

Lauft schnell in euer Zimmer und zieht euch Sportsachen an, denn heute wird es sportlich. Es ist OLYMPIADE!

Wir stellen euch einige sportliche Aufgaben, in denen ihr euch mit eurer Familie oder ein paar Freunden (auf Abstand!) messen könnt! Wenn ihr das lieber alleine machen wollt, geht das natürlich auch. Denkt immer dran, dass ihr eure eigenen Grenzen beachtet und ausreichend trinkt. Keine dieser Aufgaben ist gefährlich, aber passt trotzdem auf, dass ihr nicht umknickt und euch verletzt. Haltet den nötigen Abstand, falls ihr die Olympiade mit Freunden macht.

Es wird 2 Teile geben, sodass ihr den einen vor- und den anderen nachmittags machen könnt. Natürlich könnt ihr das auch anders gestalten, wenn ihr wollt.

Wir wünschen euch viel Erfolg und ganz viel Spaß.

Lasst die olympischen Spiele beginnen!



TEIL 1

Im ersten Teil der Olympiade werden euch verschiedene Übungen zur Verfügung gestellt. Die dauern nicht lange, meistens ca. 1 Minute. Wärmt euch vorher am besten auf. So könnt ihr nachher bessere Leistung erbringen und vermeidet Verletzungen!

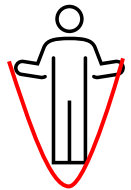
Ihr braucht:

Ein paar kleinere Bälle oder auch ganz verschieden große, je nachdem wie ihr Übung 2 gestalten wollt,
einen Fußball,
6 halb volle Plastikflaschen,
irgendetwas zum Hochhalten (siehe Übung 10)
und ein Seil.

Am besten sucht ihr euch einen Feldweg oder eine große Wiese, wo keine Autos fahren und ihr relativ viel Platz habt. So könnt ihr alle Übungen machen, ohne irgendwo anders hinlaufen zu müssen. Sollte das nicht gehen, dann überlegt mit euren Eltern, wie ihr die Übungen bei euch zuhause umsetzen könnt.

1. Übung: Seilspringen

Nehmt euch das Seil. Probiert aus, mit welcher Länge ihr am besten klar kommt. Wir empfehlen, dass ihr das Seil so lang fasst, dass ihr eure Arme in einem 90° Winkel zur Seite haltet und das Seil unter euren Füßen ist. Dann stellt eine Stoppuhr auf 2 Minuten und versucht möglichst viele Sprünge zu schaffen! LOS GEHT'S!



2. Übung: Weitwurf

Nun nehmt euch drei Bälle, egal wie groß. Je unterschiedlicher desto lustiger, je kleiner desto einfacher! Werft alle drei Bälle nacheinander. Dann macht von dem Punkt von wo ihr geworfen habt, bis zum weitesten Ball große Schritte und zählt diese.

3. Übung: Purzelbäume

Such dir einen relativ weichen Hintergrund. Achte bei den Purzelbäumen auf deinen Kopf, dein Kinn sollte (fast) dein Schlüsselbein berühren. So kannst du dein Genick schützen.

4. Übung: Kniebeugen

Nun macht in einer Minute so viele Kniebeugen wie ihr könnt. Achtet darauf, dass ihr mit dem Knie nicht über den Fuß hinaus kommt, damit ihr euer Kniegelenk schützt.



5. Übung: Hampelmänner

Ihr wisst bestimmt wie ein Hampelmann geht. Los geht's!

6. Übung: Flaschen halten

Nimm in jede Hand eine halbvoll Wasserflasche und halte deine Arme im rechten Winkel hoch. Und jetzt guck auf die Uhr, wie lange du es schaffst.

7. Übung: Hockstrecksprünge

Geh in die Hocke, berühre den Boden mit den Händen. Dann springe mit aller Kraft hoch und strecke die Hände in die Höhe. Dann gehe wieder in Hocke und das Ganze nochmal. Gucke wie viele du in 30 Sekunden schaffst.

