

Familienolympiade

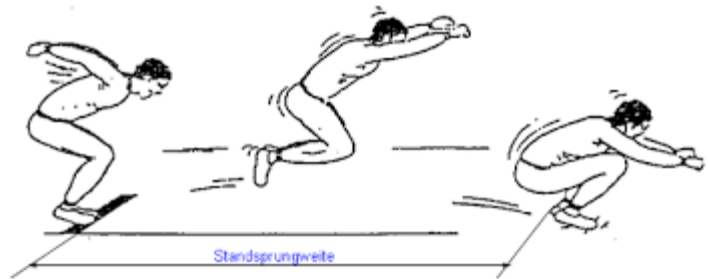
Die Familienolympiade bietet für Familien (Erwachsene und Kinder/Jugendliche) und Gruppen von vier Personen ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot. Alle machen alles mit, die Leistungen werden schon auch bewertet, aber eher in Kategorien und nicht auf den Zentimeter oder auf die Sekunde genau umgerechnet.

Von den sieben sportlichen Stationen sollen mindestens an fünf Stationen die Aufgaben gemacht werden, für die Vergleichbarkeit am Schluss sollen die Punkte dieser fünf Stationen zusammengezählt werden, diese ergeben die Gesamtpunktzahl der Familie oder Gruppe.

Station 1: Standweitsprünge

Das erste Familienmitglied macht drei Standweitsprünge in Folge, das nächste fängt am letzten Landepunkt an und macht seine drei Standweitsprünge in Folge von dort aus, usw.

Gemessen wird die Gesamtweite aller Sprünge.



Punkte	3er Familie	4er Familie	Jugend + Erwachsene
1	8 Meter	11 Meter	15 Meter
2	10 Meter	15 Meter	18 Meter
3	12 und mehr	17 und mehr	20 und mehr

Station 2: Zielwerfen

Jedes Familienmitglied hat drei Würfe mit dem Ball, Ziel ist es, den Eimer zu treffen, knapp daneben gibt auch noch Wurfpunkte:

Eimer treffen: 5 Punkte,

Pool / Wanne treffen: 3 Punkte,

Tuch treffen: 1 Punkt

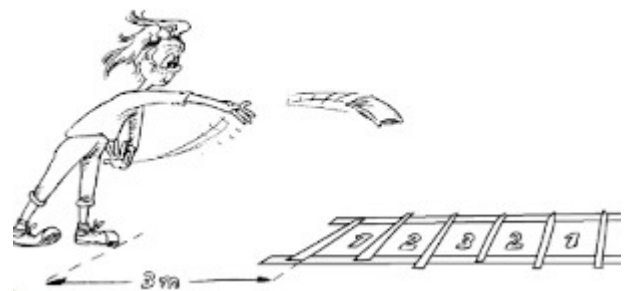
Jeder zählt die Punkte seiner drei Würfe zusammen, am Schluss addiert die Familie alle Punkte

Der Wurfabstand ist abhängig vom Alter:

Kinder bis 6 Jahre stehen 2 Meter entfernt,

Kinder bis 10 Jahre: 3 Meter

Jugendliche + Erwachsene: 4 Meter



Punkte	3er Familie	4er Familie	Jugend + Erwachsene
1	10 – 19 Wurfpunkte	15 – 29 Wurfpunkte	20 – 35 Wurfpunkte
2	20 -29 Wurfpunkte	30 -35 Wurfpunkte	36 -49 Wurfpunkte
3	30 und mehr	36 und mehr	50 und mehr

Familienolympiade

Station 3: Seilspringen

Jeder für sich: Seilspringen beliebig,
 Jeder hat bis zu drei Ansätze, bei dem die Durchschläge gezählt werden.
 Der beste Versuch je Person wird zum Familienergebnis
 zusammengezählt.

Besonderheiten:

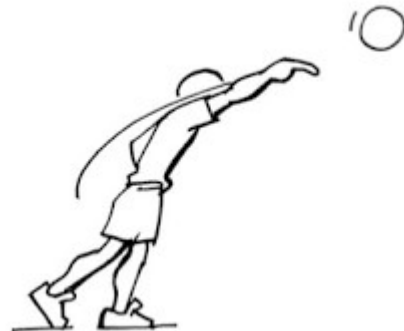
- wer mehr als 50 Durchschläge schafft, trägt trotzdem nur 50 Durchschläge zum Familienergebnis bei.
- Kinder bis 6 Jahre können statt über das Seil auch über einen von den Eltern geführten Stab springen.



