animal du tapis de départ/ d'arrivée. Si les animaux correspondent, le joueur prend une coupe en récompense.

Retirez la plaquette posée sur la souche et ramassez les plaquettes d'animaux étalées. Mélangez-les et répartissez-les de nouveau.

b) Pas d'action : le temps s'écoule !

Maintenant, tous jouent. Chacun se met sur un tapis. Le joueur qui a commencé la partie retourne le sablier. A partir de maintenant, vous devez rester sur le tapis sans bouger ni parler jusqu'à ce que le sablier soit vide. Chaque joueur qui persévère pendant la durée indiquée par le sablier prend une coupe en récompense.



Conseil :

Cet exercice demandera une concentration particulière si les enfants doivent l'accomplir les yeux fermés.

c) Quel animal est derrière moi ?

Le joueur retourne n'importe quelle plaquette et la pose sur la souche représentée dans le coin du plateau de jeu. Ensuite, il se met sur le tapis correspondant.

De là, il fait un grand pas pour aller de tapis en tapis ou saute successivement sur le tapis suivant. A chaque fois qu'il arrive sur un tapis, il nomme l'animal qui était représenté sur le tapis précédent, jusqu'à ce qu'il revienne sur le tapis de départ. Le joueur n'a pas le droit de se retourner pour voir quel animal était représenté sur le tapis précédent.



Attention :

au lieu de nommer l'animal représenté sur le tapis retourné, il doit dire « Fex ».

Si le joueur réussit ce marathon sans faire d'erreurs, il prend une coupe.

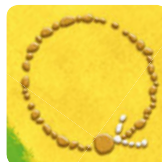


Conseil :

Si l'exercice est trop difficile ou si le joueur a oublié le nom de l'animal ou s'il s'est trompé en disant le nom, il a droit à un nouvel essai, mais n'a pas le droit de regarder derrière lui. Les pieds serrés l'un contre l'autre, il tourne une fois sur lui sur le tapis en essayant de se rappeler l'animal représenté derrière lui. Une fois revenu en position de jeu, il peut alors indiquer le nom de l'animal.

d) Bonne mémoire et bien visé !

Le joueur doit maintenant prouver qu'il se rappelle l'animal représenté sur le tapis retourné.



Il retourne les plaquettes d'animal et cherche jusqu'à ce qu'il trouve la plaquette correspondant à l'animal du tapis retourné face non visible. Tenant la plaquette en main, il se poste juste en face du tapis retourné face non visible, de l'autre côté du plateau de jeu, et essaye depuis là de viser le tapis retourné à l'aide de la plaquette. Il a droit à trois essais. La plaquette ne doit toucher le tapis qu'une seule fois. Si la plaquette rebondit sur le tapis et atterrit ensuite à côté du tapis, cela compte quand même comme touché. Retournez le tapis et vérifiez si la plaquette correspond à l'animal du tapis.

Touché et bien trouvé ? Le joueur prend une coupe.

Le tapis retourné reste face visible. Le joueur a le droit de retourner un autre tapis. Il remet la plaquette d'animal à sa place, face cachée.

Fin du tour

Lorsque chaque joueur a fait tourner une fois la flèche et une fois que vous avez exécuté les actions correspondantes, le degré de difficulté « vert » est terminé. Avancez le pion Fex d'une case en direction du premier caillou représenté près du drapeau bleu.

Phases de jeu bleue et rouge :

La phase de jeu bleue est jouée en deux tours, la rouge en trois tours. Après chaque tour, le pion Fex est avancé et le jeu est continué avec les compléments Fex des degrés de difficulté bleu et rouge.

Fin de la partie

La partie se termine au bout de six tours ou lorsque toutes les coupes sont distribuées. Le joueur qui aura remporté le plus de coupes au cours de cette compétition mondiale gagne la partie. En cas d'égalité, il y a plusieurs gagnants.

Effets Fex

Au début du degré de **difficulté bleu**, on retourne deux tapis que les joueurs doivent garder en mémoire.

Comme signal de départ des deux tours de la phase bleue, les joueurs disent « attention, prêts, Fex » et, au mot Fex, frappent dans leurs mains au-dessus de la tête.

Au début du degré de **difficulté rouge**, on retourne trois tapis que les joueurs doivent garder en mémoire.

Comme signal de départ des trois tours de la phase rouge, les joueurs disent « attention, prêts, Fex » et, au mot Fex, frappent dans leurs mains derrière le dos.

a) Slalom d'animaux ?

Degré de difficulté bleu :

Le joueur retourne deux plaquettes et les mémorise avant de les empiler, faces cachées, sur la souche d'arbre. La plaquette posée en dessous doit correspondre à l'animal du tapis de départ et d'arrivée. Le circuit est de nouveau parcouru en slalom. De nouveau arrivé au tapis de départ, le joueur doit en plus imiter le cri de l'animal représenté sur la plaquette du dessus. Vous pouvez aussi donner aux animaux des cris fantaisistes. Mettez-vous d'accord avant le jeu quels cris les animaux doivent faire.

Vérifiez les plaquettes. Si les deux correspondent, le joueur prend une coupe en récompense.

Degré de difficulté rouge :

Ouille ! Maintenant, on retourne trois plaquettes et les pose sur la souche, faces cachées. La course comprend maintenant trois actions : parcours en slalom, imiter le cri de l'animal représenté sur la plaquette du milieu et imiter le mouvement ou la pose de l'animal représenté sur la plaquette du haut de la pile.

Vérifiez les plaquettes. Si les trois actions ont été réalisées correctement, le joueur prend une coupe en récompense.

b) Pas d'action : le temps s'écoule !

Degré de difficulté bleu :

Le joueur retourne une plaquette bleue et la pose, face visible, sur la souche d'arbre. Maintenant, tous jouent et doivent imiter la pose de l'animal représenté sur la plaquette. La pose prise par chacun des animaux est expliquée plus loin (Les animaux et leurs exercices préférés). Il est important que les joueurs reproduisent la figure acrobatique à imiter en étant le plus concentré possible et sans perdre l'équilibre.

Le joueur montre aux autres ce que l'animal fait. Les autres refont cette figure une fois pour s'exercer et se mettent ensuite sur un tapis. Le sablier est retourné et tous les joueurs restent « figés » dans cette position jusqu'à ce que le sable soit écoulé.



Chaque joueur qui reste figé dans la pose demandée prend une coupe en récompense. Ensuite, la plaquette est de nouveau retournée, face cachée, et reposée à sa place. Les plaquettes sont mélangées et de nouveau réparties.

Conseil :

Si les enfants sont déjà entraînés au jeu, chacun d'eux peut retourner une plaquette bleue et imiter l'exercice. Chacun fait donc ici un exercice différent.

Degré de difficulté rouge :

Le joueur retourne une plaquette rouge et la pose, face visible, sur la souche d'arbre. Le joueur montre aux autres comment l'animal bouge (voir : « Les animaux et leurs exercices préférés »). Les autres joueurs imitent ce mouvement une fois et se mettent ensuite sur un tapis. Le sablier est retourné et tous les joueurs imitent le mouvement le plus vite possible et tant que le sable coule. Chacun doit trouver ici son propre rythme. Chaque joueur qui réussit à faire le mouvement pendant toute la durée indiquée par le sablier prend une coupe en récompense.

Ensuite, la plaquette est de nouveau retournée, face cachée, les plaquettes sont mélangées et de nouveau réparties.

Conseil :

Si les enfants sont déjà entraînés au jeu, chacun d'eux peut retourner une plaquette différente. Chacun fait donc un autre exercice.