8. Übung: Flaschen kicken

Stell 6 Flaschen in einem Dreieck auf. Die können ruhig noch ein bisschen Wasser enthalten. Dann mach 10 große Schritte weg von den Flaschen und nimm dir den Ball. Jetzt versuch die Flaschen umzuschießen. Du hast 2 Versuche. (Wenn es nicht so gut funktioniert, geh einfach ein Schritt näher dran!)

9. Übung: Sit-ups

Legt euch auf eine weiche Unterlage um euren Rücken zu schonen. Nun stellt die Beine auf und macht Sit-Ups. Zählt wie viele ihr in einer Minute schafft.

10. Übung: Hochhalten

Egal was. Ob einen Fußball, einen Tennisball mit dem Tennisschläger, einen Federball mit dem Federballschläger oder etwas völlig anderes. Dann nimm dir eine Stoppuhr und schau wie viel du in einer Minute schaffst.

11. Übung: Sprint

Sucht euch eine Wiese oder einen Feldweg, am besten etwas wo ihr am Anfang ein Stück weichen Untergrund habt, falls ihr fallt. Es sollten auch keine Autos dort unterwegs sein. Versucht in 30 Sekunden so weit zu kommen, wie möglich. Aber es gibt einen kleinen Haken. Stellt eure Wasserflasche vor euch auf den Boden. Bevor ihr los lauft, berührt mit der Hand die Flasche und lauft 7 Mal um die Flasche herum. Und jetzt: Auf die Plätze... Fertig... Los!

12. Übung: Dehnen

Nach dem Sport ist es immer wichtig sich zu dehnen. So kann man ganz flexibel bleiben! Achtet auch hier darauf, was euer Körper euch sagt. Dehnen kann unangenehm sein, sollte aber nicht weh tun, also dehnt euch nur soweit wie ihr könnt, ohne dass ihr Schmerzen habt.

Also stellt euch gerade hin, und beugt euch nach unten. Versucht eure Füße zu berühren ohne eure Beine zu beugen. Wenn das nicht klappt, ist das nicht schlimm. Versucht einfach so weit herunter zu kommen, wie möglich!

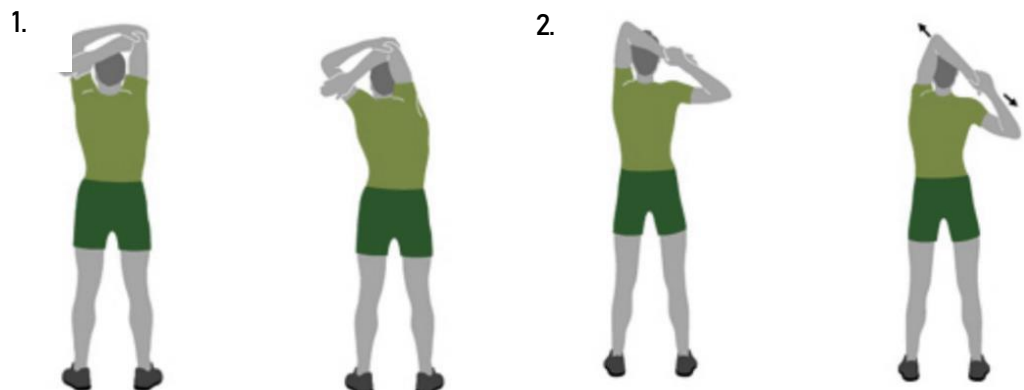


Jetzt macht ihr mit einem Bein einen Schritt nach vorne. Achtet darauf, dass euer Knie nicht über euren Fuß hinaus zeigt, damit ihr euer Knie schützt! Denkt hier daran beide Beine zu dehnen.



