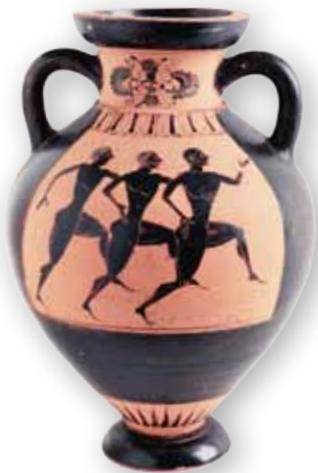


DIE OLYMPISCHEN SPIELE - VON DER ANTIKE BIS HEUTE

Zu Ehren des Zeus: Die Spiele im antiken Olympia



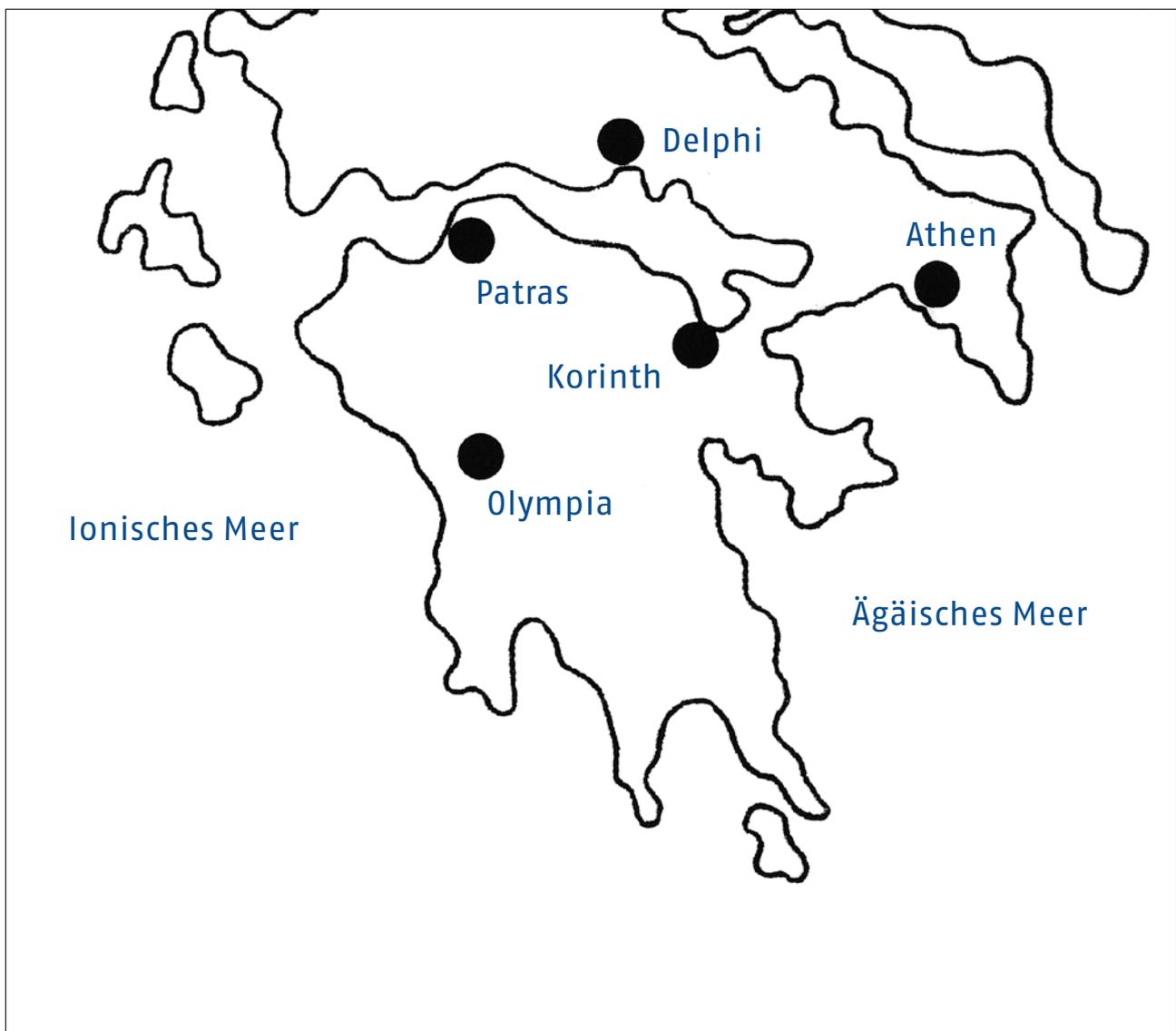
Die Olympischen Spiele der Antike fanden alle vier Jahre in Olympia/Griechenland statt. Über einen Zeitraum von rund 1.000 Jahren veränderten sich die Spiele immer wieder.

