



SCHOOL-SCOUT.DE

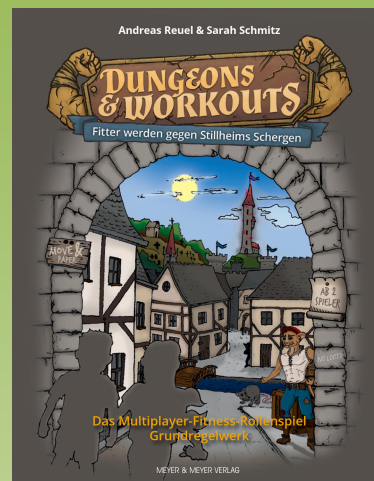
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Dungeons & Workouts: Fitter werden gegen Stillheims Schergen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort	8
Prolog	II
1 Spielregeln	12
2 Für den Spielleiter	22
3 Spielvorbereitung.....	36
4 Zonen und Monster	52
4.1... in Stillheim	54
Die Innenstadt (Low Level, ab Level 3).....	54
Die Kirche „St. Stillomeum“ (Low Level, ab Level 3)	72
Das Münzhaus (Low Level, ab Level 3)	74
Die Burg (Low Level, ab Level 3)	78
Das Rathaus (Low Level, ab Level 3).....	80
Das Gefängnis (Low Level, ab Level 3)	82
Die Kanalisation (High Level, ab Level 24).....	84

4.2 ... rund um Stillheim	88
Die verlassene Mühle in der Schlucht (Low Level, ab Level 3).....	88
Der Fluss Stillrinn (Mini-Challenge) (Low Level, ab Level 3).....	92
Der Düsterhain (Low Level, ab Level 3).....	96
Der Friedhof (High Level, ab Level 24)	100
Die Gruft (High Level, ab Level 24)	102
Bauer Gröntebörgers Gehöft (High Level, ab Level 24)	106
Der Nordpass (Challenge) (High Level, ab Level 24).....	113
Das Schilfdickicht (High Level, ab Level 24)	116
Der Turm des Magiers (Endlevel, ab Level 39).....	120
5 Das Einstiegsabenteuer	126
6 Single Play	146
7 H.É.R.O.-Buch.....	158
Motivation: Wenn Freunde die besten Fitnesscoaches werden.....	160
Übungskatalog	162

Dehnen	211
Heldenhafte Ernährungstipps und Rezepte	220
Anhang	238
Glossar	240
Literatur-/Quellenverzeichnis	241
Bildnachweis und Lektorat	243
Die Autoren	244
Charakterbogen	245
Karte in und um Stillheim	246

Vorwort

Herzlich willkommen bei *Dungeons & Workouts*. Als ich im August 2017 das erste Buch von Gino Singh & Co. in meinen Händen hielt, dachte ich: Wow, was für eine coole Idee – Fantasy kombiniert mit Fitness. Das war genau mein Ding. Es enthielt coole Illustrationen von Alwin Reifschneider und sämtliche Fitnessübungen, die ich aus meinem eigenen Training im Studio kannte. Also, nichts wie ran. Nachdem ich das Abenteuer angespielt hatte, war ich wirklich begeistert. Doch als Teamspieler fehlte mir etwas. Nach jahrelangem Basketballzocken, tausenden Runden von Magicpartien unter dem seichten Licht einer Ikea-Lampe in meiner Lieblingskneipe und mit der mehrjährigen Erfahrung als Larper (NSC) auf dem *Conquest of Mythodea* kam ich zu dem Entschluss, dass in dieser Idee von Gino und Co. mehr Potenzial steckt. Vor Monaten erzählte ich Sarah dann von meiner Idee, aus dem eigentlichen *Dungeons & Workouts* ein Multiplayer-Rollenspiel zu machen.

Und ich war sofort Feuer und Flamme, als Andreas mich in seinen Plan einweihte. Schließlich schreibe ich selbst für mein Leben gerne Fantasy- und Dramakurzgeschichten und so war es bereits zu Schulzeiten ein Traum, Autorin eines „echten“ Buchs zu werden. Ein Traum, der nun mit dem Rollenspielbuch von *Dungeons & Workouts* wahr geworden ist. Außerdem bin ich ebenfalls ein sehr großer Fan von Mannschaftssportarten – und könnte mir nichts Schöneres als Ausgleich zur Arbeit im Büro vorstellen. Dabei liebe ich in erster Linie alles, was mit Wasser zu tun hat. Deshalb ist es wohl kaum verwunderlich, dass ich seit 12 Jahren aktiv Wasserball in der Aachener Bezirksliga spiele. In einer Gruppe Spaß am Sport zu entfachen und dazu noch lustige Abenteuer gemeinsam zu bestreiten – das ist es für mich, was Andreas' Idee ausmacht und weshalb ich mich nach wie vor freue, dass ich dieses Projekt tatkräftig mit Feder und Tinte unterstützen durfte.