Les animaux et leurs exercices préférés :

Les animaux représentés sur les **tapis bleus/plaquettes bleues** sont montrés dans une certaine pose.

- Coq :** Se mettre debout sur la plante des pieds et sur la pointe des pieds
- Cigogne :** Lever une jambe, tendre les bras sur le côté et redresser la tête.
Si l'exercice est encore trop difficile, on ne redressera pas la tête.
- Ane :** Tendre une jambe en arrière et un bras en avant.
Cet exercice sera plus difficile s'il faut tendre la jambe gauche en arrière et le bras droit en avant (ou inversement).
- Panda :** Lever une jambe et la tenir avec une main.
Les enfants pourront choisir eux-mêmes s'ils veulent tenir leur jambe à la cuisse, au mollet, au genou ou au pied.
Si cela est encore trop difficile, on peut poser un pied sur l'autre et essayer de garder l'équilibre.
- Pingouin :** S'allonger sur le dos, se tenir les pieds en redressant la tête et sans se renverser.

Les animaux représentés sur les **tapis rouges/plaquettes rouges** font des mouvements particuliers.

- Grenouille :** Se mettre accroupi et sauter en l'air
Si cet exercice est encore trop difficile, les enfants sauteront sans se mettre accroupis
- Éléphant :** Faire autant de flexions de genoux que possible
- Lion :** Danser dans tous les sens comme un boxeur en frappant devant soi avec les poings
- Gorille :** Se frapper contre la poitrine et sauter d'une jambe sur l'autre
- Chouette :** Sauter en l'air en imitant le mouvement d'ailes

c) Quel animal est derrière moi ?

Degré de difficulté bleu :

Le joueur doit alors nommer l'animal qui se trouve deux tapis plus loin derrière lui , et, si un tapis est retourné et non visible, il doit dire « Fex ».

Degré de difficulté rouge :

Le joueur doit alors nommer l'animal qui se trouve trois tapis plus loin derrière lui, et, si un tapis est retourné et non visible, il doit dire « Fex ».

Conseil :

Si l'exercice est trop difficile ou si le joueur a oublié les noms des animaux ou s'il s'est trompé en les nommant, il a droit, comme dans la phase verte, à un nouvel essai pour regarder l'animal qui se trouve deux ou trois tapis derrière lui et le nommer.

d) Bonne mémoire et bien visé !

Degré de difficulté bleu :

Le joueur doit alors prouver qu'il a gardé en mémoire les animaux des deux tapis retournés.

Il retourne alors deux plaquettes d'animaux, dont il pense qu'elles correspondent aux tapis à la face non visible, et essaie de viser ces deux tapis. Il doit alors toucher d'abord un tapis et le retourner pour vérifier si l'animal correspond à celui représenté sur la plaquette, et ensuite toucher le deuxième. Le joueur récupère une coupe seulement si les deux tapis ont été touchés. Même si la plaquette ne touche qu'un peu le tapis et rebondit à côté, cela vaut comme touché.

Degré de difficulté rouge :

Le joueur doit alors prouver qu'il a gardé en mémoire les animaux des trois tapis retournés.

Il retourne alors trois plaquettes d'animaux et essaie de viser les trois tapis aux retournés à la face non visible, l'un après l'autre. Il les retourne alors et vérifie. Si les trois tapis ont été touchés correctement, il récupère une coupe en récompense. Même si la plaquette ne touche qu'un peu le tapis et rebondit à côté, cela vaut comme touché.



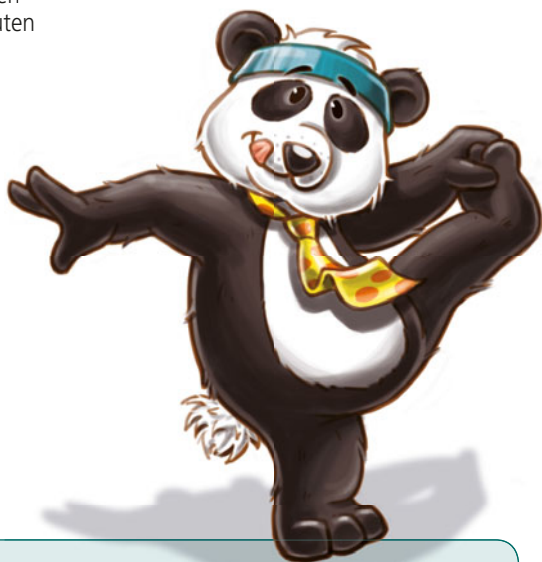
Beestachtig op dreef

Een vrolijk bewegings- en leerspel voor 2 - 5 spelers van 5 - 99 jaar.
Plus "fex-effect" om de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Spelidee:	Miriam Koser, Markus Nikisch & Johannes Zirm
Vaktechnisch advies:	Dr. Sabine Kubesch
Illustraties:	Daniel Döbner
Illustratie „Fex“:	Sonja Hansen
Speelduur:	ca. 20 minuten

Spelinhoud

- 1 sportfex
- 1 speelbord (met draaipijl)
- 5 blauwe diermatjes
- 5 rode diermatjes
- 5 blauwe dierkaartjes
- 5 rode dierkaartjes
- 28 bekerkaartjes
- 1 zandloper
- spelregels



Fex-effect

Oefening baart kunst! Dat geldt bij sport maar ook bij het oefenen van de executieve functies. Daarom ligt het fex-effect bij dit spel in de toenemende moeilijkheidsgraad van de oefeningen. Vindt de leeuw bij de eerste slalom de weg terug naar het beginmatje, zonder dat hij in de tweede ronde vergeet te kwaken? Houdt de panda na een eenvoudige oefening in de eerste, een coördinatie training in de tweede ook nog de sprint in de derde ronde vol? Alleen wie "beestachtig op dreef" is en de talrijke vrolijke hindernissen van het spel overwint, kan een beker winnen en het spel in zijn voordeel beslissen.

De moeilijkheidsgraden

Het spel wordt over zes ronden in drie moeilijkheidsgraden gespeeld. Er zijn telkens vier basisopgaven die steeds moeilijker worden. Op het speelbord worden de moeilijkheidsgraden door verschillende fases aangegeven. De groene fase (groene vlag) is de eenvoudigste. Daarna komt de blauwe fase, die niet al te zwaar is en over twee ronden wordt gespeeld. Echt moeilijke oefeningen worden daarna in de derde, rode fase uitgevoerd. Deze telt drie ronden.

De sportfex wordt na iedere ronde een veld vooruit gezet en geeft aan welke ronde er op dit moment aan de gang is. De fexvelden zijn de grote rotsblokken naast de vlaggen.

Tip:

vooral met kleinere kinderen of als introductie tot het spel, kunnen de zes ronden natuurlijk ook in dezelfde moeilijkheidsgraad worden gespeeld.

Spelvoorbereiding

Leg het speelbord op de vloer. Rondom het speelbord moet voldoende ruimte zijn zodat iedereen zich vrij kan bewegen. Verdeel de 10 diermatjes met het dier omhoog rondom het speelbord op een afstand van ong. 1 meter. Schud de blauwe en rode dierkaartjes en leg ze eveneens in een cirkel tussen het speelbord en de springmatjes.

Zet de sportfex klaar.

De zandloper en de 28 bekerkaartjes blijven voorlopig in de doos.

Draai nu een diermatje naar keuze om en onthoud het dier van dit matje.

