



Familienolympiade

Liebe Eltern unserer Blau-Weiß-Kinder,
kein Bewegungsangebot in der Kita, kein Sportunterricht in der Schule und Kinderturnen darf auch nicht stattfinden. Sogar die Olympischen Spiele in Tokio wurden abgesagt. Aber auch in kleinem Rahmen könnt ihr eure eigene Olympiade gestalten und somit für jede Menge Bewegung nicht nur für die Kinder sorgen. Schon die Vorbereitungen beschäftigen die Kinder eine Weile und lassen die Vorfreude auf euer Familien-Event steigen.

Fertigt eine Punkteliste an, auf der alle Spiele und alle Teilnehmer vermerkt sind. Am besten überlegt ihr euch eine abgestufte Staffelung der Punkte, wie z.B. der Sieger des jeweiligen Spiels erhält zehn Punkte, der Zweitplatzierte sieben, der Dritte fünf etc. – achtet darauf, dass auch der Letztplatzierte zumindest einen Punkt erhält.

Bastelt Urkunden und Medaillen für die Siegerehrung am Ende der Olympiade. Und auch Deko wie olympische Ringe aus bunter Pappe oder Wimpel für die Wettkampfarena können euer Familienevent ergänzen.

Hier nun ein paar Ideen für die Wettkampfdisziplinen:

Laufen:

Sprint: Steckt eine Strecke ab und definiert Start und Ziel. Alle Teilnehmer gehen gleichzeitig an den Start. Wer als erster im Ziel ankommt, hat gewonnen. In der klassischen Variante laufen / sprinten alle Teilnehmer. Aber in den nächsten Runden könnt ihr das Ganze auch rückwärts, auf einem Bein hüpfend oder auf allen Vieren machen.

Eierlauf: Ihr braucht ein paar hartgekochte Eier und Esslöffel. Jeder Spieler erhält einen Esslöffel, auf dem das Ei platziert wird. Während des Laufens durch den Parkour darf das Ei nicht herunterfallen. Fällt es doch, muss der Spieler zurück an den Start. Entweder ihr spielt im Team gegeneinander oder ihr messt die Zeit. Wer als erstes oder am schnellsten im Ziel ist, hat gewonnen. Variationen auch hier: seitwärts oder rückwärts laufen.

Schubkarren-Rennen: Überlegt euch einen Parkour und bildet Teams aus jeweils 2 Teilnehmern. Ein Teilnehmer des Teams stellt die Hände auf den Boden und der andere nimmt seine Füße in die Hände. Auf los geht's los und gewonnen hat das Team, welches als erstes im Ziel ist. Auch hier lässt sich für weitere Runden noch variieren, wie rückwärts oder seitlich durch den Parkour.



Werfen:

Legt euch verschiedenen große Bälle, eine Kiste / Karton oder Papierkorb sowie leere Dosen parat.

Weitwurf: Markiert eine Abwurflinie und wer am weitesten wirft, hat gewonnen.

Dosenwerfen: Stellt die Dosen in einigen Metern Entfernung auf. Jeder Teilnehmer wirft mit dem Ball auf die Dosen. Wer am wenigsten Versuche gebraucht hat, um die Dosen abzuräumen, hat gewonnen.

Dribbelparkour: Steckt euch einen Parkour mit verschiedenen Hindernissen, wie Kurven, Zickzackmuster oder sogar einer kleinen Wippe ab. Jeder Spieler muss den Parkour nun in möglichst kurzer Zeit durchlaufen. Dabei wird der Ball entweder mit der Hand gedribbelt oder mit dem Fuß.

Zielwurf: Stellt eine Kiste / Karton oder einen Papierkorb in einigen Metern Entfernung auf. Alle Teilnehmer versuchen, den Ball mit möglichst wenigen Versuchen in das Ziel zu werfen.

Springen:

Weitsprung: Markiert eine Absprungstelle und legt ein Maßband aus. Jeder Teilnehmer nimmt Anlauf und wer am weitesten springt, hat gewonnen.

Hochsprung: Stellt kleine Hindernisse wie Kartons o.Ä. in verschiedenen Höhen auf. Achtet darauf, dass es keine festen Hindernisse sind, an denen man sich verletzen könnte. Jeder Teilnehmer entscheidet selbst, bis zu welcher Höhe er sich traut, zu springen. Für jede Hürde hat man drei Versuche.

Seilspringen: Entweder solange es geht vorwärts / rückwärts oder die meisten Doppeldurchschwünge.

Viel Spaß beim Ausprobieren und bis bald zurück beim Kinderturnen! 😊