

JANUAR WOCHE 5 - OLYMPISCHE WINTERSPIELE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Kennt ihr Olympia? Das ist ein großer Sportwettbewerb bei dem Sportler*innen aus vielen Ländern in ganz unterschiedlichen Sportarten gegeneinander antreten. Es gibt die olympischen Spiele im Sommer und im Winter, jeweils alle vier Jahre, damit möglichst viele Sportarten berücksichtigt werden können. Im Moment finden die Olympischen Winterspiele in Peking statt, jedoch ohne Zuschauer*innen wegen der Corona-Pandemie. Warum also nicht einfach eine eigene Olympiade starten vielleicht zuhause im Garten, am Strand oder im nahegelegenen Park? Hier sind ein paar Vorschläge für die verschiedenen Disziplinen (= Sportarten):

Weitsprung:

Sucht euch ein paar gerade Stöcke zur Markierung oder ihr verwendet Straßenkreide bei trockenem Wetter. Wer möchte, nutzt einen Zollstock um exakte Markierungen zum Beispiel alle 30cm anzubringen. Oder ihr messt die Entfernungen einfach mit einem großen Schritt. Dann geht es an den Start. Wer springt am weitesten aus dem Stand oder auch mit Anlauf? Varianten können sein auf einem Bein oder versucht es doch mal mit geschlossenen Augen!

Weitwurf:

Beim Weitwurf geht es natürlich darum zu ermitteln, wer am weitesten werfen kann. Klingt etwas langweilig? Probiert doch einfach verschiedenen Varianten aus, z.B. unterschiedliche Wurfgegenstände (verschieden große und schwere Bälle, Zapfen, einen ausgedienten Gummistiefel...), Behältnisse, in die reingetroffen werden muss, Ringe um einen senkrechten Stock oder Ast werfen oder eine Dosenpyramide umwerfen. Ihr könnt auch Kreise auf den Boden malen mit verschiedenen Punktzahlen. Jeder hat eine bestimmte Anzahl von Wurfversuchen und wer am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen!



Turnen:

Beim Turnen gibt es ganz unterschiedliche Disziplinen z.B. den Schwebebalken, Trampolinspringen oder das Pferd. Auch wenn ihr diese Sportgeräte wahrscheinlich nicht Zuhause habt; sucht euch einfach Baumstämme zum Balancieren wie auf dem Schwebebalken, das Trampolin im eigenen oder in

- Nachbars-Garten (vorher natürlich um Erlaubnis fragen) und für den Bocksprung übers Pferd braucht ihr nur eine zweite Person, die in die Hocke geht und sich klein macht, so dass ihr mit gegrätschten Beinen über sie hinweg springen könnt. Wer kann am geschicktesten balancieren, am höchsten springen oder vielleicht denkt ihr euch sogar eine Choreographie mit Musik dazu aus!



Sackhüpfen:

Leider nicht jedes Mal mit dabei, aber 1904 gab es bei den olympischen Spielen tatsächlich einen Wettbewerb im Sackhüpfen! Dafür braucht ihr am besten pro Person einen großen Stoffsack (z.B. alte Kartoffel- oder Kaffeesäcke), zur Not tut es auch eine feste große Mülltüte, die euch bis zur Hüfte reicht. Steigt mit beiden Beinen hinein und haltet ihn oben zusammen. Markiert vorher eine Strecke oder baut sogar einen Parcours auf, der um die Wette entlang gehüpft werden muss. Kalt wird euch dabei garantiert nicht werden!

Tauziehen:

Wer hätte es gedacht, aber auch Tauziehen ist eine olympische Sportart! Dazu braucht ihr nicht mehr als ein stabiles Seil und eine Markierung auf dem Boden. Jeder greift sich nun ein Ende des Seils und auf ein Kommando fangen beide an zu ziehen, so stark wie möglich. Wer als erste/r den/die Gegner/in über die Markierung am Boden zieht, hat gewonnen!

Tipp:

Ihr müsst eine Olympiade nicht zwingend als Wettbewerb austragen. Es macht auch großen Spaß Teams zu bilden und gemeinsam Punkte zu sammeln!