Nun haltet ihr das Ergebnis unserer wilden Schreibfantasy in euren Händen und wir hoffen, dass euch das D&W-Fieber genauso sehr packt wie uns und viele andere Gamer dort draußen.

Es soll für jeden Sportmuffel ein Ansporn sein, der sich nicht in einem Fitnessstudio anmelden möchte und eher unter Gleichgesinnten eine gehörige Portion Spaß haben will.

Wir orientierten uns an der Stadt Stillheim und seinem Kommandanten aus dem ersten Buch sowie vielen Hinweisen aus der Anthologie zu Jorbald Süßgrund und erbauten darin und drum herum eine fantastische Umgebung, die es von euch zu meistern gilt.

Vorab möchten wir noch einmal betonen, dass dieses Buch kein zweiter Teil von *Dungeons & Workouts* und auch keine Erweiterung im ersteren Sinne ist. Mit diesem Werk öffnen sich euch die Tore zum Multiplayer-Rollenspiel zu *Dungeons & Workouts*. Wenn ihr bereits Pen & Paper-Rollenspiele kennt, werdet ihr hier eine veränderte, bisher einzigartige Form vorfinden, die wir *Move & Paper* nennen. Denn ihr benötigt nichts weiter, außer eurem Charakterbogen und eurer körperlichen Anwesenheit, um dieses Abenteuer zu bestreiten.

Grundsätzlich ist dieses *Dungeons & Workouts-Multiplayer-Buch* als Spielleiterhandbuch und Grundregelwerk gedacht. Jedoch steht es euch natürlich frei, die Herausforderungen in Eigeninitiative zu meistern. Ganz gleich, ob als „Ihr“ oder „Du“ – dieses Buch eröffnet vollkommen neue Welten des Spielens und Sporttreibens, bei denen der Weg nicht stringent vorgegeben ist. Kommen wir deshalb nun zur entscheidenden Frage: Wann geht es los?

Was ist Move & Paper?

Basierend auf dem klassischen Pen & Paper-Modus wird auch *Dungeons & Workouts* gespielt. Kurzum, man trifft sich mit einer Gruppe von Freunden oder der Familie und denkt sich anhand der von uns dargestellten Gegebenheiten und der eigenen Fantasie Abenteuergeschichten aus. Dazu setzt ihr euch auf eine Isomatte auf den Boden, die Wiese im Park oder auf das große Sofa und sorgt dafür, dass ihr genügend Platz habt, um die Fitnessübungen und Workouts passend zu den Monstern, auf die ihr treffen werdet, zu absolvieren. Ihr spielt praktisch ein Rollenspiel, ohne zu würfeln, und setzt in der Geschichte auf eure körperliche Ertüchtigung, um die Herausforderungen zu meistern, die sich euch bieten werden.

Dieses Buch lässt sich dabei nicht innerhalb weniger Stunden oder Tage durchspielen. Im Gegenteil! Es ist angedacht, dass ihr euch für ein Abenteuer (ungefähr eine Zone bis zum Endboss)

einen Nachmittag oder Abend (ca. zwei Stunden) Zeit nehmt und anschließend mindestens 72 Stunden pausiert, bevor ihr zur nächsten Heldentat aufbrecht. Wichtig ist: Nehmt euch nach einem Workout so viel Zeit zur Regeneration, wie ihr braucht, und versucht, eine Regelmäßigkeit in euer Training zu bringen (bestenfalls zweimal die Woche). Nur wenn ihr euch kontinuierlich auspowert, werdet ihr gemeinsam entsprechende Erfolge erzielen.

Füllt vorab euren Charakterbogen auf Seite 245 (Downloadcode auf Seite 244) als Motivationsgrundlage aus und schon steht ihr als tapfere Helden vor den Toren Stillheims und seid gewappnet für den Kampf gegen die fiesen Schergen.

Los geht's!

