

OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE SPORTPRAXIS

Einführung

Die folgenden Unterrichtseinheiten sind vornehmlich für den Sportunterricht konzipiert. In diesem Kapitel werden die olympischen und paralympischen Werte und Leitbilder auf spielerische Art und Weise vermittelt. Die Schüler*innen lernen, dass sich die Grundsätze von Fair Play, einem respektvollen Miteinander und dem gleichzeitigen Streben nach Höchstleistung nicht ausschließen. Der Aufbau der Einheiten ist so gestaltet, dass sie jederzeit auch unabhängig voneinander als einzelne Elemente bzw. Übungen im (Sport-)Unterricht aufgegriffen werden können. Natürlich sollten die Praxiselemente auf die entsprechende Lerngruppe angepasst werden und Sicherheitsaspekte, insbesondere im Sportunterricht, müssen stets bedacht werden.

Angesprochene Werte

Fair Play 🔥 Inklusion 🔥 Leistung 🔥 Respekt 🔥 Teamgeist 🔥 Toleranz

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeitsblatt	Titel – Einsatzfach	Anzahl UE	ab Klasse
E1	Kutschfahrt nach Paris Sport, Deutsch	1	II
E2	Siebenkampf Sport	4	II
E3	Jugend trainiert-Grundschulwettbewerb Sport	2 – 3	I

Zur Verbesserung der Lesbarkeit für die Kinder wurden Personenbezeichnungen auf den Arbeitsblättern in der männlichen Form verwendet – gemeint sind dabei in allen Fällen alle Geschlechter.

Umsetzungshinweise

Arbeitsblatt E1 „Kutschfahrt nach Paris“

Die Kutschfahrt nach Paris bietet eine leichte Bewegungsaufgabe im Kontext der Olympischen Spiele Paris 2024, die sich als Erwärmung oder kleines Spiel im (Sport-)Unterricht eignet. Der Arbeitsauftrag fordert eine Kombination aus Bewegung und aktivem Zuhören eines vorgelesenen Textes. Die Kinder sollen lernen, sich auf den Text zu konzentrieren, diesen zu verstehen und aktiv darauf zu reagieren.

Variationen:

- die Betonung der **fett** markierten Begriffe während des Vorlesens
- die Geschwindigkeit des Vorlesens (wird abgewartet, bis die aufgerufenen Personen ihre Runden beendet haben oder werden möglichst wenig Pausen gelassen)

Der Aufbau der Kutsche kann individuell an jede Gruppengröße und Hallenausstattung angepasst werden. Bei Bedarf können auch mehr als eine Kutsche aufgebaut werden. Die Anzahl der Kinder, die eine Rolle einnehmen, ist nicht vorgegeben. Optional kann die Kutschfahrt auch im Klassenzimmer oder auf dem Schulhof mit alternativen Materialien durchgeführt werden. Zur Verbesserung der Lesbarkeit für die Kinder wurden Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet. Je nach Besetzung der unterschiedlichen Rollen, kann die Lehrkraft die entsprechenden Bezeichnungen – auch im Text – auf das entsprechende Geschlecht anpassen.

Sicherheitshinweis für Lehrkräfte

Beim Aufbau der Kutsche und während der Kutschfahrt sollte jederzeit die Sicherheit der Schüler*innen gewährleistet sein. In unserem Hallenplan sind Sicherheitselemente (z.B. Matten) zur besseren Übersicht nicht enthalten.



1 Weichbodenmatte; 2 kleine Matten; 2 große Kästen (in verschiedenen Höhen); 2 Böcke;
2 kleine Kästen

Arbeitsblatt E2 „Siebenkampf“

In der Leichtathletik gibt es drei wesentliche Kategorien: Laufen, Springen und Werfen. Der Zehnkampf der Männer und der Siebenkampf der Frauen verbinden diese Kategorien zu einem Mehrkampf Wettbewerb. Der Siebenkampf besteht aus diesen Disziplinen:

- 100 m Hürden
- Hochsprung
- Kugelstoßen
- 200 m Lauf
- Weitsprung
- Speerwurf
- 800 m Lauf

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien verbinden diese Disziplinen. Die abgebildeten Sportgeräte können variiert und an die Schüler*innen und die Ausstattung der Turnhalle angepasst werden.

Die Fragestellungen der Arbeitsblätter sollen die Kinder anleiten ihre eigenen Bewegungsabläufe zu reflektieren. Sie können auch im Plenum genutzt werden, um die Reflexionsfähigkeit der Schüler*innen zu verbessern. Dies soll dabei helfen, die Bewegungen aktiv zu steuern und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu verbessern.

Sicherheitshinweis für Lehrkräfte

Die Lehrkraft der Schüler*innen muss bei allen Übungen die Sicherheit der Schüler*innen gewährleisten. In unseren Hallenplänen oder Fotos sind Sicherheitselemente oder -abstände zur besseren Übersicht teilweise nicht enthalten.

1. Hürdenlauf

Die Schüler*innen sollen eine vorgegebene Strecke mit Hindernissen, im Abstand von ca. drei großen Schritten, so schnell wie möglich überwinden.

Welches Material als „Hürde“ eingesetzt wird, entscheidet die Lehrkraft. Somit kann die Disziplin auf die Körpergröße der Schüler*innen und die Möglichkeiten der Turnhalle angepasst werden.

Variationen:

- zeitliche Anhaltspunkte zum persönlichen Vergleich ermöglichen
- Durchführung unter Zeitmessung
- Durchführung als Wettkampf

2. Hochsprung

In dieser Disziplin sollen die Schüler*innen lernen, in die Höhe zu springen.

Der Hochsprung setzt sich aus zwei Aufgaben zusammen:

- 1 Im ersten Schritt sollen die Kinder herausfinden, welches ihr Sprungbein ist. In der Regel ist es das stärkere und koordinativ bessere Bein.
Tipp: Das Bein mit dem ein Einbeinstand länger und stabiler ausgeführt werden kann, ist häufig das stärkere und koordinativ bessere Bein.
- 2 Im zweiten Schritt sollen die Kinder lernen ihre Sprungkraft in die Höhe umzusetzen. Die Schüler*innen stellen sich an eine Wand und springen erst beidbeinig und dann einbeinig mit nach oben gestrecktem Arm so hoch wie möglich. Während des Sprunges halten die Kinder einen Klebezettel (alternativ Tape oder Kreide) in der Hand und versuchen, so hoch wie möglich eine Markierung an der Wand zu hinterlassen.



Klebestreifen; Tape; Kreide (oder Alternative zum Markieren der Höhe)

3. Kugelstoßen

Beim Kugelstoßen sollen die Schüler*innen die Bewegung des Stoßens verinnerlichen und einen flüssigen Bewegungsablauf erlernen (im Gegensatz zu der wohl bekannten Wurf-Bewegung).

