

## Praxistipp

### *Olympia*

Auch im Kinderturnen könnt ihr eine Olympiade durchführen. Hierzu bieten sich verschiedene, spannende und zum Teil auch außergewöhnliche Disziplinen an. Der Phantasie sind im Grunde keine Grenzen gesetzt. Wir haben hier ein paar Ideen zusammengestellt, die quasi als Vorbereitung der olympischen Spiele dienen, nämlich die Anreise und der Fackellauf. Darauf folgen ein paar Disziplinen, die ihr für eine Spaß-Olympiade verwenden könnt. Viele schöne weitere Ideen findet ihr im Pipo-Buch „Olympische Spiele wir sind dabei“, aus dem wir am Ende eine Disziplin vorstellen.

#### Grundsätzliche Tipps:

- Bitte die Spielregeln noch einmal genau erklären. Manche Kinder kennen Abwandlungen der Spiele oder unterschiedliche Regeln, so dass sich vor dem Spiel auf einheitliche Regeln verständigt werden sollte.
- Sofern Mannschaften gebildet werden: Es sollte immer abwechselnd ein Junge und ein Mädchen gewählt werden.
- Ausreichende Sicherung durch Turnmatten und Übungsleiter/innen.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



### **Die Reise zu den olympischen Spielen oder „Ich packe meinen Koffer“**

#### Material:

- Zwei „Koffer“, dies können echte Koffer sein, Taschen, Tüten oder auch einfach kleine Kästen, die als Koffer bezeichnet werden.
- Verschiedene Gegenstände, die mit auf die Reise genommen werden, die alle dreifach vorliegen müssen. Die können zum Beispiel Handtücher, Jacken, Schuhe, Haartrockner und ähnliches sein, aber auch Spielmaterialien aus der Halle wie Keulen, verschiedene Bälle, Jongliertücher, Hüpfseile...
- Markierungen für Start (Kofferstelle)

Dieses Spiel ist als Staffelspiel gedacht. Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt einen Koffer, der am Startpunkt steht. In einiger Entfernung wird das „Materiallager“ aufgebaut, d.h. hier liegen alle möglichen Gegenstände durcheinander in doppelter Ausführung. Am Startpunkt hat der/die Übungsleiterin eine Auswahl von Gegenständen unter einem Tuch versteckt. Mit dem Lüften des Tuchs startet das Spiel. Die Kinder sollen genau die Gegenstände aus dem Materiallager holen, die der Vorgabe der/des Übungsleiter/in entsprechen. Aus jeder Mannschaft rennt nun ein Kind zum Materiallager und holt genau einen Gegenstand und steckt ihn – falls er richtig ist – in den Koffer. Dann läuft das nächste Kind usw. Ist ein Gegenstand falsch, kann er zurück gebracht und gegen einen anderen getauscht werden. Das Spiel geht so lange, bis eine Mannschaft meint, sie habe alle Gegenstände geholt, danach wird ausgezählt. Die Mannschaft mit den meisten korrekten Gegenständen gewinnt. Es kann also passieren, dass eine Mannschaft zwar schnell alle Gegenstände geholt, aber nicht richtig aufgepasst hat und somit doch nicht gewinnt.