Spelverloop

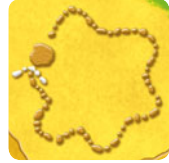
De speler die het langst op een been kan staan, begint en zet de sportfex op de rots bij de groene vlag. Daarna geeft hij de draaipijl een zetje in een willekeurige richting. De pijl moet hierbij ten minste een keer helemaal rond draaien.

Als startsein voor de groene ronde roepen de spelers: "Opgelet, klaar? Fex!" en klappen bij "fex" een keer voor hun buik in hun handen.

Kijk welk veld de pijl aanwijst en voer de handeling uit. Daarna is de volgende speler aan de beurt.

a) Dierenslalom?

De speler draait een dierkaartje naar keuze om, bekijkt het en legt het omgekeerd op de boomstronk die in een hoek van het speelbord staat afgebeeld.



Daarna gaat hij op het bij het kaartje horende diermatje staan. Hiervandaan begint hij een slalom rondom alle diermatjes tot hij opnieuw bij zijn beginmat aankomt en gaat erop staan. Dat was een gemakkelijke oefening. Controleer of op het omgekeerde dierkaartje op de boomstronk ook het dier van de start- en eindmat staat. Als dit het geval is, krijgt de speler voor zijn prestatie een beker.

Pak het dierkaartje van de boomstronk en verzamel alle op de vloer liggende dierkaartjes. Schud ze en verdeel ze opnieuw.

b) Geen beweging – de tijd loopt!

Nu doen alle spelers mee. Iedereen gaat op een matje staan. De startspeler draait de zandloper om. Vanaf dit moment moet iedereen zonder te bewegen of praten op zijn matje blijven staan tot de zandloper is leeggelopen.

Iedere speler die het volhoudt, krijgt een beker als beloning.



Tip:

deze oefening vereist extra concentratie wanneer de kinderen dit met gesloten ogen moeten uitvoeren.

c) Welk dier ligt achter mij?

De speler draait een dierkaartje naar keuze om en legt het op de boomstronk in de hoek van het speelbord. Daarna gaat hij op het betreffende matje staan.

Vanaf hier maakt hij steeds een grote stap of een sprong naar het volgende matje. Telkens als hij op een nieuw matje terechtkomt, noemt hij het dier op het matje dat hij zojuist achter zich heeft gelaten tot hij opnieuw op het beginmatje is aangekomen.

De speler mag zich hierbij niet omdraaien om te kijken welk dier op het vorige matje staat afgebeeld.



Opgelet:

in plaats van het dier op het omgekeerde matje, moet de speler "fex" roepen.

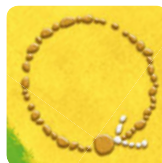
Als beloning voor zijn foutloze dierenmarathon krijgt de speler een beker.

Tip:

als de oefening nog te ingewikkeld is of als de speler de naam van het dier vergeten is of verkeerd heeft benoemd, mag hij het opnieuw proberen. Maar hij mag niet gewoon achterom kijken. Hij moet op het matje met zijn voeten tegen elkaar om zijn as springen en proberen het dier achter zich te onthouden. Als hij opnieuw in de speelrichting kijkt, mag hij de naam van het dier noemen.

d) Onthouden en gevonden!

Nu moet de speler laten zien dat hij het dier op het omgekeerde matje heeft onthouden.



Hij draait de dierkaartjes om tot hij het dierkaartje vindt waarop hetzelfde dier staat afgebeeld als op het omgekeerde diermatje. Met het dierkaartje in zijn hand gaat hij precies tegenover het omgekeerde diermatje aan de andere kant van het speelbord staan en probeert vanaf hier met het dierkaartje de omgedraaide diermat te raken. Hij mag het drie keer proberen. Het kaartje hoeft het matje slechts één keer aan te raken. Het telt dus ook als het kaartje weer van het matje springt en er niet op blijft liggen.

Draai nu het diermatje om en controleer of op het dierkaartje hetzelfde dier als op het matje staat afgebeeld.

Geraakt en goed onthouden? Daarvoor krijgt de speler een beker.

Het omgedraaide matje blijft open liggen. Hij mag nu een ander diermatje omkeren en legt het dierkaartje opnieuw op zijn plaats terug.

Einde van de ronde

Als iedere speler een keer de pijl heeft rondgedraaid en jullie de bijbehorende oefeningen hebben uitgevoerd, is de groene moeilijkheidsgraad beëindigd. Zet de sportfex een veld vooruit naar de eerste rots van de blauwe vlag.

Blauwe en rode spelfase:

De blauwe spelfase gaat over twee en de rode spelfase over drie ronden. Na iedere ronde wordt de fex een veld vooruitgezeten en gaat het spel met de aanvullende fexregels van de blauwe, resp. de rode moeilijkheidsgraad verder.

Einde van het spel

Het spel is afgelopen na zes ronden of wanneer alle bekertjes zijn uitgedeeld. De speler die de meeste bekertjes tijdens dit vrolijke woudkampioenschap heeft behaald, wint het spel. Bij gelijkspel zijn er meerdere winnaars.

Fex-effecten

Aan het begin van de **blauwe moeilijkheidsgraad** worden twee matjes omgekeerd die de spelers moeten proberen te onthouden.

Als startsein voor de twee blauwe ronden roepen de spelers: "Opgelet, klaar? Fex!" en klappen bij "fex" één keer boven hun hoofd in hun handen.

Aan het begin van de **rode moeilijkheidsgraad** worden drie matjes omgekeerd die de spelers moeten proberen te onthouden.

Als startteken voor de drie rode ronden roepen de spelers: "Opgelet, klaar? Fex!" en klappen bij "fex" één keer achter hun rug in hun handen.

a) Dierenslalom?

Blauwe spelfase:

De speler draait nu twee dierkaartjes om en probeert ze te onthouden, voordat hij ze omgekeerd op de boomstronk legt. Het onderste kaartje moet met het begin- en eindmatje overeenkomen. Het dierenparcours wordt weer in slalom doorlopen. Opnieuw bij het startmatje aangekomen, moet de speler nu ook het geluid van het dier op het bovenste dierkaartje nadoen. Jullie kunnen de dieren ook fantasiegeluiden laten maken. Spreek van tevoren af welke geluiden de dieren maken.

Controleer de kaartjes. Als beide goed zijn uitgevoerd, krijgt de speler een beker als beloning.

Rode spelfase:

Alarm! Nu worden er drie kaartjes omgedraaid en verdekt op de boomstronk gelegd. De dierenslalom telt nu drie handelingen: het dierenparcours in slalom doorlopen, dierengeluid van het dier op het middelste kaartje en de beweging of lichaamshouding van het bovenste dierkaartje nadoen.

Controleer de kaartjes. Als alle drie handelingen goed zijn uitgevoerd, krijgt de speler een beker als beloning.

b) Geen beweging – de tijd loopt!

Blauwe spelfase:

De speler draait een blauw dierkaartje om en legt het open op de boomstronk neer. Nu spelen opnieuw alle spelers tegelijk en moeten de lichaamshouding van het dier op het kaartje nadoen. Wat de verschillende dieren precies doen, staat hieronder beschreven (De dieren en hun lievelingsoefeningen). Het is belangrijk dat de spelers de turnhouding die ze na moeten doen zo geconcentreerd mogelijk volhouden, zonder hun evenwicht te verliezen.



De speler laat zijn medespelers zien wat het dier doet. De medespelers doen deze figuur een keer na om te oefenen en gaan vervolgens op een matje staan. Nu wordt de zandloper omgedraaid en alle spelers blijven in deze houding staan tot de zandloper is leeggelopen.

