



Zuhause ist was los *Ferienabenteuer mit Roxy und Gani*

Olympia-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Du hast Recht. Aber irgendwie bin ich auch traurig.“

Gani: „Wieso das denn? Ist was passiert?“

Roxy: „Nein, nein. Aber ich schaue doch so gerne Olympia. Da habe ich mich voll drauf gefreut. Und jetzt fällt es aus.“

Gani: „Echt blöd. – Aber sei doch nicht so traurig. Dafür ist der Tag viel zu schön. Wir machen einfach wieder was zusammen.“

Roxy: „Und was? Ich habe irgendwie keine Lust.“

Gani: „Ich hab’s. Wir machen unsere eigene Olympiade. Das kriegen wir auch hin und ist viel lustiger als nur zuzuschauen.“

*Roxy: „Klasse. Dann ist ja heute doch **Olympia-Tag**.“*

*Gani: „Genau. Und ganz nach dem olympischen Motto: **Dabei sein ist alles!**“*

Im Vorfeld:

Überlegt, wo eure Olympiade stattfinden soll. Wir machen euch Vorschläge für drinnen und draußen. D.h. was lässt das Wetter zu und wo haben wir genug Platz – in der Wohnung, im Haus, im Keller, in der Garage, im Garten, vor dem Haus oder auf einer Wiese in der Nähe? Viele Orte sind möglich. Wenn ihr nicht zuhause bleibt, dann nehmt etwas zu essen und zu trinken mit, damit die kleinen und großen Athleten sich auch immer wieder stärken können.

Und dann müsst ihr überlegen, wie ihr für die Kleineren unter euch einen Ausgleich einbaut, damit sie nicht von vornherein keine Chance haben, z.B. Abwurflinien weiter nach vorne verlegen.

Wichtiger Hinweis:



Idee für draußen

Es gibt Disziplinen, die können drinnen stattfinden, andere draußen und einige auch drinnen und draußen – die, die nur draußen stattfinden sollten, sind extra gekennzeichnet.



Mit Erwachsenen!

Zudem können viele Disziplinen auch von Kindern allein gespielt werden, so dass die Eltern nicht immer dabei sein müssen. Aber es wäre wichtig, vorher miteinander zu schauen, was die Kinder machen wollen und welches Material sie dafür benötigen. Die Disziplinen, bei denen ein Erwachsener dabei sein sollte, sind gekennzeichnet.

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Gani: „Komm, wir legen los. Welchen Wettkampf machen wir als erstes?“

Roxy: „Halt. Stopp. Wenn schon Olympia, dann richtig. Zuerst kommt die Eröffnungsfeier.“

Ein Olympisches Feuer, das immer brennt, können wir zwar nicht machen. Das ist zu gefährlich. Aber vielleicht am Anfang eine Kerze anzünden.“

Gani: „Das machen wir. Und dann müssen auch die Mannschaften einziehen.“

Eröffnungsfeier

Material:
Papier, Stifte,
Farben, Schere,
Kleber,
Zeitschriften...

Bei jeder Olympiade gibt es eine Eröffnungsfeier mit tollem Programm. Ein langes Programm muss es ja bei euch nicht sein, aber es ist doch toll, wenn jede und jeder sich eine eigene Flagge malt und dem eigenen „Land“ einen Namen gibt.

Von daher gestaltet euch auf einem Blatt Papier eine eigene Fahne (malen, Collage, ...), stellt euch auf und stellt euch und euer „Land“ vor, für das ihr euch

einen tollen Namen überlegt habt. Wenn ihr genug seid, könnt ihr natürlich auch Teams bilden, die zusammen für ein „Land“ antreten.



Mit Erwachsenen!

Wenn ihr noch das „Olympische Feuer“ entzünden wollt, dann nehmt eine Kerze, die ihr geschützt in ein Windlicht oder eine geschlossene Laterne stellt. Das Feuer wird bitte nur entzündet, wenn Erwachsene dabei sind, und nicht ohne Aufsicht gelassen. Wenn keiner dabei ist, macht ihr es aus.

Gani: „Jetzt geht es aber los mit nem Wettkampf.“

Roxy: „Okay. Wie wäre es mit Leichtathletik. Im Langstreckenlauf bin ich immer super.“

Gani: „Na toll. Da habe ich ja keine Chance und watschel nur hinterher. Es gibt doch noch andere Sachen bei der Leichtathletik.“

Roxy: „Na gut. Dann mal los. Und beim Laufen gebe ich Dir dann einen Vorsprung.“

„Hammerwurf“



Macht euch einen Tee mit Teebeuteln. Wenn der Tee lang genug gezogen hat, nehmt ihr die benutzen Teebeutel, lasst sie trocknen und habt nun euren „Hammer“. Legt eine Abwurflinie fest. Und dann geht's los. Jede*r hat drei Versuche. Wer schleudert den Teebeutel am

Material:
ausgekochte
Teebeutel

Weitesten? Wer hat die witzigste Wurftechnik? Wer kommt am nächsten an ein festgelegtes Ziel?

