

DK Bamse

Gymnastikspil

SPILLEREGLER

For 2-4 spillere
Fra 4 år
Spilletid ca. 20 minutter

INDHOLD

30 gymnastikkort
20 mærker i 5 forskellige farver, terning (5 farver + 1 side alle farver)
Spilleregler

Sådan spiller du

I Bamses gymnastikspil skal du samle på kort ved at lave forskellige, sjove gymnastikøvelser sammen med Bamse og hans venner.

At spille spil samtidig med at man bevæger sig er godt både for kroppen og knoppen!

Forberedelser

Giv 5 mærker, en i hver farve, til alle spillere. Læg de mærker til side, som ikke bliver brugt. Alle spillere lægger mærkerne foran sig i en række. Bland alle gymnastikkortene og læg 3 kort midt på bordet med den ensfarvede bagside opad. Læg resten af kortene ved siden af, i en stak med bagsiden opad. Læg terningen frem.

Sådan spiller du

Du skal samle på kort ved at lave forskellige gymnastikøvelser. Den, der starter, kaster terningen og tager et af de kort, der er lagt ud, med samme farve som terningen. For at vinde kortet skal du lave den bevægelse, der er vist på kortet.

Når du har vundet kortet, lægger du det foran dig, med bagsiden opad. Hver farve lægges i en stak ved mærkerne af samme farve (så man nemt kan se, hvilken farve, der mangler). Og så går turen videre.

Viser terningen en farve, som ikke er blandt de udlagte kort, går turen direkte videre. Viser terningen alle farver, kan du selv vælge en farve.

Så snart en har vundet et kort, lægges et nyt kort fra stakken ud, således at der altid ligger 3 kort.

Hvem vinder?

Den spiller, der først får mindst ét kort i hver farve, dvs. 5 forskellige farver, vinder.

Hvis der ikke er flere kort, inden der er en vinder, tæller I kortene, og den spiller med flest kort vinder.

Bevægelseskortene

Mickelina

Gå på hælene

Gå på tær

Gør dig kort eller lang og gå et par skridt

Gå baglæns

Gå med nisseskridt (hæl mod tå)

Gå og balancer på en fiktiv line

Bamse

Stå som en krabbe og klap dig på numsen

Lig på maven og flyv som en flyvemaskine

Lav bevægelser som en frø

Stå på alle fire og træk et knæ op mod maven

Lig på maven og lav en "sneengel"

Lig på ryggen og løft maven mod loftet

Hop

Spring og spark på numsen

Løb rundt om dine venner

Løb rundt og klap dig på knæet

Løb rundt med hopsa-trin
Hop igennem rummet med fødderne samlet
Hop som en kanin

Nalle-Maja
Krum og svaj
Lig på maven og stræk armen
Ål dig fremover
Rul frem og tilbage som en pind
Vip som en frikadelle
Vrid dig fra side til side og klap dig på numsen

Teddy
Stå på ét ben og niv dig selv i næsen
Bevæg dig som en sprællemænd
Lav en pandekagevending med hænderne
Stå med spredte ben og klap dig på knæene (diagonalt)
Tegn et ottetal med hænderne eller fødderne

Bamse
Gymnastik

Gå til Bamsegymnastik!

Vil du bevæge dig mere sammen med Bamse og hans venner? Så kan du gå til Bamsegymnastik. Til Bamsegymnastik skal du lege og bevæge sig nogenlunde som her i spillet, men i en gymnastiksal sammen med andre. Der er Bamsegymnastik i mange gymnastikforeninger i Sverige. Gå ind på www.gymnastik.se/Barn/Bamsegymna/ for at se, hvor din nærmeste Bamsegymnastikforening er.

Bamsegymnastik er sjov og alsidig, motorisk træning for de allermindste. Til Bamsegymnastik kan børnene prøve at bevæge sig på forskellige måder og bruge både kroppen og knoppen! At krybe, åle sig, rulle og måske føle lykken ved at slå sin første kolbøtte - det er Bamsegymnastik

FI Bamse- voimistelupeli

PELISÄÄNNÖT

2-4 pelaajalle
Alkaen 4-vuotiaille
Peliaika noin 20 minuuttia

SISÄLTÖ

30 voimistelukorttia
20 pelimerkkiä, joissa 5 eri väriä, noppa (5 väriä + 1 sivu kaikissa väreissä)
Pelisäännöt

Pelin idea

Bamse-voimistelupelissä keräät kortteja tehden hauskoja voimisteluliikkeitä Bamsen ja hänen ystäviensä kanssa.
Pelaaminen ja liikkuminen samanaikaisesti tekee hyvää keholle ja mielelle!

