



## On the Move Skillastics : Spielregeln

Copyright © 2007

Alle Rechte vorbehalten. Die Reproduktion des Spiels oder seiner Teile in jeglicher Form ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Sandy "Spin" Slade, Inc. ausdrücklich untersagt.

***On the Move (USA: HalfPint™) Skillastics™ soll die Eltern, Betreuer und Sportlehrer dabei unterstützen, Kindern im Vorschulalter (in der Altersgruppe von 3–5) unterschiedliche Bewegungskompetenzen näherzubringen. Das Spiel soll in einem nicht wettkampforientierten und doch aktiven Umfeld die Kreativität und die Fantasie anregen. Daneben fördert Move Skillastics™ auch die kognitiven Fähigkeiten zur Erkennung von Farben, Zahlen und Formen. Das Spiel hilft, diese Fähigkeiten vor dem Eintritt in die Grundschule zu festigen.***

*\*On the Move Skillastics kann auch effektiv bis zur 3. Klasse und bei Kindern mit speziellen Lernbedürfnissen eingesetzt werden.*

### Regeln

1. Die 36 Aufgabenkarten mit der Größe von knapp 13 x 18 Zentimetern gemischt in einem Bereich auslegen. *\*Je nach Alter der Kinder können Sie zu Beginn einige Aktivitäten vom Spiel ausklammern. Unten auf dieser Seite finden Sie die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.*
2. Eine Gruppe von Kindern im Vorschulalter (3–5 Jahre alt) soll sich in einem anderen Bereich aufstellen (abseits der Aufgabenkarten).
3. Der Spielleiter legt den Würfel für die Gruppe fest (Farben- oder Formenwürfel).
4. Der Spielleiter bestimmt die Reihenfolge, in der die Kinder die Würfel werfen.
5. Nach dem ersten Wurf muss sich das Kind den Würfel ansehen. Es muss angeben, welche Form oder Farbe (je nach verwendetem Würfel) angezeigt wird. Das Kind läuft dann zu den Aufgabenkarten hinüber, um die passende Form- oder Farbkarte auszuwählen.
6. Danach bringt es die Aufgabenkarte mit zurück zur Gruppe. Das Kind dreht dann die Karte um und zeigt damit den anderen Kindern, welche Aufgabe die Gruppe gemeinsam erledigen muss (finden Sie die Erklärung zu den Aufgabenkarten am Ende dieses Dokumentes).
7. Die Zahl der Wiederholungen für jede Übung steht unten auf den jeweiligen Aufgabenkarten innerhalb des herzförmigen, achteckigen und fünfeckigen Symbols. (*\*Das **Achteck** gibt die Übungen für Anfänger an, das **Herz** die Übungen für die Mittelstufe und das **Fünfeck** die Übungen für Fortgeschrittene.*) Der Spielleiter legt **vor dem Spiel** fest, welches Symbol für die Kinder gilt: das Herz, das Achteck oder das Fünfeck. Er kann entscheiden, nach welchem Symbol sich die Kinder an einem bestimmten Tag richten müssen. **Als Alternative** können die Kinder die Aufgabe zu einem Rhythmus oder Musikstück ausführen, bis es durch den Spielleiter angehalten wird.
8. Das Kind, das als Nächstes am Zug ist, wiederholt anschließend die Schritte 4–7.
9. Das Spiel On the Move Skillastics™ ist beendet, wenn alle Aufgabenkarten aufgebraucht sind.

### Optionen

- 1) Teilen Sie die Kinder in zwei Gruppen ein.
  - a. Eine Gruppe bekommt den Farben-, die andere den Formenwürfel.
  - b. Das Spiel folgt denselben Prinzipien – mit dem Unterschied, dass diesmal zwei Gruppen statt nur einer würfeln und die Aufgaben erledigen.

# On the Move Skillastics

- c. Auf die Art kann der Spielleiter jedes Kind in die Gruppe schicken, die seinem jeweiligen Schwachpunkt entspricht (entweder Formen oder Farben).
- 2) Es ist auch möglich, eines oder mehrere Kinder On the Move Skillastics™ alleine spielen zu lassen.
- a. So hat der Spielleiter die Möglichkeit, einer Gruppe von Kindern unterschiedlichste Aufgaben zuzuweisen.
- b. Die Kinder können On the Move Skillastics™ auch in den Pausen spielen.
- 3) Weitere Informationen unter [www.skillastics.com](http://www.skillastics.com). Dort finden Sie häufig Vorschläge für Varianten, die andere Betreuer mit ihren Kindern versucht haben. Die Seite ist eine hervorragende Quelle in englischer Sprache.

## **Schwierigkeitsgrade der Aufgaben**

### **Anfänger:**

Gorilla, Leisetreter, Tornado, Schimpanse (*lila Karten*)  
Jogger, Windmühle, Sternengreifer, Pony (*orange Karten*)  
Schlittschuhfahrer, Hund, Heuschrecke (*grüne Karten*)  
Flamingo, Frankensteins Monster, Schenkelklatsher (*rote Karten*)  
Flummi, Wackelpeter, Frosch, Himmel und Hölle (*gelbe Karten*)  
Seilspringer, Baumstamm, Krebs, Indianertanz (*blaue Karten*)

### **Mittelstufe:**

Gleitschritt (*lila Karte*)  
Schildkröte (*orange Karte*)  
Hubschrauber, Scherenschlag (*grüne Karten*)  
Seitsprung, Affentanz (*rote Karten*)  
Fußkreisel (*gelbe Karte*)  
Brummkreisel (*blaue Karte*)

### **Fortgeschrittene:**

Hampelmann (*lila Karte*)  
Sprinter (*gelbe Karte*)  
Bi-Ba-Butzemann (*grüne Karte*)  
Wackliger Tisch (*rote Karte*)  
Nadelöhr (*gelbe Karte*)  
Vierfüßler (*blaue Karte*)

**Sandy "Spin" Slade, Inc.**  
**PO Box 1513**  
**Corona, CA 92878, USA**  
**+1 (951) 279-3476 – FAX +1 (951) 279-3957**  
**+1 (888) 842-7746**  
**[www.skillastics.com](http://www.skillastics.com)**



## On the Move Skillastics : Rules

Copyright © 2007

All rights reserved, including the right to reproduce this game or portions thereof in any form whatsoever without prior written consent from Sandy "Spin" Slade, Inc.

