OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE SPORTPRAXIS

Sportarten und Ernährung

Einführung

In diesem Kapitel liegt der Schwerpunkt auf der Sportpraxis. Neben dem spielerischen Kennenlernen diverser olympischer und paralympischer Wintersportarten wird auch die Ernährung in China thematisiert.

Die Arbeitsblätter des Kapitels können nacheinander oder unabhängig voneinander behandelt werden. Die Klassenstufen beziehen sich auf das Mindestalter.

Angesprochene Werte

Fair Play ★ *Freundschaft* ★ *Inklusion* ★ *Leistung* ★ *Regeln einhalten* ★ *Respekt* ★ *Teamgeist* ★ *Toleranz*

Auflistung der Arbeitsblätter mit weiteren Informationen

Arbeits-blatt	Titel – *Einsatzfach*	Anzahl UE	ab Klasse
E1	**Bewegungs-Memory** *Sachkunde, Sport*	2 – 3	I
E2	**Fünfkampf** *Sport*	2 – 8	I
E3	**Skilanglauf – ohne Schnee – in der Schule** *Sachkunde, Sport*	1 – 2	I
E4	**Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin** *Deutsch, Sachkunde*	2 – 3	II

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 „Bewegungs-Memory“

Das Arbeitsblatt soll einen Einstieg in die verschiedenen olympischen und paralympischen Wintersportarten ermöglichen und den Kindern ein Vorwissen für das anschließende aktive Memoryspiel bieten. Für den zweiten Arbeitsauftrag werden die Steckbriefe benötigt. Die drei Athlet*innen Anna-Lena Forster, Clara Klug und Felix Loch haben einen Steckbrief für die Schulkinder ausgefüllt. Dort beschreiben sie kurz ihre jeweilige Sportart.

Alternative oder zusätzliche Arbeitsaufträge könnten wie folgt lauten:

- Male die zusammengehörenden Kästchen auf dem Arbeitsblatt in der gleichen Farbe an.
- Überlegt gemeinsam, wie die Bewegungen der Sportarten aussehen könnten und probiert es aus.
- Erstellt selbst Steckbrief-Plakate über weitere Sportarten der olympischen oder paralympischen Wintersportler.
- Erstellt einen Steckbrief über euch und eure Lieblings-Sportart.

Zum besseren Erkennen der Bewegungen der einzelnen Sportarten kann die PowerPoint-Präsentation mit den Piktogrammen herangezogen werden. Ferner können auch weitere Bilder oder Videosequenzen der Sportarten (siehe Weblinks) gezeigt werden.

Das anschließende Bewegungs-Memory kann flexibel angepasst werden, z. B. können sich Schüler*innen, deren Sportart bereits erraten wurde, hinsetzen. Alternativ kann den Schüler*innen auch eine weitere Bewegungsaufgabe gegeben werden, solange das Memoryspiel noch läuft.

Als visuelle Entscheidungshilfe könnten die Piktogramme auf Kärtchen gedruckt werden und den Schüler*innen zur Verfügung gestellt werden.

Kopie der Steckbriefe

- *PowerPoint Präsentation „Piktogramme“*
- *Anna-Lena Forster*
- *Clara Klug*
- *Felix Loch*
- *Videos olympischer Sportarten*
- *Videos paralympischer Sportarten*
- *Sportarten-Quiz aus Kapitel C „Peking 2022“*
  - *Video von Jacqueline Lölling*
  - *Video von Emma Weiß*

Arbeitsblatt E 2 **„Fünfkampf“**

Die Stationen des Fünfkampfs können als Höhepunkt einer olympischen Woche mit vorherigen Trainingseinheiten oder in einzelnen Sportstunden durchgeführt werden.

Da die Kinder ihr volles Potenzial erst nach mehrmaliger Ausführung entfalten können, empfiehlt es sich, die einzelnen Stationen über mehrere Unterrichtseinheiten hinweg zu üben. Der auf den Arbeitsblättern dargestellte Aufbau ist als Vorschlag zu sehen, welcher je nach Klasse und Rahmenbedingungen abgewandelt werden kann.

Der Laufzettel ermöglicht den Vergleich untereinander sowie die Überprüfung der individuellen Leistungssteigerung.

- *Laufzettel*

Hinweise:

- *Schießen:* Es sollte sensibel mit dem Terminus umgegangen und je nach Klasse thematisiert werden, dass es sich um eine rein sportliche Ausführung eines Bewegungsablaufes handelt und in keinerlei Hinsicht mit Gewalt in Verbindung steht.
- *Minitrampolin:* Es sind die Richtlinien und Voraussetzungen zur Verwendung von Trampolinen in Schulen zu beachten:

1. Disziplin: Zweier-Bob

Variation: vereinfachter Aufbau ohne Slalom oder Tunnel

Rollbretter; 3 kleine Kästen; 2 große Kästen; 1 dünne Turnmatte; 1 Weichbodenmatte; 4 Pylonen; Start-/Zielmarkierung

2. Disziplin: Biathlon

Variation: Luftpumpe und Korken als Gewehr, Hütchen anstelle von Kegeln oder Hindernisse auf der Laufrunde für höheren Schwierigkeitsgrad, Gleiten mit Teppichfliesen

2 dünne Turnmatten; 2 kleine Kästen; diverse Bälle; 10 Kegel oder Pylonen; Start-/Zielmarkierung

3. Disziplin: Ski-Freestyle

Variation: Turnbank zum Einspringen vor das Trampolin stellen

Mögliche Wertung:
1 Punkt: Strecksprung, Füße an den Po;
2 Punkte: Hocksprung, Grätschsprung;
3 Punkte: halbe Drehung, Rolle vorwärts, Salto ...

