

# do it quit

ANLEITUNG



WEITERE SPRACHEN



SCAN ME

BEWERTE UNS AUF



FOLGE UNS AUF



## SPIELPRINZIP & ZIEL DES SPIELS

---

Don't Quit ist ein Fitness-Kartenspiel für 2-6 Personen. Die Teilnehmer setzen Trainingsübungen (Challenges) ein, um die Gegenspieler zu schwächen und Aktionskarten (Actions), um sich zu verteidigen oder Angriffe zu verstärken. Wer eine Challenge nicht besteht, scheidet aus. Der Sieger des Spiels ist derjenige, der bis zum Schluss nicht aufgibt.

### SPIELDAUER

Jedes Spiel dauert maximal 60 oder 90 Minuten. Die Spieldauer wird zu Beginn gemeinsam festgelegt. Sollte nach Ablauf dieser Zeit noch kein Gewinner feststehen, entscheidet eine unbegrenzte Plank, die alle verbliebenen Spieler gleichzeitig beginnen.

## CHALLENGES

---

Challenges sind Trainingsübungen, die entweder für eine bestimmte Zeit oder in einer vorgegebenen Anzahl von Wiederholungen durchgeführt werden. Anleitungen zur korrekten Ausführung findest Du unter [www.dontquitchallenge.de](http://www.dontquitchallenge.de).

### SCHWARZE CHALLENGE

Zieht ein Spieler eine schwarze Challenge, muss er sie spielen, sobald er am Zug ist. Sie muss von allen Spielern ausgeführt werden, auch vom Angreifer selbst. Gegen schwarze Challenges können keine Actions eingesetzt werden. Hat ein Spieler mehrere auf der Hand, muss er in seinem Zug eine davon nach seiner Wahl spielen. Nach der Ausführung der schwarzen Challenge endet der Zug des Angreifers.

## ACTIONS

---

Jede Action bezieht sich immer nur auf eine einzige Challenge. Bei kombinierten Angriffen kann die Challenge ausgewählt werden. Es gibt offensive und defensive Actions. Offensive Actions müssen vor dem Angriff eingesetzt werden. Defensive Actions werden als Reaktion auf einen Angriff gespielt. Auf eine gespielte Action kann erneut mit einer Action reagiert werden. Gespielte Actions werden auf den Ablagestapel gelegt.

**HINWEIS:** Überblick der einzelnen Actions auf S. 5.



Hand-Symbol =  
Defensive Actions



Faust-Symbol =  
Offensive Actions

## WELLE

---

**Vorbereitung:** In der Welle sammelt ihr alle Challenges, die ausgeführt wurden (keine schwarzen Challenges oder Drills) in der Reihenfolge der Ausführung. Ist die Challenge bereits vorhanden, legt ihr diese auf den Ablagestapel.

**Ausbruch:** Sobald sich 6 verschiedene Challenges in der Welle befinden, bricht sie aus. Führt die Challenges gemeinsam in der vorgegebenen Reihenfolge (von links nach rechts) aus. Sobald eine Challenge von euch allen absolviert wurde, beginnt ihr zeitgleich mit der nächsten Challenge. Schafft ein Spieler eine Challenge nicht, scheidet er wie im regulären Spiel sofort aus. Das Level der Welle orientiert sich immer am Spieler mit dem niedrigsten Level und gilt für alle Spieler. Habt ihr die Welle absolviert, legt ihr die Challenges auf den Ablagestapel und setzt das reguläre Spiel fort. Während der Welle dürft ihr keine Actions einsetzen.

## SPIELINHALT

- 50 Challenges
- 20 Actions
- Spielanleitung



Kombinierbar mit „Strafe“

- Titel —
- Ausgangsposition —
- Endposition —
- Level —

Nach Level 4 wird die Anzahl / Dauer bei jedem Upgrade um den „+“ Wert erhöht.



Challenge auf Zeit

## SPIELSTART

**1 Startspieler bestimmen:** Der jüngste Spieler beginnt das Spiel als erster Angreifer.

**Level wählen:** Jeder Spieler wählt zu Beginn sein Level (1-4). Je höher das Level, desto herausfordernder das Spiel. Das gewählte Level muss allen Spielern vor Spielbeginn mitgeteilt werden. Jeder Spieler führt während des Spiels alle Challenges auf seinem Level aus.

- 2** 1 Frischling 2 Hobbysportler 3 Sportskanone 4 Legende

**HINWEIS:** Um ein ausgeglichenes Spiel und einen optimalen Trainingseffekt zu ermöglichen, wählt euer Level entsprechend eurem Trainingsstand.