Hierzu sollen die Kinder einen etwas schwereren Ball (z.B. Handball, Basketball, Medizinball etc.) mit beiden Händen aus dem Stand nach vorne-oben hinweg ausstoßen. Zur Vereinfachung sind Bodenmarkierungen oder die Begrenzung der Ausstoßposition durch eine Bank möglich. Der Bewegungsbeginn sollte nach Möglichkeit in den Beinen erfolgen.



verschiedene Bälle

4. 200-Meter-Lauf

Die Kinder sollen insgesamt eine Strecke von etwa 200 m zurücklegen. Hierzu wird eine Strecke von circa 20 m mit einem Start- und einem Zielpunkt markiert. Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt, die jeweils gegeneinander laufen.

Es sind nun mehrere Varianten möglich, z.B.:

Einzelrennen, Pendelstaffeln, Umkehrstaffeln, es laufen immer zwei oder drei Kinder an der Hand gleichzeitig, die Kinder müssen beim Laufen einen Gegenstand transportieren etc. Jedes Kind soll dabei – egal in welcher Art die Übung durchgeführt wird – am Ende 200 m gelaufen sein.



Start- und Zielmarkierung, z.B. Pylonen

5. Weitsprung

Der Fokus soll bei dieser Übung – anders als im richtigen Weitsprungwettkampf – nicht darauf liegen, möglichst weit zu springen. Ziel ist es, bei dieser Übung den Kindern ein Verständnis für den Ablauf dieser Disziplin zu vermitteln. Es wird der Bewegungsablauf kennengelernt und dessen koordinative Umsetzung geübt. Die Kinder sollen dabei lernen, mit einem Bein abzuspringen und mit beiden Beinen zu landen.

Bei der Übung soll eine Markierung am Boden, z.B. eine Linie, den Absprung(-balken) markieren. In der Entfernung von etwa 0,5 bis 1 Meter (Entfernung muss aus dem Stand problemlos überwunden werden können) befindet sich eine Landezone (Reifen, Matte etc.). Die Kinder sollen bei ihrem Sprung aus dem Stand mit einem Bein abspringen und mit beiden Beinen in der Landezone landen. Der Anlauf, die Sprungweite und die Größe der Landezone kann variiert werden.



Klebeband; Reifen oder Matten

6. Speerwurf

Die Schüler*innen werfen einarmig auf unterschiedliche Ziele. Dabei soll sich die Wurftechnik verbessern. Mit Hilfe der verschiedenen Wurfgegenstände machen die Kinder vielfältige Werferfahrungen und bekommen dabei immer mehr Kontrolle und Gefühl für ihre individuelle Wurfbewegung. Das Schaubild zeigt verschiedene Ziele, welche sich für diese Übung eignen. Die Lehrkraft kann die Ziele der Lerngruppe und den Materialien der jeweiligen Turnhalle beliebig anpassen.



unterschiedliche Aufbauten, welche sich als Wurfziele eignen (vgl. Schaubild auf dem Arbeitsblatt); verschiedene Bälle, Reifen, Sockenpaare, Radiergummi, zusammengeknüllte Zeitung, alte Kuscheltiere etc.

7. 800-Meter-Lauf

Bei dieser Aufgabe sollen die Schüler*innen ausdauernd laufen. Dabei sollen die Weltrekorde als Anreiz und Motivation dienen (s. Arbeitsblatt). Das Tempo ist hierbei nicht zu berücksichtigen. Es geht vielmehr darum eine bestimmte Zeit am Stück in Bewegung zu bleiben. Die Streckenauswahl und die genaue Einbindung der Weltrekorde kann je nach Alter und Leistungsvermögen differenziert werden.

Arbeitsblatt E3 „Jugend trainiert-Grundschulwettbewerb“

In der Unterrichtseinheit werden fünf von insgesamt 52 vielfältigen, sportartübergreifenden Wettbewerbsaufgaben in Teams absolviert. Für die ersten drei Aufgaben wird ein Schwimmbecken benötigt, die anderen beiden Aufgaben können in der Sporthalle, auf dem Schulhof oder einer anderen beliebigen Fläche absolviert werden. Für jede Aufgabe sind ein bis zwei Helfer*innen empfehlenswert.

Je nach Klassenstärke sollen möglichst gleich große Teams von vier bis acht Kindern gebildet werden. Jedes Team erhält eine Laufkarte, die vom Team-Kapitän auszufüllen ist. In der Auswertungstabelle können die Ergebnisse der Teams von der Lehrkraft eingetragen werden. Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Aufgaben des Wettbewerbs, mit Informationen zum Ablauf, zur Organisation und Wertung, findet man in der „Jugend trainiert-Wettbewerbsbroschüre“. Die zu absolvierenden Aufgaben entsprechen den Aufgaben 16, 17, 19, 36 und 41 in der Broschüre.

Der Wettbewerb legt den Fokus auf die Teamkomponente und sportartübergreifende Aufgaben, um einen spannenden Wettbewerb auch in leistungsheterogenen Klassen zu ermöglichen und Schüler*innen mit Beeinträchtigung gleichermaßen zu involvieren. Tipps zur Umsetzung bei Inklusionsbedarf sind unter den Links am Ende der Hinweise für Lehrer*innen zu finden. Es können auch nur einzelne Übungen in den normalen Sportunterricht integriert werden.

1. „Turboantrieb“

Voraussetzungen/Materialien:

- Schwimmbecken mit Wassertiefe 0,80 – 1,20 m
- 1 bis 2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitnahme und die Protokollführung
- 2 Schwimmnudeln pro Team
- 2 Wechselmarkierungen am Beckenrand (z.B. Hütchen)

Ablauf/Organisation:

Für den Wechsel existiert eine Wechselzone, die auf maximal 1 m vom Beckenrand begrenzt ist. Jedes Team absolviert vier Bahnen. Jedes Kind muss mindestens eine Bahn zurücklegen. **Achtung:** Bei Teams aus vier oder fünf Kindern muss ggf. nach Beenden der Bahn zur anderen Beckenseite zurückgelaufen werden, um die nächste Bahn absolvieren zu können.

Wertung:

- Die Zeitnahme erfolgt, wenn das letzte Zweier-Team am Beckenrand anschlägt.
- Es gibt einen Zeitaufschlag von 10 Sekunden bei Frühstart.
- Die erzielte Staffelzeit ergibt das Teamergebnis.

2. „Tauchring-Staffel“

Voraussetzungen/Materialien:

- Schwimmbecken mit Wassertiefe 0,80 – 1,20 m
- 1 bis 2 Helfer*innen für die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlusssignal und die Protokollführung
- 2 Tauchringe pro Team
- Im Wasser sollten Gegenstände mit greller Farbe und ggf. zusätzlichen Sinnesanreizen (z. B. Tönen) eingesetzt werden.

