



# DAS GORILLA POWERGAME

Spielanleitung



[letsgogorilla.de](http://letsgogorilla.de)

# Das GORILLA Powergame

## VORWORT

### **Liebe Spielleitung des GORILLA Powergames,**

danke schön, dass du an Board bist! Mit dem GORILLA Powergame bringst du jetzt Bewegung in den Alltag junger Menschen – körperlich und geistig. Wie du das Powergame am sinnvollsten und spannendsten einsetzt, erklärt dir diese Spielanleitung. Bevor du gleich mit deinen Kids lospowerst, haben wir hier noch ein paar Extra-Infos für dich.

### **Was ist das GORILLA Powergame?**

Das Powergame ist ein vielseitig einsetzbares Leiterspiel im XXL-Format, bei dem die Spieler\*innen selbst zur Spielfigur werden und durch abwechslungsreiche Aktionsfelder ans Ziel gelangen. Der einzigartige Spielansatz ermöglicht ganzheitliches Lernen und vermittelt auf spielerisch-coole Art gesundheitsförderliche Kompetenzen.

### **Welche Ziele werden mit dem GORILLA Powergame erreicht?**

Das Powergame sensibilisiert und motiviert junge Menschen dafür, mehr Eigenverantwortung und Selbstinitiative zu ergreifen, und gibt zudem wichtige Impulse für einen ausgewogenen Umgang mit Körper, Geist und Umwelt. Durch die „menschlichen“ Spielfiguren werden die GORILLA Kernthemen ACTION (Bewegung), FOOD (Ernährung) und GREEN (Nachhaltigkeit) auf höchstem Level erleb- und erfahrbar gemacht.

### **Was ist GORILLA?**

GORILLA ist ein mehrfach ausgezeichnetes Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm, das sich für eine gesunde Zukunft junger Menschen engagiert. Das Besondere: GORILLA nutzt Freestyle-Sport und glaubwürdige Botschafter\*innen, um Kinder und Jugendliche in Schule und Freizeit zu erreichen und sie langfristig wirksam zu mobilisieren.

**Tipps:** Bereite dich besonders vor dem ersten Powergame-Einsatz gut darauf vor. Das sorgt für einen smoothen Spielflow und führt zu mehr Spielvergnügen.

### **Und jetzt: Let's GO & play!**

Herzliche Grüße  
**deine GORILLA Family**

# DIE EINSATZ- MÖGLICHKEITEN

**Ob in der Schule oder Freizeit, drinnen oder draußen – das GORILLA Powergame kann vielseitig eingesetzt werden. Denn es eignet sich immer dann, wenn die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit praxisnah und auf jugendgerecht-spielerische Art vermittelt werden sollen. Dabei ist der organisatorische Aufwand gering und es kann zudem auf nahezu jedem festen Boden gespielt werden.**

## Schulunterricht

- Regulärer Unterricht, z. B. Sport- und Hauswirtschaftsunterricht oder Klassenleitungsstunden
- Ganztagschule

## Projektwoche und Sporttage

- Ideale Ergänzung, um für echte Bewegung zu sorgen

## Klassenfahrt oder Ferienlager

- Perfekt, um gleichzeitig die soziale Interaktion unter den Kids zu fördern

## Jugendarbeit

- Außerschulische Bildungsarbeit in Jugendzentren oder Stadtteilwerkstätten

## Erwachsenenbildung

- Pädagogischer Tag, Fachschaftsmeeting oder Lehrer\*innenkonferenz – denn was für Kids gut ist, ist es auch für Erwachsene.

## Lehrer\*innenfortbildung

- Auch für Erwachsene ist das Spiel witzig und lehrreich. Das GORILLA Powergame eignet sich bestens für thematische Lehrer\*innenfortbildung zu Bewegung, Ernährung und Gesundheit, aber auch als bewegter Input bei anderen Themen.

## Weiterentwicklung

- Das Spiel kann auch in anderen Schulfächern angewendet werden, z. B. Mathematik, Geografie usw. Kinder und Jugendliche können bei der Erarbeitung von entsprechenden Fragekatalogen miteinbezogen werden.



