



Eine detaillierte Aufbau-
skizze gibt es online unter
[www.doa-info.de/service/
unterrichtsmaterialien/
category/42-olympische-
spiele-pyeongchang-2018](http://www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/42-olympische-spiele-pyeongchang-2018)



Trimmy fliegt zu den Olympischen Spielen nach PyeongChang – wir „fliegen“ mit!

Dabei müssen wir in verschiedenen Ländern einen Zwischenstopp einlegen. Weiterfliegen dürfen wir erst, wenn wir eine Fitnessübung jeweils zehnmal ausgeführt haben.

Erwärmung:

Vier Runden mit Armkreisen um die Geräte laufen, dann seid ihr am Flughafen.

Ablauf:

Ihr stellt euch in vier Riegen vor die Gerätebahnen. Wenn dein Vordermann das erste Gerät absolviert hat, kannst du starten.

Benötigte Materialien je Riege:

- 2 Turnmatten
- 1 Ball
- 1 Langbank (für zwei Riegen möglich)
- 1 Medizinball
- 1 Sprungseil
- 1 Hütchen

Los geht's:

Stopp 1: Österreich – Sonnenaufgang über den Bergen

Du legst dich mit angewinkelten Beinen (Berge) auf den Rücken, nimmst mit gestreckten Armen einen Ball (Sonne) über den Kopf.

Jetzt führst du den Ball zu den Knien und wieder zurück.

Stopp 2: Ukraine – Potemkinsche Treppe mit 192 Stufen

Du steigst mit beiden Füßen nacheinander auf die Langbank und wieder hinab.



Stopp 3: Russland – Umsteigen

Das Handgepäck muss aus der Ablage geholt werden. Du hebst mit gebeugten Knien einen Medizinball vom Boden hoch über den Kopf und führst ihn wieder zum Boden.



© Wolfgang Wehl/pixelio.de

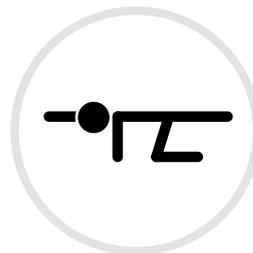
Stopp 4: Mongolei – Steppenpferde

Du springst wie ein Pferdchen über das Springseil.



Stopp 5: China – Nationaltier Pandabär

Du gehst in den Vierfüßlerstand. In dieser Position hebst du den rechten Arm nach vorn und streckst gleichzeitig das linke Bein nach hinten. Halte die Stellung und zähle bis zehn – dann gegengleich.



© Cornerstone/pixelio.de

Stopp 6: Südkorea – Ankunft

Vor Freude springst du den Hampelmann. Aber leider hast du den Fotoapparat (und nach dem zweiten Durchgang den Regenschirm) vergessen. Also nonstop über außen zurücklaufen und alles nochmals von vorne beginnen.



Olympischer Schüler-Fünf-Kampf



Skispringen

Klettere an der Sprossenwand bis zum Startpunkt und rutsche in der Hocke bis zum Kasten. Springe ohne Pause beidbeinig ab. Lande in einer der Zonen auf der Weichbodenmatte – je weiter vorne, desto besser. Du hast zwei Versuche.

Curling

Versuche den Curling-Stein so anzuschieben, dass er möglichst nahe am Markierungskegel liegen bleibt. Du kannst es auch mit Anlauf versuchen, darfst die Markierungslinie aber nicht übertreten. Du hast zwei Versuche.

?! Trainieren

Um eine gute Leistung zu erzielen, trainiert Trimmy seine Fitness und übt fleißig für den Wettkampf. Mach es ihm nach!

Eishockey

Führe mit einem Stab eine Frisbeescheibe und laufe damit bis zu einer Markierungslinie. Versuche, die Frisbeescheibe in ein Hockeytor zu schießen. Nach deinem Schuss holst du die Scheibe und übergibst sie an den Nächsten in der Reihe. Jeder ist zweimal dran.

Skeleton

Lege dich mit dem Bauch auf ein Rollbrett und stoße dich so fest es geht von der Wand ab, damit du möglichst weit rollst. Deine Hände darfst du nicht zu Hilfe nehmen. Zwei Versuche!

Alpin Slalom

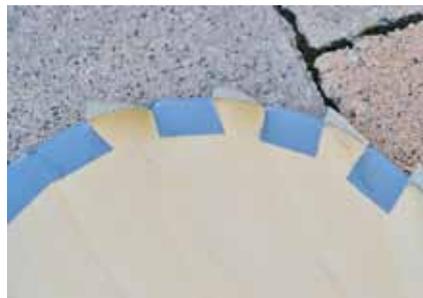
Durchlaufe den Slalom so schnell du kannst. Bei der Linie angekommen, springst du wie ein Skifahrer mit beiden Beinen viermal im Zick-Zack über die Linie. Laufe nun auch den restlichen Slalom und klatsche in der Wechselzone den Nächsten deiner Mannschaft ab.