***On the Move (US: HalfPint™) Skillastics™ was created to help parents, child-care providers and fitness instructors introduce to preschoolers (ages 3-5), a variety of different movement skills, as well as encouraging creativity and imagination in a non-competitive but active environment. On the Move Skillastics™ also promotes color, number and shape recognition – helping solidify these skills prior to entering grade school.***

*\*On the Move Skillastics can also be used effectively with children up to grade 3 and the special needs population.*

### Rules

1. Spread 36, 5" x 7" "Activity Cards" in one area (mixed up). *\*Depending upon the age of the children you are working with, may determine whether you eliminate some activities from the game initially. A range of difficulty from beginning to advanced is listed at the bottom of this card.*
2. Gather a group of preschoolers (3-5 year olds), in another area (away from the "Activity Cards").
3. The instructor chooses what type of die to use with the group (color recognition die or shape recognition die).
4. The instructor assigns the order in which each child will roll the die.
5. After the first child rolls the die, he or she waits for it to stop rolling. The child then looks at the die to see what shape or color (depending upon what die was used), the die stopped on. The child walks over to the "Activity Cards", picking up the shape or color card that matches what the child rolled.
6. The child brings the activity card back to the group. The Child turns over the card and reveals what activity the group has to do together (at the end of this guide you will find the explanation of each task card).
7. The amount of repetitions required for each drill is located at the bottom of each "Activity Card" located in a heart, octagon and pentagon shape. (*\*The **Octagon** shape is the beginning repetitions, the **Heart** shape is the intermediate repetitions and the **Pentagon** shape is the advanced repetitions*). An instructor has the option whether to have the children do the number of repetitions stated on the "Activity Card", explaining to the children **prior to the game** that they will do the amount of repetitions in either the heart, octagon or pentagon shape. The instructor has the option of deciding what shape the children will look for on that particular day. **Or** have the children do the activity until a rhythm that is created or music that is turned on by the instructor stops.
8. Repeat steps 4-7 with the child whose turn is next to roll the die.
9. The On the Move Skillastics is completed when all "Activity Cards" have been used.

### Options

- 1) Divide a group of children into two groups.
  - a. One group is given the color recognition die and the other group is given the shape recognition die.
  - b. Game is played the same, except this time two groups are rolling the dice and doing the activities instead of just one group.

# On the Move

## Skillastics

- c. This option allows an instructor to divide a group of children into the group where each individual child needs the most help – shapes or colors.
- 2) One or More children can play On the Move Skillastics™ by themselves.
  - a. This option allows an instructor to assign a variety of activities to a group of children.
  - b. Children can grab On the Move Skillastics™ and play it as a recess activity.
- 3) Check out [www.skillastics.com](http://www.skillastics.com). Frequently there will be suggestions posted regarding options that other instructors have tried with their students. Excellent resource.

### **Activity Cards Range of Difficulty**

#### ***Beginning –***

Gorilla Walk, Tip Toe Walk, Tornado, Chimpanzee Dance (*Purple Cards*)  
Jog in Place, Windmill, Reach for the Stars, Galloping Pony (*Orange Cards*)  
Skate Slide, Hand Shuffle, Grass Hopper (*Green Cards*)  
Flamingo Stance, Frankenstein Walk, Piano Keys (*Red Cards*)  
Bouncing Ball, Body Wobble, Frog Jump, Scissor Jump (*Yellow Cards*)  
Imaginary Jump Rope, Log Roll, Can-Can Crab, Pogo Bounce (*Blue Cards*)

#### ***Intermediate –***

Slide Stepping (*Purple Card*)  
Turtle Crawl (*Orange Card*)  
Helicopter, Leg Crosser (*Green Cards*)  
Quick Jumps, Monkey Dance (*Red Cards*)  
Foot Circles (*Yellow Card*)  
Twister (*Blue Card*)

#### ***Advanced –***

Jumping Jacks (*Purple Card*)  
Butterfly Kick (*Orange Card*)  
Skipper (*Green Card*)  
Leg Shuffle (*Red Card*)  
Thread the Needle (*Yellow Card*)  
Body Balance (*Blue Card*)

**Sandy “Spin” Slade, Inc.**  
**PO Box 1513**  
**Corona, CA 92878**  
**(951) 279-3476 – FAX (951) 279-3957**  
**(888) 842-7746**  
**[www.skillastics.com](http://www.skillastics.com)**



# On the Move Skillastics

## On the Move Skillastics : Règles du Jeu

Copyright © 2007

Tous droits réservés. La reproduction de ce jeu, en intégralité ou en partie, sous quelque forme que ce soit, est expressément interdite sans l'accord préalable écrit de Sandy "Spin" Slade, Inc.