1 Minitrampolin; 2 dünne Turnmatten; 1 Weichbodenmatte; Startmarkierung

4. Disziplin: Para Eishockey/Penaltyschießen

Variation: ein Schläger anstelle von zweien, Abstand der Abschusslinie verkleinern/vergrößern, größere Bälle anstelle von Pucks, Torhüter

1 Rollbrett; 1 kleiner Kasten; 2 Hockeyschläger; 1 Hockeytor; mehrere Pucks; Start-/Abschussmarkierung

5. Disziplin: Eisschnelllauf

Variation: Gleiten auf einem Fuß oder im Sitzen, Streckenlänge und Hindernisse variieren

2 Pylonen; 2 Teppichfliesen; Start-/Zielmarkierung

▶ *Erklärvideo mit Jens Filbrich „Übungen mit Teppichfliesen“*

Arbeitsblatt E3 „Skilanglauf – ohne Schnee – in der Schule“

Die Unterrichtseinheit bedient das Bewegungsfeld „Fahren, Rollen, Gleiten“. Als Einstieg sollen die Schüler*innen ihr Wissen zur Sportart Skilanglauf mit einem kleinen Quiz aus Multiple-Choice-Fragen testen. Es gibt jeweils eine richtige Antwort aus vier Auswahlmöglichkeiten. Das Auflösungsvideo von Jens Filbrich kann zur Auswertung genutzt werden.

Im Praxisteil werden verschiedene Aufgaben und Varianten beschrieben, sich mit Teppichfliesen fortzubewegen. Zuerst können sich die Schüler*innen eigene Bewegungsformen ausdenken und dann ein paar Varianten mit Langlauftechniken üben (siehe Video).

Das abschließende Langlauf-Staffelspiel ist ein kleiner Wettbewerb in 4er-Teams, bei der möglichst gleich starke Teams eingeteilt werden sollen.

Teppichfliesen (alternativ Teppichreste oder andere gut rutschende Materialien); Hütchen; Technik für das Video

- *Video Auflösung Langlaufquiz*
- *Erklärvideo mit Jens Filbrich „Übungen mit Teppichfliesen“*
- *Jens Filbrich*

Arbeitsblatt E4 „Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin“

Die Arbeitsblätter geben einen Einblick in die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit Hilfe des Informationstextes können die Kinder einen Lückentext mit Bildern vervollständigen. Alternativ kann das Arbeitsblatt auch zuerst in Partner- oder Gruppenarbeit mit Hilfe des Internets und der 5-Elemente-Tabelle bearbeitet werden. Anschließend kann der Informationstext als Kontrolle zur Verfügung gestellt bzw. vorgelesen werden.

Durch das Arbeitsblatt „Wortgitter“ bietet sich die Möglichkeit für die Schüler*innen sich mit den einzelnen Begriffen der fünf Elemente zu beschäftigen.

Das Fünf-Elemente-Rezept ermöglicht eine ganzheitliche Beschäftigung mit dem Thema. Hier können die Kinder die verschiedenen Elemente (auf dem Arbeitsblatt entsprechend der Tabelle farbig dargestellt) mit allen Sinnen erfahren und chinesische Frühstückskultur kennenlernen.

Die **5-Elemente-Tabelle** kann zur visuellen Unterstützung während der Bearbeitung des Themas im Klassenzimmer aufgehängt werden und bietet Rede- und Leseanlässe. Zusätzlich steht in den Weblinks ein Mandala zur Verfügung.

Darüber hinaus kann zu diesem Thema das Spiel „Feuer, Wasser, Sturm“ in umgewandelter Form als **„Feuer, Wasser, Erde“** gespielt werden. Alternativ kann es auch zu „Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall“ erweitert werden.

Beispielsweise so:

- **Feuer** → in eine Ecke laufen
- **Wasser** → auf einen Gegenstand hinaufsteigen
- **Erde** → flach auf den Boden legen
- **Metall** → Bewegungen einfrieren („Freeze“)
- **Holz** → auf Zehenspitzen stehen und Arme nach oben strecken

Hierbei können sich die Kinder natürlich auch eigene Bewegungsabläufe zu den jeweiligen Kommandos ausdenken.

Topf zum Kochen; Zutaten des Rezeptes

- *Informationstext*
- *Informationstext als MP3-Datei*
- *Die 5-Elemente-Tabelle*
- *Mandala*

Y	Y	A	D	W	N	S	M	J	M	H
B	F	B	N	K	F	I	E	T	Q	O
S	R	R	V	K	E	Q	T	Q	I	L
E	Ü	B	R	Q	U	W	A	O	B	Z
H	H	B	O	D	E	P	L	H	E	I
I	S	I	T	E	R	U	L	X	F	J
B	T	U	H	U	E	M	I	Z	U	S
H	Ü	R	F	E	Y	L	Y	J	L	R
W	C	K	W	A	S	S	E	R	J	P
V	K	S	L	Y	P	X	T	Y	R	I
Q	K	F	E	R	D	E	E	M	H	H

Lösung des Wortgitters

Quellenangaben

- DGUV (2018). *Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen.* Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Abgerufen am 12. Juli 2021, von https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/21
- DGUV (2012). *Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit.* Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Abgerufen am 12. Juli 2021, von https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/11
- Reichardt, I. & Fux, C. (2018, 3. August). *Traditionelle Chinesische Medizin: Ernährung.* mylife.de. https://www.mylife.de/diaeten-abnehmen/tcm-ernaehrung/

Online-Materialien

Bewegungs-Memory

Bevor ihr das Bewegungs-Memory selbst spielen dürft, gibt es noch ein paar Aufgaben zu erledigen.