### Impressum

GORILLA Deutschland gGmbH, Sauerlacher Straße 54a, 82515 Wolfratshausen

[letsogorilla.de](https://letsogorilla.de)



[letsogorilla](https://letsogorilla.de)

Hauptpartner



Know-how-Partner



Know-how-Partner



**PS:** Du hast Fragen, Tipps oder willst Feedback loswerden? Dann sende einfach eine E-Mail an [powergame@letsogorilla.de](mailto:powergame@letsogorilla.de). Danke schön.

# SPIELANLEITUNG UND TIPPS

Die Spielanleitung fühlt sich im mitgelieferten Ordner am wohlsten. Unabhängig davon steht sie auch als PDF auf [www.letsgogorilla.de/mein-schulprogramm/powergame](http://www.letsgogorilla.de/mein-schulprogramm/powergame) zum Download zur Verfügung.

## Altersempfehlung

Das GORILLA Powergame ist ideal für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren. Im Spielverlauf können die Spieler\*innen selbstgesteuert zwischen verschiedenen Kompetenzstufen wählen – damit eignet sich das Powergame auch für Kids mit unterschiedlichen Lernvoraussetzungen bzw. Kompetenzniveaus.

## Lieferumfang

- Spielplane 3,6 x 4 Meter
- 30 Teambänder in 6 Farben
- 2 Springseile
- 2 X-Discs
- 6 Kendamas
- 1 Fußball
- 6 Footbags
- 2 Schaumstoffwürfel
- Ordner mit Spielanleitung und 180 Aktionskarten
- Kiste

## Zusätzlich benötigt

- Wasser oder Zugang zu einem Wasserbrunnen, Trinkhahn o.Ä. (**Trink-Wasser-Feld**)
- Gesunder Snack, z. B. Gemüse-Sticks, Apfelschnitze oder Nüsse (**Powerfeld**)
- Süßigkeiten (**Feld der Versuchung**)
- Handy oder Uhr mit Timer-Funktion
- Ablage (z. B. Tisch) für Aktionskarten, Snacks und Süßigkeiten
- Preise für Gewinner\*innen, gern auch Trostpreise

## Spielidee

Das Spiel basiert auf dem Prinzip des Leiterspiels: Zwei bis maximal sechs Teams versuchen möglichst schnell vom Start- zum Zielfeld zu gelangen. Vorwärts geht es durch Würfeln und durch das Ausführen verschiedener Aktivitäten auf den Aktionsfeldern.

## Aufbau und Spielort

Für das GORILLA Powergame ist eine Spielzone von mindestens 6 x 6 Metern (gern größer) zu schaffen. Dies ist wichtig, damit die Spieler\*innen ausreichend Raum haben, um sich in Teams getrennt voneinander zu positionieren, und verschiedene Bewegungsaufgaben frei ausführen können.

Das GORILLA Powergame wird in einer praktischen Kiste geliefert und kann einfach auf- und abgebaut sowie platzsparend verstaut werden. Es eignet sich hervorragend für den Outdoor-Einsatz, jedoch macht das Spielen bei

kühler oder nasser Witterung in einem überdachten Bereich mehr Spaß.

## Spieldauer

Mit durchschnittlich 45 Minuten Spieldauer inklusive Einführung und Abbau ist das GORILLA Powergame genau auf eine Schulstunde zugeschnitten. Die Spieldauer kann durch Einsatz des mitgelieferten zweiten Würfels einfach verkürzt werden.

## Spielleitung

Das GORILLA Powergame sollte immer unter Anleitung gespielt werden. Mit diesen Aufgaben und Voraussetzungen sorgt die Spielleitung für ein optimales Spielerlebnis:

- Erklärung des Spiels, der Felder und der Regeln
- Spielführung durch Motivation und Moderation
- Grundlagenwissen in den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit

**Tipp:** Klassenleiter\*innen, Sport- und Hauswirtschaftslehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen sowie Menschen mit pädagogischen Vorkenntnissen sind besonders geeignet. Für einen noch besseren Spielflow kann die Spielleitung durch eine Assistenz unterstützt werden.