*Vorlagen für den Aufbau der einzelnen Stationen gibt es online unter:
www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/42-olympische-spiele-pyeongchang-2018*

So baut ihr euch selbst einen Curling-Stein:

- Frisbeescheibe mit feinem Sand füllen
- Holz- oder Kartonscheibe mit Klebeband an Frisbeescheibe so befestigen, dass kein Sand herausfallen kann
- Frisbeescheibe in Stofftasche einlegen und mit dem oberen Teil der Tasche einen Griff formen (mit Schnur abbinden)



Benötigte Materialien:

- Frisbeescheibe
- Runde Holz- oder Kartonscheibe, im Durchmesser etwa 5 mm größer als der Durchmesser des Frisbees
- Sand
- Stofftasche
- Klebeband (kein „Tesa“)
- Schnur

Fächertanz

Trimmy sieht auf einem Sportfest die Aufführung eines Fächertanzes. Seine Freunde Bandabi und Soohorang erklären ihm, dass das ein alter koreanischer Tanz ist. Nachdem sie ihm die Schritte gezeigt haben, kann er mit ihnen tanzen. Das macht Spaß – versucht es auch!



Aufstellung:

- zwei Fächer pro Kind
- zu zweit abzählen
- Stirnkreis, Abstand auf Armbreite, alle in der Hocke
- beide Fächer vor dem Gesicht



Eine Anleitung für den Fächer findest Du hier:
www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/42-olympische-spiele-pyeongchang-2018

Arirang – Traditionelles koreanisches Volkslied

♩ = 80

Quelle: www.flutetunes.com

3/4 Takt	Zählzeiten	Bewegung
I-IV	1-3	Alle Schüler mit Nummer eins aufstehen
	4-6	Pause
	7-9	Alle Schüler mit Nummer zwei aufstehen. Dann alle die Arme mit gebeugten Ellbogen nach außen führen, dabei Fächer zur Seite öffnen, Gesicht wird frei
	10-12	Fächer wieder vor dem Gesicht schließen
V-VII	1-9	Beide Arme nach oben führen und mit dem Fächer wedeln, dabei ganze Drehung mit sechs kleinen Schritten
VIII	10-12	Fächer vor dem Körper nach unten nehmen, bis die Arme gestreckt sind, stehen
IX	1-3	1/4 Drehung nach rechts, Fächer vor das Gesicht nehmen
X-XI	4-9	Rechten Arm mit Fächer in einem großen Kreis über oben seitlich nach unten führen und wieder zurück vor das Gesicht (linker Fächer bleibt vor dem Gesicht)
XII	10-12	1/2 Drehung mit sechs kleinen Schritten
XIII-XIV	1-6	Wiederholung Takt X-XI mit linkem Arm
XV	7-9	1/4 Drehung, Gesicht zur Kreismitte
XVI	10-12	In die Hocke gehen

Arirang

Arirang, Arirang, Arariyo ...
 Arirang gogaero neomeoganda
 Nareul beorigo gashineun
 nimeun Shimrido motgaseo
 balbyeongnanda.

Arirang (deutsche Übersetzung)

Arirang, Arirang, Arariyo ...
 Ich überquere den Arirang-Pass.
 Wer mich verlassen hat,
 wird keine zehn Li gehen,
 bevor seine Füße schmerzen.



Arirang ist das populärste Volkslied Koreas. Text und Melodie unterscheiden sich von Region zu Region.

Li ist ein altes chinesisches Längenmaß.

1 Li = 500 Meter

Wenn ihr diesen Tanz in fünf Kreisen mit Fächern jeweils in den olympischen Farben aufführt, ist es eine schöne Möglichkeit, Eröffnungs- und Schlussfeiern noch feierlicher zu gestalten.



Wer sich die Musik anhören möchte, kann dies unter folgendem Link tun:

www.youtube.com/watch?v=f99tZQ8XtGM

Eine Erfrischung auf dem Weg nach PyeongChang



Auf seiner Wanderung zu den Wettkampfstätten kommt Trimmy durch eine laute und große Stadt. Er kennt ihren Namen nicht. „Ich werde meinen Weg schon finden“, denkt er. „Zur Not kann ich ja fragen“.

Nach einiger Zeit bemerkt er einen interessanten Duft. Seine Nase führt Trimmy in eine ruhige Gasse. Der Geruch kommt aus einem kleinen, gemütlichen Haus. Es sieht alt aus, und durch die offene Tür sieht man viele Gewürze.

Ein traditionelles Teehaus in Insadong, einem Stadtteil in Seoul – ein Ort der Ruhe und Erholung, nicht nur für Trimmy.