Ski Alpin

Bob

Para Snowboard-fahren

Rennrodeln

Sledge Eishockey

Eiskunstlauf

Rollstuhlcurling

Biathlon

© Beijing 2022

Welche Sportarten sind oben als Piktogramm dargestellt?

Verbinde die Sportart mit dem passenden Piktogramm.

Anna-Lena Forster, Felix Loch und Clara Klug erzählen dir in ihrem Steckbrief alles über ihre Sportart.

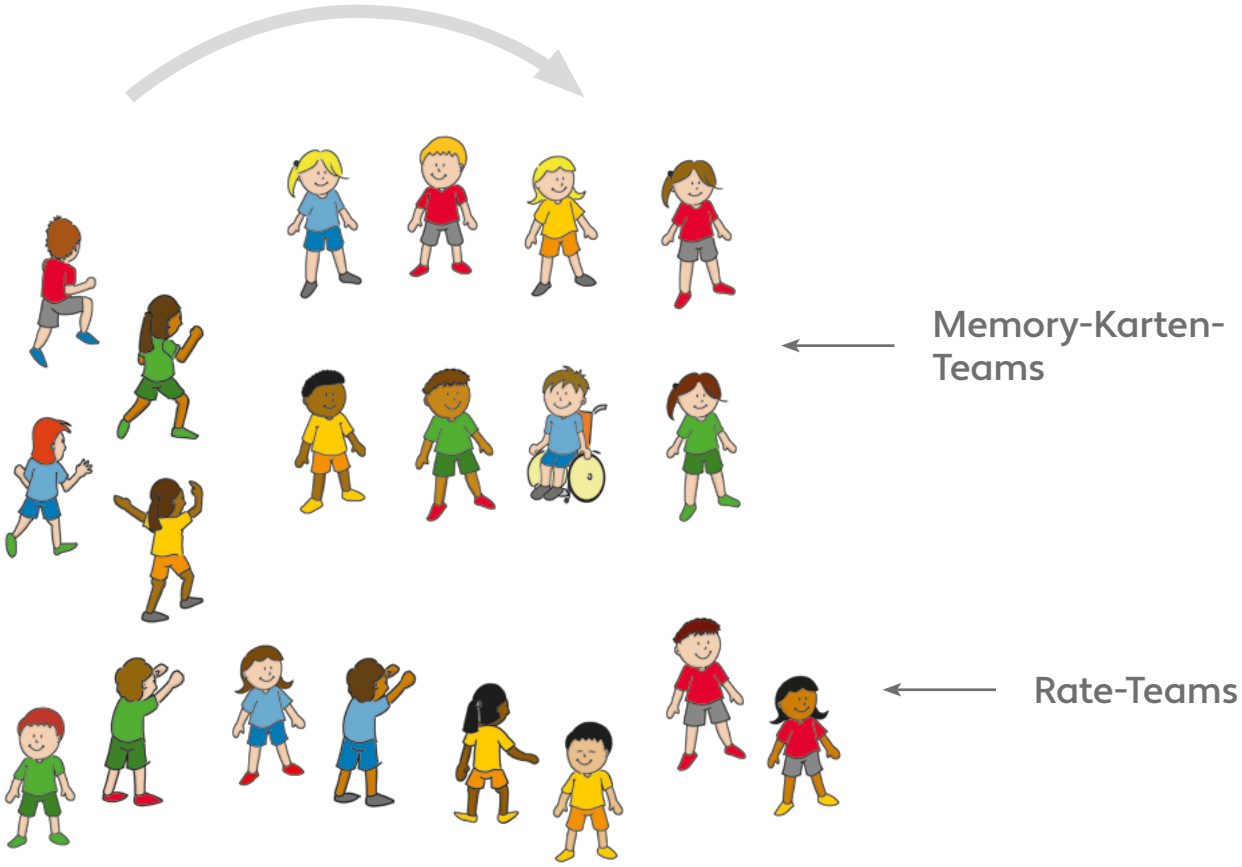
Lies dir die Steckbriefe durch und überlege jeweils, welches Piktogramm zu der Sportart gehört.

Anna-Lena Forster (Team Deutschland Paralympics) ist deutsche Monoskifahrerin und mehrfache Medaillengewinnerin

Felix Loch (Team Deutschland) ist deutscher Rennrodler und dreifacher Goldmedaillengewinner

Clara Klug (Team Deutschland Paralympics) ist deutsche Para Biathletin und Bronzemedaillengewinnerin

© Anna-Lena Forster, Felix Loch, Clara Klug



© jordan-design

Kinder spielen das Bewegungs-Memory

Geht zu zweit zusammen.

***Rate-Teams:** Verbindet euch die Augen und wartet, bis die anderen Kinder bereit sind.*

***Memorykarten-Teams:** Einigt euch gemeinsam auf eine Wintersportbewegung. Stellt euch danach gemischt in mehreren Reihen auf. So wie die Kinder auf dem Bild.*

Und los geht's:

Die Rate-Teams nehmen die Augenbinden ab und dürfen immer zwei Kinder nennen und ihre Bewegung „aufdecken". Sind es zwei Kinder, die dieselbe Bewegung machen, darf das Team nochmals raten. Ist es kein Pärchen, muss das Rate-Team einmal um alle Kinder herumlaufen und sich erneut anstellen.