Der Überlieferung nach wurde der Stadionlauf im Jahre 776 vor Christus eingeführt. Bei den Spielen ging es aber nicht nur um die sportlichen Wettkämpfe. Es war viel mehr, nämlich eine religiöse Feier, die zu Ehren eines Gottes durchgeführt wurde. Diese war dem griechischen Göttervater Zeus gewidmet.

Die Wettkämpfe waren hart und endeten manchmal sogar tödlich für die Athleten. Olympische Winterspiele, wie sie heute stattfinden, gab es damals nicht. Aufgrund des Wetters wurden die Spiele seinerzeit nur im Sommer durchgeführt. Ein Grund hierfür war, dass es in Griechenland zu dieser Jahreszeit sehr trocken war, so konnte kein Regen die Spiele stören.

Im antiken Griechenland führten einige Städte immer wieder Kriege gegeneinander. Die Zuschauer und Wettkämpfer hatten aber freies Geleit durch die verfeindeten Regionen zu reisen, um unbeschadet zu den Olympischen Spielen zu kommen. Dieses freie Geleit nannte man auch den olympischen Frieden. An diese Regelung hielten sich auch fast alle, denn niemand wollte Zeus verärgern.

Die Athleten mussten sich, spätestens einen Monat vor Beginn der Spiele, bei den Kampfrichtern anmelden, um an den Wettkämpfen teilzunehmen. Die Zeit bis zu den Spielen verbrachten die Athleten in einem „Trainingslager“ unter Aufsicht der Kampfrichter. Am Anfang bestanden die Spiele nur aus einem Wettkampftag und nur einer Sportart. Mit der Zeit kamen einige Sportarten hinzu. Als die Spiele ihren Höhepunkt erreichten, erstreckten sich die Wettkämpfe über fünf Tage.



Du kannst dir die Olympischen Spiele der Antike ungefähr so vorstellen:

1. Tag

Feierliche Eröffnung: Die Sportler kamen in die Arena. Dort mussten sie zusammen mit den Kampfrichtern versprechen, sich an die Regeln der Spiele zu halten, nicht zu betrügen sowie gerechte Wertungen abzugeben. Wer sich nicht daran hielt, wurde bestraft, etwa mit Geldbußen oder im Falle eines Frühstarts mit Peitschenhieben.

„Olympische Jugend“: Die Knaben begannen mit den ersten Wettkämpfen im Laufen, Ringen und Faustkampf. Mädchen durften wie die Frauen anfangs nicht teilnehmen.

2. Tag

Pferde- und Wagenrennen: Sieger waren hierbei nicht die erfolgreichen Reiter bzw. Wagenlenker, sondern die Besitzer der jeweiligen Pferde.

Pentathlon (Fünfkampf): Der Pentathlon ist ein Wettkampf, der aus fünf Disziplinen besteht. Die Athleten mussten Weitsprung, Diskuswurf, Speerwurf, Ringen und einen Lauf durchführen.

Opferdarbringung: Nach Sonnenuntergang wurde im Heiligtum des Pelops für die Götter ein schwarzer Hammel geopfert.

3. Tag

Opferdarbringung (Hekatombe): Am Hauptaltar des Zeus wurden 100 Rinder geopfert. Das meiste Fleisch wurde zu Ehren des Göttervaters verbrannt.

Lauf-Wettkämpfe: Die einfache Laufstrecke betrug in Olympia 192,27 Meter und wird „Stadion“ genannt. Beim „Diaulos“ mussten die Athleten zwei Stadien



laufen. Am Ende der Strecke musste eine Wendemarke umrundet und dann wieder zurück zur Ziellinie gelaufen werden. Die Ziellinie war gleichzeitig auch Startlinie. Der „Dolichos“ war der Langstreckenlauf, die Athleten liefen insgesamt zwanzig Stadien. Beim Waffelauf trugen die Läufer ihre Kriegsrüstung.

4. Tag

Pankration (Allkampf): Dies war eine Kombination von Faust- und Ringkampf, es waren fast alle Griffe und Schläge erlaubt – eine äußerst brutale Art des Kampfes.

5. Tag

Siegerehrung: Die Sieger erhielten vom höchsten Kampfrichter den begehrten Zweig des heiligen Olivenbaumes.



Veranstaltet in
eurer Schule einen
olympischen Tag!

Ein olympischer Tag

Jetzt wisst ihr Bescheid über die Wettkämpfe bei den Olympischen Spielen der Antike! Probiert in eurer Schule doch einmal ein paar Sportarten aus! Achtet auf die Regeln, besonders beim Ringen!

Auch heutzutage müssen die Sportler vor den Wettkämpfen einen *Olympischen Eid* sprechen. Sucht ihn im Internet heraus und sagt den Eid dann gemeinsam vor eurem Wettkampf auf!

