

DIE 4 DISZIPLINEN

BLITZ-KURIER

Eure ganze Familie beginnt an einem Startpunkt, an dem sich ein kleiner Berg faustgroßer Bälle befindet. Einer von Euch startet, schnappt sich einen Ball und bringt ihn an den Zielpunkt in ca. 5 Meter Entfernung, legt ihn dort ab und kommt auf schnellstem Wege wieder zurück. Dort wird der Nächste abgeklatscht und startet in den Parcours. Hierfür habt Ihr insgesamt 2 Minuten Zeit. Danach wird gezählt, wie viele Bälle am Ziel-Punkt abgeliefert werden konnten. Wie viele Bälle schafft Ihr?

1. Frühstückstisch abräumen

Wie schnell könnt Ihr gemeinsam den Frühstückstisch abräumen, wenn jedes einzelne Teil an seinen Platz zurückgebracht werden muss? Macht den Check und stoppt Eure Zeit!

2. Wäsche einräumen

Hausarbeit mal anders: Stellt den vollen Korb mit sauberer Wäsche ein paar Meter vom Kleiderschrank entfernt ab. Nun bringt jeder fünf Kleidungsstücke nacheinander in den Schrank. Wer schafft es am schnellsten?

3. Flitz-Kurier

Ganz gleich ob Bälle, Kuscheltiere oder Steine – zahlreiche Gegenstände können für dieses Spiel verwendet werden. Entscheidet zusammen, wo euer Start- und Zielpunkt ist – egal, ob drinnen oder draußen. Alle Gegenstände werden an den Start gelegt und los geht's! Wie schnell schafft Ihr es, alle Gegenstände einzeln ins Ziel zu bringen?

Zu einfach?

Versucht doch einmal jetzt nur auf Euren Hacken zu laufen. Schon schwerer, oder?

KÄNGURU-HÜPF

Hier gehts vor allem um eins: Spaß und Stärke im Familien-Team. Wenn Ihr alle 4 Disziplinen absolviert bekommt Ihr das Spaß-Sport-Abzeichen. Nutzt den Sommer und macht Euch schonmal fit. Hier findet Ihr alle Anleitungen und lustige Alltagsideen zum üben und lachen.

1. Schuhe ausziehen

Die Kängurus sind los! Wie das? Zum Beispiel, wenn Ihr Eure Schuhe auszieht und den Schuh anschließend vor Euch hinstellt. Nun versucht Ihr mit geschlossenen Beinen über den Schuh drüber zu springen. Kein Problem? Wer schafft am schnellsten 10 Sprünge?

2. Zimmer aufräumen

Das Zimmer aufräumen ist langweilig? Dann habt Ihr es noch nicht hüpfend probiert. Bringt jedes Teil hüpfend auf seinen Platz. Wer schafft die meisten Teile, sodass das Zimmer ganz aufgeräumt ist?

3. Kissen-Kängurus

Wer von Euch ist das schnellste Känguru? Legt eine Strecke fest und stellt Euch am Startpunkt auf. Nun nimmt sich jeder ein Kissen zwischen die Beine und hüpf die Strecke hin und zurück. Wer ist das schnellste Känguru unter Euch?

Immer noch zu einfach?

Versucht doch Mal die Übungen rückwärts zu absolvieren.

DIE 4 DISZIPLINEN

FLUG-SCHUH

Jedes Familienmitglied zieht sich einen Schuh aus und wirft diesen nacheinander so weit wie möglich. Je weiter der Schuh fliegt, desto mehr Punkte könnt Ihr erreichen. Aber keine Sorge: Die jüngeren unter Euch müssen für die gleiche Punktzahl nicht so weit werfen, wie Papa oder Mama. Wie weit fliegen Eure Schuhe?

1. Frühstückstisch abräumen

Das Bett zu machen muss nicht immer lästig sein. Stellt Euch in 1 Meter Entfernung mit Eurem Kissen in der Hand vor Euer Bett. Nun versucht mit Gefühl, das Kissen genau an den richtigen Platz zu werfen. Wie sieht es aus, wenn Ihr Euch immer weiter vom Bett entfernt?

2. Socken in die Schublade

Wäsche einräumen ist langweilig? Das muss es nicht sein! Fangt mit den Socken an und werft jedes Sockenpaar einzeln in die Schublade. Wie viele Versuche braucht Ihr?

3. Kuscheltier flieg

Sucht Euch ein Kuscheltier, das dreckig werden darf und ab geht's nach draußen! Dort legt Ihr einen Startpunkt fest und schaut einmal, wie weit das Kuscheltier fliegen kann. Wer schafft es am weitesten?

Kein Problem?

Vergößert den Abstand zu eurem Ziel und schaut, wie weit ihr präzise werfen könnt.

BALL-O-METER

Auf einer geraden Strecke von 5 Metern sind drei Hindernisse im gleichen Abstand platziert. Ihr balanciert abwechselnd einen faustgroßen Ball auf einer Hand im Slalom um die Hindernisse, hin und zurück. Der Ball wird übergeben und der Nächste startet in den Parcours. Ihr habt insgesamt 4 Minuten Zeit. Die jüngeren unter euch (bis 10 Jahre) balancieren den Ball auf der ausgestreckten Handinnenfläche, Familienmitglieder über 10 Jahren und Erwachsene auf dem Handrücken der ausgestreckten Hand. Am Ende wird gezählt, wie oft der Ball den Boden berührt hat. Je weniger er Euch dabei runtergefallen ist, desto mehr Punkte gibt es. Wie steht es um Eure Balancier-Künste?

1. Kopfkissen

Das Bett zu machen muss nicht immer lästig sein. Stellt Euch in ca. 1 Meter Entfernung mit Eurem Kissen in der Hand vor Euer Bett. Nun versucht mit Gefühl, das Kissen genau an den richtigen Platz zu werfen. Wie sieht es aus, wenn Ihr Euch immer weiter vom Bett entfernt?

2. Socken in die Schublade

Wäsche einräumen ist langweilig? Das muss es nicht sein! Fangt mit den Socken an und werft jedes Sockenpaar einzeln in die Schublade.

3. Kuscheltier flieg

Sucht Euch ein Kuscheltier, das dreckig werden darf und ab geht's nach draußen! Dort legt Ihr einen Startpunkt fest und schaut einmal, wie weit das Kuscheltier fliegen kann. Wer schafft es am weitesten?

Kein Problem?

Vergößert den Abstand zu eurem Ziel und schaut, wie weit ihr präzise werfen könnt.