Richtige Memory-Pärchen laufen mit den Rate-Teams mit, dürfen ihnen aber nicht helfen.

Steckbrief von Anna-Lena Forster

© Paul Hoffmann

Anna-Lena Forster (Team D Paralympics)

Alter: 26

Sportart: Para Ski Alpin

Wie alt warst du, als du zum ersten Mal deine Sportart ausgeübt hast?

Sechs Jahre jung.

Welche Sportgeräte bzw. welches Equipment benötigst du?

Ich benötige einen Monoski, welcher aus einem Gestell mit Dämpfsystem und einer individuell angepassten Sitzschale besteht. Zudem habe ich Krückski in den Händen, die ich zum Ausbalancieren nutze. Der Monoski wird dann noch in eine Bindung eines handelsüblichen Rennski geklickt.

Beschreibe kurz deine Sportart!

In meiner Sportart geht es darum, möglichst schnell auf dem richtigen Weg den Berg herunterzufahren. Dabei sitze ich in einem Monoskigerät, unter das ein handelsüblicher Ski geschnallt wird, und um mich zu stabilisieren, habe ich sogenannte Krückskis in der Hand. Eine Kurve kann ich fahren, indem ich mit der Hüfte zu der jeweiligen Seite abknicke.

Warum macht dir dein Sport so viel Spaß?

Weil es eine sehr abwechslungsreiche Sportart ist: keine Piste, kein Schnee und kein Lauf sind gleich. Außerdem habe ich in meinem Monoski in den Bergen die gleichen Möglichkeiten, so wie alle Skifahrer ohne eine Behinderung. Ich fühle mich einfach frei mit meinem Monoski in den Bergen.

Natürlich sind alle olympischen Werte wichtig. Doch wenn du unten in der Tabelle maximal sieben Kreuze vergeben könntest, wie würdest du die sieben Kreuze verteilen?

Respekt	Freundschaft	Leistung
XXX	XX	XX

Zeichne das Piktogramm der Sportart in das leere Kästchen.

Steckbrief von Clara Klug

Alter: 27

Sportart: Para Biathlon

Wie alt warst du, als du zum ersten Mal deine Sportart ausgeübt hast?

Mit acht stand ich das erste Mal auf Langlaufskiern und kurz danach habe ich zum ersten Mal schießen dürfen. In den Leistungssport bin ich aber erst mit 18 Jahren eingestiegen.

© Martin Härtl

Clara Klug (Team D Paralympics) beim Training

Welche Sportgeräte bzw. welches Equipment benötigst du?

Langlaufski, Langlaufschuhe, Langlaufstöcke, Rennbekleidung (Rennanzug, Handschuhe, Stirnband), abgedunkelte Laufbrille, Lautsprecher (trägt mein Guide/Begleiter Martin, damit ich ihn besser hören kann), Waffe (wird vom Veranstalter gestellt und ist genormt; ich habe keine eigene Wettkampfwaffe).

Beschreibe kurz deine Sportart!

Para Biathlon ist eine Teamsportart. Mein Guide und ich laufen drei oder fünf Runden auf der Loipe. Nach jeder Runde schieße ich mit einem akustischen Schießsystem auf fünf Zielscheiben. Schieße ich einen Fehler, müssen wir beide in die Strafrunde. Am Ende gewinnt das Team, welches am schnellsten läuft und am besten trifft.

Warum macht dir dein Sport so viel Spaß?

Para Biathlon kombiniert Kondition, Koordination und Köpfchen. Es ist ein unglaublich tolles Gefühl, auf dem Ski quasi über den Schnee zu schweben, sich völlig zu verausgaben und trotzdem am Schießstand die Nerven zu bewahren.

Natürlich sind alle olympischen Werte wichtig. Doch wenn du unten in der Tabelle maximal sieben Kreuze vergeben könntest, wie würdest du die sieben Kreuze verteilen?

Respekt	Freundschaft	Leistung
XXX	X	XXX

Zeichne das Piktogramm der Sportart in das leere Kästchen.

Steckbrief von Felix Loch

Alter: 32

Sportart: Rennrodeln

Wie alt warst du, als du zum ersten Mal deine Sportart ausgeübt hast?

Zum ersten Mal bin ich mit fünf Jahren auf einem Schlitten gesessen. Mich hat sofort das Rodel-Fieber gepackt und ich wollte unbedingt gleich auf's Eis. Von diesem Tag an wollte ich nichts anderes mehr machen als Rodeln.

Welche Sportgeräte bzw. welches Equipment benötigst du?

Zum Rennrodeln brauchen wir einen Schlitten mit Schienen, einen Rennanzug, Helm, Visier, spezielle Rodelschuhe und Handschuhe mit Nägeln dran und vor allem Spaß am Rodeln!

© Felix Loch

Felix Loch mit seiner kompletten Sportausrüstung

Beschreibe kurz deine Sportart!

Rennrodeln ist fast wie normales Schlittenfahren. Es gibt allerdings ein paar Unterschiede: Wir fahren auf einer Kunsteisbahn, also auf einer betonierten Bahn, die schon im Herbst vereist wird und auf der man feste Kurven und Geraden vorgegeben hat. Auch der Schlitten an sich unterscheidet sich vom „normalen" Holzrodel. Unser Schlitten besteht aus Carbon, einem extrem leichten Kunststoff, und aus Stahlkufen und -schienen. Wir können je nach Bahn und Wetter bis zu 145 km/h schnell fahren!