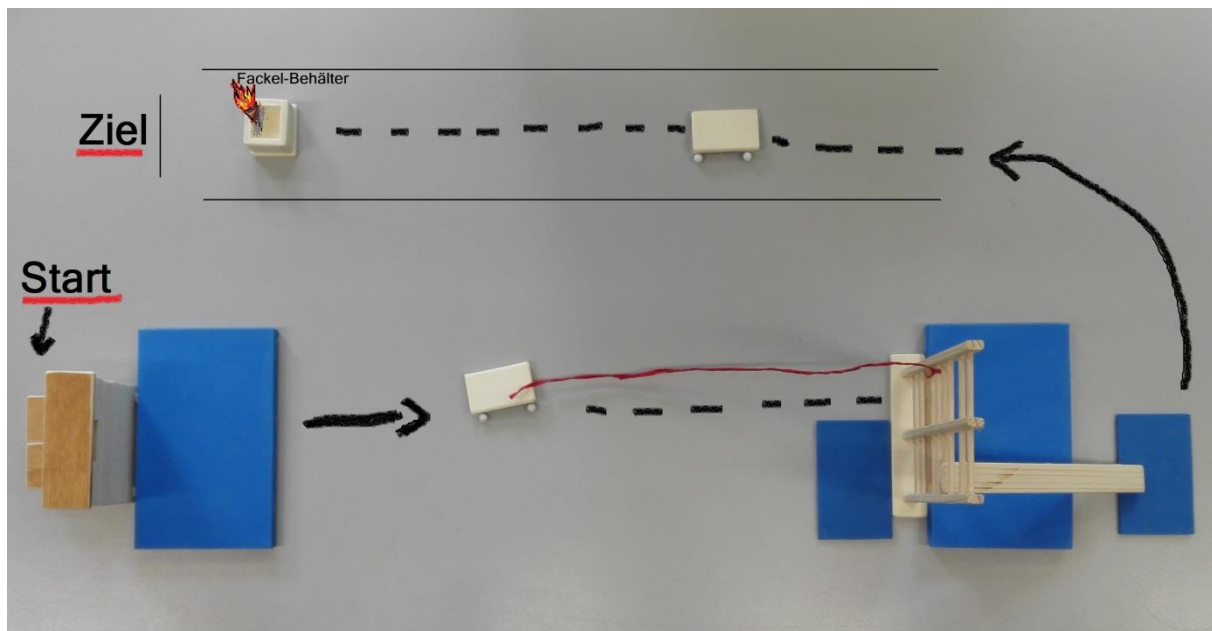
Der Schwierigkeitsgrad wird durch die Anzahl und Variation der Gegenstände hergestellt. Gibt es zum Beispiel nicht nur Hüpfseile einer Farbe sondern rote, gelbe und blaue im Materiallager zur Auswahl, so müssen die Kinder das richtige Seil finden und in den Koffer legen.

## Fackellauf

### Material:

- Sprossenwand
- Bank
- Großer Kasten
- Kleine Kästen
- Ein Tau oder langes Seil, welches etwa in Hüfthöhe an der Sprossenwand festgebunden wird.
- Rollbretter
- „Fahrbahnmarkierungen“ z.B. Hütchen
- Weichbodenmatte
- Kleine Matten
- Eine olympische Fackel

Die Fackel kann von oder gemeinsam mit den Kindern im Vorfeld gebastelt werden. Möglich wäre z.B. sie aus einer Küchenpapierrolle mit Transparentpapier herzustellen. Alternativ dienen (abgeschnittene) Heulrohre oder Poolnudeln als Fackelersatz.



Der Fackellauf kann als Mannschaftsstaffel mit Fackelübergabe von Station zu Station erfolgen oder jedes Kind durchläuft den Parcours. Dabei müssen sie immer eine Lösung finden, die Fackel mitzunehmen!

Der Lauf startet in den Bergen. Kleine Kästen dienen als Auf- und Abstiegshilfe auf den großen Kästen, der Gipfel, der erwandert und bestiegen werden muss (gesichert mit kleinen Matten). Wieder unten angekommen ist „Schlucht“ zum Kletterfelsen zu überwinden. Dazu legen sich die Kinder rücklings auf ein bereitgelegtes Rollbrett. Mit den Händen greifen sie das Tau/Seil und ziehen sich so durch die Schlucht zur Sprossenwand. Am Kletterfelsen angekommen klettern die Kinder auf der einen Seite die Sprossenwand nach oben, um auf der anderen Seite die eingehängte Bank wieder nach unten zu rutschen (gesichert mit einer Weichbodenmatte). Unten angekommen wird nun bäuchlings wieder ein Rollbrett bestiegen und es geht neben der Schlucht (ohne Hilfe des Taus) auf dem Weg (innerhalb der markierten Fahrbahn) wieder zurück zum Gipfel. An dessen Seite steht ein umgedrehter kleiner Kasten, in den die Kinder nun ihre Fackel stecken. Sind alle Fackeln angekommen, brennt das olympische Feuer.

Wichtig: Rollbretter, die nicht benutzt werden müssen mit den Rollen nach oben geparkt werden.