***On the Move (États-Unis : Halfpint™) Skillastics™ est conçu pour aider les parents, les fournisseurs de soins aux enfants et les éducateurs sportifs à familiariser les enfants d'âge préscolaire (3-5 ans) à une variété de différentes habiletés motrices, tout en encourageant la créativité et l'imagination dans un environnement non-compétitif, mais actif. En outre, On the Move Skillastics™ favorise les capacités cognitives de reconnaissance des couleurs, des chiffres et des formes. Le jeu aide à consolider ces compétences avant d'entrer à l'école primaire.***

*\*On the Move Skillastics peut également être utilisé efficacement auprès d'enfants jusqu'en CE2 (3<sup>e</sup> cycle) et d'enfants ayant des besoins spéciaux.*

### Règles

1. Étalez les 36 Cartes d'activité de taille 13 x 18 cm dans une zone (mélangées). \* Selon l'âge des enfants avec lesquels vous travaillez, vous pouvez décider d'éliminer certaines des activités dès le début du jeu. Ci-dessous vous trouverez les différents niveaux de difficulté, de débutant à avancé.
2. Rassemblez un groupe d'enfants d'âge préscolaire (3-5 ans), dans une autre zone (loin des Cartes d'activité).
3. L'instructeur choisit le type de dé à utiliser avec le groupe (dé de reconnaissance de couleurs ou dé de reconnaissance de formes).
4. L'instructeur décide de l'ordre dans lequel chaque enfant lancera le dé.
5. Le premier enfant lance le dé, il ou elle attend qu'il s'arrête de rouler. L'enfant observe ensuite le dé pour voir sur quelle forme ou couleur (selon le dé utilisé), il s'est arrêté. L'enfant se dirige vers les Cartes d'activité, et ramasse la carte affichant la forme ou la couleur qui correspond à son dé.
6. L'enfant apporte la carte d'activité au groupe. L'enfant retourne la carte et révèle l'activité que le groupe devra effectuer ensemble (retrouvez les explications de toutes les cartes d'activité à la fin de ce guide).
7. Le nombre de répétitions requises pour chaque tirage de carte est situé au bas de chaque Carte d'activité dans une forme de cœur, d'octogone et de pentagone. (\*La forme **Octagonale** représente les répétitions pour niveau débutant, la forme de **Cœur** les répétitions pour niveau intermédiaire et la forme **Pentagonale** les répétitions pour niveau avancé). L'instructeur a la possibilité de faire exécuter aux enfants le nombre de répétitions indiquées sur la Carte d'activité, en expliquant aux enfants **avant de débiter le jeu** qu'ils devront effectuer le nombre de répétitions indiqué dans la forme de cœur, d'octogone ou de pentagone. L'instructeur a la possibilité de décider quelle forme les enfants devront rechercher ce jour-là. **Ou** demander aux enfants de faire l'activité jusqu'à ce qu'un rythme créé ou une musique jouée par l'instructeur s'arrêtent.
8. Répétez les étapes 4 à 7 avec l'enfant suivant devant lancer le dé.
9. Le jeu On the Move Skillastics est terminé lorsque toutes les Cartes d'activités ont été utilisées.

### Options

- 1) Séparez un groupe d'enfants en deux groupes.
  - a. Un groupe reçoit le dé de reconnaissance de couleurs et l'autre groupe reçoit le dé de reconnaissance de formes.
  - b. Le jeu se déroule de la même façon, sauf que cette fois deux groupes lancent les dés et font les activités au lieu d'un seul groupe.

# On the Move

## Skillastics

- c. Cette option permet à un instructeur de placer les enfants dans le groupe où ils ont le plus besoin de travailler – formes ou couleurs.
- 2) Un ou plusieurs enfants peuvent jouer au jeu On the Move Skillastics™ par eux-mêmes.
- a. Cette option permet à un instructeur d'assigner une variété d'activités à un groupe d'enfants.  
b. Les enfants peuvent attraper On the Move Skillastics™ et y jouer comme une activité récréative.
- 3) Consultez le site [www.skillastics.com](http://www.skillastics.com). Vous y trouverez fréquemment des suggestions concernant des variantes que d'autres instructeurs ont essayées avec leurs élèves. Excellente ressource.

### **Niveaux de difficulté des Cartes d'activité**

#### ***Débutant –***

Gorille, Pointe des pieds, Tornade, Chimpanzé (carte violette)  
Joggeur, Moulin à vent, Toucher les étoiles, Poney au galop (carte orange)  
Patineur, Pompes, Sauterelle (carte verte)  
Pause du flamant rose, Marche de Frankenstein, Touches de piano (carte rouge)  
Balle rebondissante, Gelée corporelle, Saut de grenouille, Saut ciseaux (carte jaune)  
Corde à sauter imaginaire, Tronc d'arbre, Danse du crabe cancan, Danse indienne (carte bleue)

#### ***Intermédiaire –***

Glissade (carte violette)  
Tortue (carte orange)  
Hélicoptère, Ciseaux (carte verte)  
Kangourou, Singerie (carte rouge)  
Cercles aériens (carte jaune)  
Twist (carte bleue)

#### ***Avancé –***

Jumping Jacks (carte violette)  
Battements du papillon (carte orange)  
Sauts rapides (carte verte)  
Danse des jambes (carte rouge)  
Le fil et l'aiguille (carte jaune)  
Balance (carte bleue)

**Sandy "Spin" Slade, Inc.**  
**PO Box 1513**  
**Corona, CA 92878**  
**(951) 279-3476 – FAX (951) 279-3957**  
**(888) 842-7746**  
**[www.skillastics.com](http://www.skillastics.com)**

### On the Move Skillastics : Spelregels

Copyright © 2007

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

***On the Move (VS: HalfPint™) Skillastics™ is ontwikkeld als ondersteuning voor ouders, werknemers in de kinderopvang en in het peuter- en kleuteronderwijs en sportonderwijzers om kinderen van 3 tot 5 jaar kennis te laten maken met een aantal verschillende vaardigheden op het gebied van bewegen. Ook wordt de creativiteit en fantasie gestimuleerd in een niet-competitieve maar actieve omgeving. On the Move Skillastics™ bevordert tevens het herkennen van kleuren, getallen en vormen, en helpt zo om deze vaardigheden te vergroten voordat de kinderen naar de basisschool gaan.***