Warum macht dir dein Sport so viel Spaß?

Am meisten liebe ich die Geschwindigkeit und die Fliehkräfte, die während der Fahrt auf mich einwirken. Das ist das Außergewöhnliche an meiner Sportart! Wenn du mit 135 km/h die Bahn runterfährst, dann ist das einfach nur toll und ein super Gefühl.

Natürlich sind alle olympischen Werte wichtig. Doch wenn du unten in der Tabelle maximal sieben Kreuze vergeben könntest, wie würdest du die sieben Kreuze verteilen?

Respekt	Freundschaft	Leistung
XXX	XX	XX

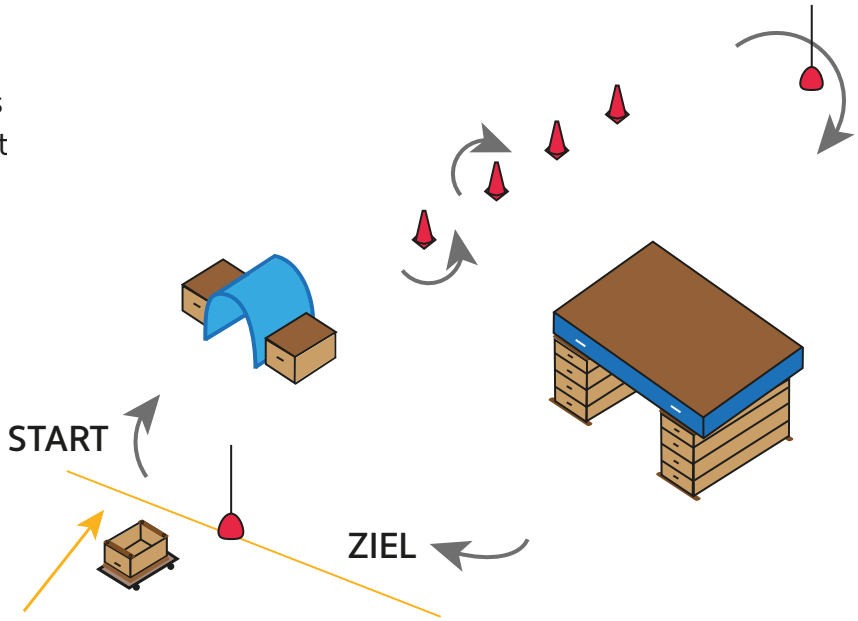
Zeichne das Piktogramm der Sportart in das leere Kästchen.

Fünfkampf

Zweier-Bob

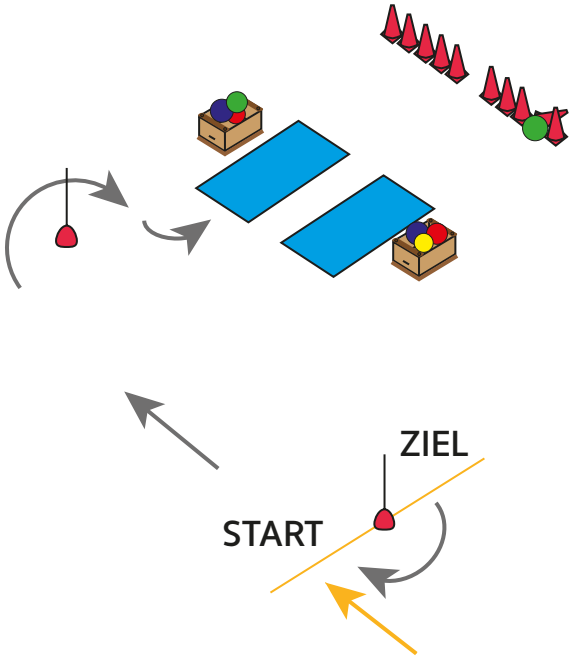
1. Stellt euch in Zweier-Teams am Start auf und bestreitet nacheinander mit dem Zweier-Bob den Parcours.
2. Jeder sollte einmal anschieben und einmal geschoben werden.
3. Stoppt die Zeit.

Solange ihr auf einen freien Bob wartet, könnt ihr die anderen anfeuern!



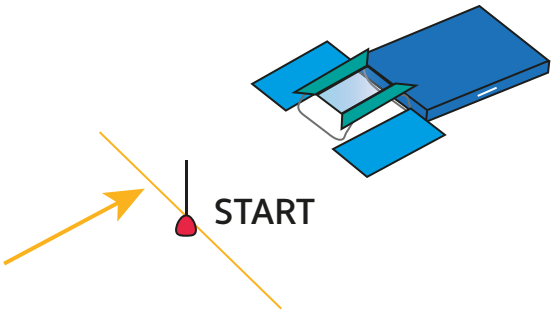
Biathlon

1. Stellt euch in einer Reihe am Start auf.
2. Lauft eine Runde um die Markierungen und geht dann an den „Schießstand“.
3. Nach der ersten Runde wird *liegend* „geschossen“: Nehmt dazu Bälle und versucht, die Hütchen aus der Bauchlage zu treffen.
4. Nach der zweiten gelaufenen Runde versucht ihr, alle Hütchen *im Stehen* zu treffen.
5. Schreibt eure Rundenzeiten und die Trefferanzahl auf.