Punkte	3er Familie	4er Familie	Jugend + Erwachsene
1	Bis 20 Durchschläge	Bis 30 Durchschläge	Bis 30 Durchschläge
2	21-60 Durchschläge	31 – 70 Durchschläge	31 – 80 Durchschläge
3	Ab 61 Durchschläge	Ab 71 Durchschläge	Ab 81 Durchschläge

Station 4: Passwürfe

Die Gruppe steht im Dreieck / Viereck, oder zwei Gruppen stehen gemeinsam im Kreis. Ein Ball wird von Teilnehmer zu Teilnehmer geworfen und gefangen, der fangende Teilnehmer wirft zum nächsten Teilnehmer. Ziel ist, in einer Minute möglichst viele Pässe zu werfen und zu fangen. Geht der Ball zu Boden, wird dieser Pass nicht gezählt, die Uhr läuft weiter und das Spiel geht mit dem gleichen Ball weiter. Nicht erlaubt ist es, den Ball ohne Werfen einfach weiterzugeben.



Punkte	3er Familie	4er Familie	Jugend + Erwachsene
1	Bis 30 Pässe	Bis 30 Pässe	Bis 50 Pässe
2	Bis 60 Pässe	Bis 60 Pässe	Bis 80 Pässe
3	Mehr als 60 Pässe	Mehr als 60 Pässe	Mehr als 80 Pässe

Station 5: Stadionrunde

Die gesamte Familie läuft eine „Stadionrunde“, also einmal vom „Dietz“ die Mülhstraße entlang zum Maibaum und wieder zum Dietz. Erfrischung bietet das neue Tosbecken auf halber Strecke.

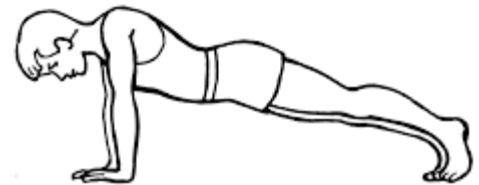


Punkte	Kriterien
1	Alle kommen irgendwie an, auch wenn jemand getragen werden muss
2	Alle kommen „auf den eigenen Füßen“ an
3	Alle joggen die ganze Runde ohne Unterbrechung

Familienolympiade

Station 6: „12-Stunden-Uhr“

Die Person als „Uhrzeiger“ geht in die Liegestütz-Position, die Füße stützen in einem Reifen: die Füße bleiben im Reifen, die Hände laufen außen herum im Kreis, der Körper bewegt sich also wie ein Uhrzeiger.



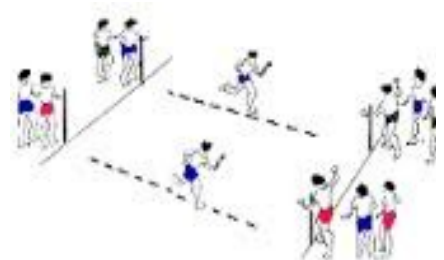
Jeder Teilnehmer zählt seine Drehungen („Stunden“), alle Stunden werden zum Familienergebnis addiert.

Pro Person werden aber maximal 36 Stunden (3 Runden) angerechnet.

Punkte	3er Familie	4er Familie	Jugend + Erwachsene
1	Bis 24 Stunden	Bis 36 Stunden	Bis 36 Stunden
2	Bis 48 Stunden	Bis 60 Stunden	Bis 72 Stunden
3	Mehr als 48 Stunden	Mehr als 60 Stunden	Mehr als 72 Stunden

Station 7: „Löscheneinsatz“ als Pendelstaffel

Am Mühlbach bei der Brücke zum Kiesplatz fischt die erste Person der Familie / Gruppe einen Eimer Wasser aus dem Bach und trägt ihn zur Wanne hinten auf dem Kiesplatz um diese zu füllen. Die nächste Person aus der Gruppe übernimmt den Eimer (oder als Kind: nimmt einen kleineren Eimer), läuft zum Bach, füllt, kommt zurück, usw., bis die Wanne gefüllt ist.



Punkte	Kriterien
1	Geschafft!
2	Flott gefüllt
3	Sehr schnell

Danach (oder schon dazwischen):

Extrastation: Familienfoto

Die Familie füllt ihre Urkunde aus und fotografiert sich (oder lässt sich fotografieren). Das Foto kann sie dann später in die Urkunde einkleben, als Erinnerung.





Abschluss: die kleine Auswertung

Innerhalb der Gruppen (3er-Familie, 4er-Familie, Gruppe) kann sich jede Gruppe an Hand der folgenden Einteilung einstufen. Dafür zählt sie die Punkte der **fünf besten Stationen** zusammengezählt.

Leistungsklasse	Gesamtpunkte		
Gemütlichkeit zählt	Bis 4 Punkte		
Aktive Familie	5 bis 9 Punkte		
Sportliche Familie	10 bis 13 Punkte		
Top Team	14 bis 15 Punkte		