Iedere speler die het volhoudt, krijgt als beloning een beker.

Vervolgens wordt het kaartje weer omgekeerd, op zijn plaats teruggelegd en worden alle kaartjes geschud en opnieuw verdeeld.

Tip:

als de kinderen al wat zijn geoefend, kan ook iedere speler een ander blauw dierkaartje omdraaien en de oefening nadoen. Nu doet dus iedereen een andere oefening.

Rode spelfase:

De speler draait een rood dierkaartje om en legt het open op de boomstronk neer. De speler laat zijn medespelers zien hoe het dier zich beweegt (zie: "De dieren en hun lievelingsoefeningen"). De medespelers doen de beweging een keer na om te oefenen en gaan dan op een matje staan. Vervolgens wordt de zandloper omgedraaid en alle spelers doen de beweging zo snel ze kunnen na, net zolang tot de zandloper is leeggelopen. Hierbij mag iedereen zijn eigen ritme bepalen. Ieder kind dat de beweging tot het einde toe volhoudt, krijgt als beloning een beker.

Vervolgens wordt het kaartje weer omgekeerd, op zijn plaats teruggelegd en worden alle kaartjes geschud en opnieuw verdeeld.

Tip:

als de kinderen al wat zijn geoefend, kan iedere speler een ander rood kaartje omdraaien. Nu doet dus iedereen een andere beweging na.

De dieren en hun lievelingsoefeningen:

De dieren op de **blauwe matjes/dierkaartjes** zijn met een bepaalde lichaamshouding afgebeeld.

Haan: Op de ballen van de voeten en de punten van de tenen staan.

Ooievaar: Een been optillen, de armen opzij uitstrekken en het hoofd omhoog steken. Als deze oefening nog te moeilijk is, kan de houding van het hoofd worden overgeslagen.

Ezel: Een been naar achter en een arm naar voren steken. Het wordt moeilijker als het linkerbeen naar achter en de rechterarm naar voren moet worden gestoken (of omgekeerd).

Panda: Een been optillen en het met de hand vasthouden. De kinderen mogen zelf bepalen of ze hun been bij het onder- of bovenbeen, bij de knie of bij hun voet vastpakken. Als dit nog te moeilijk is, kan ook de ene voet op de andere worden gezet en geprobeerd worden in evenwicht te blijven.

Pinguïn: Op de rug liggen, de voeten vastpakken en het hoofd optillen zonder om te rollen.

De dieren op de **rode matjes/dierkaartjes** maken bepaalde bewegingen.

- Kikker:** Vanuit de hurkzit hoog in de lucht springen.
Als de oefening nog te moeilijk is, kunnen de kinderen ook vanuit stand in de lucht springen.
- Olifant:** Zo veel mogelijk kniebuigingen maken.
- Leeuw:** Snel op de voeten heen en weer springen en tegelijk met de vuisten schaduwboxen.
- Gorilla:** Op de borst slaan en van het ene been op het andere springen.
- Uil:** In de lucht springen en tegelijk met de armen wapperen.

c) Welk dier ligt achter mij?

Blauwe spelfase:

Nu moet de speler het dier noemen dat twee matjes achter hem ligt of bij een omgekeerd matje "fex" roepen.

Rode spelfase:

Nu moet de speler het dier noemen dat drie matjes achter hem ligt of bij een omgekeerd matje "fex" roepen.

Tip:

is de oefening te zwaar of heeft de speler de naam van het dier vergeten of verkeerd genoemd, dan mag hij, net als bij de groene fase, het nog een keer proberen om het dier, dat twee of drie matjes achter hem ligt, opnieuw te bekijken en te benoemen.

d) Onthouden, gevonden!!

Blauwe spelfase:

Nu moet de speler laten zien dat hij de dieren van de twee omgekeerde matjes heeft onthouden.

Hij draait nu twee dierkaartjes om waarvan hij denkt dat dezelfde dieren erop staan als op de omgekeerde matjes en probeert de twee omgekeerde matjes te raken. Hierbij moet hij eerst een van de matjes raken en omdraaien om te controleren of het dier op het kaartje met het dier op het matje overeenkomt, en daarna het tweede matje. Alleen als hij de twee juiste matjes raakt, krijgt hij als beloning een beker. Ook als het kaartje het matje alleen even raakt en weer wegspringt, is het matje geraakt.

Rode spelfase:

Nu moet de speler laten zien dat hij de dieren van de drie omgekeerde matjes heeft onthouden.

De speler draait nu drie dierkaartjes om en probeert de drie omgekeerde matjes te raken. Hierbij moet hij opnieuw de omgekeerde matjes om beurten raken, omdraaien en controleren. Als alle drie matjes geraakt zijn, krijgt hij een beker als beloning. Ook als het kaartje het matje alleen even raakt en weer wegspringt, is het matje geraakt.

Estos animales son unos hachas

Un divertido y movido juego didáctico para 2 - 5 jugadores de 5 a 99 años.
¡Más el «efecto Fex» para incrementar el nivel de dificultad!

Autores: Miriam Koser, Markus Nikisch & Johannes Zirm
Asesoramiento: Dr. Sabine Kubesch
Ilustraciones: Daniel Döbner
Ilustraciones «Fex»: Sonja Hansen
Duración de una partida: ca. 20 Minuten

Contenido del juego

- 1 Fex deportista
- 1 tablero de juego (con flecha giratoria)
- 5 discos azules de animales
- 5 discos rojos de animales
- 5 fichas azules de animales
- 5 fichas rojas de animales
- 28 fichas de copas
- 1 reloj de arena
- 1 instrucciones del juego



Efecto Fex

¡El ejercicio hace al campeón! Esto es válido tanto en el deporte como en el entrenamiento de las funciones ejecutivas. Por este motivo, el efecto Fex de este juego reside en el nivel creciente de dificultad de los ejercicios. ¿Encontrará el león en la primera carrera de slalom el camino de vuelta al disco de salida sin olvidarse de croar como una rana en la segunda ronda? ¿Aguantará el oso panda una fase de relajación en el primer paso, un entrenamiento de la coordinación en el segundo, e incluso una fase de sprint en el tercero? Únicamente quien sea un «hacha bestial» y supere los numerosos y divertidos obstáculos del juego, podrá ganar una copa y decidir la partida finalmente a su favor.

Los niveles de dificultad

La partida se juega en seis rondas y en tres niveles de dificultad. Hay cuatro tareas básicas que se van complicando cada vez más. En el tablero están divididos los niveles de dificultad en una fase verde (bandera verde), que es la fase sencilla; a continuación viene la fase azul que tiene un nivel medio de dificultad y se juega durante dos rondas. Los ejercicios realmente complicados vienen después, en la tercera fase, la roja, que se juega en tres rondas.

El Fex deportista avanza una casilla después de cada ronda e indica en qué ronda se está jugando en ese momento. Las casillas por las que avanza Fex son los grandes bloques de piedra que están situadas junto a las tres banderas.

Consejo:

En atención a los niños más pequeños o como introducción al juego, pueden jugarse las seis rondas en un único nivel de dificultad.

Preparativos

Poned el tablero de juego en el suelo. En torno al tablero de juego tiene que haber suficiente sitio para que os podáis mover vosotros libremente. Repartid los 10 discos de animales en círculo con el animal boca arriba y a una distancia de aproximadamente un metro alrededor del tablero. Mezclad las fichas azules y rojas y colocadlas boca abajo en círculo entre el tablero de juego y los discos.