Ski-Freestyle

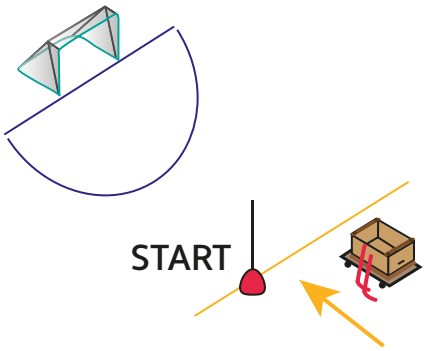
1. Stellt euch in einer Reihe am Start auf.
2. Nehmt Anlauf, springt mit beiden Beinen fest ins Trampolin und probiert verschiedene Sprünge aus.
3. Schreibt eure Punktzahl je nach Sprung auf.



Stellt euch vor, ihr hättet Ski an den Füßen und würdet von einer riesigen Schanze springen. Welche Sprünge würdet ihr euch zutrauen?

Para Eishockey/Penaltyschießen

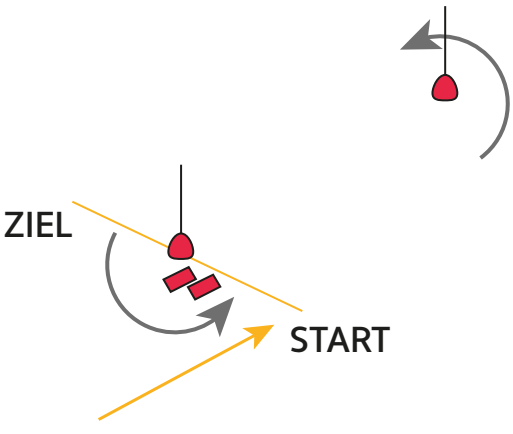
1. Stellt euch in Zweier-Teams am Start auf.
2. Fahrt von der Startlinie aus auf das Tor zu und versucht, den Puck mit dem Schläger ins Tor zu schießen. Der Torschuss muss vor der Linie erfolgen.
3. Jeder sollte einmal anschieben und einmal schießen.



Beim Para Eishockey sitzt man in einem Schlitten und hat in jeder Hand einen kurzen Schläger, um sich fortzubewegen und zu schießen.

Eisschnelllauf

1. Stellt euch in einer Reihe am Start auf.
2. Gleitet mit den Fliesen mehrere Runden um die Markierungen. Probiert dabei verschiedene Variationen aus (vorwärts, seitwärts, rückwärts, mit einer Fliese, ...).
3. Stoppt die Rundenzeit



SCAN ME

Zum Download der Anleitung
Bitte den QR-Code scannen
und das Passwort: DOA
eingeben!