**3 Warmup:** Alle Spieler führen ein kurzes Warmup aus, beispielsweise 60 Sekunden Hampelmann.

**4 Karten mischen und verteilen:** Alle Karten werden gemischt. Jeder Spieler erhält 6 Karten. Die verbleibenden Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt und bilden den Nachziehstapel. Gespielte Karten werden offen auf einen Ablagestapel daneben gelegt.

**5 Optional:** Ihr könnt vor dem Spielstart gemeinsam Sonderregeln vereinbaren.  
**Beispiele:** Das Upgrade erfolgt alle 20 Minuten, ihr spielt ohne schwarze Challenges oder ihr entfernt vor Spielstart bestimmte Actions, z. B. „Motivationschub“. Ihr könnt auch Challenges variieren bspw. Liegestütze auf den Knien ausführen.

**6 Upgrade-Timer starten:** Stellt den Timer auf 30 Minuten ein und startet ihn. Sobald der Timer abgelaufen ist, wird der Zug des aktuellen Angreifers noch zu Ende gespielt. Danach erhöht sich das Level für alle verbleibenden Spieler um eine Stufe (**Upgrade**). Startet den Timer anschließend erneut. Nach Level 4 wird bei jedem Upgrade die Anzahl an Wiederholungen bzw. Sekunden um den angegebenen „+“-Wert erhöht.

## ABLAUF EINES SPIELZUGES

---

- 1 Zugbeginn:** Der aktive Spieler (Angreifer) füllt seine Hand auf 6 Karten auf. Hat der Spieler keine Challenge auf der Hand, muss er solange Karten offen vom Nachziehstapel ziehen, bis er eine Challenge zieht. Gezogene Actions werden offen auf den Ablagestapel gelegt. Ist der Nachziehstapel aufgebraucht, wird der Ablagestapel gemischt und als neuer Nachziehstapel benutzt.
- 2 Angriff:** Der Angreifer spielt eine Challenge. Sie kann durch eine Action zusätzlich verstärkt werden.  
**2-3 Spieler:** Die Challenge muss vom nächsten Spieler im Uhrzeigersinn ausgeführt werden.  
**4-6 Spieler:** Die Challenge muss vom nächsten Spieler im Uhrzeigersinn und einem weiteren Spieler nach Wahl des Angreifers ausgeführt werden.  
*HINWEIS:* Sobald die Spielerzahl während des Spiels unter 4 sinkt, wechselt der Spielmodus automatisch.
- 3 Verteidigung:** Angegriffene Spieler können jetzt mit einer entsprechenden Action aus ihrer Hand auf Angriffe reagieren, um sie abzuwehren. Auf eine gespielte Action kann erneut mit einer Action reagiert werden.  
**2-3 Spieler:** Der betroffene Spieler kann sich mit einer Action verteidigen.  
**4-6 Spieler:** Jeder betroffene Spieler verteidigt sich mit einer eigenen Action.
- 4 Drill:** Der Angreifer muss zudem auch eine Challenge seiner Wahl aus seinen Handkarten auswählen, die er selbst ausführen muss. Sollte er keine weitere Challenge auf der Hand haben, muss er dieselbe Challenge ausführen, die zum Angriff verwendet wurde.  
*HINWEIS:* Der Drill wird nicht in die Welle aufgenommen und kann durch keine Action verhindert werden.
- 5 Ausführung:** Alle Challenges, die nicht durch Actions abgewehrt worden sind, sowie der Drill werden jetzt ausgeführt. Die absolvierten Challenges (keine Drills) werden in die Welle gelegt (siehe Welle).
- 6 Zugende:** Der nächste Spieler im Uhrzeigersinn wird zum neuen Angreifer und beginnt den nächsten Spielzug.  
*HINWEIS:* Während eines Spielzugs darf ein Spieler nie zweimal dieselbe Challenge ausführen. Sollte dieser Fall eintreten (z.B. durch eine Action), muss der Spieler die Challenge nur einmal ausführen. Auf diese Weise wird vermieden, dass ein Spieler während eines Zugs mehrmals dieselbe Übung ausführen muss.

## ÜBERSICHT ALLER ACTIONS

---



### KOMBINATION (COMBO)

Mit der Kombination können zwei Challenges für einen Doppelangriff gebündelt werden. Diese müssen in der vorgegebenen Reihenfolge ausgeführt werden. Zwei identische Challenges können nicht kombiniert werden.

**HINWEIS:** Schwarze Challenges können nicht kombiniert werden.



### LETZTE CHANCE (LAST CHANCE)

Stoppe die Challenge, mit der du angegriffen wirst. Ziehe solange eine Karte vom Nachziehstapel bis du eine Challenge ziehst und führe diese aus.