Tened preparado a Fex, el deportista.

Se devuelven a la caja el reloj de arena y las 28 fichas de copas.

Dad la vuelta ahora a un disco cualquiera y retened en la memoria el animal de ese disco.

¿Cómo se juega?

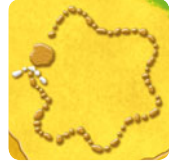
Comienza el jugador que más rato aguante sobre una sola pierna. Coloca a Fex, el deportista, en la roca que está junto a la bandera verde. A continuación impulsa la flecha giratoria en una dirección cualquiera. La flecha giratoria debe girar como mínimo una vuelta entera.

Como señal de salida para la ronda verde, los jugadores tienen que exclamar en voz alta: «Preparados, listos, Fex», extendiendo las manos por delante del estómago y dando una palmada al pronunciar la palabra «Fex».

Observad qué casilla señala la flecha y ejecutad esa acción. A continuación será el turno del siguiente jugador.

a) ¿Slalom de animales?

El jugador da la vuelta a una ficha cualquiera, se la mira para sí y la coloca boca abajo sobre el tronco cortado que puede verse en una de las esquinas del tablero de juego.



A continuación se coloca sobre el disco que concuerda con la ficha. Desde ahí comenzará un slalom en torno a los discos hasta llegar de nuevo al disco de partida y colocarse sobre ésta. Un ejercicio fácil. Comprobad si la ficha colocada en el tronco de árbol muestra también el animal del disco de partida o de llegada. Si coinciden, el jugador recibirá una copa por su espléndida carrera.

Coged la ficha del tronco cortado y juntad todas las fichas. Volvedlas a mezclar y a distribuir de nuevo.

b) ¡No te muevas! ¡El tiempo corre!

Ahora juegan todos los jugadores a la vez. Cada uno se coloca sobre un disco diferente. El jugador inicial da la vuelta al reloj de arena. A partir de este momento tenéis que quedaros quietos sobre el disco, sin realizar ningún movimiento hasta que haya transcurrido todo el tiempo por el reloj de arena.



Reciben una copa de premio aquellos jugadores que hayan aguantado toda la prueba sin moverse.

Consejo:

Este ejercicio requiere una concentración especial si los niños lo realizan con los ojos cerrados.

c) ¿Qué animal tengo detrás de mí?

El jugador da la vuelta a una ficha cualquiera y la coloca sobre el tronco cortado situado en una esquina del tablero de juego. A continuación se coloca sobre el disco correspondiente.



A partir de aquí realizará alternativamente un paso largo o un salto hasta el siguiente disco. Siempre que pise un disco, tiene que pronunciar en voz alta el nombre del animal dibujado en el disco que acaba de dejar atrás, y seguir así hasta llegar de nuevo al disco de inicio.

Al realizar el ejercicio, el jugador no debe girarse nunca a mirar qué animal puede verse en el último disco.

Atención:

En el disco girado, en lugar del animal tiene que exclamar en voz alta: «Fex».

El jugador recibirá una copa si no comete ninguna falta en esta maratón de animales.



Consejo:

Si este ejercicio resulta todavía demasiado complicado o el jugador se ha olvidado de los nombres de los animales o los ha nombrado incorrectamente, dispondrá todavía de un intento más. Ahora se le permitirá mirar atrás pero al mismo tiempo tendrá que saltar sobre su propio eje con las piernas juntas e intentar retener en la memoria el animal que deja detrás. Cuando mire de nuevo en la dirección del juego, podrá pronunciar el nombre del animal.

d) ¡Memorizado, acertado!

El jugador debe demostrar ahora que ha retenido en la memoria el animal de la ficha girada.



El jugador da la vuelta a la ficha y busca la ficha que se corresponde con el animal del disco girado. Con la ficha en la mano se coloca exactamente enfrente del disco que está boca abajo en el otro lado del tablero de juego e intenta acertar desde allí el disco girado arrojándole la ficha. Dispone de tres intentos. La ficha sólo tiene que tocar el disco una vez. Así pues, es válido también si al arrojar la ficha, ésta sólo toca el disco y salta afuera sin permanecer en él.

Dad la vuelta ahora al disco y controlad si el animal de la ficha coincide con el del disco.

¿Ha acertado el tiro y era correcto el animal del disco? Si es así, el jugador recibe una copa.

El disco girado permanecerá así, boca arriba. El jugador debe dar la vuelta ahora a otro disco y coloca de nuevo la ficha en su sitio, boca abajo.

Final de ronda

El nivel de dificultad verde finaliza cuando todos los jugadores hayan accionado la flecha giratoria y realizado los ejercicios correspondientes. Desplazad a Fex, el deportista, hasta la primera roca de la bandera azul.

Fases de juego azul y roja:

La fase de juego azul se realiza en dos rondas, y la fase de juego roja, en tres rondas. Después de cada ronda se avanza a Fex una casilla y se sigue jugando con los complementos Fex del nivel de dificultad azul o bien rojo.

Final del juego

La partida llega a su fin después de seis rondas o cuando se hayan repartido todas las copas. Gana la partida el jugador que más copas haya obtenido en este alocado campeonato del bosque. En caso de empate serán varios los ganadores.

Efectos FEX

Al comienzo del nivel de **dificultad azul** se da la vuelta a dos discos que los jugadores deben retener en su memoria.

Como señal de inicio para las dos rondas azules, los jugadores exclaman en voz alta «Preparados, listos, Fex» y dan una palmada por encima de sus cabezas al exclamar «Fex».

Al comienzo del nivel de **dificultad rojo** se da la vuelta a tres discos que los jugadores deben retener en su memoria.

Como señal de inicio para las tres rondas rojas, los jugadores exclaman en voz alta «Preparados, listos, Fex» y dan una palmada por detrás de la espalda al exclamar «Fex».

a) ¿Slalom de animales?

Fase azul:

El jugador descubre ahora dos fichas y las retiene en la memoria antes de apilarlas boca abajo encima del tronco cortado. La ficha inferior ha de corresponder al animal del disco de salida y de llegada. La carrera de animales transcurre de nuevo en un slalom. Una vez llegado al disco de salida, el jugador tiene que imitar, además, la voz del animal que aparece dibujado en la ficha superior de la pila del tronco cortado. También podéis dar a los animales voces imaginarias. Antes de iniciar el juego, poneos de acuerdo en qué sonidos profieren los animales.

Controlad las fichas. El jugador recibe una copa de premio si ha ejecutado ambos ejercicios correctamente.

Fase roja:

¡Alarma! Ahora se da la vuelta a tres fichas y se apilan boca abajo sobre el tronco cortado. El slalom de animales abarca ahora tres acciones: carrera en slalom, imitación de la voz del animal de la ficha del medio y la imitación del movimiento o de la expresión corporal del animal de la ficha superior de la pila.

Controlad las fichas. El jugador recibe una copa de premio si ha ejecutado las tres acciones correctamente.

b) ¡No te muevas! ¡El tiempo corre!

Fase azul:

El jugador da la vuelta a una ficha azul y la coloca boca arriba sobre el tronco cortado. Ahora vuelven a jugar de nuevo todos los jugadores. Tienen que imitar la expresión corporal del animal dibujado en la ficha. Lo que hace exactamente cada uno de los animales queda descrito más abajo en el apartado «Los animales y sus ejercicios favoritos». Lo importante es que los jugadores mantengan el máximo posible de concentración al imitar la figura gimnástica.



