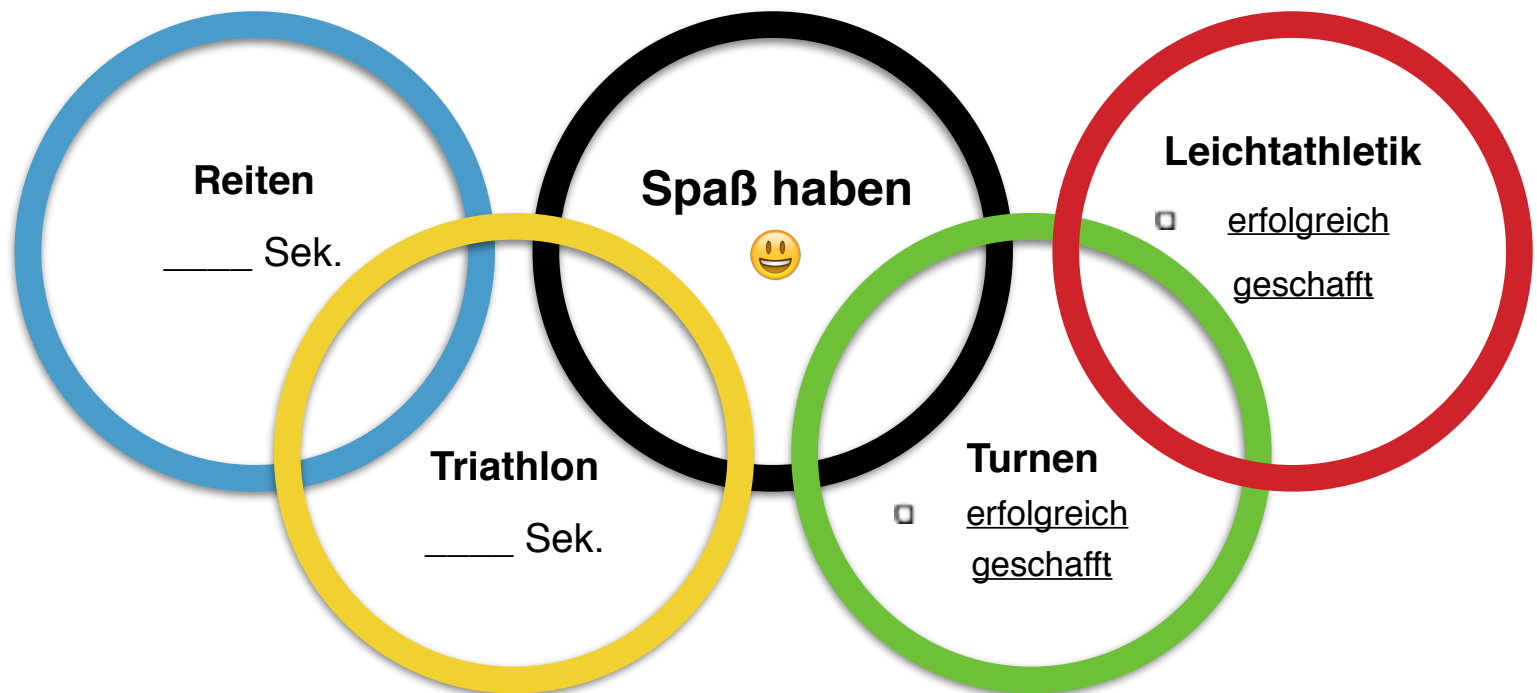


Olympische Spiele in deinem Zuhause



Alle 4 Jahre sind die Olympischen Spiele *das* Großereignis der Sportwelt. Da die Spiele dieses Jahr leider nicht stattfinden können, verlegen wir sie mit dir einfach zu dir nach Hause. Rufe also alle, die bei dir Zuhause leben zusammen und lass sie als Athlet, Trainer oder Zuschauer an deinen eigenen Olympischen Spielen teilhaben.

Du kannst dabei als Athlet in einer der Disziplinen antreten oder als Athlet, der alle Disziplinen absolviert. Ganz wie du magst!

Alles was du brauchst, findest du auf der nächsten Seite unter den Disziplinbeschreibungen. Lies sie dir gut durch, damit du richtig vorbereitet bist.

Mögen die Spiele beginnen!



Die Disziplinen

Reiten - Cross-Parcours

Baue dir einen Parcours aus 3 Hindernissen auf, den du so schnell wie möglich bewältigen musst. Zwischen den Hindernissen sollte etwa ein Abstand von 2 bis 4 Metern sein. Bestimme einen Start- und einen Zielpunkt, so dass dein Partner die Zeit stoppen kann. Hindernisse können dabei Schuhe, Kissen, Handtücher, Kisten oder Seile sein.

Triathlon

Schwimmen: Lege dich auf den Boden und mache für 3 x 30 Sek. Schwimmbewegungen.

Radfahren: Lege dich auf den Rücken, beuge deine Knie zu 90 Grad. Nun machst du für 3 x 30 Sek. Bewegungen wie beim Radfahren, halte deine Füße immer in der Luft.

Laufen: Laufe 3 Runden durch dein Zuhause. Berühre dafür jeweils die von der Tür gegenüberliegende Wand in folgender Reihenfolge: Wohnzimmer - dein Zimmer - Badezimmer - Küche - Haustür.

Spaß haben

Mache die Übungen wie ein echter olympischer Athlet und habe Spaß dabei.

Turn-Mehrkampf

Boden: Mach 6 Vorwärts-/Seitwärtsrollen nacheinander auf Sofa, Matte oder Bett.

Schwebebalken: Gehe abwechselnd pro Seite 3-mal in die Standwaage. Dafür stellst du dich auf ein Bein, lehnst dich mit zur Seite gestreckten Armen und geradem Rücken nach vorne und hebst dein Bein gestreckt an, so dass du von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildest.

Athletische Gymnastik: Überlege dir eine Seil-Choreografie mit mindestens 3 verschiedenen Elementen, z.B. Sprünge, Seilschwingen oder Seil hinlegen und wieder aufnehmen.

Leichtathletik-Dreikampf

Speerwerfen: Du greifst wie ein echter Speerwerfer einen Strohalm zwischen Daumen- und Zeigefinger und wirfst diesen so weit du nur kannst. Wenn du magst, kannst du ja mal messen.

Standweitsprung: Aus dem Stand gehst du in die Hocke, holst Schwung und springst von beiden Füßen so kräftig du kannst ab. Wie weit entfernt landest du von deiner Startposition?

Sprint: Gehe in eine Startposition. Auf ein Kommando kommst du hoch und läufst auf der Stelle so schnell du kannst. Zähle immer, wenn dein rechtes Knie oben ist, bis du bei 30 bist.