*\*On the Move Skillastics kan ook worden gebruikt met kinderen tot en met groep 3 en met kinderen in het buitengewoon onderwijs.*

### Spelregels

1. Verdeel 36 "Activiteitenkaarten" van 12,70 cm x 17,78 cm in een ruimte (door elkaar gemengd).  
*\*Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen met wie u werkt, kunt u in eerste instantie bepaalde activiteiten uit het spel verwijderen. Een moeilijkheidsgraad van beginnend tot gevorderd staat onder aan deze kaart vermeld.*
2. Verzamel een groep kinderen van 3-5 jaar in een andere ruimte (weg van de "Activiteitenkaarten").
3. De onderwijzer kiest welk soort dobbelsteen wordt gebruikt (kleurherkenning of vormherkenning).
4. De onderwijzer wijst de volgorde aan waarop ieder kind met de dobbelsteen mag gooien.
5. Nadat het eerste kind de dobbelsteen heeft laten rollen, wacht hij of zij tot de dobbelsteen tot stilstand komt. Dan kijkt het kind op de dobbelsteen op welke vorm of kleur (afhankelijk van welke dobbelsteen er is gebruikt) de dobbelsteen is gestopt. Het kind gaat naar de "Activiteitenkaarten" en hij of zij pakt de vorm- of kleurkaart die overeenkomt met de worp van de dobbelsteen.
6. Het kind brengt de activiteitenkaart terug naar de groep. Het kind draait de kaart om en laat zien welke activiteit de groep gezamenlijk moet doen (u vindt de uitleg over alle activiteitenkaarten terug aan het einde van deze gids).
7. Het aantal herhalingen voor elke oefening staat onder aan de "Activiteitenkaart" in de vorm van een hart, achthoek of vijfhoek. (*\*De **achthoek** staat voor beginnende herhalingen, het **hart** staat voor gemiddelde herhalingen en de **vijfhoek** voor gevorderde herhalingen*). De onderwijzer heeft de mogelijkheid om de kinderen het aantal herhalingen te laten doen dat op de "Activiteitenkaart" staat, waarbij hij of zij **voor de start van het spel** uitlegt dat de kinderen het aantal herhalingen gaan doen dat in het hart, de achthoek of de vijfhoek staat. De onderwijzer heeft de mogelijkheid om te bepalen welke vorm de kinderen op die dag mogen verwachten. **Of** de onderwijzer kan de kinderen de activiteit laten doen totdat het ritme dat is gemaakt of muziek die door de onderwijzer is aangezet, wordt stopgezet.
8. Herhaal de stappen 4-7 met het kind dat daarna aan de beurt is om met de dobbelsteen te gooien.
9. De On the Move Skillastics™ is klaar wanneer alle "Activiteitenkaarten" zijn gebruikt.

### Opties

- 1) Verdeel een groep kinderen in twee groepen.
  - a. Een groep krijgt de dobbelsteen voor de kleurherkenning en de andere groep de dobbelsteen voor de vormherkenning.

# On the Move Skillastics

- b. Het spel wordt op dezelfde wijze gespeeld, maar deze keer gooien twee groepen met de dobbelsteen en voeren de activiteiten uit, in plaats van slechts een groep.
- c. Op deze wijze kan de onderwijzer een groep kinderen verdelen over de groep waar een kind de meeste hulp bij nodig heeft: vormen of kleuren.
- 2) Een of meerdere kinderen kunnen zelfstandig On the Move Skillastics™ spelen.
- a. Deze optie biedt de onderwijzer de mogelijkheid om een groep kinderen verschillende activiteiten te laten doen.
- b. Kinderen kunnen zelf On the Move Skillastics™ pakken en het spel spelen tijdens de pauze.
- 3) Kijk op [www.skillastics.com](http://www.skillastics.com). Er worden hier regelmatig ideeën geplaatst over andere mogelijkheden die onderwijzers hebben uitprobeerde met hun leerlingen. Een bron van inspiratie!

## **Moeilijkheidsgraad van de Activiteitenkaarten**

### ***Beginnend –***

Gorillaloop, Op je tenen, Tornado, Chimpanseedans (*Paarse kaarten*)  
Jog op de plaats, Windmolen, Raak de sterren aan, Pony in galop (*Oranje kaarten*)  
Schaatsen, Handenwissel, Sprinkhaan (*Groene kaarten*)  
Flamingo, Loop als Frankenstein, Pianotoetsen (*Rode kaarten*)  
Stuiterbal, Zwaai met je lichaam, Kikersprong, Schaarsprong (*Gele kaarten*)  
Denkbeeldig touwtjespringen, Boomrol, Krab-cancan, Pogosprong (*Blauwe kaarten*)

### ***Gemiddeld –***

Schuifstappen (*Paarse kaart*)  
Schildpad (*Oranje kaart*)  
Helikopter, Benenkruiser (*Groene kaarten*)  
Snelspringen, Apendans (*Rode kaarten*)  
Cirkels met je voeten (*Gele kaart*)  
Twisten (*Blauwe kaart*)

### ***Gevorderd –***

Trekpop (*Paarse kaart*)  
Vlinderkick (*Oranje kaart*)  
Huppel! (*Groene kaart*)  
Benenwissel (*Rode kaart*)  
Draad door de naald (*Gele kaart*)  
Lichaam in balans (*Blauwe kaart*)

**Sandy “Spin” Slade, Inc.**  
**PO Box 1513**  
**Corona, CA 92878**  
**(951) 279-3476 – FAX (951) 279-3957**  
**(888) 842-7746**  
**[www.skillastics.com](http://www.skillastics.com)**

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

RED - ROUGE - ROT - ROOD



### Monkey Dance

Move right hand toward left knee while simultaneously bending the left knee toward the right hand. Drop and repeat with left hand and right knee.