Ablauf/Organisation:

Im Becken werden für das Team zwei Tauchringe hintereinander abgelegt. Der Abstand vom Beckenrand beträgt fünf Meter. Das jeweils als nächstes startende Teammitglied hält sich immer so lange mit einer Hand am Beckenrand fest, bis es starten darf. Jedes Kind muss mindestens einmal starten. Nach fünf Minuten wird der Wettbewerb durch ein Kommando beendet.

Wertung:

- Für jeden erfolgreichen Tauchgang erhält das Team 1 Punkt.
- Keinen Punkt erhält das Kind bei Frühstart oder Auftauchen zwischen Aufnahme und Ablage des Tauchrings.

3. „Sprung durch den Feuerring“

Voraussetzungen/Materialien:

- Schwimmbecken mit Wassertiefe mindestens 1,80 m
- je 1 Helfer*in pro Team für das Halten des Gymnastikreifens, die Kontrolle der korrekten Aufgabenausführung, die Startkommandos und für die Protokollführung
- 1 Gymnastikreifen (alternativ: 2 miteinander verbundene Schwimmnudeln)
- ggf. Schwimmmatten

Ablauf/Organisation:

Ein Gymnastikreifen wird ca. 0,5 bis 1 Meter vom Beckenrand entfernt senkrecht gehalten. Die Höhe des Ringes ist variabel. Die Teammitglieder starten einzeln nacheinander vom Beckenrand. Aus Sicherheitsgründen kann der Absprung von einer Schwimmmatte am Beckenrand erfolgen. Die Teammitglieder starten jeweils nach einem Kommando. Es ist darauf zu achten, dass die Wasseroberfläche frei ist, bevor das nächste Kind springt.

Wertung:

- Gezählt werden alle Sprünge, die korrekt (ohne Berührung) durch den Ring ausgeführt werden.
- Für jeden korrekt ausgeführten Sprung erhält das Team 1 Punkt.

4. „Schuhballspiel“

Voraussetzungen/Materialien:

- ebene Spielfläche (Sporthalle, Sportplatz, Schulhof etc.)
- 1 bis 2 Helfer*innen für das Zählen der Tore, Entscheidungen in Grenzfällen, die Startkommandos, die Zeitmessung, die Abschlusssignale und die Protokollführung
- 8 Hütchen für die Tore und 1 kleiner Gymnastikball
- 1 Schuh pro Kind
- Leibchen entsprechend der Anzahl an Kindern je Team

Ablauf/Organisation:

Bei dieser Spielform spielen zwei Teams mit je drei oder vier Kindern gegeneinander. Es wird auf vier kleine „Hütchentore“ gespielt. Die Spielzeit beträgt zweimal fünf Minuten. Mit einem Schuh in der Hand versuchen die Kinder, mit ihren Mitspieler*innen einen kleinen Gymnastikball in eines der Tore zu schießen. Der Ball muss mit dem Schuh geführt oder zu einem Teammitglied gepasst werden. Dabei darf der Ball nur mit der Sohle des Schuhs berührt werden. Unzulässig ist das Spielen des Balles mit dem Fuß oder einem anderen Körperteil sowie rempeln oder schubsen. Alle Spiele finden ohne feste*n Torhüter*in statt.

Wertung:

- Die erzielten Tore des Teams werden addiert und ergeben das Teamergebnis.

5. „Judo-Sumo-Turnier“

Voraussetzungen/Materialien:

- markierte Wettbewerbsfläche von 2 m × 2 m
- Bewegungsfläche mit weichem Untergrund:
größer als Spielfläche (Matten in Sporthalle, auf Rasen, im Sand)
- 1 bis 2 Helfer*innen an jeder Wettbewerbsfläche für die Kontrolle des Kampfablaufs, das Startkommando, die Zeitmessung, das Abschlusssignal und die Protokollführung
- weiche Hütchen zur Markierung der Wettbewerbsfläche

Ablauf/Organisation:

Alle Kinder eines Teams treten einzeln gegen die Kinder eines anderen Teams an. Die Kinder müssen von Beginn an und fortlaufend die Oberarme ihres Gegenübers halten/greifen, um ein Schubsen zu verhindern. Der Kampf beginnt erst mit dem Startsignal der Lehrkraft. Jeder Kampf endet, wenn ein Kind die Wettbewerbsfläche verlassen hat, oder wird nach maximal einer Minute durch ein Kommando beendet. Es ist insbesondere auf die Gefahr hinzuweisen, dass die Köpfe zusammenstoßen könnten. Jedes Team absolviert 16 Kämpfe. Jedes Kind muss an mindestens zwei Kämpfen teilnehmen.

Wertung:

- Für jedes erfolgreiche Herausziehen/-schieben des Gegenübers erhält das Team 1 Punkt. Verliert ein Kind beim Schieben oder Ziehen das Gleichgewicht und fällt es hin, geht 1 Punkt an das andere Kind.
- Wird der Kampf nach 1 Minute beendet, ohne dass ein Kind die Wettbewerbsfläche verlassen hat, gibt es keinen Punkt.
- Bei Regelverstößen (z. B. Judowürfe, Schubsen) wird das Kind erklärend verwarnet. Im Wiederholungsfall erhält das andere Kind 1 Punkt.

Gesamtauswertung

Je Aufgabe wird eine Platzierung der Teams aus den ermittelten Punkten/Zeiten angegeben. So bekommt das Team mit den meisten Punkten bzw. der schnellsten Zeit die Platzierung 1 (usw.). Anschließend werden die Platzierungen der fünf Aufgaben addiert und ergeben eine Platzziffer. Das Team mit der niedrigsten Platzziffer erreicht den ersten Platz.

Falls der Wettbewerb mit mehreren Klassen durchgeführt wird, kann man alternativ die Platzziffern je Klasse ermitteln und so die Siegerklasse auszeichnen. Den Auswertungsbogen sowie die Urkunden für eine Siegerehrung findet man bei den Links am Ende dieser Hinweise für Lehrer*innen.



- ▶ Website Grundschulwettbewerb
- ▶ Wettbewerbsbroschüre
- ▶ Anmeldung zum Grundschulwettbewerb
- ▶ Druckvorlagen
- ▶ Team-Laufkarte
- ▶ Tipps bei Inklusionsbedarf

Quellenangaben

- Deutsche Schulsportstiftung (DSSS) (2024.05.08). Grundschulwettbewerb.