1 Pen Games

Ronald Hild
Max Haupt

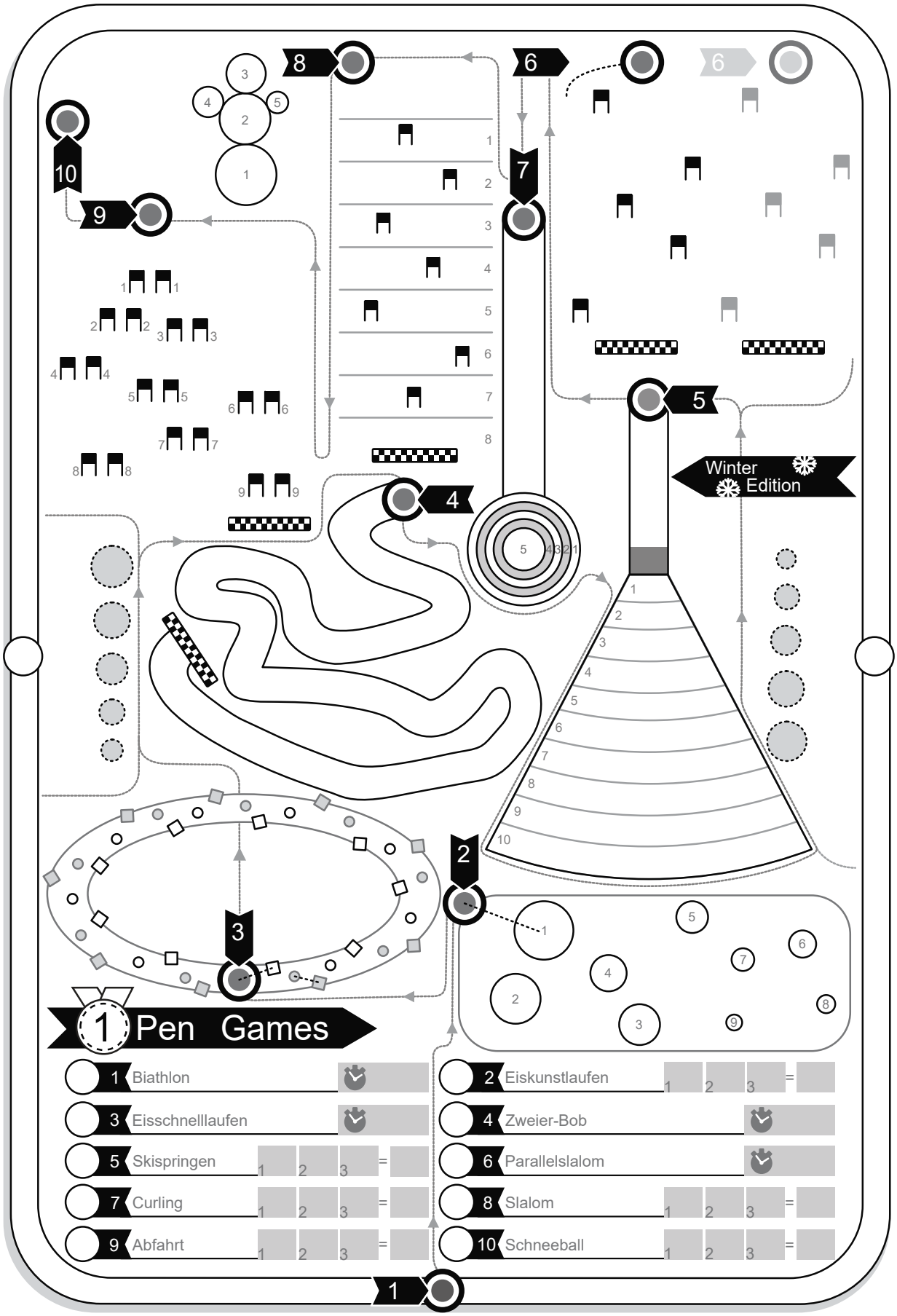
Name:_____ Athleten-Name:_____

KURIOSUM

2 - 6

7 +

5' / Sp



1 Pen Games

1	Biathlon		2	Eiskunstlaufen	1	2	3	=
3	Eisschnelllaufen		4	Zweier-Bob			
5	Skispringen	1 2 3 =	6	Parallelslalom			
7	Curling	1 2 3 =	8	Slalom	1	2	3	=
9	Abfahrt	1 2 3 =	10	Schneeball	1	2	3	=

Cover-Design & Grafik: Ann-Kathrin Gross
www.annescribble.com

ACHTUNG! Für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet. Erstickungsgefahr, da kleine Teile verschluckt oder eingeatmet werden können.

© Copyright Kuriosum Verlag Marcel Davidsohn - Autoren: Ronald Hild & Max Haupt - www.kuriosum-verlag.de

Skilanglauf – ohne Schnee – in der Schule

Informiere dich über die Sportart Skilanglauf und beantworte anschließend das Quiz. Jens Filbrich verrät dir die Lösung in einem Video.

© Jens Filbrich

Jens Filbrich (Team Deutschland), deutscher Skilangläufer und Silbermedaillengewinner in der Staffel 2006 in Turin

Langlaufquiz

1. Was versteht man unter der Sportart Skilanglauf?

Ein langer Spaziergang durch den Schnee.	Das Skifahren auf einer Loipe, bei der man nicht nur bergab fährt.
Mit Ski den Berg hinunterfahren und mit dem Lift bergauf.	Es ist ein anderes Wort für Schlittschuhlaufen.

2. Seit wann ist Skilanglauf bei den Olympischen Spielen im Programm?

Seit 1960 für die Männer und seit 2014 für die Frauen.	Seit 1924 für die Männer und seit 1952 für die Frauen.
Seit 2002 in Salt Lake City (USA).	Es ist noch keine olympische Disziplin.

3. Welche zwei Techniken gibt es im Langlauf?

Schneepflug & Parallel-technik	Auf einem Ski & auf zwei Ski
Klassischer & freier Stil (Skating)	Mit & ohne Stöcke

4. Was für eine Ausrüstung braucht man zum Skilanglaufen?

Langlaufski & Stöcke	Nur Langlaufski
Nur Stöcke	Schneeschuhe & Stöcke

5. Womit werden die Ski behandelt, damit man besser gleitet?

Seife	Wachs
Honig	Wärme

6. Was eignet sich als guter Ersatz für Ski in der Sporthalle?

Springseile	Große Matten
Turnbänke	Teppichfliesen

Teppichfliesen statt Langlaufski

© Jens Filbrich

Jens Filbrich gleitet auf einer Teppichfliese

Probiert verschiedene Varianten aus, um euch mit einer Teppichfliese gleitend fortzubewegen. Hierbei können entweder ein Fuß, beide Füße oder das Gesäß auf der Fliese sein.

Anschließend versucht euch, anhand verschiedener Ideen mit zwei Teppichfliesen vorwärts, rückwärts oder seitwärts durch den Raum zu bewegen, ihr könnt eurer Kreativität freien Lauf lassen.

Langlauf-Staffelspiel

In Gruppen von vier Schülern ist euer Ziel, den Slalom-Parcours auf den Teppichfliesen so schnell wie möglich zu bewältigen. Als Para-Skilanglauf-Variante könnt ihr den Parcours im Sitzen bewältigen, indem ihr euch nur mit den Armen fortbewegt.

In der zweiten Runde wird die Staffel in der Partner-Variante absolviert. Stellt euch neben euren Partner, die inneren Füße werden auf eine gemeinsame Fliese gestellt, die äußeren Füße bekommen eine eigene Fliese. Versucht mit den drei Teppichfliesen gemeinsam, so schnell wie möglich, die Slalomstangen zu umlaufen.

© Jens Filbrich

Jens Filbrich zeigt die Übung des Para-Skilanglaufs: sitzend auf einer Teppichfliese

Denkt euch weitere Varianten für das Staffelspiel aus, es ist beliebig erweiterbar.

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Trimmy hat sich in China ein wenig umgehört. Die Ernährung spielt dort eine große Rolle und orientiert sich stark an der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Traditionelle Chinesische Medizin wird mit den Buchstaben TCM abgekürzt. Trimmy hat erfahren, dass es einige Besonderheiten bei der Auswahl der Lebensmittel, der Zubereitung sowie beim Essen der Speisen gibt.

Kannst du den Text über die TCM vervollständigen?