### Singerie

Viens placer ta main droite sur ton genou gauche opposé, tout en relevant ton genou gauche vers ta main droite. Répète l'exercice avec l'autre main et l'autre bras.

### Affentanz

Führ die rechte Hand zum linken Knie und heb das linke Knie zur rechten Hand. Lass den Arm und das Bein wieder fallen und wiederhol die Übung auf der anderen Seite.

### Apendans

Breng je rechterhand naar je linkerknie terwijl je je linkerknie buigt naar je rechterhand. Laat zakken en herhaal met de linkerhand en rechterknie.



### Leg Shuffle

Start in Crab Walk position. Move feet back and forth over a line with hands remaining in place.

### Danse des jambes

Commence en position de crabe le torse vers le haut et les bras positionnés en arrière. Les mains immobiles, déplace tes pieds en avant et arrière, de chaque côté de la ligne.

### Wackliger Tisch

Stütz dich auf dem Boden mit dem Rücken nach unten auf die Hände und Füße. Beweg jetzt die Füße vor- und rückwärts über eine Linie. Die Hände bleiben an Ort und Stelle.

### Benenwissel

Begin in de positie alsof je loopt als een krab. Beweeg je voeten naar achteren en naar voren over een lijn heen terwijl je handen op de plaats blijven.



### Piano Keys

Elbows bent, close to body. Begin by alternating lifting one knee at a time, touching the palm of the hand.

### Touches de piano

Coudes pliés, près du corps. Soulève un de tes genoux, qui vient toucher la paume de ta main, puis change de jambe.

### Schenkelklatscher

Halte die Ellbogen nahe am Körper und beug sie abwechselnd. Zieh dabei jeweils das Knie der gleichen Seite hoch, um mit der Handfläche den Oberschenkel zu berühren.

### Pianotoetsen

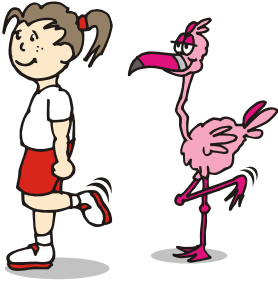
Houd je ellebogen licht gebogen en strak tegen het lichaam. Til een knie op en raak hiermee de palm van je hand aan.

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

RED - ROUGE - ROT - ROOD



### Flamingo Stance

Balance on right foot. Hold.  
Balance on left foot. Hold.

### Pose du flamant rose

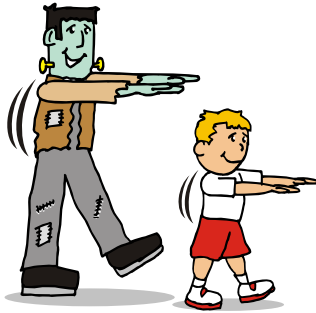
Reste en équilibre sur ton pied droit. Maintiens ta position.  
Reste en équilibre sur ton pied gauche. Maintiens ta position.

### Flamingo

Balancier auf dem rechten Bein. Bleib in der Position.  
Dann auf dem linken Bein balancieren und die Position halten.

### Flamingo

Balanceer op je rechervoet.  
Blijf zo staan. Balanceer op je linkervoet. Blijf zo staan.



### Frankenstein Walk

Walk forward with legs and arms stiff.

### Marche de Frankenstein

Avance, les jambes et les bras raides comme un pantin.

### Frankensteins Monster

Lauf mit steifen Armen und Beinen vorwärts.

### Loop als Frankenstein

Wandel naar voren met stijve armen en benen.



### Quick Jumps

Feet together next to a line on the floor. Quickly jump from side to side over the line, keeping feet together.

### Kangourou

Place-toi en position pieds joints à côté de la ligne sur le sol. Saute rapidement d'un côté et de l'autre de la ligne, en gardant les pieds joints.

### Seitsprung

Geh seitlich neben einer Linie am Boden in Position. Spring jetzt schnell von einer Seite der Linie zur anderen. Schließ dabei die Füße.

### Snelspringen

Voeten bij elkaar naast een lijn op de vloer. Spring snel van de ene naar de andere kant over de lijn heen terwijl je je voeten bij elkaar houdt.

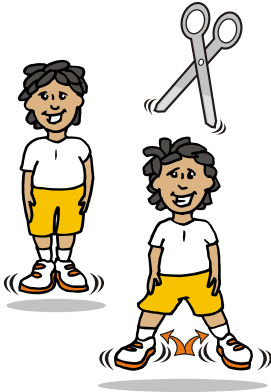


# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

YELLOW - JAUNE - GELB - GEEL



### Scissor Jump

Jump in air moving your legs like scissor blades. Repeat.

### Saut ciseaux

Saute en l'air en ouvrant tes jambes comme des ciseaux. Répète l'exercice.

### Himmel und Hölle

Spring in die Luft und öffne und schließe dabei die Beine.

### Schaarsprong

Spring in de lucht terwijl je je benen beweegt als een schaar. Herhaal.



### Body Wobble

Put hands on head and start wobbling body from side to side.

### Gelée corporelle

Place tes mains sur la tête et fais trembler ton corps tout en oscillant d'un côté et de l'autre.

### Wackelpeter

Leg die Hände auf den Kopf und wackel von einer Seite zur anderen.

### Zwaai met je lichaam

Leg je handen op je hoofd en zwaai met je lichaam van links naar rechts.