Esivalmistelut

Jaa jokaiselle pelaajalle 5 pelimerkkiä, yksi kutakin väriä. Pane ylimääräiset pelimerkit sivuun. Jokainen pelaaja asettaa pelimerkit eteensä riviin. Sekoita kaikki voimistelukortit ja aseta 3 korttia pöydän keskelle yksivärinen puoli ylöspäin. Aseta muut kortit sivuun pinon takapuoli ylöspäin. Ota noppa esiin.

Pelin kulku

Pelissä kerätään kortteja tekemällä erilaisia voimisteluliikkeitä. Aloita peli heittämällä nopaa ja ottamalla nopan antaman värin mukainen kortti. Voittaaksesi kortin sinun pitää tehdä kortissa näytetty liike.

Kun olet voittanut kortin, aseta se eteesi kuvapuoli alaspäin. Jokainen väri asetetaan pinoon samanväristen pelimerkkien kanssa (jotta näet, mikä väri puuttuu). Sitten vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.

Jos noppa antaa värin, joka puuttuu esillä olevista korteista, vuoro siirtyy seuraavalle. Jos noppa antaa kaikki värit, voit itse valita värin.

Kun joku voittaa kortin, pinosta asetetaan esiin uusi kortti, jotta esillä on aina 3 korttia.

Kuka voittaa?

Se pelaaja, joka ensimmäisenä saa vähintään yhden kortin jokaista väriä, siis 5 erilaista pinoa, voittaa pelin.

Jos kortit loppuvat ennen kuin kukaan on voittanut, kortit lasketaan ja pelaaja, jolla on eniten kortteja, voittaa.

Voimistelukortit

Mickelina

Nouse kantapäille

Nouse varpaille

Kumarru tai kurota ylöspäin ja astu muutama askel

Kulje takaperin

Kulje asettaen toisen jalan kantapää toisen jalan varpaiden eteen

Liiku ja tasapainoile kuvitellun nuoran päällä

Bamse

Kulje kuin rapu ja taputa peppua

Asetu vatsallesi ja levitä kätesi kuin lentokoneen siivet

Tee sammakon liikkeitä

Asetu nelinkontin ja vedä polvi vatsaa vasten

Asetu vatsallesi ja tee "lumienkeli"

Asetu selinmakuulle ja kohota vatsaa kattoa kohti

Pomppi

Juokse ja taputa peppua

Juokse kavereidesi ympäri

Juokse ja taputa polvia

Juokse vuorohypellen

Hyppää tasajalkaa huoneen poikki

Hyppele kuin jänis

Nalle-Maija

Pyöristä ja notkista selkää kämmenet ja polvet lattiassa

Asetu vatsallesi ja ojenna käsivarret

Ryömi eteenpäin

Kieri kuin tukki edestakaisin

Pyöri kuin lihapulla

Kierrä kehoasi puolelta toiselle ja taputa peppua

Teddy

Seiso yhdellä jalalla ja nipistä itseäsi nenästä

Liikuta itseäsi kuin sätkyukko

Heiluta käsiäsi kuin kääntäisit letun ilmassa

Seiso jalat harallaan ja taputa polvia vastakkaisella kädellä

Piirrä käsilläsi tai jaloillasi kahdeksikko

Bamse-

Jumppa

Mene Bamse-jumppaan!

Haluatko liikkua yhdessä Bamsen ja hänen ystäviensä kanssa? Silloin voit mennä Bamse-jumppaan. Bamse-jumppassa saat leikkiä ja liikkua suunnilleen samoin kuin tässä pelissä, mutta teet sen jumppasalissa yhdessä muiden kanssa.

Ruotsissa monet voimisteluseurat tarjoavat Bamse-jumppaa. Mene osoitteeseen

www.gymnastik.se/Barn/Bamsegympa/ nähdäksesi lähin voimisteluseura, jossa on Bamse-jumppaa.