El jugador muestra a sus compañeros de juego lo que hace el animal. Los compañeros de juego repiten esa figura como ensayo y se colocan a continuación sobre un disco. Ahora se da la vuelta al reloj de arena y todos los jugadores deben persistir en esa posición hasta que haya transcurrido el último granito de arena por el reloj.

Reciben una copa de premio aquellos jugadores que hayan aguantado la prueba entera. A continuación se vuelve a dar la vuelta a la ficha y se devuelve a su lugar original. Se mezclan todas las fichas y se distribuyen de nuevo.

Consejo:

cuando los niños adquieran algo de práctica, cada uno de ellos puede dar la vuelta a una ficha azul y realizar el ejercicio. En ese caso, cada uno hará un ejercicio diferente.

Fase roja:

El jugador da la vuelta a una ficha roja y la coloca boca arriba encima del tronco cortado. El jugador muestra a sus compañeros de juego cómo se mueve el animal (véase el apartado «Los animales y sus ejercicios favoritos»). Los compañeros de juego imitan una vez ese movimiento como prueba y se sitúan encima de un disco. Entonces se da la vuelta al reloj de arena y todos los jugadores repiten ese movimiento lo más rápidamente que puedan y durante todo el tiempo que vayan transcurriendo los granitos de arena por el reloj. Cada cual debería encontrar su propio ritmo en esa acción.

Reciben una copa de premio aquellos jugadores que hayan mantenido el movimiento todo el tiempo.

A continuación se vuelve a colocar la ficha en su sitio, se mezclan todas las fichas y se distribuyen de nuevo.

Consejo:

cuando los niños adquieran algo de práctica, cada uno de ellos puede dar la vuelta a una ficha roja. En ese caso, cada niño realizará un ejercicio diferente.

Los animales y sus ejercicios favoritos:

Los animales dibujados en las **fichas y discos azules** pueden verse en una determinada **expresión corporal**.



- Gallo:** Mantenerse de puntillas.
- Cigüeña:** Levantar una pierna, extender los brazos a los lados y estirar la cabeza hacia arriba.
Si el ejercicio resultara difícil, se puede renunciar al estiramiento de la cabeza.
- Asno:** Estirar una pierna hacia atrás y un brazo hacia delante.
La cosa se complica si se extiende la pierna izquierda hacia atrás y el brazo derecho hacia delante (o viceversa).
- Oso panda:** Levantar una pierna y aguantarla con la mano.
Los niños pueden decidir ellos mismos si agarran la pierna por el muslo, por la pantorrilla, por la rodilla o por el pie.
Si todavía resultara difícil, se puede poner un pie sobre el otro e intentar mantener así el equilibrio.
- Pingüino:** Tumbarse de espaldas, sujetarse los pies y levantar al mismo tiempo la cabeza sin perder el equilibrio.

Los animales dibujados en las **fichas y discos rojos** realizan unos determinados **movimientos**.

- Rana:** Ponerse en cuclillas y saltar desde esa posición hacia arriba.
Si el ejercicio resultara demasiado difícil, los niños también pueden saltar desde la posición vertical.
- Elefante:** Flexionar las rodillas el máximo posible.
- León:** Bailotear rápidamente sobre un pie y luego sobre el otro y boxear contra un adversario imaginario.
- Gorila:** Golpearse el pecho y saltar de una pierna a otra.
- Lechuza:** Saltar y aletear con los brazos.

c) ¿Qué animal tengo detrás de mí?

Fase azul:

El jugador tiene que nombrar el animal que está dos discos detrás de él, o bien exclamar «Fex» si el disco está boca abajo.

Fase roja:

El jugador tiene que nombrar el animal que está tres discos detrás de él, o bien exclamar «Fex» si el disco está boca abajo.

Consejo:

Si este ejercicio es demasiado complicado o si el jugador ha olvidado los nombres de los animales o los nombra equivocadamente, puede hacer un nuevo intento, igual que ocurría en la fase verde, para volverse y mirar al animal que está dos o tres discos por detrás de él y pronunciar su nombre.



d) ¡Memorizado, acertado!

Fase azul:

El jugador debe demostrar ahora que ha retenido en la memoria los animales de los dos discos girados.

El jugador da la vuelta a dos fichas de las que piensa que se corresponden con los dos discos girados e intenta acertar los dos discos arrojándoles las fichas. Para ello, primero tiene que acertar un disco y darle la vuelta para controlar si el animal de la ficha coincide con el del disco, y acto seguido tiene que acertar con el segundo disco. Sólo recibirá una copa de premio si acierta en los dos discos y los animales coinciden realmente. Aunque la ficha sólo roce el disco brevemente y vuelva a salirse, se considera acertado el lanzamiento.

Fase roja:

El jugador tiene que demostrar que ha retenido en la memoria los animales de los tres discos girados.

El jugador da la vuelta a tres fichas e intenta acertar los tres discos girados arrojándoles las fichas. Al hacerlo tiene que acertar primero un disco, darle la vuelta y controlar, y seguir así con los demás discos, uno tras otro. El jugador recibe una copa de premio una vez acertados los tres discos. Aunque la ficha sólo roce el disco brevemente y vuelva a salirse, se considera acertado el lanzamiento.

Campionato degli animali!

Un allegro gioco educativo di movimento per 2 - 5 giocatori da 5 a 99 anni.
Più effetto Fex per aumentare il grado di difficoltà.

Autori:	Miriam Koser, Markus Nikisch & Johannes Zirm
Consulenza:	Dr. Sabine Kubesch
Illustrazioni:	Daniel Döbner
Illustrazioni „Fex“:	Sonja Hansen
Durata del gioco:	ca. 20 Minuti

Contenuto del gioco

- 1 Fex sport
- Tabellone (con freccia girevole)
- 5 materassini animali blu
- 5 materassini animali rossi
- 5 cartoncini animali blu
- 5 cartoncini animali rossi
- 28 cartoncini coppa
- 1 clessidra
- Istruzioni per giocare



Effetto Fex

Campioni si diventa con l'esercizio. Ciò vale per lo sport, ma anche per l'esercizio delle funzioni esecutive. Perciò l'effetto Fex in questo gioco sta nel progressivo grado di difficoltà degli esercizi. Durante la prima corsa a slalom il leone riesce a ritornare sul materassino di partenza, senza dimenticare di gradicare al secondo giro? E il panda riuscirà ancora a scattare al terzo giro dopo aver sostenuto le prove del primo e del secondo?

Solo chi è bestialmente in gamba e domina i numerosi divertenti ostacoli del gioco, vince una coppa e si corona alla fine campione.

I gradi di difficoltà

Si gioca in sei giri in tre gradi di difficoltà. Ci sono tre compiti di base da svolgere che diventano via via più difficili. Sul tabellone i gradi di difficoltà sono suddivisi in tre fase. La fase verde (bandiera verde) è la fase facile. Segue poi la fase blu, di difficoltà media che si gioca per due giri. Gli esercizi veramente difficili sono quelli della terza fase. Si giocano per tre giri.

Dopo ogni giro si avanza di una casella il Fex sport e indica quale giro si sta giocando. Le caselle Fex sono i grandi blocchi di pietra vicino alle bandiere.

Consiglio:

Soprattutto quando si gioca con bambini piccoli oppure quando si prova a giocare la prima volta, si possono giocare i sei giri anche in un unico grado di difficoltà.