### Foot Circles

Raise one leg and make circles with that leg. Repeat with other leg.

### Cercles aériens

Soulève une jambe sur le côté et effectue des cercles aériens avec. Répète l'exercice avec l'autre jambe.

### Fußkreisel

Heb ein Bein an und lass den Fuß kreisen. Wiederhol die Übung mit dem anderen Bein.

### Cirkels met je voeten

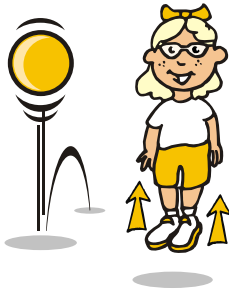
Til een been op en maak cirkels met dat been. Herhaal met het andere been.

# On the Move

## Skilastics

# TASK CARDS

YELLOW - JAUNE - GELB - GEEL



### Bouncing Ball

Hands at side, legs straight. Start bouncing on feet quickly like a bouncing ball.

### Balle rebondissante

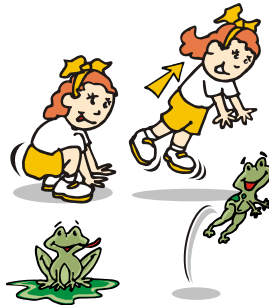
Place tes mains le long de ton corps, les jambes droites. Effectue des bonds rapides comme une balle qui rebondit.

### Flummi

Halte die Hände seitlich am Körper und lass die Beine gerade. Fang dann an, wie ein Flummi umherzuhüpfen.

### Stuiterbal

Handen langs je lichaam, benen gestrekt. Ga snel springen op je voeten als een stuiterbal.



### Frog Jump

Bend down, touching both hands on the floor. Jump forward, landing back on your feet.

### Saut de grenouille

Accroupis-toi comme une grenouille, les deux mains au sol. Effectue un saut vers l'avant, en retombant à nouveau sur tes pieds.

### Frosch

Geh in die Knie und berüh mit beiden Händen den Boden. Mach dann einen Satz nach vorn und lande wieder auf beiden Füßen.

### Kickersprong

Buig voorover en raak met beide handen de vloer aan. Spring naar voren en land op je voeten.



### Thread the Needle

Lock fingers together. Lift right leg up, trying to put right leg through arms without releasing fingers. Repeat with left leg.

### Le fil et l'aiguille

Serre tes mains l'une contre l'autre, les doigts entrecroisés. Soulève ta jambe droite, en essayant de la passer au-dessus de tes bras, sans desserrer tes doigts. Répète l'exercice avec la jambe gauche.

### Nadelöhr

Falte die Hände. Heb dann das rechte Bein an und versuch, den Fuß durch die Arme zu bekommen, ohne die Hände zu öffnen. Wiederhol die Übung mit dem linken Bein.

### Draad door de naald

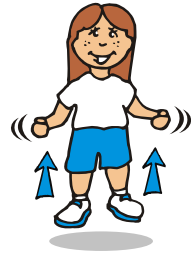
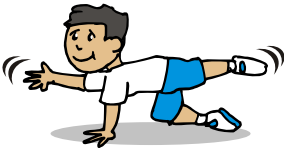
Verstrengel je vingers. Til je rechterbeen op en probeer je rechterbeen door je armen brengen zonder je vingers los te maken. Herhaal met je linkerbeen.

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

BLUE - BLEU - BLAU - BLAUW



### Body Balance

Start on all 4's. Raise right arm straight out while simultaneously raising left leg straight out. Hold. Repeat.

### Balance

Place-toi à quatre pattes. Soulève et tends ton bras droit tout en levant et tendant simultanément ta jambe gauche. Maintiens la position. Répète l'exercice.

### Vierfüßler

Komm auf alle Viere. Jetzt den rechten Arm und gleichzeitig das linke Bein anheben und ausstrecken. Bleib in der Position. Wiederhol die Übung dann seitenverkehrt.

### Lichaam in balans

Begin op handen en knieën. Breng je rechterarm recht naar voren terwijl je tegelijk je linkerbeen recht naar achteren strekt. Blijf zo staan. Herhaal.

### Twister

Bend knees slightly. Begin exercise by twisting body from side to side.

### Twist

Plie légèrement tes genoux. Commence l'exercice en dansant le twist de gauche à droite.

### Brummkreisel

Geh etwas in die Knie. Kreise dann mit dem Körper von einer Seite zur anderen.

### Twisten

Buig je knieën lichtjes. Begin de oefening door je lichaam van rechts naar links te draaien.

### Imaginary Jump Rope

Pretend to jump rope. Arms are on the side of the body and feet are a little closer than shoulder width apart.

### Corde à sauter imaginaire

Fais semblant de sauter à la corde. Tes bras sont placés le long de ton corps et tes pieds légèrement plus écartés que la largeur de tes épaules.

### Seilspringer

Stell dir vor, du würdest Seil springen. Die Arme hängen seitlich am Körper, die Füße sind etwas weniger als schulterbreit auseinander.

### Denkbeeldig touwtjespringen

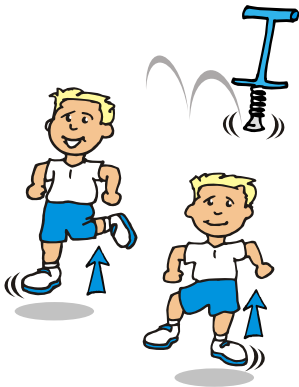
Doe alsof je touwtjespringt. Je armen zijn aan de zijkant van je lichaam en je voeten op iets minder dan schouderbreedte uit elkaar.

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

BLUE - BLEU - BLAU - BLAUW



### Pogo Bounce

Hop on one leg, and then hop on other leg.

