

Die Olympischen Spiele

Da die Olympischen Spiele in Tokio dieses Jahr leider nicht stattfinden können, haben wir uns eine hoffentlich coole Alternative überlegt:

Die Olympischen Spiele finden in diesem Jahr bei euch in eurem Zuhause statt! Wir wünschen euch viel Spaß und viel Erfolg bei den folgenden Disziplinen. Gebt alles und findet heraus, wer bei euch Zuhause der Olympiasieger wird!

Disziplin 1 – Eierlauf – Schnelligkeit und Balance

Material: pro Teilnehmer ein Löffel und ein Ei

Ziel: Die Teilnehmer sollen möglichst schnell das Ziel erreichen, ohne das Ei vom Löffel fallen zu lassen

Ablauf: Das Ei wird auf dem Löffel auf einer vorgegebenen Strecke balanciert

Wertung: Fällt das Ei runter, ist der Durchgang verloren. Wer als Schnellstes das Ziel erreicht, gewinnt

Variation: mit der schwachen Hand balancieren

Disziplin 2 – Dosenwerfen – Wurfkraft und Zielgenauigkeit

Material: 10 Klopapierrollen (falls noch vorhanden ☺, sonst Becher oder Dosen) und ein kleiner Ball

Ziel: möglichst viele Klopapierrollen zum Umfallen bringen

Ablauf: Die Klopapierrollen werden aufeinandergestapelt und in einer bestimmten Entfernung wird eine Wurflinie gekennzeichnet

Wertung: Wer nach 3 Würfeln die meisten Klopapierrollen umgeschmissen hat, gewinnt

Variation: mehrere Durchgänge, Werfen mit der schwachen Hand

Disziplin 3 – Froschsprünge – Weitsprung

Material: Maßband

Ziel: möglichst weit springen

Ablauf: Es wird ein Startpunkt festgelegt. Von dort aus geht der Teilnehmer in die Froschposition und hüpft 3 Mal hintereinander möglichst weit nach vorne

Wertung: Wer nach 3 Froschsprüngen weiter gesprungen ist, gewinnt

Variation: mehrere Sprünge, rückwärts springen

Disziplin 4 – „Frisbee“ – Zielwerfen

Material: Pappteller, senkrechte Stange/Stock

Ziel: möglichst viele Frisbee's auf die Stange werfen

Ablauf: Zunächst schneidest Du den äußeren Rand des Papptellers aus, sodass du eine Art Ring hast. Es wird eine Wurflinie gekennzeichnet, von der das Frisbee dann geworfen wird

Wertung: Wer von 10 Versuchen mehr trifft, hat gewonnen.

Disziplin 5 – Wäschekorb stemmen – Gewichtheben

Material: pro Teilnehmer einen vollen Wäschekorb

Ziel: einen Wäschekorb solange wie möglich in die Höhe stemmen

Ablauf: für einen fairen Wettbewerb sollte der Wäschekorb je nach Körpergewicht und Geschlecht beladen werden. Dann wird der Wäschekorb mit ausgestreckten Armen über dem Kopf hochgehalten

Wertung: Wer den Korb am längsten in vorgegebener Position hochhalten kann, gewinnt

Variation: mit nur einer Hand stemmen

Disziplin 6 – Elfmeterschießen – Fußball / Schusstechnik

Material: ein Ball und ein gekennzeichnetes Tor

Ziel: mit 5 Torschüssen möglichst viele Tore erzielen

Ablauf: Ein Tor wird durch zwei Gegenstände gekennzeichnet. Es wird ein Elfmeterpunkt und ein Torwart bestimmt.

Wertung: Wer mehr Tore erzielt hat, gewinnt das Elfmeterschießen

Variation: mehrere Schüsse, schwacher Fuß, Distanz steigern

Disziplin 7 – Watte pusten – Lungenvolumen/ Mundmotorik

Material: Tisch, pro Teilnehmer ein kleiner Wattebausch und ein Trinkhalm

Ziel: Seinen Wattebausch auf die gegenüberliegende Tischhälfte pusten und den gegnerischen Wattebausch abwehren

Ablauf: Die Teilnehmer sitzen sich am Tisch gegenüber und versuchen ihren eigenen Wattebausch durch den Trinkhalm voran zu pusten und den gegnerischen Wattebausch möglichst weit zurückzutreiben. Es darf sich nur bis zu einer bestimmten Markierung vorgebeugt werden

Wertung: Wer seinen Wattebausch auf die gegenüberliegende Tischhälfte pusten kann, gewinnt