Die Wettkämpfer kommen in die Halle. Alle sprechen gemeinsam den Olympischen Eid, die *Olympische Hymne* erklingt.

Die Wettkämpfe können mit Gehirntraining beginnen, denn so steigern alle ihre Konzentration!

Soll es bei eurem olympischen Tag wirklich nur einen Sieger geben? Überlegt euch andere Möglichkeiten, bei denen es keine Verlierer gibt, damit alle zufrieden sind. Denn jeder hat sein Bestes gegeben!

Wagenrennen

Drei Schüler bilden je ein Team. Zwei Schüler sind die „Pferde“ und stellen sich nebeneinander auf. Der „Lenker“ setzt sich hinter die beiden „Pferde“ auf eine Teppichfliese. Die „Pferde“ bekommen jeweils ein Seil um den Bauch gelegt. Der Kutscher hält beide Seile fest

und dann kann es losgehen, von einer Hallenseite zur anderen. Zunächst zum Üben, später auch als Staffel und als Wagenrennen gegen andere Gruppen.



Läufe (hier als Gruppenlauf in einer Staffel)

Mit vier Hütchen wird in der Halle eine Laufrunde markiert. Es werden vier gleich große Gruppen gebildet, die sich jeweils an einem der vier Hütchen aufstellen. Jedes Gruppenmitglied läuft nun eine Runde, schlägt danach zur Ablösung bei seinem nächsten Gruppenmitglied ab und stellt sich wieder hinten an. Alle, die zwölf Runden geschafft haben, setzen sich in die Mitte der Halle und feuern von hier aus ihre Gruppenmitglieder an, bis alle fertig sind.



Pentathlon

Die einzelnen Übungen findest du genauer beschrieben im *Grundlagenteil*.

Ringkämpfe (Rangeln, Raufen, Ringen und Kämpfen):

Hier sind einige Beispiele sowie einfache Aufgabenstellungen zum Kämpfen mit einem Partner aufgeführt:

- „Armdrücken“: Die Schüler suchen sich einen Partner und messen sich liegend im Armdrücken. Als neue Partner finden sich jeweils zwei Gewinner und zwei Verlierer zusammen.
- „Rückenschieben“: Zwei Partner setzen sich Rücken an Rücken an eine Linie und versuchen den anderen über eine vorgegebene Linie hinaus wegzuschieben.



Übungen auf Matten:

- „Ritterkampf“: Zwei „Ritter“ knien in Bankstellung nebeneinander. Auf ein Startsignal hin versuchen sie, eine bestimmte Strecke krabbelnd möglichst schnell zu bewältigen und ihren Partner dabei wie in einem „Ritterkampf“ abzudrängen.
- „Schiffsrettung“: Schüler A bildet in Bankstellung eine „Brücke“. Ein weiterer Schüler B krabbelt als „Schiff“ in Bauchlage unter der „Brücke“ durch. Sobald das „Schiff“ sich unter der „Brücke“ befindet, stürzt diese vorsichtig ein. Der Schüler B muss nun versuchen, sich aus dieser Lage zu befreien.
- „Ich krieg dich rum!“: Schüler A legt sich auf den Bauch. Schüler B versucht nun, den anderen in die Rückenlage zu bringen.

WICHTIGE REGELN

Grundsatz-Regel: Alle Handlungen, die wehtun (z. B. Kratzen, Schlagen, Kneifen, Treten ...), sind verboten!

Stopp-Regel: Wenn ein Partner „Stopp!“ sagt, hört der andere sofort auf.

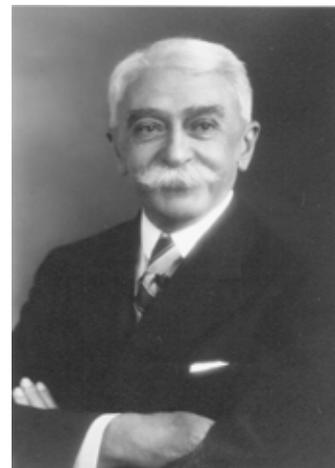
Entschuldigungs-Regel: Wenn ein Partner dem anderen aus Versehen wehgetan hat, entschuldigt er sich.

Die Olympischen Winterspiele

Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden 1896 in Athen statt. Als Gründervater der Olympischen Bewegung gilt der Franzose Pierre de Coubertin. Er hoffte: Wenn Menschen verschiedener Nationen friedlich miteinander Sport treiben, wollen sie auch in Frieden miteinander leben.

1913 stellte Pierre de Coubertin die Olympischen Ringe vor, die mittlerweile ein unverwechselbares Erkennungszeichen der Olympischen Spiele sind. Sie symbolisieren die Verbundenheit der Menschen aller Erdteile und Nationalitäten. Es sind fünf ineinander verschlungene Ringe, jeder Ring hat eine Farbe: blau, schwarz, rot, gelb und grün. Mindestens eine der fünf Farben findet sich in jeder Nationalflagge.

