

wissens.werte.ideen – Selfmade Home Olympiade

Ziel: Spaß an der Bewegung, Beschäftigung, Training der Geschicklichkeit, koordinative Verbesserung

Materialien:

Disziplin 1: Hochsprung

- 10x Klopapierrollen
- 1x schwarzer Stift
- Tabelle zum Eintragen

Disziplin 2: Zielwurf

- 10x Klopapierrollen vom Spiel zuvor
- 3x Tennisball²

Disziplin 3: Standweitsprung

- 1x Klopapierrolle
- 1x schwarzer Stift
- Tabelle zum Eintragen

Disziplin 4: Kegeln

- 10 x Klopapierrollen vom Spiel zuvor
- 1x größerer Ball als Tennisball

Disziplin 5: Pfannentischball

- Küchentisch
- 2x Pfannen
- 1x Tennisball
- Netz aus Klopapier
- Tabelle zum Eintragen

Vorbereitung/Aufbau:

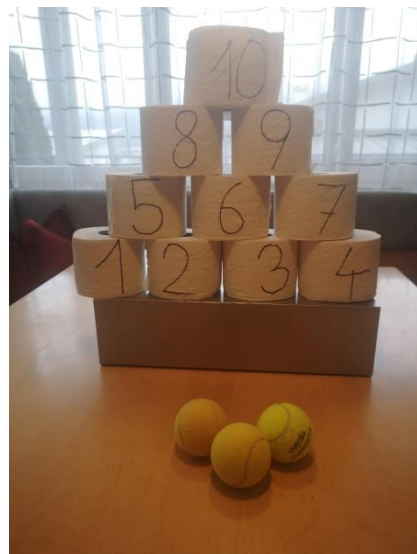
Disziplin 1: Hochsprung

- Schreibe auf die Rollen die Nummern 1 bis 10



Disziplin 2: Zielwurf

- Nimm die Rollen von zuvor und stelle sie wie im Bild auf



Disziplin 3: Standweitsprung

- Schreibe auf das Klopapier die Nummern 1 bis 10



Disziplin 4: Kegeln

- Nimm die Rollen von zuvor und stelle sie wie im Bild auf



Disziplin 5: Pfannentischball

- Nimm die Rollen und baue eine Mauer/Netz



Spielablauf:

Disziplin 1: Hochsprung

Lege eine Klopapierrolle auf den Boden und springe beidbeinig darüber. Wenn du das geschafft hast, lege die zweite Rolle auf die Erste. Wenn du das wieder geschafft hast, nimmst du die dritte Rolle und legst sie auf die Zweite. Diesen Vorgang wiederholst du solange du die Übung schaffen kannst. Wenn du an deinem Limit angelangt bist, zähle die Zahlen, die auf der Klopapierrolle draufstehen zusammen. Diesen Wert schreibst du in die Tabelle bei Disziplin 1 neben deinem Namen.

Dann kommt der nächste Spieler an die Reihe.

Disziplin 2: Zielwurf

Bei der nächsten Disziplin hast du drei Versuche. Stelle dich vier Meter von dem aufgebauten Klopapier hin. Dies kannst du abmessen, indem du vier große Schritte machst. Das Ziel der Übung ist es, so viele Klopapierrollen wie möglich abzuschließen. Wenn du deine drei Versuche verbraucht hast, zähle die Zahlen, die auf den Klopapierrollen draufstehen zusammen und trage sie in die Tabelle ein.

Disziplin 3: Standweitsprung

Beim Standweitsprung stehst du vor der aufgezeichneten eins und versuchst so weit wie möglich zu springen (beidbeinig). Dafür hast du wieder drei Versuche. Du liest die Zahl, ab, die auf der Höhe deiner Ferse ist und zählst die drei Werte zusammen. Trage die erreichte Punktezahl wieder in die Tabelle ein.

Disziplin 4: Kegeln

Beim Kegeln versuchst du so viele Klopapierrollen wie möglich zu treffen. Du darfst den Ball nur rollen, nicht werfen! Dafür hast du wieder drei Versuche zur Verfügung. Der Abstand zu den Klopapierrollen beträgt wieder 4 Meter (Messen durch große Schritte). Du zählst wieder nach jedem Durchlauf die getroffenen Zahlen auf den Klopapierrollen zusammen. Trage die Gesamtanzahl in deiner Tabelle ein.

Disziplin 5: Pfannentischball

Bei der letzten Disziplin spielst du ein Mini-Match gegen deinen Mitspieler. Ihr spielt bis 11 Punkte. Bei 10 zu 10 zählt der nächste Punkt. Sollte der Ball an die Tischkante gelangen, dürft ihr den Punkt wiederholen. Das Annehmen des Balles aus der Luft ist nicht erlaubt und wird als Strafpunkt gezählt. Die Angabe muss nicht Diagonal gespielt werden und man hat dabei zwei Versuche.

Viel Spaß beim Nachspielen!

wissens.werte.fakten:

- die Olympischen Ringe stehen für die 5 Kontinente (Europa, Asien, Afrika, Amerika und Australien)
- die Olympischen Spiele gibt es seit der Antike
- seit 1896 finden alle vier Jahre Olympische Spiele statt