„Hindernislauf“

Überlegt euch einen Parcours (um einen Stuhl herum, unter einem Tisch durch, über eine Bank), und dann startet ihr hintereinander. Die Zeit wird gestoppt. Je nach Parcours könnt ihr draußen oder drinnen starten. Und wer kam gut durch?

Roxy: „Puuh. Da komme ja selbst ich außer Puste.“

Gani: „Ich auch. Lass uns mal was trinken.“

Roxy: „Weißt Du, was ich auch immer toll finde? Die Sportarten, die man sonst nie so sieht.“

Gani: „Können wir da auch was ausprobieren?“

- „(Bogen-)Schießen“



Malt ein Zielfeld auf die Straße mit unterschiedlich großen Kreisen. Je kleiner der Kreis, desto mehr Punkte ist dieser Kreis wert. Sucht kleine Steine, vereinbart eine Abwurflinie und die Anzahl der Würfe. Und dann werft die Steine und versucht in die Kreise zu treffen. Wer hat am Schluss die meisten Punkte?



Als Alternative könnt ihr auch aus einem Ast, den man auch biegen kann (z. B. Haselnuss) und einer Schnur einen Bogen bauen, aus Zweigen Pfeile schnitzen und auf eine Zielscheibe schießen. Achtung: Auf jeden Fall nicht aufeinander schießen.

Material:
- kleine Steine
- Straßenmalkreide
- Papier oder Gefäße für drinnen
- Äste, Schnur, Messer

Drinnen könnt ihr Zielkreise auf ein Papier malen oder ihr sucht Gefäße in verschiedenen Größen (Achtung: nicht aus Glas, da die schnell kaputt gehen können)

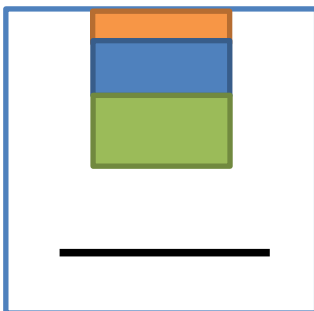
Gani: „Hihi. Jetzt habe ich eine verrückte Idee.“

Roxy: „Was kommt denn jetzt schon wieder?“

Gani: „Wir mischen einfach Sommer- und Winterolympiade. Denn bei uns ist alles möglich.“

„Curling“

Bei uns gibt es Teelicht-Curling. Ihr braucht einen Tisch mit glatter Fläche. Macht mit Tesakrepp folgende Markierung (der blaue Rahmen ist der Tisch):



Bildbeschreibung

- Die schwarze Linie ist die Startlinie.
- Für die Spielfigur im grünen Feld gibt es 50 Punkte.
- Für die Spielfigur im blauen Feld gibt es 30 Punkte.
- Für die Spielfigur im orangenen Feld gibt es 10 Punkte.

Material:
Tesakrepp,
Teelichter,
buntes Klebeband

Regeln:

- Jeder Spieler braucht acht Teelichter. Am besten macht ihr um die Metallschale farbiges Klebeband. Somit bekommt jeder Spieler eine Farbe. Oder ihr bastelt für jeden Spieler acht kleine Fahnen und klebt die mit Klebestreifen an die Dochte.
- Legt eine Reihenfolge der Spieler fest.
- Der erste Spieler startet mit dem ersten Teelicht an der Startlinie und schiebt dieses Licht an. Dort wo das Licht anhält, gibt es die entsprechende Punktezahl. Nun ist der nächste Spieler dran.
- Solange wiederholen, bis alle Spieler alle acht Teelichter positioniert haben.
- Zählt die Punkte zusammen. Der Spieler mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Gani: „Schade, dass wir zu zweit keine Mannschaftssportarten machen können.“

Roxy: „Warum nicht? Wir machen das einfach anders.“

„Handball“

Bei uns ist das Handballon, und dies in verschiedenen Varianten.

- Jede*r bekommt einen Luftballon. Auf ein Startzeichen müsst ihr den Luftballon aufblasen (Kleinere bekommen ihn schon aufgeblasen). Und dann müsst ihr den Luftballon immer mit der Hand hoch halten (Achtung: nicht festhalten) und möglichst schnell eine Strecke zurücklegen. Drinnen müsst ihr das wahrscheinlich hintereinander.