Variation: mehrere Runden, ohne Trinkhalm

Disziplin 8 – das Papier gehört in den Papierkorb – Zielwerfen

Material: Ein Papierkorb und ein zerknüllter Papierball, Abwurflinien

Ziel: möglichst viele Treffer und möglichst viele Punkte sammeln

Ablauf: Es werden 3 verschiedene Markierungen auf dem Boden gewählt, sodass die Wurfdistanz unterschiedlich ist. Die am nächsten gelegene Markierung gibt 10 Punkte, die mittlere 20 Punkte und die entfernteste Markierung 30 Punkte. Der Teilnehmer kann bei jedem Wurf frei entscheiden, von wo geworfen wird. Wird der Papierkorb getroffen, gibt es jeweils die entsprechende Punktzahl

Wertung: Wer nach 10 Würfungen die meisten Punkte hat, gewinnt

Disziplin 9 – Parcours- Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer

Material: seid kreativ und sucht euch verschiedene Materialien aus

Ziel: möglichst schnell den Parcours durchlaufen

Ablauf: Gemeinsam entwickelt ihr einen eigenen Parcours und bestimmt eine Start- und Ziellinie. Auf „Los“ durchläuft der erste Teilnehmer den Parcours, während der andere die Zeit stoppt.

Wertung: Wer den Parcours in einer schnelleren Zeit meistert, gewinnt.

Variation: mehrere Runden, verschiedene Parcours, rückwärtslaufen

Disziplin 10 – Zeitungspapierbalance – Balancieren

Material: pro Teilnehmer eine Doppelseite aus der Zeitung

Ziel: Die Zeitung möglichst klein falten und trotzdem noch sicher draufstehen

Ablauf: Die Teilnehmer nehmen sich jeder eine Zeitung und stellen sich gegenüber. Jede Runde wird die Zeitung kleiner gefaltet

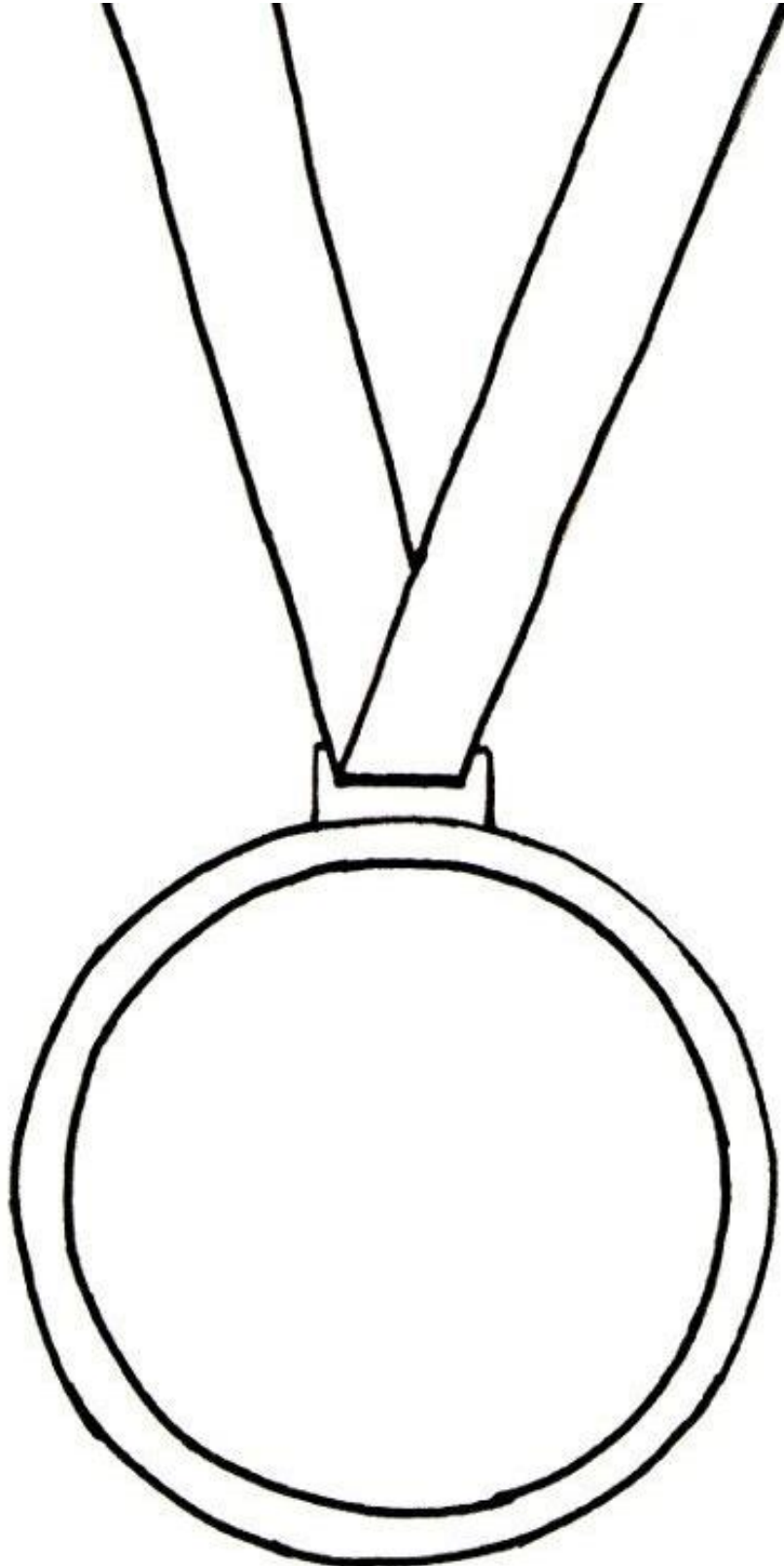
Wertung: Der Teilnehmer, der sicher auf der kleinsten gefalteten Zeitung steht, gewinnt. Wer umkippt, verliert