### Danse indienne

Sautille sur une jambe, puis sur l'autre jambe comme un indien.

### Indianertanz

Hüpf erst auf einem und dann auf dem anderen Bein.

### Pogosprong

Hinkel op een been, en dan op het andere been.



### Can-Can Crab

Start in the Crab Walk position, with hands and feet balancing body - Stomach facing the sky. Kick one leg up at a time, trying to kick as high as possible.

### Danse du crabe cancan

Place-toi en position du crabe, tes mains et tes pieds en arrière maintenant ton corps en équilibre le torse vers le haut. Donne un coup de pied en levant ta jambe en l'air, en essayant d'aller le plus haut possible.

### Krebs

Stütz dich auf dem Boden mit dem Rücken nach unten auf die Hände und Füße. Führ jetzt abwechselnd Lufttritte aus. Versuch, dabei so hoch wie möglich zu kommen.

### Krab-cancan

Begin in de 'krabloop'-positie, terwijl je handen en voeten je lichaam omhoog houden - Je buik wijst richting de lucht. Schop een been tegelijk uit, en probeer zo hoog mogelijk te schoppen.



### Log Roll

Lay on the floor with body stiff. Start rolling.

### Tronc d'arbre

Allonge-toi sur le sol, le corps raide. Commence à rouler comme un tronc d'arbre.

### Baumstamm

Leg dich auf den Boden und macht dich steif. Fang dann an, zu rollen, wie ein Baumstamm oder Fass.

### Boomrol

Ga op de grond liggen en houd je lichaam stijf. Begin te rollen.

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

GREEN - VERT - GRÜN - GROEN



### Leg Crosser

Lay on back with legs straight in the air. Cross legs while keeping them straight alternating legs in opposite directions. Repeat

### Ciseaux

Allonge-toi sur le dos, les jambes en l'air à la verticale. Effectue un croisement de jambes, en alternant la jambe droite et la gauche devant. Répète l'exercice.

### Scherenschlag

Leg dich auf den Rücken und streck beide Beine in die Luft. Überkreuz dann die gestreckten Beine erst in die eine, dann in die andere Richtung. Wiederhol die Übung.

### Benenkruiser

Ga op je rug liggen met je benen recht in de lucht. Kruis je benen terwijl je ze gestrekt houdt en wissel af in de andere richting. Herhaal.

### Skipper

Skip in a circle.

### Sauts rapides

Saute en rond.

### Bi-Ba-Butzemann

Spring im Kreis herum.

### Huppel!

Huppel in een cirkel.

### Grass Hopper

Bend knees and touch floor with both hands. Jump straight up in the air with hands reaching for the sky.

### Sauterelle

Place-toi genoux pliés et jambes écartées, tes deux mains au sol. Saute en l'air en étirant tes bras vers le ciel.

### Heuschrecke

Beug die Knie und berüh mit beiden Händen den Boden. Spring dann gerade nach oben und streck die Hände in die Luft.

### Sprinkhaan

Buig je knieën en raak met beide handen de vloer aan. Spring recht omhoog in de lucht met je handen omhoog.

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

GREEN - VERT - GRÜN - GROEN



### Hand Shuffle

Hold body in a push up position, with knees on the ground. Move one hand at a time back and forth over a line.

### Pompes

Place-toi en position de pompes les genoux au sol face à la ligne. Déplace chaque main, à tour de rôle, d'un côté et de l'autre de la ligne.

### Hund

Komm in den Vierfüßler. Scharre dann mit den Händen abwechselnd vor und zurück über eine Linie.

### Handenwissel

Breng jezelf in de positie alsof je gaat opdrukken, met de knieën op de grond. Beweeg een hand tegelijk naar achteren en naar voren over een lijn heen.

### Helicopter

Begin with 3 arm circles. Then raise hands above head and clap once. Repeat

### Hélicoptère

Commence par effectuer 3 cercles avec tes bras. Place ensuite tes mains au-dessus de ta tête et tape dans tes mains une fois. Répète l'exercice.

### Hubschrauber

Lass die Arme dreimal kreisen. Heb dann die Arme über den Kopf und klatsch einmal in die Hände. Wiederhol die Übung dann.

### Helikopter

Maak 3 cirkels met je armen. Houd je handen dan boven je hoofd en klap een keer. Herhaal.

### Skate Slide

Slide feet across the floor as if skating on ice.

### Patineur

Fais glisser tes pieds au sol, comme si tu patinais sur de la glace.

### Schlittschuhfahrer

Schieb die Füße über den Boden, als würdest du Schlittschuh laufen.

### Schaatsen

Schuif je voeten over de vloer alsof je aan het schaatsen bent.



# On the Move

## Skilastics

# TASK CARDS

ORANGE - ORANGE - ORANGE - ORANJE



### Reach for the Stars

Jump as high, stretching arms to the sky.

### Toucher les étoiles

Saute aussi haut que possible, en étirant tes bras vers le ciel.

### Sternengreifer

Spring so hoch wie möglich und streck dabei die Arme zum Himmel.

### Raak de sterren aan

Spring zo hoog als je kunt en strek je armen uit naar de hemel.



### Butterfly Kick

Run in place, but emphasizing kicking legs back, trying to hit bottom with feet.

### Battements du papillon

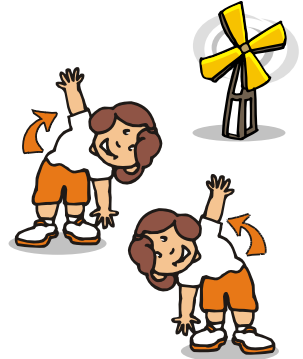
Cours sur place, en exagérant le mouvement de tes jambes vers l'arrière et en essayant de toucher tes fesses avec tes pieds.