Online-Materialien

Kutschfahrt nach Paris

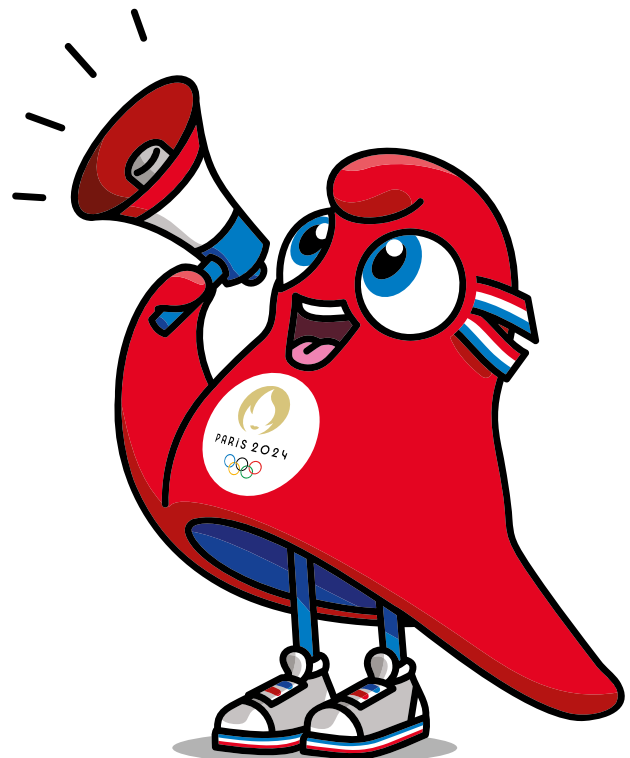
Bevor die Bewegungsgeschichte vorgelesen wird, informiert euch darüber, wer bei der Kutschfahrt dabei ist:

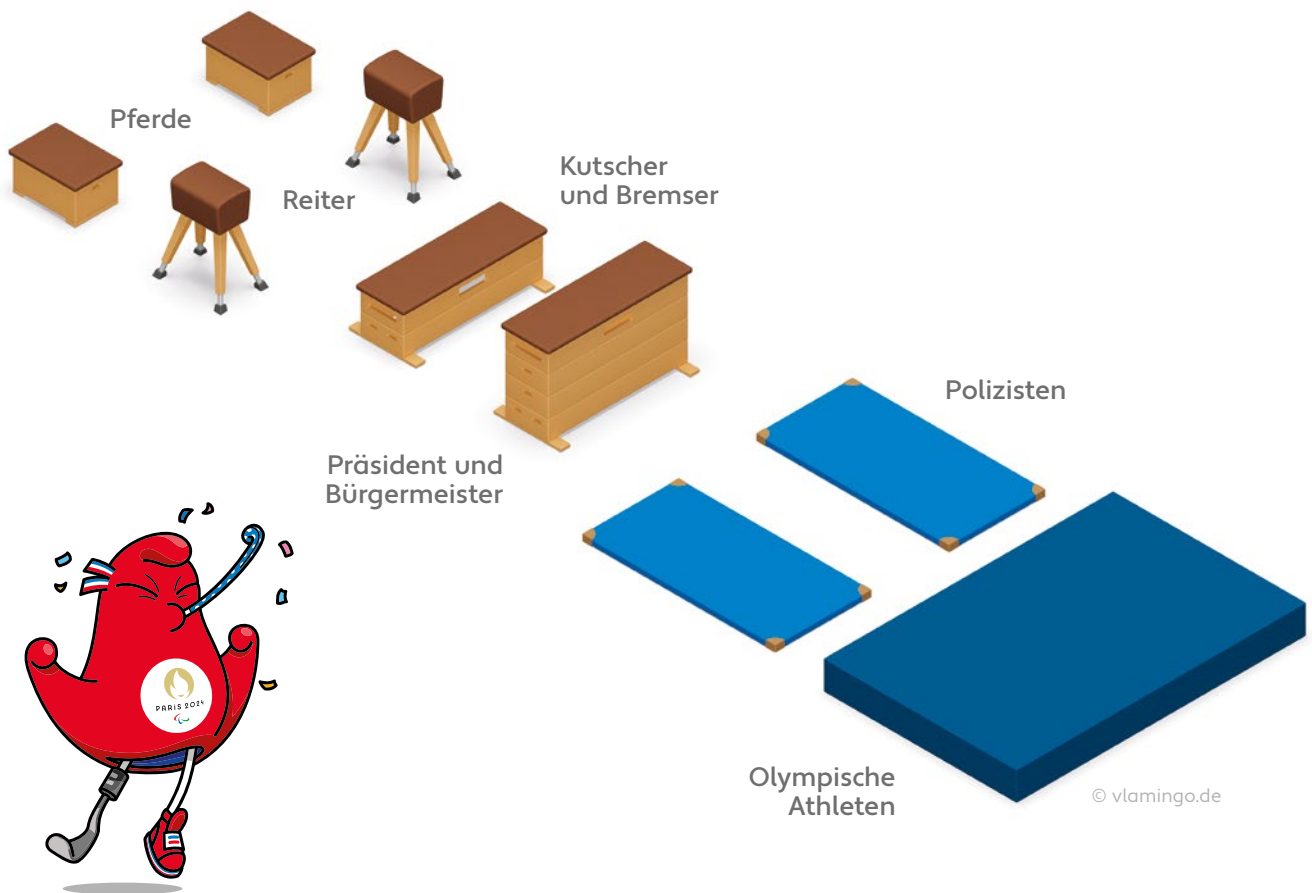
- **Präsident des Internationalen Olympischen Komitees:**
Er ist mit seinem Team für die Organisation der Olympischen Spiele verantwortlich.
- **Bürgermeister der Stadt Paris:**
Er ist gewählt worden, um die Interessen der Bürger von Paris zu vertreten.
- **Polizisten:**
Sie sind für die Sicherheit der Mitfahrenden verantwortlich.
- **Kutscher:**
Er lenkt die Kutsche.
- **Bremser:**
Er sorgt dafür, dass die Kutsche stehen bleibt und während der Fahrt nicht zu schnell wird.
- **Olympische Athleten:**
Sportler, die an den Olympischen Spielen teilnehmen.
- **Reiter:**
Sie reiten die Pferde.
- **Pferde:**
Sie ziehen die Kutsche.



Entscheidet, wer aus eurer Klasse welche Person bzw. welches Tier sein möchte.

Setzt euch dann auf eure Plätze auf der „Kutsche“, wie es auf der nächsten Seite zu sehen ist.





Und los geht's:

Während die Geschichte vorgelesen wird, müsst ihr genau hinhören. Sobald eure Person oder euer Tier genannt wird, müsst ihr schnell einmal um die gesamte Kutsche laufen und euch danach wieder an euren Platz setzen. Fällt in der Geschichte der Begriff „Kutsche“, müssen alle Kinder einmal um die Kutsche laufen.

Wisst ihr noch, wer welche Person und wer welches Tier ist?

Dann kann es losgehen.

Auf geht's – wir fahren mit der Kutsche nach Paris!