## Teams – Anzahl, Größe und Farben

Das GORILLA Powergame kann mit mindestens zwei bis maximal sechs Teams gespielt werden. Ideal sind vier in etwa gleich große Teams mit jeweils zwei bis fünf Spieler\*innen. Beispiel für Gruppengröße mit 20 Kids: Aufteilung in vier Teams à fünf Spieler\*innen, die sich jeweils an einer Ecke des Spielfelds einfinden. Jedes Team erhält Teambänder mit einer eigenen Spielfarbe.

**Tipp:** Teamanzahl und -größe können flexibel und individuell durch die Spielleitung bestimmt werden.

**QR-CODE SCANNEN  
FÜR MEHR INFOS**



# POWERGAME

# SPIELABLAUF

## Vor dem Spiel

1. Ausbreitung der Spielplane
2. Bereitlegen des benötigten Spielzubehörs
3. Aufstellung aller Spieler\*innen am Spielfeldrand
4. Einführung zur Spielidee und zum Spielverlauf
5. Erklärung der Spielfelder, Regeln und wann das Spiel zu Ende ist
6. Vorstellung des Ehrenkodex für das GORILLA Powergame (siehe S. 8)
7. Beantwortung offener Fragen
8. Bildung der Teams (z. B. durch Abzählen oder Wählen)
9. Verteilen eines Teambandes an jede Spielfigur
10. Teams bestimmen jeweils eine erste Spielfigur

**Tip:** Die Spielleitung macht darauf aufmerksam, dass die Spielfiguren ...

- wenn sie für eine Aktion ihr aktuelles Aktionsfeld verlassen müssen, sich unbedingt **die Nummer ihres Aktionsfelds merken** müssen. So gibt es kein Durcheinander beim Spielstand.
- sich als Einzige während des gesamten Spiels auf dem Spielfeld befinden! Ausnahme: Eine Aktionskarte verlangt **das Mitwirken anderer Teammitglieder**.

## Let's GO & play

1. Spielleitung bittet Spielfiguren auf das **Startfeld**.
2. **Spielfigur 1 würfelt** und zieht entsprechend der Würfelzahl auf ein Aktionsfeld.
3. Spielleitung zieht eine dem **Aktionsfeld** zugehörige Aktionskarte und liest die Aufgabe vor.
4. Spielfigur 1 führt die Aktion aus (= **aktiver Zug**).
5. Entsprechend der verdienten Punktezahl durch die Aktion zieht Spielfigur 1 auf dem Spielfeld weiter. Ein weiteres Aktionsfeld wird nicht ausgeführt (= **passiver Zug**). Der Spielzug ist beendet.
6. **Spielfigur 2 ist an der Reihe** und wiederholt die Steps 1 bis 5.
7. **Rotation aller Spielfiguren** nach dem gleichen Prinzip.


## Spielende

Das Spiel kann auf verschiedene Weise enden.

1. **Spielende nach Punkten:** Gewonnen hat das Team, das zuerst auf oder über das „Let's Goal“-Zielfeld zieht. Dies kann durch Würfeln oder Punktegewinn nach Ausführen eines Aktionsfelds geschehen.
2. **Spielende nach Zeit:** Gewonnen hat das Team, das nach einer zuvor festgelegten Spielzeit (z. B. 45 Minuten) dem „Let's Goal“-Zielfeld am nächsten steht.

**Tip:** Gewinner\*innen-Team mit Siegespreis/-en feiern – z. B. „Äpfel für alle“ oder „Hausaufgabenfrei“

## Spielfigur

Jede Spielfigur trägt ein Teamband. Innerhalb des Teams sollten alle Spieler\*innen mindestens einmal Spielfigur gewesen sein. Der Spielfiguren-Wechsel erfolgt, indem sie über das Spieler\*innenwechsel-Symbol  ziehen.

Sofern nicht anders erwähnt, stehen die Spielfiguren während des gesamten Spiels auf dem Spielfeld. Muss eine Spielfigur oder ihr Team eine Aktion ausführen, die ein Verlassen des aktuellen Spielfelds erfordert, wird die Spielfigur (oder auch die gesamte Lerngruppe) angehalten, sich die Nummer des Aktionsfelds zu merken, auf dem sie gerade steht. Dann begibt sich die Spielfigur in Position für die anstehende Aktion. Anschließend geht sie wieder auf das Spielfeld und rückt selbstständig die verdienten Felder vor.

