

Hausolympiade

Alleine oder gegen Geschwister/Eltern durchführbar

Pet-Flaschen-Bowling

Dazu braucht es:

- 6 leere Petflaschen
- Ball (Fussball, Volleyball...)
- Markierung für Startposition vom Ball

Ablauf:

- Die Flaschen werden Pyramidenförmig aufgestellt (min. flaschenlänge Abstand zwischen den einzelnen Flaschen)
- Abstand mit dem Ball: 5 Meter
- Der Ball wird mit dem Fuss gespielt
- Nach jedem Schuss wieder zur Ausgangsposition → Wie viele Anläufe brauchst du, bis alle Petflaschen umgefallen sind?

Pet-Flaschen Treffen

Dazu braucht es:

- 1 Petflasche
- Zeitungsknäuel (Doppelseite)

Ablauf:

- leere Petflasche auf den Tisch stellen und 2 Meter Abstand
- Wie viele Anläufe brauche ich, bis die Flasche umfällt?

Hausmarathon

Dazu braucht es:

- Stoppuhr

Ablauf:

- Joggen an Ort, die Treppe hinauf/hinunter, ums Haus etc.
→ nie anhalten!
→ wie lange schaffst du es?

Zeitungsjonglage

Dazu braucht es:

- zerknülltes Zeitungspapier

Ablauf:

- Zeitungsknäuel möglichst oft mit den Füßen/Knieen/Oberschenkel jonglieren
- → du hast 10 Minuten Zeit: wie viel Mal schaffst du es ohne Unterbruch?

Tanzchallenge

Dazu brauchst du:

- Musik
- Ein bisschen Platz
- Allenfalls Computer (www.dance360school.ch) → unter Tanzclips suchen kannst du Tanzstile wählen und dann einzelne Schritte oder ganze Kombis anschauen und üben)

Aufgabe:

- Choreografiere zu einem beliebigen Lied min. 4x8 und bringe den Tanz einem Familienmitglied bei
- Filme den Tanz (Allenfalls ohne Kopf oder von hinten) und schicke ihn deiner Sportlehrperson

Jonglierchallenge

Dazu brauchst du:

- 3 Bälle → <https://www.jonglierbaelle.ch/selbermachenanleitung/>

Aufgabe:

- ich bringe mir selber das Jonglieren mit 3 Bällen bei

Unterlagen:

<https://www.starjongleur.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen>

<https://jongliertricks.ch/jonglieren-lernen?showall=1>

Ziel:

- Vor den Frühlingsferien schicke ich der Sportlehrperson einen Film, bei dem man sieht, wie weit ich gekommen bin.