**HINWEIS:** Schwarze Challenges und Actions werden auf den Ablagestapel gelegt.



### MOTIVATIONSSCHUB (MOTIVATION BOOST)

Sobald ein Spieler Motivationsschub zieht, muss er die Karte offen zeigen und ab sofort jeden Angriff, auch kombinierte Angriffe, aller anderen Spieler ebenfalls absolvieren. Der Motivationsschub bleibt bis zum Ausbruch der nächsten Welle aktiv und wird danach an einen beliebigen Spieler weitergegeben. Die Karte wird erst aus dem Spiel entfernt, sobald der betroffene Spieler ausscheidet oder nur noch 2 Spieler verbleiben.

**HINWEIS:** Der Motivationsschub gilt nicht für Drills sowie Challenges, die durch Actions verhindert wurden.



### PAUSE (REST)

Setze eine beliebige Challenge aus. Bei einem Doppelangriff kannst du nur eine der Challenges stoppen.



### RACHE (REVENGE)

Gib die Challenge an den Angreifer zurück und füge eine weitere Challenge aus deinen Handkarten hinzu.

**HINWEIS:** Du darfst nicht die identische Challenge hinzufügen.



### STRAFE (PENALTY)

Lass den betroffenen Spieler nach der letzten Wiederholung noch weitere 10 Sekunden in der Endposition ausharren, bevor die Challenge als bestanden gilt.

**HINWEIS:** Du kannst nur Challenges mit dem „Strafe“-Symbol mit dieser Karte kombinieren.



### SÜNDENBOCK (SCAPEGOAT)

Gib die dir auferlegte Challenge an einen anderen, beliebigen Spieler weiter, statt sie selbst auszuführen.



### TAUSCH (SWAP)

Tausche die Challenge deines Angreifers gegen eine beliebige Challenge aus deiner Hand.



### TRAININGSPARTNER (TRAINING PARTNER)

Überlasse dem Angreifer die Wahl: Entweder führt er seine Challenge ebenfalls aus oder bricht den Angriff für beide ab.

**HINWEIS:** Führen beide Spieler die Challenge aus, muss jeder Spieler diese auf seinem eigenen Level durchführen.

## WARN- UND SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie vor Spielbeginn sorgfältig die folgenden Warn- und Sicherheitshinweise:

Don't Quit ist ein Fitness-Spiel, das hinsichtlich der körperlichen Herausforderung mit einem intensiven Fitness-training oder einer sportlichen Betätigung vergleichbar ist und zur physischen Erschöpfung führen kann. Es ist daher ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene mit entsprechender physischer und psychischer Konstitution bestimmt. Minderjährige Personen bedürfen zur Aufnahme des Spiels der Zustimmung ihrer Eltern bzw. Erziehungsberechtigten / Aufsichtspersonen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschädigungen führen. Konsultieren Sie daher vor Beginn des Spiels einen Arzt, der Ihre Sporttauglichkeit und Ihren Fitnesszustand untersucht und bestätigt. Dies gilt insbesondere für Spieler mit Risikofaktoren (z. B. chronische Krankheiten, Einnahme von Medikamenten, Herz-, Atem-, Rücken-, Gelenkbeschwerden, orthopädische Beschwerden oder Bluthochdruck). Die körperliche Unversehrtheit und Gesundheit der Spieler haben absoluten Vorrang vor der Teilnahme am Spiel.

Brechen Sie das Spiel sofort ab, wenn körperliche Beschwerden, Übermüdigungserscheinungen, Schmerzen, Krämpfe, Schwindel- und Schwächegefühl, Atemnot, Übelkeit oder sonstige Beeinträchtigungen auftreten. Diese Warn- und Sicherheitshinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen. Der Käufer des Spiels trägt die alleinige Verantwortung, diese Warn- und Sicherheitshinweise sowie weitere Spielhinweise zu lesen und alle Personen (Spieler und ggf. Eltern bzw. Erziehungsberechtigte / Aufsichtspersonen) in diese einzuweisen. Mit dem Beginn des Spiels haben Sie diese Warn- und Sicherheitshinweise zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

## ALLGEMEINE HINWEISE:

Nehmen Sie während des Spiels immer ausreichend Flüssigkeit (im Idealfall Wasser) zu sich und nutzen Sie die Pausen während des Spiels zur Erholung. Sorgen Sie für ausreichend frische Luft im Raum. Wärmen Sie vor Spielbeginn Ihre Muskeln auf und dehnen Sie sich in ausreichendem Maße vor und nach dem Spiel.

## IMPRESSUM:

Spielidee & Entwicklung: Survivor GbR

Grafik & Illustration: Angelo Gilke

3. überarbeitete Auflage 2022 – [www.dontquitchallenge.de](http://www.dontquitchallenge.de)

©2020 Survivor GbR, Berlin