Preparativi del gioco

Mettete il tabellone sul pavimento, all'intorno deve esserci abbastanza spazio per potervi muovere liberamente. Distribuite i 10 materassini animali con l'animale verso l'alto ad una distanza di 1 metro tra loro in cerchio intorno al tabellone. Mescolate i cartoncini animali blu e rossi e metteteli coperti tra il tabellone e i materassini anch'essi in cerchio. Preparate il Fex sport.

La clessidra e i 28 cartoncini coppa tornano nella scatola.

Girate ora un materassino animale a scelta e memorizzate l'animale raffigurato.

Svolgimento del gioco

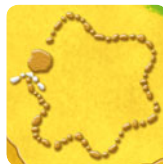
Inizia il giocatore che riesce a stare più a lungo su una gamba e mette il Fex sport sulla pietra presso la bandiera verde. Fai poi girare la freccia in una direzione a piacere. La freccia deve girarsi almeno una volta in cerchio. Come segnale di partenza per il giro verde i giocatori esclamano "Attenzione, pronti, Fex", stendono le mani davanti alla pancia e battono la mani quando dicono "Fex".



Guardate quale casella indica la freccia ed eseguite l'azione. Il turno passa poi al seguente giocatore.

a) Slalom animale?

Il giocatore scopre un cartoncino animale a scelta, lo guarda e lo mette coperto sul ceppo d'albero che c'è in un angolo del tabellone.



Si mette poi sul materassino animale corrispondente al cartoncino. Da lì inizia un percorso a slalom intorno ai materassini animali esposti fino a quando raggiunge di nuovo il suo materassino di partenza e ci si mette sopra. Questo era un esercizio facile. Guardate se il cartoncino animali coperto sul ceppo d'albero mostra l'animale del materassino d'inizio, o meglio d'arrivo. In caso coincidano, per il suo esercizio di corsa il giocatore riceve una coppa.

Prendete il cartoncino animale dal ceppo e raccogliete i cartoncini animali esposti. Mescolateli e distribuiteli di nuovo.

b) Fermi – il tempo scorre

Adesso tutti giocano insieme. Ognuno si mette su un materassino diverso. Il giocatore che inizia gira la clessidra, da questo momento dovrete rimanere immobili e senza parlare sul materassino fino a quando finisce la clessidra.

I giocatori che sono riusciti a stare immobili e in silenzio ricevono in premio una coppa.



Consiglio:

questo esercizio richiede particolare concentrazione se i bambini lo eseguono ad occhi chiusi.

c) Che animale c'è dietro di me?

Il giocatore gira un cartoncino animale a scelta e lo mette sul ceppo dell'albero nell'angolo del tabellone. Poi si colloca sul materassino corrispondente.

Dalla sua posizione fa un lungo passo o un salto in tondo da materassino a materassino. Ogni volta che tocca un materassino nomina l'animale del materassino che ha appena lasciato dietro di sé e così via fino a quando raggiunge il materassino da cui era partito.

Nel fare questo esercizio il giocatore non può voltarsi per vedere che animale c'è sull'ultimo materassino.



Attenzione: Invece che il nome dell'animale che compare sul materassino girato, deve esclamare "Fex".

In premio per la sua impeccabile maratona animale, il giocatore riceve una coppa.

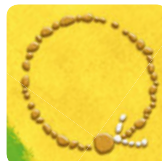


Consiglio:

Se l'esercizio è ancora troppo difficile o il giocatore ha dimenticato il nome dell'animale o si è sbagliato nel nominarlo, dispone di un nuovo tentativo. Ma non deve guardare semplicemente indietro. Deve saltare sul materassino sui due piedi e girando su sé stesso dovrà cercare di memorizzare l'animale dietro di sé. Quando guarda di nuovo nella direzione del gioco dirà il nome dell'animale.

d) Notato, indovinato

Adesso il giocatore dimostra di aver memorizzato l'animale sul materassino girato.



Gira i cartoncini degli animali e cerca fino a quando trova il cartoncino corrispondente all'animale del materassino girato. Con il cartoncino in mano si colloca esattamente di fronte al materassino coperto sull'altro lato del tabellone e da lì cerca di colpire con il cartoncino il materassino. Dispone di tre tentativi. Basta che il cartoncino tocchi una volta il materassino. Vale anche quando il cartoncino salta fuori dal materassino dopo averlo toccato.

Girate ora il materassino e controllate se il cartoncino corrisponde all'animale del materassino.

Centrato e notato correttamente? Il giocatore riceve una coppa.

Il materassino girato resta scoperto. Il giocatore può coprire ora un altro materassino e rimette il cartoncino coperto al suo posto.

Conclusione del giro

Il grado di difficoltà verde finisce quando ogni giocatore ha girato una volta la freccia e voi avete eseguito il corrispondente esercizio. Avanza il Fex sport di una casella verso la prima pietra vicino alla bandiera blu.

Fase del gioco blu e rossa:

La fase del gioco blu si svolge in due giri e quella rossa in tre. Dopo ogni giro si avanza il Fex di una casella e si prosegue il gioco con le integrazioni Fex del grado di difficoltà blu o rosso.

Conclusione del gioco

Il gioco finisce dopo sei giri o quando sono stati distribuite tutte le coppe. Vince chi ha raccolto più coppe in questo variato campionato del bosco. In caso di parità ci saranno più vincitori.



Effetti Fex

All'inizio del **grado di difficoltà blu** si girano due materassini che i giocatori dovranno memorizzare.

Come segno di via per i due giri blu i giocatori esclamano "Attenzione, pronti, Fex", e battono la mani sopra la testa quando dicono "Fex".

All'inizio del **grado di difficoltà rosso** si girano tre materassini che i giocatori dovranno memorizzare.

Come segno di via per i tre giri rossi, i giocatori esclamano "Attenzione, pronti, Fex", e battono la mani dietro la schiena quando dicono "Fex".

a) Slalom animale?

Fase blu:

Il giocatore scopre ora due cartoncini animali e li memorizza prima di metterli coperti sul ceppo dell'albero. Il cartoncino inferiore deve corrispondere all'animale del materassino di partenza e di arrivo. Il percorso animale si compie di nuovo a slalom. Arrivato di nuovo al materassino di partenza il giocatore dovrà imitare il verso dell'animale del cartoncino superiore. Potete anche inventarvi i versi degli animali. Accordatevi prima di iniziare a giocare sui versi che fanno gli animali.

Controllate i cartoncini. Se è tutto corretto il giocatore riceve in premio una coppa.

Fase rossa:

Allarme: adesso si scoprono tre cartoncini che si mettono coperti sul ceppo dell'albero. Lo slalom animale si compone adesso di tre azioni: coprire a slalom il percorso animale, imitare il verso dell'animale del cartoncino mediano ed imitare il movimento o posizione del corpo dell'animale del cartoncino superiore.

Controllate i cartoncini. Se le tre azioni erano corrette il giocatore riceve in premio una coppa.

b) Fermi – il tempo scorre

Fase blu:

Il giocatore scopre un cartoncino animale blu e lo mette scoperto sul ceppo d'albero. Adesso giocano di nuovo tutti i giocatori che devono imitare la posizione del corpo dell'animale sul cartoncino. Le precise posizioni dei singoli animali sono descritte qui di seguito. (Gli animali e i loro esercizi preferiti). È importante che i giocatori mantengano la figura da imitare con la massima concentrazione senza perdere l'equilibrio.



Il giocatore mostra ai suoi compagni cosa fa l'animale. I compagni imitano una volta questa figura per esercitarsi e poi si mettono su un materassino. Adesso si gira la clessidra e tutti i giocatori mantengono questa posizione fin a quando finisce il tempo della clessidra.