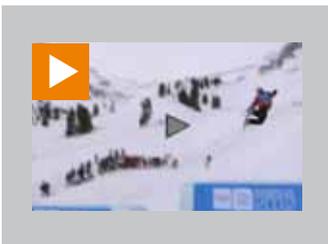
Der Sport entwickelte sich immer vielfältiger, und die Wintersportdisziplinen waren im Programm der Olympischen Spiele kaum noch unterzubringen. So war es bald nicht mehr möglich, alle Sportarten zu einem großen Fest zu vereinen. Nach anfänglichen Bedenken gestattete das Internationale Olympische Komitee (IOC) schließlich die Ausrichtung eigenständiger Olympischer Winterspiele. Nachträglich wurde die 1924 in Chamonix (Frankreich) stattfindende „Internationale Wintersportwoche“ als die ersten offiziellen Olympischen Winterspiele anerkannt. Die XXII. Olympischen Winterspiele werden nun in Sotschi (Russland) ausgetragen.



Pierre de Coubertin

Zunächst fanden sie immer im Winter vor den jeweiligen Sommerspielen statt. Erst mit den Winterspielen von Lillehammer 1994 wurde ein neuer Zwei-Jahres-Rhythmus eingeführt, in dem Winterspiele nun jeweils in den Zwischenjahren der Sommerspiele liegen.

Seit 1924 hat sich viel verändert. Die Anzahl der teilnehmenden Nationen und Sportler sowie die der Wettbewerbe hat gewaltig zugenommen. An der Wintersportwoche in Chamonix waren lediglich 16 Nationen mit weniger als 300 Aktiven, darunter elf Frauen, vertreten. In den fünf Sportarten Bobsport, Eishockey, Eisschnelllauf, Eiskunstlauf und Nordischer Skisport wurden damals nur 16 Wettbewerbe durchgeführt. Bei den vergangenen Winterspielen in Vancouver 2010 haben 82 Nationen und 2.566 Athleten teilgenommen, darunter 1.064 Athletinnen.



In Sotschi werden die Athleten in sieben Sportarten um Medaillen kämpfen. Die Anzahl der Wettbewerbe ist, im Vergleich zu den ersten Olympischen Winterspielen, um mehr als das Sechsfache angestiegen, insgesamt 98 Wettbewerbe werden in 15 Disziplinen ausgetragen. Bei den XXII. Winterspielen sind nun neu im olympischen Programm der Skisprungwettbewerb für Frauen, Ski-Halfpipe-Wettkämpfe für Damen und Herren, *Slopestyle* für alpine Skifahrer und Snowboarder, Snowboard-Parallelslalom, eine Mixed-Staffel im Biathlon sowie Teamwettbewerbe im Rennrodeln und Eiskunstlaufen. Auch die Technik in den einzelnen Disziplinen hat sich stark verändert. Ob der Sprungstil beim Skispringen oder

die Skiabfahrtstechnik, neue Figuren und Sprünge beim Eiskunstlauf, unterschiedliche Langlaufstile – die Sportarten haben sich auch mithilfe der Sportwissenschaft weiterentwickelt. Außerdem kommen hochtechnologische Sportgeräte zum Einsatz: Im Windkanal entwickelte Rennschlitten und Bobs, modernste Skibindungen, windschnittige Anzüge sowie eigens entwickelte Klappschlitsschuhe sind in ihrer Entwicklung und Herstellung oft extrem teuer.

Trotz modernster Technik und aktueller Forschungsergebnisse bleiben gerade die Winterspiele an die Bedingungen der Natur gebunden. Die Wetterverhältnisse haben weiterhin einen großen Einfluss auf die Sportarten im Freien. Wechselnde Temperaturen, aufkommender Wind oder einsetzender Schneefall haben schon manchem Wettbewerb eine überraschende Wende gegeben. Sofern es kalt genug ist, kann zumindest Schnee mithilfe von Schneekanonen künstlich hergestellt werden.

Es wird also spannend während der Olympischen Spiele in Sotschi, denn die Stadt liegt am Schwarzen Meer und ist mit ihrem subtropischen Klima und der Palmenküste ein beliebter Urlaubsort für viele Russen. Das Olympiastadion für die Eröffnungs- und Abschlussfeier sowie die Hallen für Eiskunstlauf, Eishockey, Eisschnelllauf und Curling sind in Sotschi. Für die Wettbewerbe, die im Freien stattfinden, wird viel Schnee benötigt und deswegen werden die Athleten ins nahegelegene Kaukasusgebirge fahren, wo sich die Skipisten, Sprungschanzen sowie die Bahn für Bob, Rodel und Skeleton befinden.