# BEDEUTUNG DER AKTIONSFELDER

- Das Spielfeld ist in verschiedene Aktionsfelder aufgeteilt. Hier werden gemäß der dazugehörigen Aktionskarte Aktionen (= Aufgaben) ausgeführt – meist von der jeweiligen Spielfigur, manchmal jedoch auch von allen Spielfiguren oder deren Teams.
- Wird die Aktion erfolgreich ausgeführt, rückt die Spielfigur um den der Aktion zugeordneten Punktwert auf dem Spielfeld vor.
- Aktionsfelder müssen nur dann ausgeführt werden, wenn eine Spielfigur sie durch Würfeln erreicht (= aktiver Zug).
- Die Felder, die nach Ausführung eines Aktionsfelds erreicht werden, sind passiv, führen also nicht zu Aktionen, die ausgeführt werden müssen (= passiver Zug).



## „Let's GO“-Startfeld

Hier beginnt das Spiel. Beim ersten Zug wird dieses Feld nicht mitgezählt.



## Trink-Wasser-Feld

Das gesamte Team geht zur nächsten Möglichkeit, um Wasser zu trinken (Brunnen, Wasserhahn, Wasserkasten).

- **Wasser trinken > 2 Felder vorwärts**



## Fragefeld

Alle Fragen drehen sich um die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit. Bevor die Frage von der Spielleitung gestellt wird, bekommt die Spielfigur den Themenbereich der Frage genannt und kann sich daraufhin zwischen drei Schwierigkeitsleveln entscheiden. Sofern kein offenes Frageformat vorliegt, haben alle Fragen 1 bis 4 richtige Antworten. Bei einer korrekten Antwort darf die Spielfigur vorrücken.

- **Level I > 2 Felder vorwärts**
- **Level II > 4 Felder vorwärts**
- **Level III > 6 Felder vorwärts**



## Bewegungsfeld

Auf dem Bewegungsfeld muss die Spielfigur oder das gesamte Team eine Bewegungsaufgabe lösen. Die Spielleitung zieht eine entsprechende Aktionskarte und nennt der Spielfigur die auszuführende Sportart. Die Spielfigur kann wieder zwischen drei Schwierigkeitsleveln auswählen. Wird die Bewegungsaufgabe innerhalb von fünf Versuchen korrekt ausgeführt, kann vorgerückt werden.

- **Level I > 2 Felder vorwärts**
- **Level II > 4 Felder vorwärts**
- **Level III > 6 Felder vorwärts**



## Powerfeld

Auf dem Powerfeld wird dem gesamten Team ein gesunder Snack angeboten (z. B. Gemüse-Sticks, Apfelschnitze oder Nüsse). Nur wenn alle Teammitglieder diesen annehmen, darf ihre Spielfigur vorrücken.

- **Alle essen Snack > 2 Felder vorwärts**



## Feld der Versuchung

Hier wird dem gesamten Team eine verführerische Süßigkeit angeboten (z. B. ein kleines Stück Schokolade, Mini-Riegel, Schokolinsen). Nur wenn alle im Team darauf verzichten, darf die Spielfigur vorrücken.

- **Alle verzichten > 4 Felder vorwärts**



## Pantomime-Beatbox-Feld

Nur durch Laute, Mimik und Gestik, d. h. ohne Worte, muss die Spielfigur einen Begriff darstellen, während die anderen im Team rätseln. Der Begriff muss innerhalb von 20 Sekunden erraten werden, um vorrücken zu dürfen. Die Spielfigur kann zwischen drei Schwierigkeitsleveln wählen.

- **Level I > 2 Felder vorwärts**
- **Level II > 4 Felder vorwärts**
- **Level III > 6 Felder vorwärts**



## Gruppen-Battle

Hier treten alle Spielfiguren oder auch alle Teams gegeneinander an. Die Aufgaben reichen von Schätz- und Wissensfragen bis hin zu Bewegungs-Challenges und Kooperationsaufgaben. Die Spielfigur des Siegerteams rückt in einem passiven Zug vor.