Material: Luftballons, evtl. Mülleimer als Tore

- Oder ihr macht zwei Mannschaften und blast viele Luftballons auf. Jede Mannschaft bekommt einen Mülleimer als Tor. Und dann versucht ihr, möglichst viele Luftballons in den Mülleimer der anderen Mannschaft zu bekommen. Wichtig: Es darf keiner direkt als Torwart vor dem Mülleimer stehen. Es muss immer mindestens zwei Meter Abstand sein.

„Fußball“

Wir spielen Fußball per Tischkicker. Vielleicht habt ihr ja einen. Das wäre natürlich klasse. Aber es ist doch eher die Ausnahme. Von daher müsst ihr erstmal kreativ werden und bastelt euren Tischkicker aus einem Schuhkarton.

Schneidet aus den beiden schmalen Seiten des Kartons gleich große Tore aus (wenn ihr wollt, könnt ihr dahinter ein „Netz“ ankleben, so weit, dass der Ball hinter die Torlinie ins Netz rollen kann, z.B. ein Obstnetz). Gestaltet den Boden zu einem Fußballfeld und die Seiten zu den Zuschauerrängen – so wie ihr wollt. Die Wäscheklammern sind die Spieler. Malt sie in zwei Farben an. In den Klemmteil der Klammer wird das Holzstäbchen geschoben und festgeklebt. Verteilt die Klammern so, wie ihr es vom Tischkicker kennt – z.B. auf ein Stäbchen zwei „Spieler*innen“, auf andere Stäbchen drei „Spieler*innen“.

Material: - einen Schuhkarton (wenn es geht, nicht zu klein; fragt mal im Schuhladen nach; oft bekommt man dort einen) - kleine Holzstäbe (sie müssen ungefähr 5cm länger sein als die Breite des Kartons) - gleich große Wäscheklammern (Anzahl je nach Größe des Kartons) - einen kleinen Ball, z.B. Tischtennisball oder eine Kugel - Material zur Gestaltung des Kartons

Dann macht ihr in die Längsseiten des Kartons gegenüberliegend Löcher, durch die das Stäbchen geschoben wird, so dass es sich gut drehen lässt, ohne zu locker zu sein. Die Höhe des Lochs sollte so sein, dass die Klammern ungefähr einen halben Zentimeter über dem Boden sind. Verteilt die vier Stäbchen gleichmäßig über eurem Fußballfeld. Der Ball muss gut zwischen Figuren durchpassen. Wenn ihr habt, könnt ihr noch Korken oder Perlen auf den Enden der Stäbchen anbringen, damit sie beim Spielen nicht herausrutschen und ihr euch nicht verletzt. Wenn der Kleber getrocknet ist, kann es losgehen. Viel Spaß!

(Hier könnt ihr sehen, wie das aussehen kann: <https://deavita.com/bastelideen/mit-einem-schuhkarton-basteln-anleitungen-kinder.html>)

Welche Disziplinen fallen euch noch ein? Bestimmt habt ihr eigene tolle Ideen.

Roxy: „Toll war das. Klasse, dass Du diese Idee hattest. Ich habe aber noch einen Wunsch. Es gilt zwar ‚Dabei sein ist alles.‘ Aber so ne kleine Siegerehrung fände ich schon cool.“

Gani: „Du hast Recht. Das machen wir. Und bei uns bekommt einfach jede und jeder eine Goldmedaille.“

Siegerehrung

Zu jeder Olympiade gehört eine Siegerehrung. Macht diese am Ende des Tages. Und ganz nach dem olympischen Motto „Dabei sein ist alles!“ bekommt jede und jeder eine Medaille.

Medaillen müsst ihr vorher basteln, z.B. aus festem Karton oder fester Pappe, Goldfolie oder mit Goldstift. Ihr seid ganz frei, wie ihr sie gestaltet.

Und dann macht euch noch etwas Leckeres zu essen, und die Abschlussfeier kann losgehen.

Roxy: „Es war mal wieder richtig toll mit Dir.“

Gani: „Mit Dir auch. Wir haben wieder echt viel erlebt. Ich werde gleich Zettel für mein Danke-Glas schreiben.“

Roxy: „Und ich klebe meine Medaille in mein Abenteuerbuch. Oder male unser Handballspiel.“

Und wieder geht ein Tag zu Ende, der Gani uns Roxy sicher in Erinnerung bleibt und von den beiden mit ihrem Abendgebet abgeschlossen wird.



Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Markus Vogt, Referent im Fachbereich Ehe und Familie