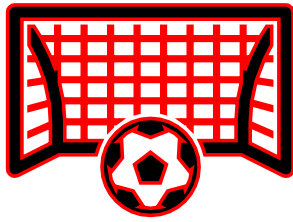
Danach dehnt ihr euren Rumpf. Also streckt euch zur Seite, wie es hier in der Abbildung gemacht wird. Denkt daran, beide Seiten zu dehnen.

Als nächstes dehnt eure Arme. Das könnt ihr zum Beispiel machen, wie es in der Abbildung. Auch hier müsst ihr daran denken, beide Seiten zu dehnen dargestellt wird:



Wenn ihr noch eigene Dehnübungen habt, macht die gerne auch noch!

Nun macht eine Pause. Geht nach Hause, esst was und trinkt was, wenn ihr möchtet. Danach haben wir noch tolle Ideen für weiteres sportliches Programm heute.



TEIL 2

Welche der unteren Sportarten hast du noch nie ausprobiert? Such dir eine aus und mach mal etwas völlig neues. Es mag dir komisch vorkommen, und vielleicht findest du die Sportart ja sogar komplett merkwürdig oder doof, aber lass dich darauf ein, mal etwas neues auszuprobieren. Vielleicht entdeckst du ja eine neue Sportart für dich. Ihr könnt das natürlich auch mit Freunden machen, aber dann achtet bitte auf den Abstand!



Yoga

Es gibt tolle Videos und Übungen für Yoga im Internet, ganz besonders auf YouTube. Hier haben wir ein paar Vorschläge, du kannst dir auch etwas eigenes raussuchen, wenn du das lieber möchtest. Alles was du brauchst, ist eine gemütliche Matte, bequeme Kleidung und ein Handy oder Tablet auf dem du das Video gucken kannst!

Mady Morrison: YOGA für Anfänger | 20 Minuten Home Workout: <https://youtu.be/UErNIVLCXC0>

BodyKiss: Yoga für Anfänger / 10 Minuten Home Workout für Einsteiger / Verspannung lösen und Körper stärken <https://youtu.be/7umlUB0CzW4>

Yogastory für Kids/Teens - Die Reise des Helden <https://youtu.be/gy3sZFbr8WA>

Bitte passt auch hier auf, dass ihr euch nichts zerrt. Euer Körper sagt euch, wie weit ihr gehen könnt, bitte geht nicht darüber hinaus!



Basketball

Such dir einen Basketballkorb in der Nähe. Geh am besten mit einem Freund. Vielleicht habt ihr ja auch einen Basketballkorb im Garten. Haltet auf jeden Fall Abstand zu den anderen Menschen, die ihr dort antrefft!

Verschiedene Übungen:

- Crossover Dribbling:
 - Schritt 1: Dribbeln Sie den Basketball hin und her, bis Sie sich bei der Übung sicher fühlen.
 - Schritt 2: Gehen Sie immer weiter in die Hocke, um den Abstand zum Boden zu verringern. Je nachdem wie hoch oder tief Sie den Basketball dribbeln, verändert sich das Verhalten des Balls und die Kraft, die Sie aufwenden müssen, um den Basketball zu bewegen.
 - Schritt 3: Erhöhen Sie das Tempo und versuchen Sie so schnell wie möglich hin und her zu dribbeln, ohne den Ball zu verlieren.
- Rückwärtsdribbeln:
 - Schritt 1: Dribbeln Sie ganz normal vor Ihrem Körper und laufen Sie dabei aber rückwärts.
 - Schritt 2: Dribbeln Sie den Basketball im Kreis um Ihren Körper.
 - Schritt 3: Versuchen Sie, den Basketball hinter Ihrem Rücken hin und her zu dribbeln.
- Körbe werfen:
 - https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Basketball/PH_Basketball_-_Die_Wurftechniken.pdf
 - Hier könnt ihr verschiedene Wurftechniken nachlesen und nachschauen, wie man sie ausführt.