### Sprinter

Lauf auf der Stelle und zieh dabei die Fersen weit nach oben wenn möglich, bis zum Hintern.

### Vlinderkick

Ga op de plaats rennen, en probeer je benen zo veel mogelijk naar achteren te schoppen en met je voeten je billen aan te raken.



### Windmill

Rotate body from side to side, touching the floor with hand.

### Moulin à vent

Penche ton corps d'un côté puis de l'autre, en touchant le sol de la main.

### Windmühle

Beug dich von einer Seite auf die andere und berüh mit der Hand jedes Mal den Boden.

### Windmolen

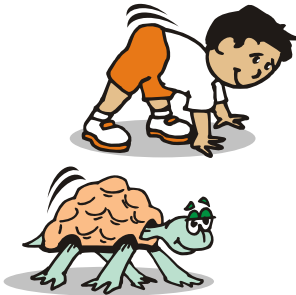
Draai je lichaam van rechts naar links, terwijl je met je hand de vloer aanraakt.

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

ORANGE - ORANGE - ORANGE - ORANJE



### Turtle Crawl

Start on all 4's wobbling back and forth moving forward.

### Tortue

Commence à quatre pattes et avance en tremblant.

### Schildkröte

Komm auf alle Vieren und bewege dich schwankend vorwärts.

### Schildpad

Begin op handen en knieën terwijl je naar voren heen en weer waggelt.



### Jog in Place

Run in place.

### Joggeur

Cours sur place.

### Jogger

Lauf auf der Stelle.

### Jog op de plaats

Ren op de plaats



### Galloping Pony

Move like a galloping pony - a fast natural 3-beat gait of the horse.

### Poney au galop

Déplace-toi comme un poney au galop 1,2,3 1,2,3...

### Pony

Beweg dich wie ein Pony im Galopp: 1-2--3---1-2--3---...

### Pony in galop

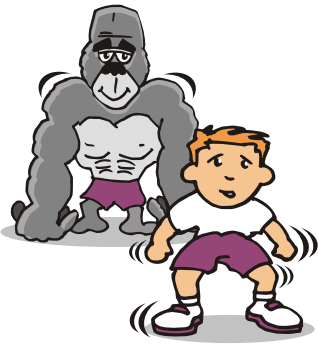
Beweeg als een pony in galop - in het natuurlijke ritme van de snelle galop van een paard.

# On the Move

## Skilastics

# TASK CARDS

PURPLE - VIOLET - LILA - PAARS



### Gorilla Walk

Walk forward side to side with knees bent and arms held loosely at sides.

### Gorille

Avance en marchant de profile, les genoux pliés et les bras courbés lâches sur les côtés.

### Gorilla

Beweg dich mit gebeugten Knien breitbeinig nach vorn. Lass die Arme dabei seitlich am Körper baumeln.

### Gorillaloop

Wandel naar voren met gebogen knieën en armen losjes langs het lichaam.



### Slide Stepping

Slide right foot across the floor as far as possible. Slide left foot toward right foot until they are touching. Repeat.

### Glissade

Fais glisser ton pied droit sur le sol aussi loin que possible. Fais ensuite glisser ton pied gauche vers le pied droit jusqu'à ce qu'ils se touchent. Répète l'exercice.

### Gleitschritt

Rutsch mit dem rechten Fuß so weit wie möglich über den Boden zur Seite. Dann den linken Fuß nachziehen. Die Übung anschließend zur anderen Seite wiederholen.

### Schuifstappen

Schuif je rechervoet zo ver mogelijk over de vloer. Schuif je linkervoet richting je rechervoet tot ze elkaar raken. Herhaal.



### Chimpanzee Dance

Bend knees and walk low to the ground, waving arms in the air.

### Chimpanzé

Cours les genoux pliés proche du sol, en agitant les bras en l'air comme un singe.

### Schimpanse

Beug die knie und lauf mit weit gesenktem Hintern. Beweg dabei die Arme in der Luft wild umher.

### Chimpanseedans

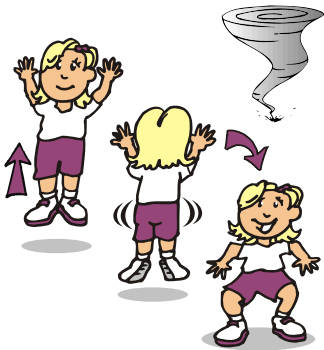
Buig je knieën en loop laag bij de grond terwijl je je armen in de lucht zwaait.

# On the Move

## Skillastics

# TASK CARDS

PURPLE - VIOLET - LILA - PAARS



### Tornado

Jump while making a 360 degree turn in the air.

### Tornade

Saute, tout en faisant une pirouette à 360 degrés en l'air.

### Tornado

Spring hoch und dreh dich in der Luft um 360 Grad.

### Tornado

Spring en maak een rondje van 360 graden in de lucht.



### Jumping Jacks

Arms and legs open and close simultaneously while jumping.

### Jumping Jacks

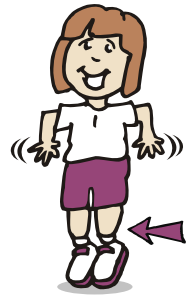
Saute en l'air, tout en ouvrant et fermant simultanément tes bras et tes jambes.

### Hampelmann

Öffne und schließ abwechselnd die Arme und Beine, während du springst.

### Trepop

Armen en benen open en sluit ze tegelijkertijd terwijl je springt.



### Tip Toe Walk

Get on "tippy toes" and walk forward.

### Pointe des pieds

Avance sur la pointe des pieds.

### Leisetreter

Beweg dich auf Zehenspitzen vorwärts.

### Op je tenen

Ga op je tenen staan en wandel naar voren.