Variation: mehrere Durchgänge

Herzlichen Glückwunsch!

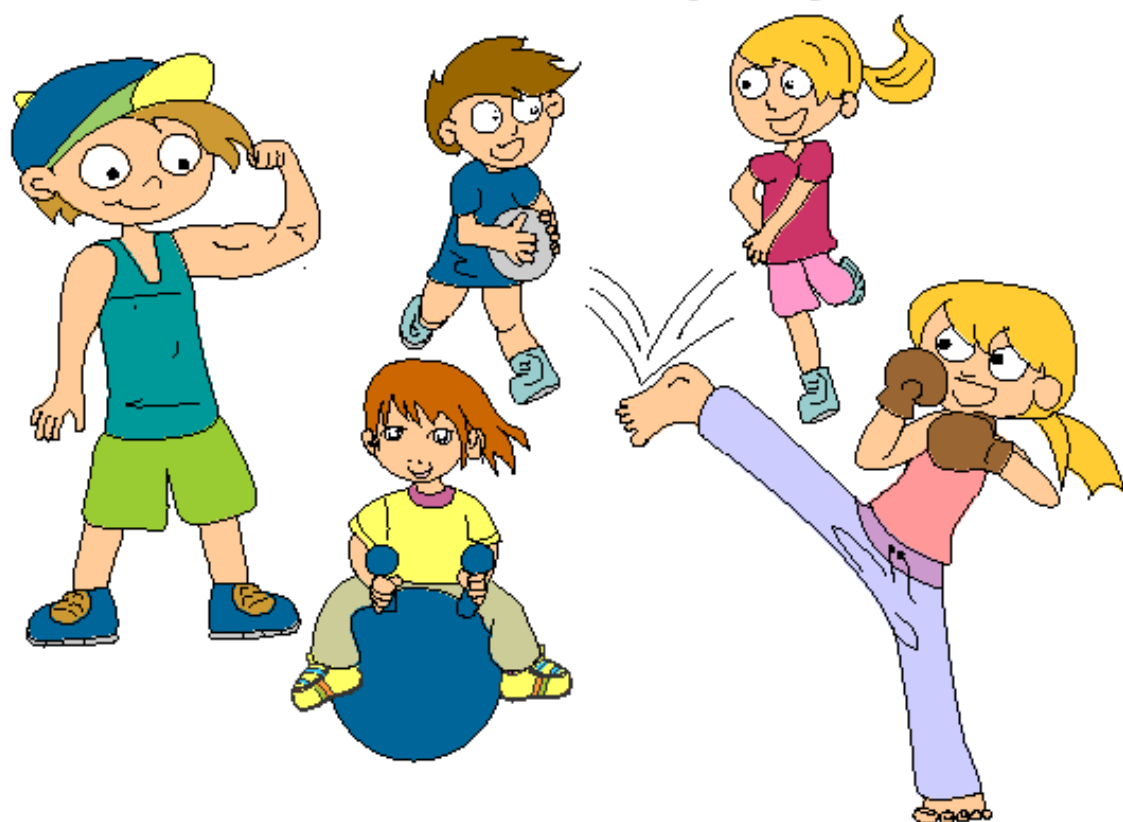
Du hast die Olympischen Spiele super gemeistert! Hier hast du nun die Möglichkeit, deine Sieger-Medaille selber zu gestalten und auszumalen.

Viel Spaß!



Urkunde

für die
erfolgreiche Teilnahme
an der Kinderolympiade



am

für