Das sind natürlich nicht alle Übungen und Regeln, die es für Basketball gibt. Falls ihr also mehr Interesse habt, recherchiert doch selbst noch ein bisschen.



Tischtennis

Auf vielen Schulhöfen stehen Tischtennisplatten. Jetzt müsst ihr euch nur noch irgendwo einen Tischtennisschläger und ein paar Bälle leihen. Hier brauchst du natürlich einen Partner, also achte auf den Abstand. Jeder bleibt auf seiner Seite und Die Schläger werden nicht getauscht!

Hier sind die Regeln von Tischtennis. Ihr könnt natürlich auch einfach drauf los spielen!

- Satz
 - Ein Satz wird von dem Spieler gewonnen, der zuerst 11 Punkte erzielt hat.
 - Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, geht es in die Satzverlängerung.
 - Es gewinnt derjenige den Satz, der zuerst mit 2 Punkten Vorsprung führt (Beispiel: 12:10, 13:11 etc.).
 - Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Im entscheidenden letzten Satz findet der Seitenwechsel statt, sobald einer der Spieler 5 Punkte erreicht
- Spiel
 - Im Mannschaftsspielbetrieb wird ein Spiel solange gespielt, bis ein Spieler zuerst drei Sätze gewonnen hat.
 - Im Höchsthfall können also fünf Sätze gespielt werden. Bei einem 2:2 Satzgleichstand bringt der fünfte Satz die Entscheidung.
 - Bei anderen Veranstaltungen, z.B. Turnieren, können aber auch zwei oder vier Gewinnsätze gespielt werden.
- Aufschlag
 - Das Recht der Aufschlag-, Rückschlag- und Seitenwahl wird durch das Los entschieden.
 - Der Gewinner des Loses kann sich für Auf- oder Rückschlag entscheiden oder eine Seite wählen.
 - Der Aufschlag beginnt damit, dass der Ball frei auf der geöffneten Hand liegt.
 - Der Ball muss hinter dem Tisch, oberhalb der Spielfläche, mindestens 16 cm senkrecht hochgeworfen werden.
 - Bevor der Ball geschlagen wird, darf er nichts berühren (z.B. Boden oder Körper).
 - Der Aufschläger muss den Ball mit dem Schläger so spielen, dass er zuerst auf der eigenen und dann auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt.
 - Hierbei darf der Ball nicht von einem Körper-, Kleidungsstück oder vom Doppelpartner verdeckt sein.
 - Berührt der Ball dabei das Netz, so ist dies ein "Netzaufschlag" und muss wiederholt werden.
 - Voraussetzung ist aber, dass der Aufschlag ansonsten regelgerecht ist.
 - Berührt der Ball beispielsweise erst das Netz und geht dann ins Aus, bekommt der Rückschläger einen Punkt.
 - Wird der hochgeworfene Ball beim Aufschlag nicht getroffen, ist dies ein Fehler, und der Gegner erhält einen Punkt.
 - Beim Einzel darf der Aufschläger entscheiden, ob er den Aufschlag mit der Rückhand oder der Vorhand und von welcher Seite er den Aufschlag ausführt. Ebenfalls gibt es keine Vorschriften auf welcher gegnerischen Hälfte der Aufschlag aufkommen muss.