Bamse-jumppa on hauskaa ja monipuolista motorista jumppaa kaikkein pienimmille. Bamse-jumppassa lapsi saa kokeilla monenlaista liikuntaa ja käyttää kehoa ja älyään! Ryömimistä, kiemurtelua, kierimistä ja ehkä iloa siitä, että saa tehdä ensi kertaa kuperkeikan – tätä on Bamse-jumppa

NO Bamse

Turnspill

SPILLEREGLER

For 2–4 spillere

Fra 4 år

Spilletid ca. 20 minutter

INNHold

30 turnkort

20 markører i 5 ulike farger, terning (5 farger + 1 side alle farger)

Spilleregler

Spillidé

I Bamses turnspill skal du samle på kort ved å utføre ulike morsomme turnøvelser med Bamse og vennenes hans.

Det er bra for både kropp og sinn å spille spill og bevege på seg!

Forberedelser

Del ut 5 markører, én i hver farge, til alle spillerne. Legg bort resten av markørene. Alle spillerne legger markørene foran seg i en rekke. Bland alle turnkortene og legg ut 3 kort midt på bordet med en ensfargede baksiden vendt opp. På siden legges resten av kortene i en bunke med baksiden vendt opp. Finn frem terningen.

Spillets gang

Du skal samle på kort ved å utføre ulike turnøvelser. Den som begynner, triller terningen og tar et av de utlagte kortene i samme farge som terningen viser. For å vinne kortet må du utføre bevegelsen som vises på kortet.

Når du har vunnet kortet, legger du det foran deg med baksiden vendt opp. Hver farge legges i en bunke på markøren i samme farge (slik at man kan se hvilken farge som mangler). Deretter går turen videre.

Hvis terningen viser en farge som ikke finnes blant de utlagte kortene, går turen videre. Hvis terningen viser alle fargene, kan du selv velge en farge.

Når noen vinner et kort, legges det ut et nytt kort fra bunken, slik at 3 kort alltid er lagt ut.

Hvem vinner?

Den spilleren som først får minst ett kort i hver farge, det vil si fem ulike bunker, vinner spillet.

Hvis det blir tomt for kort før noen har vunnet, skal kortene telles, og den spilleren med flest kort vinner.

Bevegelseskortene

Mickelina

Gå på hælene

Gå på tå

Gjør deg kort eller lang og gå noen steg

Gå baklengs

Gå museskritt (hæl mot tå)

Gå og balanser på en line på lat

Bamse

Stå bakover på alle fire og klapp på rumpen
Ligg på magen og fly som et fly
Gjør froskebevegelser
Stå på alle fire og løft ett kne opp mot magen
Ligg på magen og lag en snøengel
Ligg på ryggen og løft magen opp mot taket

Hopp

Løp og spark på rumpen
Løp rundt vennene dine
Løp og klapp på kneet
Løp mens du hinker
Hopp likt gjennom rommet
Hopp som en kanin

Nalle-Maja

Katt og ku
Ligg på magen og strekk ut armene
Ål deg frem
Rull frem og tilbake som en stokk
Gyng som en ball
Snu deg fra side til side og klapp på rumpen

Teddy

Stå på ett ben og knip deg selv på nesen
Beveg deg som en sprellemann
Vend pannekaker med hendene
Stå med bena fra hverandre og klapp på knærne (diagonalt)
Tegn et åttetall med hendene eller føttene

Bamse

Turn

Bli med på Bamseturn!

Vil du bevege deg mer sammen med Bamse og vennene hans? Da kan du bli med på Bamseturn. På Bamseturn kan du leke og bevege på deg omtrent som i dette spillet eller i en gymsal med andre. Bamseturn finnes hos mange turnforeninger i Sverige. Besøk www.gymnastik.se/Barn/Bamsegympa/ for å finne din nærmeste bamseturnforening.

Bamseturn er morsomt og allsidig motorisk trening for de minste. Med Bamseturn får barna prøve seg på ulike bevegelser og bruke både kropp og sinn! Å krype, åle, rulle og kanskje oppleve gleden av å ta sin første salto – Bamseturn gjør det mulig