## **Spaß-Olympiade: Diskuspusten**

### Material:

- Smarties (drei pro Kind), alternativ Wattebällchen
- einen langen Tisch
- einen Strohhalm für jedes an der Olympiade teilnehmende Kind

Die Smarties werden an der Querseite des Tisches in einer Reihe mit ca. 5 cm Abstand gelegt. Jedes Kind hat drei Versuche. Der Strohhalm wird in den Mund genommen und das offene Ende auf den Tisch vor eines der Smarties gelegt. Jetzt heißt es so stark pusten wie möglich, denn Ziel des Spieles ist, das Smartie so weit wie möglich von der Tischkante weg zu pusten.

## **Gummistiefel-Hammerwurf**

### Material:

- Gummistiefel
- Ein Gymnastikreifen als Wurfring
- Maßband

Die Kinder betreten den Wurfring mit ihrem Gummistiefel. Sie halten den Stiefel mit beiden Händen am Schaft, drehen sich einmal um die eigene Achse und lassen dann den „Hammer“ im richtigen Moment los, so dass er möglichst weit nach vorne fliegt. Die Wurfweite kann mit einem Maßband gemessen werden.

## **Zitronenhockey**

### Material:

- Regenschirme oder Spazierstöcke oder Hockeyschläger
- Zitronen oder Dosen oder Tennisbälle als Ball
- Hütchen, Eimer, Töpfe oder andere Utensilien für einen Parcours
- Markierungen für Start und Ziel
- Ggf. Stoppuhr

Jetzt geht es darum den Parcours so schnell es geht zu durchlaufen. Die Schwierigkeit hierbei ist, den Regenschirm als Schläger und die Zitrone oder Dose als Ball zu verwenden und mit sich durch den Parcours zu führen. Es können zwei Teams neben- und gegeneinander antreten (z.B. als Pendelstaffel) oder die Kinder starten einzeln und die Zeit wird gestoppt.

## **Tennis / Badminton**

### Material:

- Luftballons
- Fliegenpatschen
- Ggf. kleines Spielfeld mit einem Netz in der Mitte
- Ggf. Erdnüsse

Die Kinder spielen sich zu zweit gegenseitig wie beim Tennis / Badminton den Luftballon zu. Der Luftballon darf nur mit der Fliegenpatsche berührt werden. Wer den Luftballon fallen lässt hat verloren. Dies kann auch auf einem kleinen Spielfeld über ein Netz oder zu Beginn

über eine Langbank als niedriges Netz und statt einzeln auch im Doppel gespielt werden. In diesem Fall bietet es sich an, eine einfache Punktezahlung anzuwenden.

Ist das Spiel für die Kinder mit Luftballons schon zu einfach, können stattdessen z.B. Erdnüsse verwendet werden. Aber aufgepasst: Manche Kinder haben eine Nuss- oder Erdnussallergie. Diese Kinder sollten dann mit dem Luftballon spielen. Mit etwas weniger Luft im Ballon wird auch damit das Spiel schwieriger.

## **Zielschießen**

### Material:

- 10 Plastikbecher
- Wasserpistole
- Tisch
- Markierungen für die Startlinie

Die Plastikbecher werden nebeneinander auf einen Tisch gestellt. Je nach Größe und Alter der Kinder wird eine Startlinie zwischen einem halben Meter und zwei Metern vom Tisch entfernt markiert. Jetzt muss jedes Kind in 30 Sekunden versuchen so viele Becher wie möglich zum Umfallen zu bringen. Nach den 30 Sekunden werden die Becher zusammengezählt und das nächste ist an der Reihe. Wer die meisten Becher umgeschossen hat, gewinnt.

## **Synchron-Trockenschwimmen**

### Material:

- 4 Bänke
- Viele kleine blaue Matten
- Ggf. Punkttafeln von 1-10 vorbereiten

Die Bänke als Schwimmbecken im Quadrat aufstellen, die Matten in die Mitte legen, sie sind das Wasser. Die Kinder bilden möglichst gleich große Teams von ca. 2-5 Kinder. Die Teams bekommen nun fünf Minuten Zeit, um sich eine Synchronschwimm-Choreografie auszudenken wie. z. B. Kraul- und Brustschwimmbewegungen, gemeinsames Abtauchen, Drehungen usw. Die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Nacheinander kommen die Teams ins Mattenviereck und zeigen ihre Synchron-Kür. Die Teams können sich gegenseitig bewerten und dazu die Punkttafeln nutzen.