An einem schönen Morgen sagte der **Bürgermeister von Paris** zum **Präsidenten des Olympischen Komitees**: „Lass uns heute mit den **Olympischen Athleten** nach Paris fahren, damit sie mit viel Freude an den Olympischen Spielen teilnehmen können!“

Also rief der **Präsident** den **Kutscher**: „**Kutscher**, hole die **Pferde** und die **Reiter**!“ Und der **Bürgermeister** rief noch dazu: „Natürlich auch die **Kutsche**.“ Der **Kutscher** holte sogleich den **Bremser**, um sicher mit der **Kutsche** in Paris anzukommen. Auch die **Polizisten** sind auf der Kutschfahrt dabei und sorgen für die Sicherheit aller Fahrgäste.

„Auf geht's!“, rief der **Kutscher** und der **Bremser** löste die Bremse. Mit gemütlichem Galopp machten sich **Pferde** und **Reiter** vom Anwesen auf die Straße hinaus nach Paris. „Hui!“, riefen die **Olympischen Athleten**, „wie schön, wenn der Fahrtwind so ins Gesicht bläst.“ Das fanden auch die **Polizisten**. Der **Bürgermeister** und der **Präsident des Olympischen Komitees** genossen es, in der **Kutsche** zu sitzen.

Sie fuhren eine wunderschöne Allee mit alten Bäumen entlang und auch die **Reiter** waren sich einig: Ein schöner Tag, um mit den **Pferden** nach Paris zu reiten. Nach einer Weile rief der **Bremser**: „Schau **Kutscher**, da liegt etwas auf dem Weg!“ „Oh ja“, rief der **Kutscher** und zog die Zügel an, sodass die **Pferde** und **Reiter** stehen blieben. Auf dem Weg lag ein Baum und versperrte diesen. Die **Polizisten** und die **Olympischen Athleten** halfen, den Baum von der Straße zu ziehen und so ging die Kutschfahrt mit der **Kutsche** weiter.

Als sie kurz vor Paris waren, sagte der **Bürgermeister** zum **Bremser**: „Schau, hier steht ein Schild, dass uns den Weg zu den Olympischen Spielen in meiner Heimatstadt Paris zeigt. Sie sind mitten in der Stadt! Der **Präsident** rief dem **Kutscher** zu, dass die **Kutsche** dem Schild nach Paris folgen soll. Die **Polizisten** entspannten sich, denn diesen Weg kannten sie. Die **Olympischen Athleten** waren schon ganz aufgeregt und auch die **Reiter** und **Pferde** freuten sich, endlich ans Ziel zu kommen.

So trabten die **Pferde** durch die Stadt und die **Kutsche** mit dem **Bürgermeister**, dem **Präsidenten**, den **Polizisten**, dem **Bremser**, dem **Kutscher**, den **Reitern** und den **Olympischen Athleten** kam an das Olympiastadion. Dort brannte das Olympische Feuer. „Hurra, wir sind da!“, rief der **Präsident**. Der **Kutscher** lobte den **Bremser** und stoppte die **Kutsche**.

Der **Bürgermeister** und der **Präsident** waren fasziniert von den zahlreichen Menschen aus so vielen Ländern. Die **Olympischen Athleten** stiegen aus der **Kutsche** aus und gingen zu ihren Wettkämpfen, die **Pferde** durften fleißig Wasser trinken und auch die **Reiter** waren froh, angekommen zu sein. Auch für die **Polizisten** war nun die Fahrt vorbei. Am Ende waren sich alle einig: „Wenn wir wieder einmal nach Paris fahren, dann nur mit unserer **Kutsche**!“

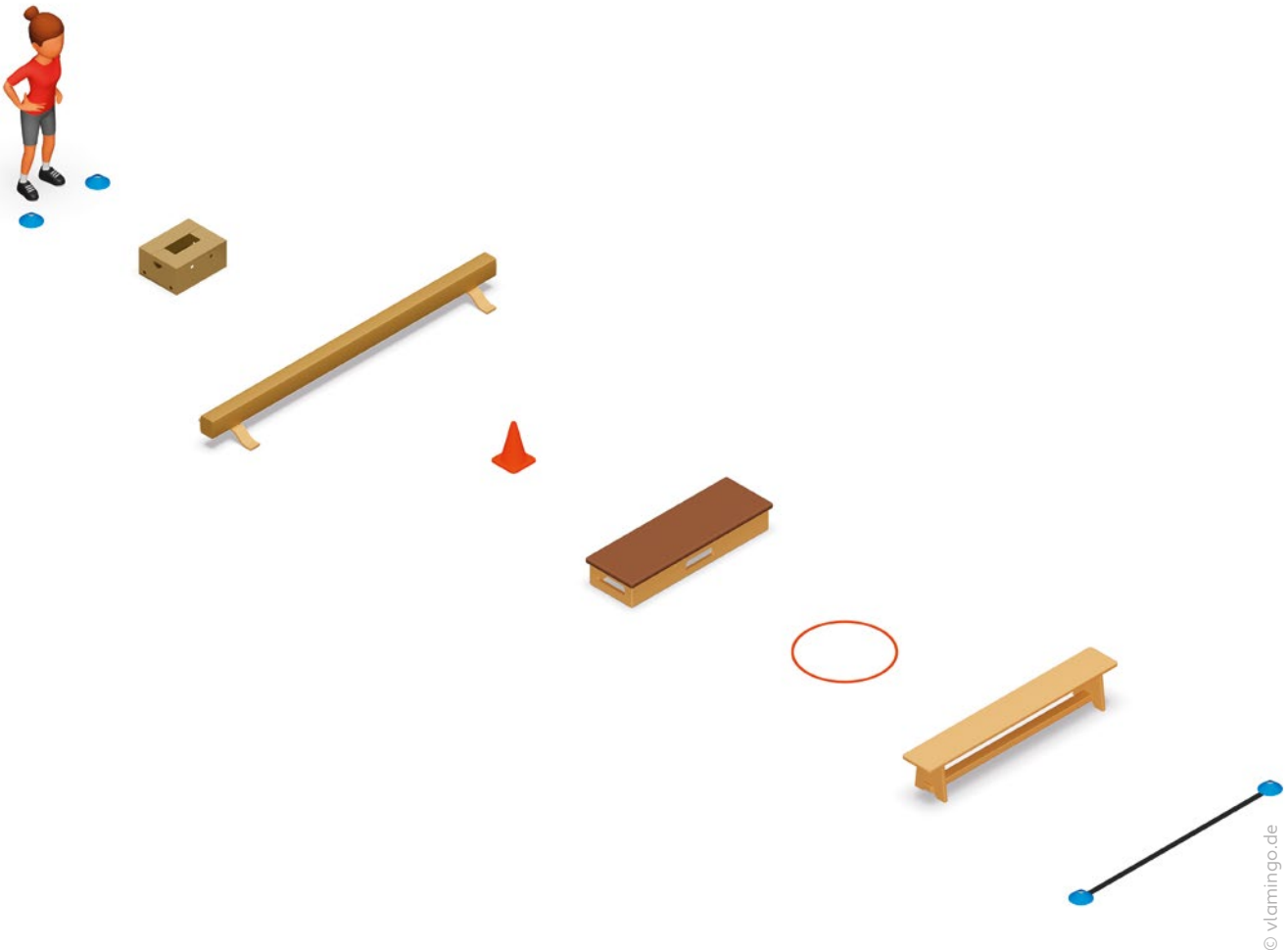
Siebenkampf

1. Hürdenlauf



Laufe über die Hindernisse, ohne sie zu berühren.