Tee hat in Korea eine lange Tradition. Seit mehr als 1.500 Jahren wird auf der Halbinsel Tee getrunken. Früher glaubte man, der gute Duft von Tee steige in den Himmel und stimme die Götter wohlgesonnen.

Heute macht man Tee in Südkorea nicht nur aus Früchten, Blättern, Samen und Wurzeln, sondern auch aus Gerste oder Reis.



© Gregory Curley

Erschöpft lässt er sich auf eine der Bänke vor dem Haus fallen. „Ach je, kleiner Mann, du siehst aber müde aus. Sicher hast du Durst. Ein leckeres Getränk wird dich wieder fit machen!“, ruft ihm eine kleine Frau aus dem Inneren des Hauses zu.

Das Haus ist nämlich ein traditionelles koreanisches Teehaus. Nach einiger Zeit kommt sie zu ihm und reicht ihm einen heißen Tee. Dieser duftet herrlich! „Das ist Orangen-Ingwer-Tee“, sagt die nette kleine Frau, „aus ganz frischen Früchten und Zimt. Das gibt dir Kraft!“

„Oh, lecker, das würde den Kindern in Deutschland sicher auch schmecken. Wie geht denn das Rezept?“ „Das kann ich dir aufschreiben. Du probierst aber auch am besten selber aus, was dir gut schmeckt. Es gibt für jeden einen passenden Tee.“ Trimmy freut sich über das Rezept. Er bleibt noch lange sitzen und genießt die Ruhe. Dabei schaut er der Frau beim Tee kochen zu. Zuhause will er auch versuchen, verschiedene Tees zuzubereiten.

Tee – ein wahrhaft olympischer Durstlöcher:

Tee ist ein super Durstlöcher – nicht nur für Wintersportler! Denn viele Sorten schmecken außerdem auch kalt sehr gut. Mit Obst, Gewürzen oder ein wenig Saft könnt ihr Tee ganz eurem Geschmack anpassen. Probiert aus, wie er euch am besten schmeckt!

Was ihr benötigt:

- Schneidbrett, Messer, Wasserkocher
- frische Früchte
- Ingwer, Salbei und Gewürze wie Zimt
- evtl. verschiedene Säfte und Honig zum Nachsüßen



?! Trimmys Tee

- zwei bis drei dünne Scheiben Ingwer schneiden,
- eine Orange auspressen und den Saft zum Ingwer in die Tasse geben,
- zwei Scheiben Zitrone auspressen, den Saft dazugeben,
- eine Zimtstange in die Tasse geben und
- alles mit heißem Wasser übergießen.

Jetzt gut ziehen lassen, dann vorsichtig den Ingwer und die Zimtstange entfernen – fertig!

Wem es noch zu sauer ist, der kann mit einem kleinen Schuss Honig nachsüßen.



Ohren zuhalten

In PyeongChang angekommen, erreichen die drei ein Haus mit vielen Kindern. Sie spielen, schreiben, malen, lachen und tanzen. Mehrere Kinder sitzen in einem Kreis und spielen ein Spiel, das besonders lustig aussieht. Bandabi erklärt das Spiel:

?! Spielen

Folgt der Spielanleitung von Bandabi. Nach einer vorgegebenen Zeit ist das Spiel vorbei. Wer in dieser Zeit die wenigsten Fehler gemacht hat, gewinnt. Vielleicht ist es aber auch ein Spiel ohne Sieger, das einfach nur Spaß macht.

Bewegungsaufgaben:

- zehn Hampelmänner
- zehn Kniebeugen
- fünfmal um die Sitzgruppe herumlaufen
- einmal auf allen vieren die Sitzgruppe umrunden



Tiger und Bär

Das jüngste Kind fängt als Tiger an und hält sich beide Ohren zu. Seine Sitznachbarn sind die Bären. Der Bär links von ihm hält sich mit der rechten Hand das rechte Ohr zu, der Bär rechts von ihm mit der linken Hand das linke Ohr. Dann nimmt der Tiger beide Hände runter und zeigt auf einen anderen Spieler in der Runde. Dieser wird der neue Tiger, die Kinder neben ihm die neuen Bären. Der Tiger nimmt wieder beide Hände auf die Ohren, der Bär links die rechte Hand, der Bär rechts die linke Hand.

So geht es immer weiter und das möglichst schnell. Wer zu langsam reagiert oder einen Fehler macht, muss eine Bewegungsaufgabe erledigen. Beispiele hierfür findet ihr links in der Spalte. Die anderen spielen weiter.

Trimmy, Bandabi und Soohorang schauen den Kindern begeistert zu. Das Spiel gefällt ihnen und auf ihrem weiteren Weg lachen sie noch lange über die fröhlichen Gesichter der Kinder bei dem Spiel.



Angelehnt an Unicef: Spiele rund um die Welt. Online unter: www.unicef.de/informieren/materialien/spiele-rund-um-die-welt/10608