Aachen, im Januar 2019

Andreas Reuel & Sarah Schmitz

Prolog

Still und verträumt liegt das Städtchen Stillheim im malerischen Tal von Erteras. Die Vöglein zwitschern und suchen vergnügt die Würmer aus dem Erdreich der angrenzenden Felder des Bauern Grönteböcker. Der silbrig glitzernde Fluss Stillrinn plätschert dahin und der einbeinige Angler Fritz Flosse wirft gut gelaunt seine Rute aus.

Ihr werdet es nicht glauben, doch der Schein trügt. Denn hinter den Mauern ist ganz schön was los. „Kommt näher und tretet ein. Stillheim glänzt im wohlhabenden Schein“, hört ihr den Barden Toni Bartelloni rufen. Denn hier treiben sich so einige Bösewichte herum, die lange keine Helden wie euch gesehen haben und die es zu besiegen gilt.

Anhand dieses Buches entwirft der Spielleiter euer Fitnessabenteuer in und um das Städtchen Stillheim. Ob zu zweit oder zu fünft. Frei nach dem Motto Group Fitness kämpft ihr euch durch und trifft auf verschiedene Gegner. Einmal sind es nur die großen Ratten aus der Kanalisation, dann wiederum der Oger Stunk aus dem Schilfdickicht, dem ihr euch gemeinsam entgegenstellen müsst. Dabei sollt ihr, wie gehabt, anstatt zu würfeln, Fitnessübungen absolvieren. Sprich, ihr seid mit ganzem Körpereinsatz dabei.

Alles, was ihr dazu braucht, ist eine Isomatte und etwas Platz. Auf geht's! Zeigt dem Kommandanten der Stadtwache, Jorbald Süßgrund, dass auch ihr würdig seid und erlangt seine Gunst. Dann wird er heraneilen und euch in brenzligen Situationen zur Seite stehen.

I SPIELREGELN





I SPIELREGELN

Schwierigkeitsgrad

Der Fitnessstest in der „Kammer der Kräfte“ (s. S. 42) bestimmt, in welchem Schwierigkeitsgrad ihr individuell das Abenteuer bestreitet werdet. Um dies herauszufinden, sammelt ihr getrennt voneinander Punkte mit den Wiederholungszahlen der drei Übungen: Liegestütze, Situps und Kniebeugen. Die richtige Technik könnt ihr im Übungskatalog (s. S. 162) nachlesen.

Jeweils einen Punkt bekommst du für:

- 1 – Liegestütz**
- 2 – Situps**
- 3 – Kniebeugen**

Für jede der drei Übungen habt ihr 60 Sekunden Zeit, in denen es möglichst viele Punkte zu verdienen gilt. Zwischen den Übungen kannst du 90 Sekunden durchatmen. Solltest du eine Bewegung grundsätzlich nicht schaffen, versuchst du, in den anderen beiden Disziplinen möglichst viele Punkte zu sammeln.

Punkte	Schwierigkeitsgrad	Bedeutung
< 25	Amateur	Alle Wiederholungen der Workouts -50 %
25-55	Profi	Alle Workouts, wie im Buch beschrieben
> 55	Legende	Alle Wiederholungen der Workouts +50 %

Nach dem Abschluss der ersten Abenteurer kann jeder von euch entscheiden, den Fitnessstest zu wiederholen, um in eine andere Schwierigkeitsstufe aufzusteigen und sich selbst mehr herauszufordern.

Sollte jemand von euch als „Legende“ eingestuft sein, aber nach mehr Herausforderung streben, kann dieser probieren, auf NG+ zu spielen. NG+ bedeutet einen noch größeren Anstieg bei der Anzahl der Wiederholungen.

Vorgegeben wird das folgende Workout:

20 Hampelmann

10 Situps

20 Kniebeugen

Daraus ergibt sich folgende Wiederholungsanzahl auf Basis des erspielten Schwierigkeitsgrads:

	Amateur	Profi	Legende	NG+1	NG+2	NG+3
Hampelmann	10	20	30	60	90	120
Situps	5	10	15	30	45	60
Kniebeugen	10	20	30	60	90	120

Beispielworkouts

Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Indem ihr Workouts macht, könnt ihr in diesem Buch Gegner besiegen oder Aufgaben erledigen. Ihr seht dann eine Grafik, auf der eine Übung abgebildet ist. Darunter findet ihr eine Erklärung zum Bewegungsablauf. Ein Workout besteht im Laufe der Abenteurer aus mehreren Übungen. Wenn ihr nicht mehr wisst, wie



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Dungeons & Workouts: Fitter werden gegen Stillheims Schergen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

