



ÜBUNGSTUNDE DES MONATS: JANUAR



DIE OLYMPISCHEN WINTERSPIELE



ALTER: 4 - 5 JAHRE

ERWÄRMEN: ACHTUNG, FROST!

Geschichte - Teil 1

Ihr seid auf dem Weg zu den Olympischen Winterspielen. Während eurer Reise bleibt euer Bus mitten in der Nacht liegen und durch die kalten Temperaturen ist Blitzeis auf den Straßen entstanden. Leider ist nirgends in der Nähe Empfang, aber ihr wisst, dass in nicht allzu weiter Entfernung ein Notfalltelefon ist. Um pünktlich zu den Olympischen Spielen zu kommen, müsst ihr dieses finden. Aber Vorsicht, es ist dunkel und glatt!

Material

Vier Hütchen und eine Augenbinde.

Aufbau

Die vier Hütchen werden in einem Viereck als Feld aufgestellt und die Augenbinde wird einem Kind angelegt.



Ablauf

Alle Kinder versammeln sich in dem Feld, eines wird ausgewählt und bekommt die Augen verbunden. Dieses Kind bleibt in der Mitte des Feldes stehen, zählt bis 10 und sagt dann das Wort „Blitzeis“. Die anderen Kinder laufen frei im Feld herum und müssen bei dem Wort „Blitzeis“ regungslos stehenbleiben. Das Kind in der Mitte darf nun loslaufen und versuchen ein anderes Kind zu ertasten. Ist ein Kind gefunden, muss dieses in die Mitte und die Augenbinde aufziehen. Das Spiel beginnt von vorne.



HAUPTTEIL: BIATHLON-STAFFEL



Geschichte - Teil 2

Ihr habt das Notfalltelefon gefunden und es noch pünktlich zu den Olympischen Winterspielen geschafft. Dort angekommen steht die Biathlon-Staffel an, an welcher ihr teilnehmt. Gebt euer Bestes!

Material

19 Hütchen, zwei große Kästen, zwei kleine Kästen, fünf Bälle und mehrere Koordinationsringe/Gymnastikreifen.

Aufbau

Vier Hütchen werden in einem großen Rechteck als Feld aufgestellt. An der ersten Seite werden Koordinationsringe oder Gymnastikreifen zum Durchlaufen auf den Boden gelegt. An der zweiten Seite stehen sechs Hütchen, welche im Slalom durchlaufen werden müssen. Auf der dritten Seite steht ein großer Kasten, welcher durch zwei kleine Kästen überwunden werden muss. Je nach Bedarf und Materialverfügbarkeit, kann der so entstehende Parkour auch individuell angepasst werden.

An der vierten Seite, der Zielgeraden, steht ein großer Kasten, auf welchem fünf Hütchen stehen. In einer frei wählbaren Distanz liegen fünf Bälle und eine Markierung, von der aus geworfen wird. Gegenüber von dem großen Kasten wird zusätzlich noch ein kleineres Rechteck aufgebaut und durch vier Hütchen markiert.

Ablauf

Alle Kinder versammeln sich am Startpunkt des Rennens (Seite mit Ringe/Reifen). Ein Kind nach dem anderen durchläuft den Parkour, das nächste Kind startet immer dann, wenn das vorherige Kind im Ziel angekommen ist. Am Ende des Parkour muss jedes Kind versuchen, die Hütchen auf dem Kasten mithilfe der Bälle umzuwerfen (die Hütchen müssen nach jedem Kind wieder aufgestellt werden). Für jedes nicht getroffene Hütchen muss das Kind eine Strafrunde im kleinen Rechteck laufen. Die Zeit, welche alle Kinder zusammen durch den Parkour benötigen, wird gestoppt und kann in einer weiteren Runde verbessert werden.





ABWÄRMEN: BOBFRENNEN



Geschichte - Teil 3

Ihr habt die Biathlon-Staffel gewonnen, doch ihr müsst noch zu einer zweiten Disziplin antreten: dem Bobfahren. Sammelt nochmal alle Kräfte und gewinnt auch diese Disziplin.

Material

Ein Rollbrett, ein kleiner Kasten und die Materialien vom Aufbau des Parkours oben.

Aufbau

Es kann der Parkour von oben, aber auch ein neu gestalteter Parkour verwendet werden.

Ablauf

Ein umgedrehter Kasten wird auf das Rollbrett gestellt. Ein Kind sitzt im Kasten, während es von einem anderen Kind durch den Parkour geschoben wird.



AUTOR: JULIUS KAPLAN