Was kannst du verändern, um etwas schneller über die Hindernisse zu laufen?



2. Hochsprung



Spring ohne Anlauf mit beiden Beinen so hoch du kannst und markiere deine Höhe mit einem Zettel oder der Kreide an der Wand.

Wiederhole die Aufgabe, spring aber nur mit einem Bein, landen solltest du auf beiden Beinen.

Probiere dich aus:

Was kannst du tun, um noch höher zu springen?

3. Kugelstoßen



Stoße den Ball aus dem Stand so weit du kannst.

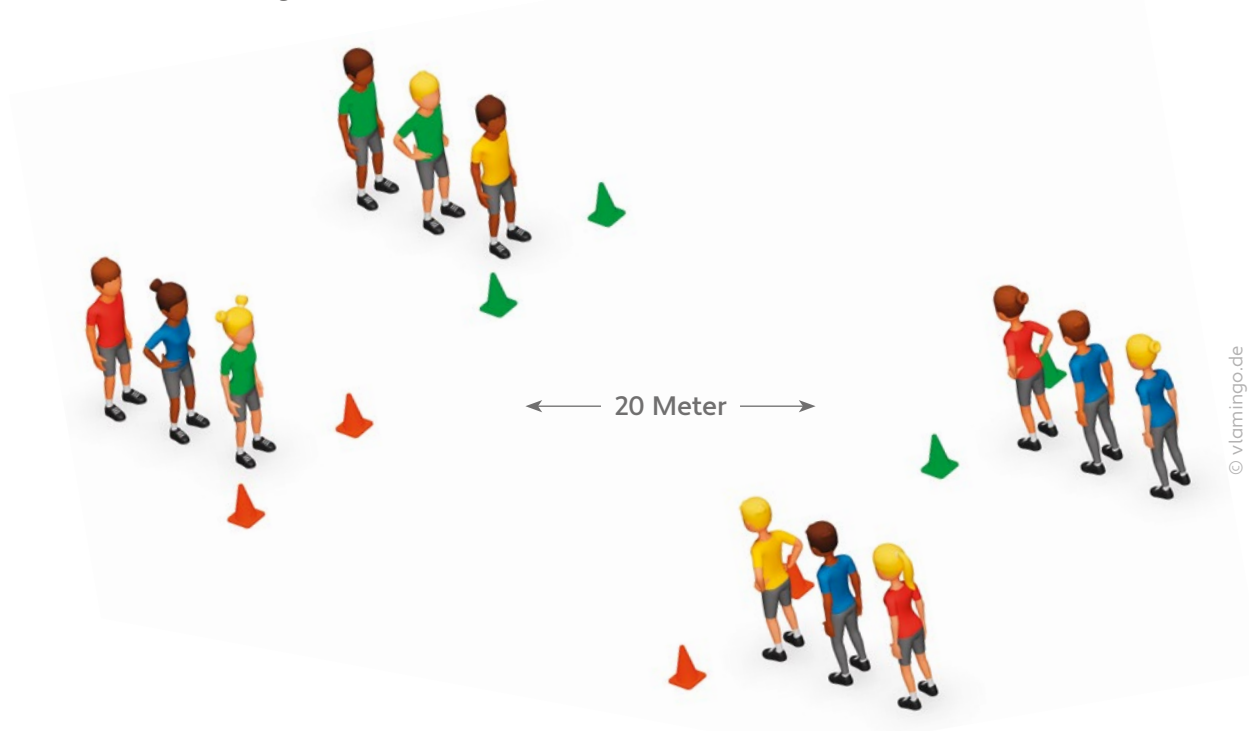


© Hannes Marb

4. 200-Meter-Lauf



Laufe in dieser Staffel eine Strecke von 200 Metern. Die abgemessene Strecke ist 20 Meter lang. Daher muss jeder von euch die Strecke zehnmal laufen.



© vlamingo.de

5. Weitsprung



Spring mit einem Bein ab und lande mit beiden Beinen im Reifen. Probiere beim Absprung beide Beine aus.

Laufe im Anschluss drei Schritte an, spring ab und lande wieder mit beiden Beinen im Reifen.



© Hannes Marb

6. Speerwurf



Versuche, mit den unterschiedlichen Bällen und Gegenständen die Ziele zu treffen. Stell dich dabei mal näher und mal etwas weiter vom Ziel weg.

Überlege: Wie hast du geworfen, als du die Ziele am besten getroffen hast?



7. 800-Meter-Lauf

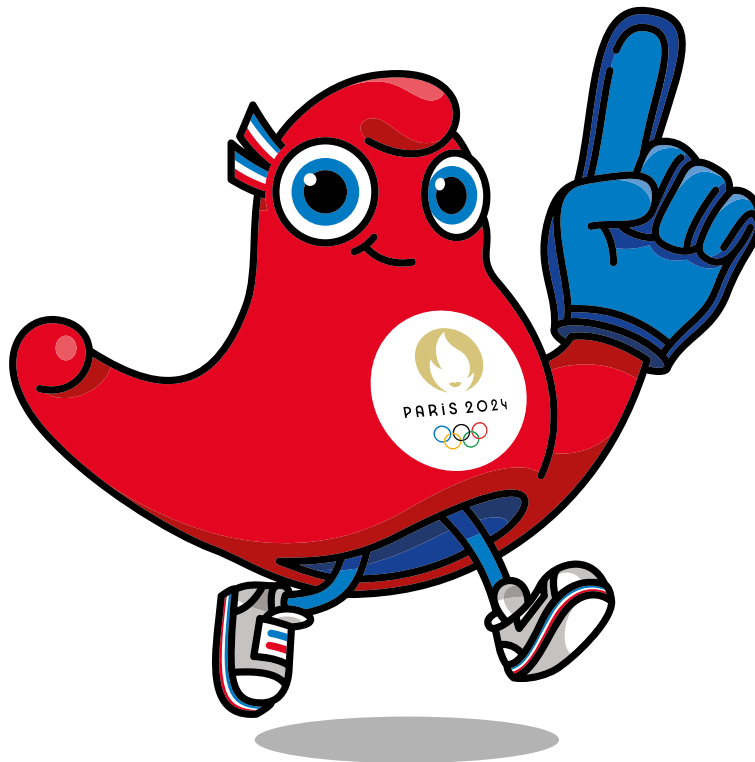
- Weltrekord im 800-Meter-Lauf der Frauen: 1:53,28 min.
Jarmila Kratochvilova, München 1983
- Weltrekord im 800-Meter-Lauf der Männer: 1:40,91 min.
David Rudisha, London 2012