Ogni giocatore che ha superato la prova mantenendo la posizione riceve in premio una coppa.

Si rimette poi di nuovo a posto il cartoncino coperto, si mescolano e si distribuiscono i cartoncini.

Consiglio:

quando i bambini avranno una certa pratica, ognuno potrà scoprire un altro cartoncino animale blu ed imitare l'esercizio. Ogni giocatore farà dunque un esercizio diverso.

Fase rossa:

Il giocatore scopre un cartoncino animale rosso e lo mette scoperto sul ceppo dell'albero. Il giocatore mostra ai compagni come si muove l'animale (vedi: „Gli animali e i loro esercizi preferiti“). I giocatori ripetono per una volta questo movimento e poi si mettono su un materassino. Si gira la clessidra e i giocatori ripetono il movimento quanto più rapidamente possono fino a quando scade il tempo della clessidra. Ognuno troverà il proprio ritmo.

Tutti quelli che hanno ripetuto fino alla fine il movimento ricevono in premio una coppa.

Alla fine si rimette a posto il cartoncino coperto, si rimescolano e distribuiscono tutti i cartoncini.

Consiglio:

Quando i bambini hanno una certa pratica, ognuno potrà scoprire un cartoncino rosso. Ogni giocatore compie ora un diverso movimento.

Gli animali e i loro esercizi preferiti:

Gli animali sui **materassini/cartoncini blu** appaiono in una particolare posizione.

Gallo: Stare sulla punta dei piedi.

Cicogna: Sollevare una gamba, aprire lateralmente le braccia e guardare verso l'alto. Se l'esercizio risulta troppo difficile si può eliminare la posizione della testa.

Asino: Allungare una gamba indietro e un braccio in avanti. Sarà più difficile se si allunga indietro la gamba sinistra e in avanti il braccio destro (o al contrario).

Panda: Sollevare una gamba e tenerla con una mano.

I bambini possono decidere se prenderla sulla coscia o sul polpaccio, sul ginocchio o sul piede.

Se è troppo difficile si può appoggiare un piede sull'altro e cercare di mantenere l'equilibrio.

Pinguino: Mettersi supini, tenersi i piedi e sollevare la testa senza rovesciarsi.

Gli animali sui **materassini/cartoncini rossi** fanno determinati **movimenti**.

- Rana:** Da una posizione accucciata salta in alto.
Se è troppo difficile i bambini possono saltare in piedi.
- Elefante:** Fare il maggior numero di piegamenti.
- Leone:** Saltellare sui piedi e fare movimenti di pugilato con i pugni.
- Gorilla:** Battersi il petto e saltare da una gamba all'altra.
- Civetta:** Saltare in alto e sbattere le braccia come ali.

c) Che animale c'è dietro di me?

Fase blu:

Adesso il giocatore deve nominare l'animale che c'è due materassini dietro di lui, o esclamare "Fex" in un materassino coperto.

Fase rossa:

Adesso il giocatore deve nominare l'animale che c'è tre materassini dietro di lui o esclamare „Fex“ in un materassino coperto.

Consiglio:

Se l'esercizio è troppo difficile o il giocatore ha dimenticato il nome dell'animale o lo ha sbagliato, come nella fase verde dispone di un nuovo tentativo per guardare e nominare l'animale che c'è due o tre materassini dietro di lui.

d) Notato, indovinato

Fase blu:

Adesso il giocatore deve dimostrare d'aver memorizzato gli animali dei due materassini girati.

Gira due cartoncini animali che pensa possano corrispondere ai materassini girati e cerca di indovinare i due materassini girati. Lo farà cercando di colpire prima un materassino per poi scoprirlo per controllare se l'animale sul cartoncino corrisponde a quello del materassino, e poi il secondo. Solo se colpisce i due materassini e se sono giusti, il giocatore riceverà in premio una coppa. È valido anche il tiro che sfiora il materassino.

Fase rossa:

Adesso il giocatore deve dimostrare d'aver memorizzato gli animali dei tre materassini girati.

Il giocatore gira tre cartoncini e cerca di colpire i tre materassini girati. Colpirà, girerà e controllerà i tre materassini girati uno dopo l'altro. Se li colpisce tutti e tre correttamente, riceve in premio una coppa. È valido anche il tiro che sfiora il materassino.



Fex - Fit fürs Lernen

Fex - Fit for learning

Fex - Prêts à apprendre! · FEX - Fit om te leren!


Fex – ¡En forma para aprender! · Fex – In forma per imparare!

Fit fürs Lernen





fex


Förderung
exekutiver
Funktionen


 Die Fex-Spiele wurden von HABA in Zusammenarbeit mit dem Transfer Zentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) an der Universität Ulm entwickelt. Sie fördern die exekutiven Funktionen der Kinder.


Exekutive Funktionen steuern unser Denken und Verhalten und sind damit eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Lernen und den kontrollierten Umgang mit den eigenen Emotionen. So werden Kinder mit viel Spaß und Spannung fit fürs Lernen!

 The Fex games have been developed by HABA in co-operation with the Transfer Center for Neuroscience and Learning (ZNL) at the University of Ulm. These games foster children's executive functions. Executive functions control our thinking and behavior and are therefore vital for successful learning and the controlling of one's emotions. In this sense, having lots of fun and excitement makes children fit for learning!

 Les jeux Fex ont été développés par HABA en coopération avec le centre de transfert pour neuro-sciences et apprentissage éducatif ZNL (Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen) de l'université d'Ulm (Allemagne). Ils contribuent à favoriser les fonctions exécutives des enfants. Les fonctions exécutives régissent notre pensée et notre comportement et sont donc une condition essentielle pour apprendre avec succès et contrôler ses propres émotions. Les enfants sont ainsi préparés à leur apprentissage éducatif à l'aide de moyens ludiques et divertissants !

 De FEX-spellen van HABA worden in samenwerking met het Transfercentrum voor neurowetenschappen en leren (ZNL) aan de universiteit van Ulm ontwikkeld. Ze bevorderen de executieve functies van de kinderen. Executieve functies sturen ons denken en gedrag en zijn daarmee een belangrijke voorwaarde voor een succesvol leerproces en het gecontroleerd omgaan met eigen emoties. Zo worden kinderen met veel plezier en spanning fit om te leren!

 Los juegos Fex (Funciones ejecutivas) fueron desarrollados por HABA en colaboración con el Centro de Transferencias para las Ciencias Neurológicas y del Aprendizaje (ZNL) de la Universidad de Ulm. Fomentan las funciones ejecutivas de los niños. Las funciones ejecutivas gobiernan nuestro pensamiento y nuestra conducta y son, por tanto, una condición previa importante para el aprendizaje exitoso y para el manejo controlado de las emociones propias. De esta manera, los niños se mantienen en forma para aprender con mucha diversión e interés.

 I giochi Fex sono stati creati da HABA in collaborazione con il Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) (Centro di transfert per Neuroscienze e per l'apprendimento) dell'Università di Ulm. Questi giochi incentivano le funzioni esecutive dei bambini. Il nostro pensiero e le nostre azioni sono regolate da funzioni esecutive che sono pertanto un'importante premessa per un processo d'apprendimento efficace e per un approccio controllato con le proprie emozioni. In tal modo i bambini divertiti e incuriositi saranno in perfetta forma per imparare!

HABA[®]

Habermäß GmbH • August-Grosch-Straße 28 - 38
96476 Bad Rodach, Germany • www.haba.de