Höre dir genau an, was es bei einer Ernährung nach der TCM zu beachten gibt. Füge dann die passenden Wörter/Bilder in die Lücken.

1. In _____ ist das Frühstück die erste und wichtigste Mahlzeit am Tag.

2. Die fünf Elemente sind die Grundlage der Ernährung. Das sind _____, _____, _____, _____ und _____.
   Jedem Element ist eine Geschmacksrichtung zugeordnet.

3. Eine ausgewogene _____ sollte eine Zutat aus jedem Element, also jeder Geschmacksrichtung enthalten.

4. Wichtig bei der Ernährung nach der TCM sind frische _____.

5. Man sollte sich außerdem genügend _____ zum Essen nehmen und die Mahlzeiten genießen.

6. _____ sollte man nicht so viel und vor allem nicht später als 19 Uhr essen.

Erde

Zeit

Feuer

China

Wasser

Metall

Lebensmittel

Holz

Abends

Mahlzeit

© Freepik von Flaticon

Wortgitter

Finde die versteckten Wörter.

1. *Feuer*
2. *Erde*
3. *Metall*
4. *Wasser*
5. *Holz*
6. *Frühstück*

Y	Y	A	D	W	N	S	M	J	M	H
B	F	B	N	K	F	I	E	T	Q	O
S	R	R	V	K	E	Q	T	Q	I	L
E	Ü	B	R	Q	U	W	A	O	B	Z
H	H	B	O	D	E	P	L	H	E	I
I	S	I	T	E	R	U	L	X	F	J
B	T	U	H	U	E	M	I	Z	U	S
H	Ü	R	F	E	Y	L	Y	J	L	R
W	C	K	W	A	S	S	E	R	J	P
V	K	S	L	Y	P	X	T	Y	R	I
Q	K	F	E	R	D	E	E	M	H	H

Fünf-Elemente-Rezept: Brombeer-Hirse-Brei

Ein guter und leckerer Start in den Morgen mit folgendem Rezept:

Zutaten für 4 Portionen:

2 Tassen	Hirse	2 Prisen	Salz
5 Tassen	Wasser, heiß	1 TL	Zimt
2	Zitronen (Saft)	½ TL	Kardamom
4 EL	Honig	1 TL	Ingwer, gerieben
2 EL	Walnüsse, gerieben	2 Tassen	Brombeeren

1. Die Hirse mit heißem Wasser übergießen und für etwa 15 – 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

2. Den Saft aus zwei Zitronen, den Honig und die Walnüsse hinzufügen. Mit Salz, Zimt, Kardamom und Ingwer würzen.

3. Den Brei weitere 10 Minuten quellen lassen. Etwas Wasser nachschütten, wenn der Brei zu trocken scheint.

4. Den Brei in Schüsseln geben und mit einigen Brombeeren garnieren.

5. Genießen!

© DOA

Brombeer-Hirse-Brei

Probiert das Rezept aus!

Wie schmeckt euch der Brei?

DEUTSCHE OLYMPISCHE AKADEMIE

ANGEBOTE FÜR SCHULEN

Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“

Die „Olympia ruft: Mach mit!“-Materialien vermitteln Schüler*innen die Faszination der Olympischen Spiele und der ihnen zugrunde liegenden Werte.

Die Materialien sind vielfältig einsetzbar: als Einzelstunde im Fachunterricht, bei fächerübergreifenden Schulprojekten oder im Rahmen einer „olympischen Woche“.

Unter www.olympia-ruft.de können Sie die Materialien kostenlos downloaden oder als Printversion über den Onlineshop der DOA bestellen.

Olympic Day

Jedes Jahr beteiligen sich mehr als 140 Länder am Olympic Day. Die Deutsche Olympische Akademie (DOA) feiert den Olympic Day mit einem großen Sportfest rund um das Deutsche Sport & Olympia Museum in Köln.

An mehr als 50 Aktivstationen können die Schüler*innen unter dem Motto „Move“ (Bewegen), „Learn“ (Lernen) und „Discover“ (Entdecken) Sportarten ausprobieren, sich zu olympischen Themen informieren oder Sportstars treffen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.olympicday.de

Lehrerfortbildungen in Olympia/Griechenland

In regelmäßigen Abständen führt die DOA eine Lehrerfortbildung in Griechenland durch. Bei dieser Maßnahme können sich Lehrkräfte mittels Vorträgen, Workshops und dem Besuch der bedeutendsten sporthistorischen Stätten im Bereich der Olympischen Erziehung und Wertevermittlung im und durch Sport weiterbilden.

Unter www.doa-info.de/veranstaltungen/lehrerfortbildung erhalten Sie mehr Informationen.

Poster-Serien „Faszination Olympia“

Mit den Ausstellungen „Faszination Olympia: Fünf Ringe – Eine Idee“ und „Olympia auf Schnee und Eis: Faszination Winterspiele“ präsentiert die DOA einen spannenden Überblick über den olympischen Sommer- und Wintersport. Unter dem Titel „Five Rings: The Fascination of the Olympic Idea“ wird die Serie zudem auch in englischer Sprache angeboten.

Unter www.doa-info.de/publikationen/poster-serien können Sie die Poster-Serien bestellen.

DEUTSCHE OLYMPISCHE AKADEMIE (DOA)

Otto-Fleck-Schneise 12 • 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-232
F +49 69 67001-232 • office@doa-info.de • www.doa-info.de

Folgen Sie uns:
deutscheolympischeakademie
DeuOA
deutscheolympischeakademie