*Zusammen sind beide Weltrekordler 3:34,19 min. gelaufen.
Schaffst du es so lange am Stück zu laufen?*

*Kannst du dich noch steigern? Wie viele Weltrekordzeiten
kannst du am Stück laufen?*

*Welchen Tipp kannst du Freunden geben, wenn sie lange
am Stück laufen möchten?*



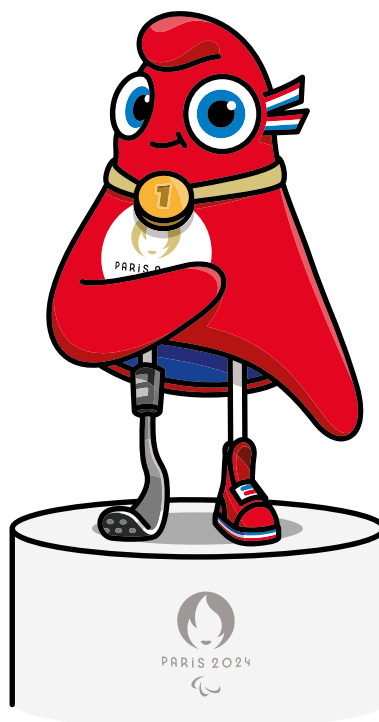
Jugend trainiert-Grundschulwettbewerb

Wenn ihr irgendwann einmal an den Olympischen oder Paralympischen Spielen teilnehmen wollt, könnt ihr schon als Schüler euer Können bei einem großen Wettbewerb zeigen: Jugend trainiert für Olympia & Paralympics! Bei diesem Event gibt es viele Sportarten und es werden spannende Wettkämpfe durchgeführt. Wie der Name schon sagt, könnt ihr dabei schon für die Olympischen und Paralympischen Spiele üben und trainieren. Und damit ihr das auch schon in der Grundschule machen könnt, gibt es jetzt den Jugend trainiert-Grundschulwettbewerb. Probiert ihn doch einfach einmal während des Sportunterrichts aus!

Der Wettbewerb besteht aus fünf Übungen, die ihr im Team absolvieren müsst. Wir machen heute die Aufgaben „Turboantrieb“, „Tauchring-Staffel“, „Sprung durch den Feuerring“, „Schuhballspiel“ und „Judo-Sumo-Turnier“. Für die ersten drei Aufgaben begeben ihr euch mit eurem Lehrer ins Schwimmbad. Die beiden anderen Aufgaben kann man überall durchführen.

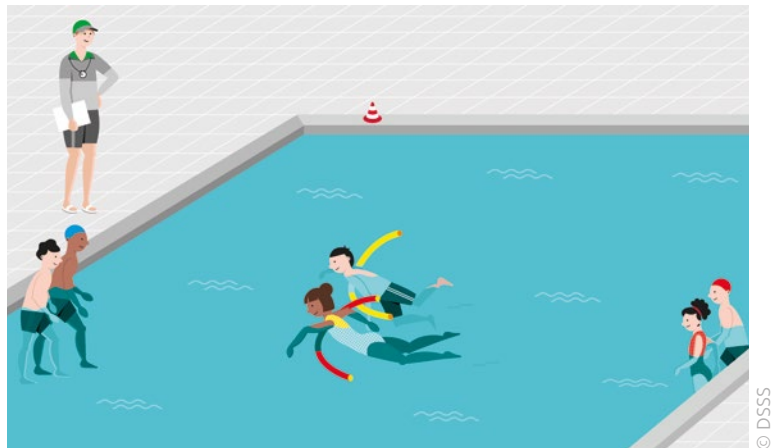


1. *Eure Lehrkraft teilt euch in Teams ein.*
2. *Denkt euch gemeinsam einen Team-Namen aus.*
3. *Entscheidet euch gemeinsam für einen Teamkapitän.*
4. *Der Teamkapitän füllt die Team-Laufkarte aus und trägt dort auch eure Ergebnisse ein.*



1. „Turboantrieb“

Bei der ersten Aufgabe „Turboantrieb“ geht ihr innerhalb eures Teams zu zweit zusammen und nehmt euch jeder eine Schwimmnudel. Euer Oberkörper liegt auf der Schwimmnudel und ihr berührt gleichzeitig euren Partner an irgendeinem Körperteil (z.B. an der Hand oder an seinem Fuß).



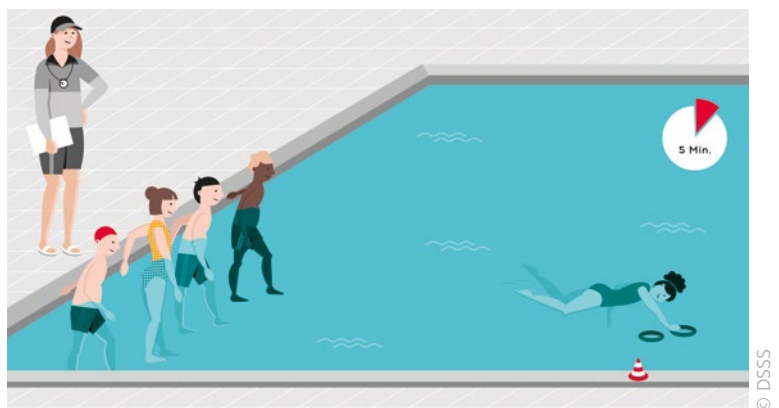
Jetzt müsst ihr so schnell wie möglich von einem Beckenrand zum anderen kommen und dürft dabei nicht von der Schwimmnudel herunter oder den Kontakt zu eurem Partner verlieren. Wenn euch das passiert, müsst ihr so lange an der Stelle bleiben, bis ihr wieder auf der Schwimmnudel seid und euren Partner berührt. Auf der anderen Beckenseite gebt ihr die Nudeln an die nächsten beiden Kinder aus eurem Team.

Wenn ihr alle zusammen vier Bahnen geschafft habt, wird eure Zeit gestoppt. Jeder muss dabei mindestens einmal dran gewesen sein.

2. „Tauchring-Staffel“

Bei der zweiten Aufgabe geht es ums Tauchen. Auf dem Beckenboden liegen zwei Tauchringe hintereinander.

