

# DISZIPLIN 1

## STANDWEITSPRUNG

### Das wird gebraucht

- 1 Maßband
- 1 Stück Klebeband
- genug Platz für alle Profi-Springer/innen



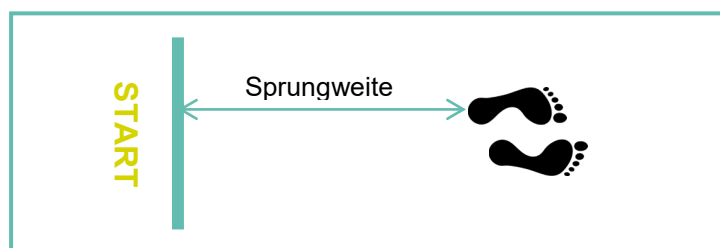
### Aufbau

Unsere erste Disziplin kann sowohl in der Wohnung, als auch im Freien durchgeführt werden und ist ganz schnell vorbereitet: Als Startlinie wird ein Stück Klebeband gut sichtbar auf den Boden geklebt. Es sollte darauf geachtet werden, dass genug Platz für die Springer/innen vorhanden ist.

### Spielregeln

Die Athlet/innen kommen der Reihe nach dran und versuchen jeweils, aus dem Stand so weit wie möglich zu springen. Die Zehenspitzen dürfen die Startlinie nicht übertreten. Es darf kein Anlauf genommen werden - Schwung holen mit den Armen ist aber erlaubt.

Gemessen wird die Sprungweite von der Startlinie bis zur Ferse jenes Fußes, welcher der Startlinie am nächsten steht.



### ! TIPP

Wenn der Standweitsprung in der Wohnung durchgeführt wird und dort der Platz knapp ist, kann auch die Wohnungstüre geöffnet werden und das Stiegenhaus als Sprungbereich genutzt werden.

### ! TIPP

Parkettböden sind rutschiger als Teppichböden - hier muss man etwas vorsichtiger beim Springen sein, damit sich niemand verletzt.

# DISZIPLIN 2

## KÜCHENTISCHTENNIS

Küchentischtennis-Profis zeichnen sich aus durch hohe Konzentration, schnelle Reaktionen und Geschick im Umgang mit.... **Küchenbrettern!** Ja, richtig gehört! Küchentischtennis ist etwas ganz Besonderes und wir brauchen keine Tischtennis-ausrüstung dafür - so kann jede/r mitspielen!

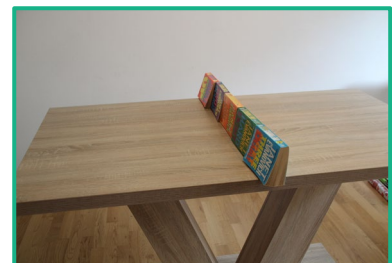


### Das wird gebraucht

- 1 Küchentisch
- 2 Küchen-/ Schneidebretter
- 1 kleinen Ball (am besten: Tischtennisball oder Gummiball)
- einige Bücher

### Aufbau

Als erstes wird das Spielfeld vorbereitet - auf dem Bild sieht man wie es aussehen soll! Es sollte darauf geachtet werden, dass beide Spieler/innen ausreichend Platz haben. **In der Hälfte des Tisches** werden Bücher aufgestellt, die als Netz dienen.



### Spielregeln

Der/die jüngere Spieler/in beginnt. **Gespielt wird wie beim normalen Tischtennis:**

Zu Beginn wird der Ball mit dem Brett aufgeschlagen - dabei muss der Ball einmal im eigenen Feld und einmal im gegnerischen Feld aufkommen. Danach muss der Ball immer ins gegnerische Feld zurückgespielt werden, ohne dass er zuvor im eigenen Feld aufkommt.

Einen Punkt erhält ein/e Spieler/in, wenn der/die Gegner/in es nicht schafft, den Ball zurückzuspielen oder diesen ins Aus (über die Tischplatte hinaus, ohne vorige Tisch-Berührung) spielt.

Wer als erstes 11 Punkte erreicht hat, hat gewonnen.

### ! TIPP

Wenn mehrere olympische Athlet/innen antreten, sollte jede/r gegen jede/n einmal spielen. Für jeden Sieg gibt es einen Punkt. Wer am Schluss die meisten Punkte hat, ist Erstplatzierte/r dieser Disziplin.

# DISZIPLIN 3

## DAS TRANSPORTER-SPIEL

In unserer nächsten Disziplin geht es darum, Gegenstände so schnell es geht von einem Ort zu einem anderen zu transportieren. Klingt einfach? Tja, es gibt da aber einen kleinen Haken...!

