

# Parcours „Dithmarscher Kinder-Olympiade“

Material insgesamt:

- 1 Rolle Tesakrepp (Markierung Start- und Ziellinie)
- 1 dreiteiliger Kasten
- 1 Weichboden oder Turnmatte
- 9 Pylone / Hütchen
- 2 Kastenteile
- 2 Turnmatten
- 5 oder 7 kleine Kästen (es gehen auch Kastendeckel mit 1 Kastenteil)
- 2 Bänke
- 1 Medizinball (2 kg)
- 1 oder 2 Stoppuhren (am besten zwei Gleiche - die Erfahrung zeigte, dass digitale und analoge Uhren etwas anders messen)

Möglich sind zwei Kinder pro Parcours / dann bräuchtet ihr zwei bzw. vier Stoppuhren  
Größe ist abhängig von der Halle im Vorlauf  
Es eignet sich gut ein Volleyballfeld (ein Badmintonfeld geht auch)

## Start und Ziel: Markierungslinie

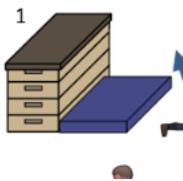
### Station 1:

#### Aufgabe:

Anlauf und über den dreiteiligen Kasten (Kastenoberteil plus 2 Kastenteile) springen

Füße dürfen Kasten berühren, klettern, Hocke, Hockwende alles ist erlaubt  
möglichst auf den Füßen landen, dann geht's schneller weiter

Hinweis: Es reicht eine Turnmatte (blaue Matte) dahinter, es muss kein Weichboden sein!

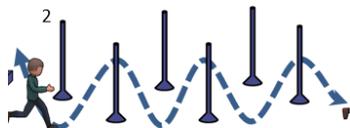


### Station 2:

#### Aufgabe:

Zickzacklaufen um 6 Pylonen

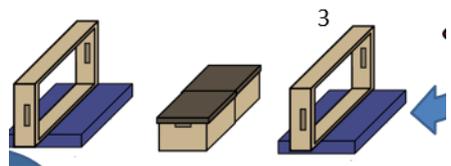
Pylone jeweils ca. 2 m auseinander, Abstand rechts-links und Abstand zur nächsten Reihe. Mehr Abstand ist etwas einfacher.



### Station 3:

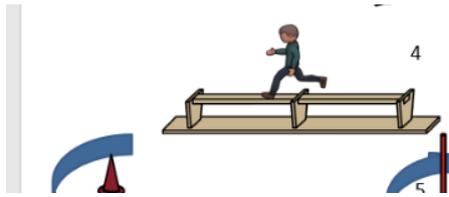
#### Aufgabe:

- durch ein Kastenteil krabbeln
- über zwei kleine Kästen
- (oder Kastendeckel plus ein Kastenteil) springen,
- durch ein Kastenteil krabbeln



Turnmatte durch das Kastenteil legen, dann bleiben die Kinder nicht hängen und die Kastenteile können nicht so schnell umfallen

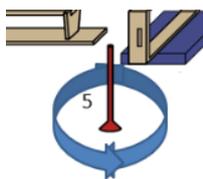
#### Station 4:



#### Aufgabe:

über die umgedrehte Bank balancieren  
Fuß soll/darf nicht auf den Boden  
und am Ende um die Abgrenzungspylo­ne herum zur 5

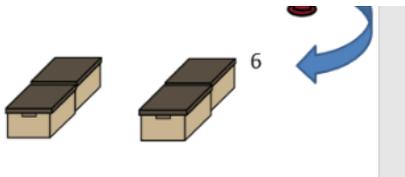
#### Station 5:



#### Aufgabe:

einen Kreis um die Pylone herum  
und am Ende ebenfalls um die Abgrenzungspylo­ne herum

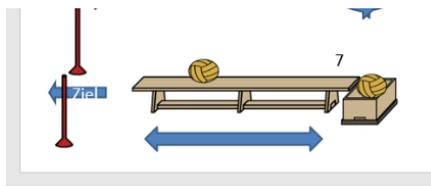
#### Station 6:



#### Aufgabe:

über jeweils zwei kl. Kästen springen (oder Kastenober­teil und ein Kastenteil) - auch hier ist eine Hockwende oder das Berühren der Füße möglich

#### Station 7:



#### Aufgabe:

Medizinball aus dem umgedrehten Kasten holen  
einmal auf der einen Seite laufen, dabei den Ball über die Bank rollen, am Ende der Bank die Seite wechseln und dann auf der anderen Seite mit dem Ball weiterhin rollend zurücklaufen.  
Am Ende muss der Ball zurück in den Kasten!

und über die **Ziellinie** rennen

#### Organisatorisches:

Der Parcours geht auf Zeit und die schnellsten zwei Jungs und Mädchen pro Jahrgang qualifizieren sich zum Finale am 29.02.2020 in Albersdorf – Große Turnhalle.

Sie müssen alle Stationen in der richtigen Reihenfolge absolvieren und können daher den Parcours vor der Zeitnahme gerne ausprobieren. Wenn Ihr genug Platz habt und viele Kinder erwartet, baut einfach den Parcours zweimal auf, einmal zum Üben, einmal zum Zeit-stoppen.

Begrenzt die „Zeit-Durchläufe“ (max. 3 oder 5 Versuche) je nach Kinderzahl. Der beste Durchlauf zählt.