

BODY BALANCE

GB

Contents:
1 Plastic Mat, 1 Spinner.

Getting started:

1. Spread out the Mat on a clear, dry surface this can be inside or outdoors.
2. Designate an extra person to be a referee.
3. The referee will spin the spinner for the players and will decide who is victorious.

How to play:

1. The referee spins the spinner, then calls out the body part and the color that the arrow points to. For example, the referee may call out: "Right hand, red." All players, at the same time, must then try to follow the referee's directions. The other player(s) must find another vacant circle of the same colour.
2. Each funny face is only available for one hand/foot to stay. If two or more players reach for the same funny face, the referee must decide which player got there first.
3. If the spinner lands on the "10/20" symbol the referee can choose to count from 1-10 or from 1-20. All players have to hold their posture until the counting is finished. Players who move during counting should be eliminated.
4. If the spinner lands on the "interchange" symbol, players can optionally interchange one hand or foot. A different funny face cannot be selected.
5. Players are not allowed to move a hand or foot from a funny face unless directed to by the referee after a spin. Exception: A hand or foot can be moved to allow another hand or foot to pass by, as long as this is announced to the referee beforehand and it is replaced immediately afterward.

Winner:

Any player who falls, or touches the mat with an elbow or knee, is immediately eliminated. The last remaining player that doesn't fall down is the winner!!

2-Player Game with no referee:

If there are only 2 players and no referee, you can play without using the spinner. One player calls out the body part; the other player calls out the circle color. Players alternate turns calling out the body part first. Otherwise, game play is the same, with the last remaining player the winner.

DK

Indhold:
1 plastmåtte, 1 spinner.

Kom godt i gang:

1. Spred måtten ud på en klar, tør overflade, som kan være indendørs eller udendørs.
2. Udpeg en ekstra person til at være dommer.
3. Dommeren vil dreje spinneren for spillerne og afgøre, hvem der vinder.

Sådan spiller du:

1. Dommeren drejer spinneren og kalder derefter kropsdelen og farven, som pilen peger på. For eksempel kan dommeren råbe: "Højre hånd, rød." Alle spillere skal på samme tid forsøge at følge dommerens anvisninger.
2. Hvert sjovt ansigt er kun tilgængeligt for en hånd/fod at blive. Hvis to eller flere spillere rækker ud efter det samme sjovt ansigt, skal dommeren afgøre, hvilken spiller der kom der først. Den eller de andre spillere skal finde en anden ledig cirkel af samme farve.
3. Hvis spinneren lander på "10/20"-symbolet, kan dommeren vælge at tælle fra 1-10 eller fra 1-20. Alle spillere skal holde deres stilling indtil optællingen er færdig. Spillere, der bevæger sig under optælling, skal elimineres.
4. Hvis spinneren lander på "udskiftning"-symbolet, kan spillere valgfrit bytte en hånd eller fod. Et andet sjovt ansigt kan ikke vælges.
5. Spillere må ikke flytte en hånd eller fod fra et sjovt ansigt, medmindre dommeren instruerer det efter et spin. Undtagelse: En hånd eller fod kan flyttes for at tillade den anden hånd eller fod at passere, så længe dette meddeles til dommeren på forhånd, og det udskiftes umiddelbart efter.

Vinder:

Enhver spiller, der falder eller rører måtten med en albue eller knæ, bliver straks elimineret. Den sidste tilbageværende spiller, der ikke falder, er vinderen!!

2-spiller spil uden dommer:

Hvis der kun er 2 spillere og ingen dommer, kan du spille uden at bruge spinneren. En spiller råber på kropsdelen; den anden spiller kalder cirkelfarven. Spillerne skifter til at kalde kropsdelen først. Ellers er spillet det samme, hvor den sidste tilbageværende spiller vinder.