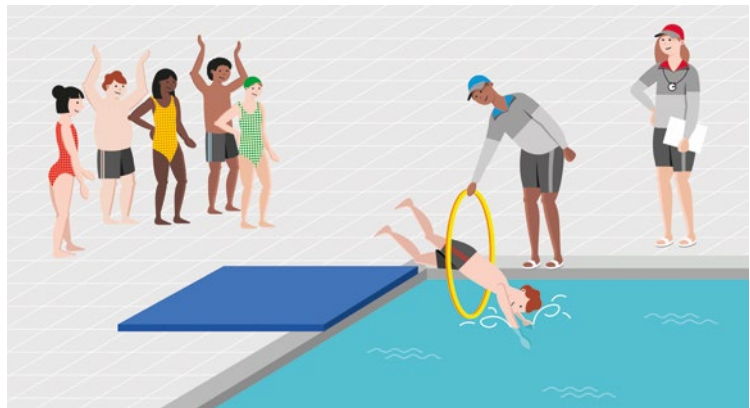
Das erste Kind im Team geht oder schwimmt so schnell es kann zu den Tauchringen, taucht herunter, nimmt den vorderen Ring und legt ihn ohne aufzutauchen hinter den zweiten Ring. Dann läuft oder schwimmt das Kind schnell wieder zurück und berührt das nächste Kind.



Jedes Mal, wenn einer von euch den Tauchring richtig abgelegt hat, gibt es einen Punkt. Ihr habt fünf Minuten Zeit, um den Ring so oft wie möglich zu verlegen. Jeder muss mindestens einmal getaucht sein.

3. „Sprung durch den Feuerring“

Jetzt müsst ihr euch durch den Feuerring wagen! Dazu macht ihr vom Beckenrand einen Kopfsprung durch den Ring, den euch euer Lehrer hinhält. Ihr dürft eurem Lehrer sagen, wenn der Ring weiter runter oder weiter hoch gehalten werden soll.



© DSSS

Wenn ihr den Ring nicht berührt, bekommt das Team einen Punkt. Insgesamt habt ihr 20 Versuche und jeder muss den Sprung mindestens zweimal versuchen.

4. „Schuhballspiel“

Beim „Schuhballspiel“ tretet ihr mit eurem Team direkt gegen ein anderes Team an und müsst möglichst viele Tore erzielen. Euer Lehrer markiert mit euch gemeinsam das Spielfeld, bei dem es insgesamt vier Tore gibt. Ihr zieht euch einen eurer Schuhe aus und benutzt diesen als Schläger.

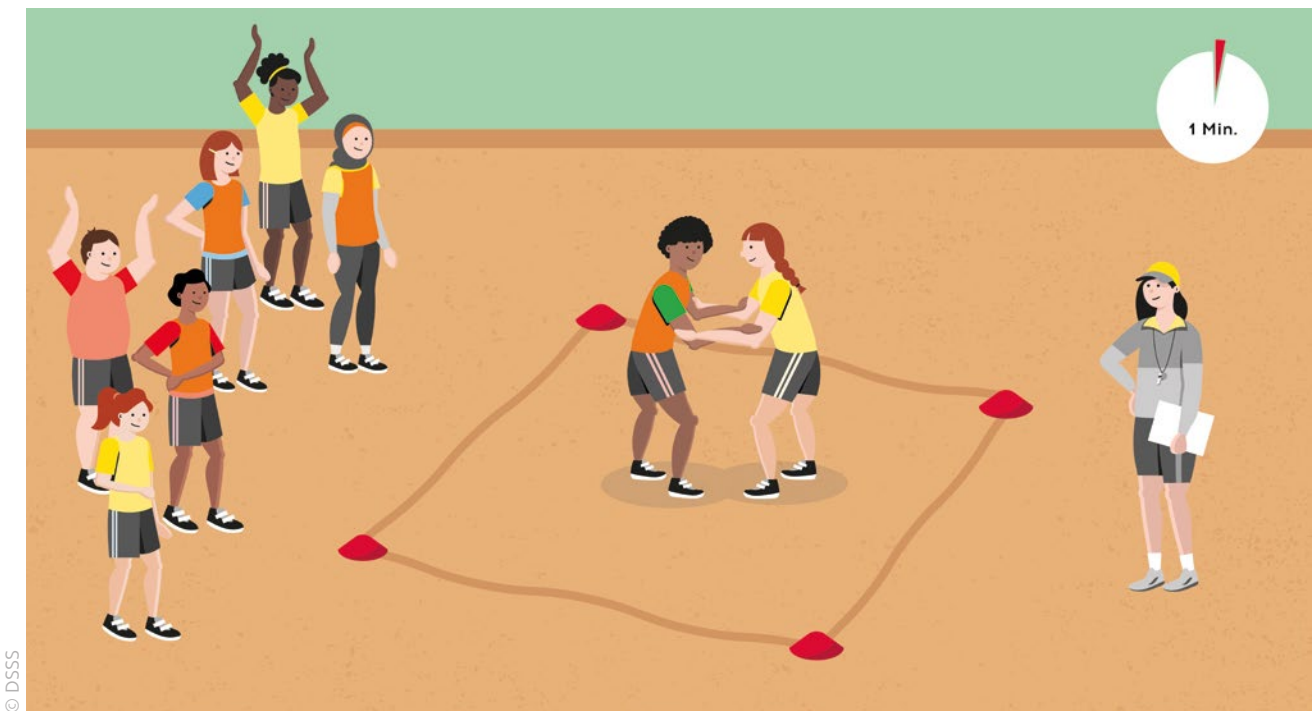
Das Spiel dauert 2 × 5 Minuten. Ihr könnt entscheiden, welche drei oder vier Kinder in der ersten Halbzeit spielen, und wer in der 2. Halbzeit spielt. Jeder muss aber mindestens eine Halbzeit spielen.



© DSSS

5. „Judo-Sumo-Turnier“

Jetzt dürft ihr euch bei Duellen mit dem gegnerischen Team austoben. Ihr müsst versuchen, das Kind aus dem anderen Team über die Linie des Spielfeldes zu schieben oder zu ziehen. Dabei haltet oder greift ihr die ganze Zeit die Oberarme des anderen Kindes. Ihr dürft das Kind nicht schubsen! Ever Team bekommt für jeden gewonnenen Kampf einen Punkt. Ihr macht 16 Kämpfe, und jeder kämpft mindestens zweimal.



Auswertung

Wenn ihr alle Ergebnisse in eure Team-Laufkarte eingetragen habt, gebt ihr diese bei eurem Lehrer ab. Er rechnet jetzt aus, welches Team die meisten Punkte gesammelt hat. Vielleicht gibt es sogar eine Siegerehrung und Preise?! In jedem Fall bekommt ihr eine Urkunde für eure Teilnahme am Jugend trainiert-Grundschulwettbewerb.

Herzlichen Glückwunsch!