### Das wird gebraucht

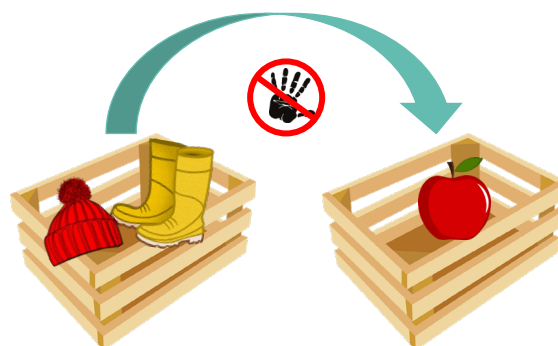
- 2 Kisten, Boxen oder große Kartons pro Athlet/in
- 5-10 verschiedene (!) Gegenstände pro Athlet/in (z.B. Spielzeug, Schuhe, Obst.....)

### Aufbau

Pro Athlet/in wird eine Kiste mit 5-10 verschiedenen Gegenständen gefüllt. Die zweite Kiste bleibt vorerst leer. Wird in der Wohnung gespielt, werden die Kisten in verschiedenen Räumen aufgestellt. Im Freien wird die Distanz der beiden Kisten je nach Alter, Größe und Bewegungsfreude der Kinder entsprechend angepasst.

### Spielregeln

Alle Spieler/innen starten bei der leeren Box. Auf „Los!“ laufen alle los und nehmen einen Gegenstand aus der gefüllten Box. Dieser muss nun zur leeren Box transportiert werden. Aber aufgepasst: **Der Gegenstand darf dabei nicht mit den Händen berührt werden!** Es heißt also kreativ werden! Wer als erstes alle Gegenstände in die leere Box transportiert hat, hat gewonnen!



### ! TIPP

Je verschiedenartiger die Gegenstände, die transportiert werden müssen, umso mehr wird das Geschick und die Kreativität der Spieler/innen gefördert!

# DISZIPLIN 4 ZIELWERFEN

Als nächstes treten unsere olympischen Athlet/innen in der Meisterdisziplin des Zielwerfens gegeneinander an. Wer schafft es, die meisten Treffer zu landen?

## Das wird gebraucht

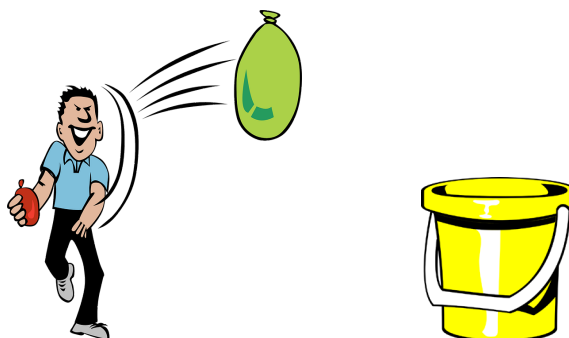
- 1 Kübel pro Athlet/in
- 5 Wurfobjekte pro Athlet/in (kleine Bälle, Steine, Wäscheklammern o.ä.)
- 1 Klebeband oder 1 Stück Schnur

## Aufbau

Mit dem Klebeband oder der Schnur wird eine Startlinie markiert. Bei der Startlinie werden die Wurfobjekte abgelegt. In einigen Metern Entfernung wird für jede/n Athleten/in ein Kübel platziert.

## Spielregeln

Jede/r Athlet/in hat fünf Wurfobjekte (das müssen nicht unbedingt Bälle sein, auch andere Gegenstände sind möglich!). Zu Beginn gibt es eine kurze Aufwärm- und Gewöhnungsphase, in der jede/r Athlet/in üben darf, um die Wurfobjekte und den Abstand zum Kübel besser einschätzen zu können. Danach versucht jede/r Spieler, seine Gegenstände in den Kübel zu treffen. Wer am meisten Treffer hat gewinnt!



## ! TIPP

Sind manche Athlet/innen deutlich jünger als andere, kann man die Distanz zum Kübel bei ihnen ruhig etwas reduzieren, um faire Spielbedingungen zu schaffen.

# DISZIPLIN 5

## EIN-BEIN-WETTLAUF

### Das wird gebraucht

- 2 kurze Stücke Klebeband oder zwei kurze Seile
- evtl. eine Stoppuhr

### Aufbau

Mit dem Klebeband oder den Seilen werden eine Start- und eine Ziellinie markiert. Der Abstand zwischen Start und Ziel wird in Abhängigkeit von Alter und Größe der Athlet/innen festgelegt. Für besonders junge Sportler/innen kann auch eine zweite Startlinie markiert werden, die ihm/ihr ein wenig Vorsprung gibt.

### Spielregeln

Alle Athlet/innen stellen an der Startlinie auf. Auf das Kommando „Achtung, fertig, los!“ versucht jede/r, so schnell wie möglich ins Ziel zu gelangen. Dazu darf aber nur auf einem Bein gesprungen werden! Das zweite Bein darf zwischen Start und Ziel den Boden nicht berühren!



**Auf die Plätze!**  
**Fertig!**  
**Los!!**

### ! TIPP

Finden die Olympischen Spiele in der Wohnung statt, ist oft nicht ausreichend Platz für ein gleichzeitiges Wettrennen aller Athlet/innen. In diesem Fall kann jede/r Athlet/in einzeln starten. Die Zeit wird mit einer Stoppuhr erfasst und am Schluss verglichen - so kann ein/e Sieger/in festgestellt werden.