- Es muss gewartet werden, bis der Gegner zum Rückschlag bereit ist. Ansonsten muss der Aufschlag wiederholt werden.
- Jeder Spieler schlägt je zweimal auf, dann wechselt das Aufschlagrecht zum Gegner.
- Eine Ausnahme gibt es in der Satzverlängerung: Ab einem Spielstand von 10 zu 10 wird abwechselnd aufgeschlagen.
- **Ballwechsel**
 - Anders als beim Aufschlag, muss der Ball direkt auf die gegnerische Tischhälfte gespielt werden.
 - Bevor der Ball gespielt wird, darf er nur einmal auf der eigenen Tischhälfte aufgesprungen sein.
 - Es ist nicht erlaubt, den Ball wie beim Tennis "volley" aus der Luft anzunehmen.
 - Bevor der Ball auf die gegnerische Tischhälfte auftrifft, darf er nur das Netz oder den Netzpfeiler berühren. Berührt der Ball hingegen andere Gegenstände wie Kleidung, die Decke oder die Wand, gilt dies als Fehler.
 - Ein Ball zählt nur dann, wenn er die gegnerische Spielhälfte, inkl. Oberkante, trifft. Als Fehler gilt es, wenn er die Seite des Tisches berührt.
 - Es ist nicht erlaubt, den Ball zu spielen und sich gleichzeitig mit der anderen Hand aufzustützen.
- **Besonderheiten beim Doppel**
 - Das Doppelpaar, das zuerst den Aufschlag ausführt, darf entscheiden, welcher Partner aufschlägt.
 - Anschließend stellen sich die Rückschläger auf.
 - Bei jedem Aufschlagwechsel schlägt der bisherige Rückschläger auf, und der Partner des bisherigen Aufschlägers wird Rückschläger.
 - Im danach folgenden Satz entscheidet dann das Paar, das im Satz zuvor zunächst den Rückschläger stellte, welcher Spieler aufschlägt. Rückschläger ist dann derjenige, von dem im Satz zuvor die Aufschläge angenommen wurden.
 - Beim Aufschlag muss der Ball zuerst die rechte Spielfeldhälfte des Aufschlägers berühren und dann in der diagonal gegenüberliegenden gegnerischen Hälfte aufkommen.
 - Die Doppelpartner schlagen immer abwechselnd. Ein Punktgewinn für den Gegner erfolgt, wenn die Reihenfolge nicht eingehalten wird
 - Muss ein Entscheidungssatz gespielt werden, werden die Seiten gewechselt, sobald ein Doppel fünf Punkte erreicht hat. Hierbei wird auch die Rückschlagreihenfolge geändert.
 - Passiert ein Irrtum während des Wechsels und er wird erst nach dem Ballwechsel bemerkt, so zählen die gespielten Punkte trotzdem.

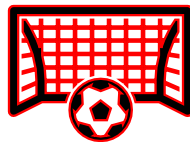


Fußball

Die meisten von euch haben schon mal Fußball gespielt, aber vielleicht wollt ihr euch mal alleine bzw. mit einem Freund oder einer Freundin daran ausprobieren. Auch hier: Haltet bitte ausreichend Abstand zu einander!

Baut einen möglichst langen Parcours aus Hütchen oder was auch immer ihr habt. Versucht nun mit dem Ball durch den Parcours zu dribbeln. Macht erst einen langsamen Durchgang, dann etwas schneller.

Jetzt versucht mal auf das Tor zu schießen. Geht unterschiedlich weit vom Tor weg. Probiert es mit der Innenseite des Fußes. Erst vorsichtig, dann fester. Wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr sicherer werdet, dann geht etwas weiter weg. Probiert dann mal mit jemand anderem zu spielen, der das Tor behütet.



Hip Hop

Hier könnt ihr euch alleine eine Choreographie zu einem Lied überlegen oder ihr sucht euch etwas auf YouTube raus und übt das!

Gebt auf YouTube einfach einen Liednamen ein und schreibt „Choreography“ dazu. Nicht zu jedem Lied wird es eine Choreographie geben. Ihr findet auch ganz viele Choreographien, wenn ihr einfach „Choreography“ bei YouTube eingibt, z.B. zu „DANCE MONKEY“ von TONES AND I oder zu „Adore You“ von Harry Styles (https://www.youtube.com/results?search_query=choreography).



Vielen Dank für eure Teilnahme an der Olympiade!

Wir hoffen, ihr hattet ganz viel Spaß und hattet die Möglichkeit,
mal etwas völlig neues auszuprobieren!

Bis morgen!

Eure KjG St. Kilian Lechenich