- **Aufgabe erfolgreich ausgeführt > 6 Felder vorwärts**



### Couchpotato-Feld

Gelangt eine Spielfigur auf das Couchpotato-Feld, muss sie auf das Feld zurück, zu dem die schwarzen Pfeile führen. Dies gilt sowohl für aktive als auch passive Züge. Ist die Spielfigur durch Würfeln auf das Couchpotato-Feld gelangt, führt sie das Aktionsfeld aus, auf das der Pfeil sie leitet. Beim Folgen des Pfeils wird kein Spieler\*innenwechsel ausgeführt.

**Tip:** Bei der Auswahl der Schwierigkeitslevel auf den Bewegungs- und Fragefeldern, die unmittelbar vor den drei Couchpotato-Feldern liegen, sollte die Spielfigur strategisch geschickt spielen. Das bedeutet: Die Spielfigur wählt das Level aus, dessen Punkte sie bei erfolgreicher Ausführung am Couchpotato-Feld vorbeiführen.



### Spieler\*innenwechsel

Zieht eine Spielfigur über das Spieler\*innenwechsel-Symbol, ist der Name Programm. Die Spielfigur wechselt und ein neues Gruppenmitglied stellt sein Können und Wissen unter Beweis.



### Leiter nach oben

Gelangt eine Spielfigur auf den Beginn einer Leiter, darf sie den Pfeilen entlang hochklettern. Das gilt sowohl für aktive als auch passive Spielzüge. Ist sie durch Würfeln auf das Leiterfeld gelangt, führt sie das Aktionsfeld aus, auf dem sie durch die Leiter gelandet ist. Beim Folgen des Pfeils wird kein Spieler\*innenwechsel ausgeführt.



### „Let's GOAL“-Zielfeld

Hier endet das Spiel. Ein Team hat gewonnen, wenn es durch Würfeln oder eine Aktion genau auf dem Feld landet oder dieses passiert.



**Tip:** Bei Aktionskarten mit dem Warning-Symbol empfiehlt sich ggf. ein kurzes Warm-up. Zudem sollte die Spielleitung abwägen, ob diese Aktion für ihre Lerngruppe geeignet ist.

---

### Optional: 1-vs-1-Spielregel

Gelangt eine Spielfigur durch einen aktiven Spielzug auf ein Feld, das bereits von einer anderen Spielfigur besetzt ist, kommt es zu einem 1:1-Showdown. Die Spielleitung zieht eine 1-vs-1-Aktionskarte und die Spielfiguren messen sich in ihrem Können. Die Gewinner\*innen-Spielfigur darf 4 Felder nach vorne ziehen (passiver Zug), während die Verlierer\*innen-Spielfigur auf dem aktuellen Aktionsfeld stehen bleibt. Nach dem Duell geht es in der gewohnten Reihenfolge weiter.

**Tip:** Sollte das Battle nach 45 Sekunden noch nicht entschieden sein (sofern nicht anders auf der Aktionskarte angegeben), wird die Entscheidung durch drei Runden „Schere-Stein-Papier“ herbeigeführt.

# EHRENKODEX

### **Give respect – get respect.**

Du hast Respekt verdient, alle anderen auch.

> Show your respect!

### **Don't mock.**

Lachen ist gut, ausgelacht werden geht gar nicht.

> Wer Neues versucht oder auch falsch antwortet, wird niemals ausgelacht.

### **Give it a try.**

Der einzige Fehler ist, nichts Neues auszuprobieren.

> Glaub an dich und gib einfach dein Bestes.

### **Don't cheat.**

Schummeln ist voll uncool. Andere bei Battles verletzen noch mehr. Play fair – fair play!

### **Follow the leader.**

Die Spielleitung hat das erste und das letzte Wort.

> Listen and learn!

### **Stay hydrated.**

Ausreichend Wasser trinken ist ein Spielvorteil, denn es hält Körper und Geist fit.

> Drink water!

### **It's only a game.**

Gewinnen ist gut, Spaß haben und dabei was Neues lernen ist besser.

### **Have fun!**