

SSK-Open 2009 Mitmacholympiade

Station	Betreuer	Beschreibung (für Teilnehmer ab 13 Jahren)	Für Kinder 3 - 5 Jahre	Für Kinder 5-12 Jahre	Ausrüstung
1) Trockentriathlon	Abt. Triathlon	Die Strecke verläuft einmal quer durch die Halle. Statt schwimmen müssen sich die Teilnehmer auf ein Rollbrett und sich mit Kraulbewegungen eine Runde vorwärts ziehen, statt Fahrradfahren wird ein Bobbycar eingesetzt, ebenfalls eine Runde. Letzte Disziplin ist laufen. Zeitvorgabe (vorher testen was realistisch ist)	Hilfe nur wenn nötig	alleine	Rollbrett, Pylone, Bobbycar, Stoppuhr
2) Pedalo fahren	Abt. Jiu-Jitsu	Quer durch die Halle wird eine Strecke markiert. Diese Strecke muss mit dem Pedalo hin und zurück befahren werden, je nach Fähigkeit vorwärts und rückwärts oder auch, mit Ball hochwerfen und wieder fangen, ebenfalls vorwärts und rückwärts.	Mit Hilfe der Eltern oder eines Betreuers	Vorwärts, ev. rückwärts	Pylone, Pedalo, Ball, die Strecke wird durch Klebeband markiert
3) Stofftiere durch den Tunnel	Abt. Turnen/Gesundheit	Zwei Langbänke stehen eng zusammen und oben drüber sind Seile gespannt. Durch diesen Tunnel müssen nun mehrere Stofftiere transportiert werden. Die Seile sollen nicht berührt werden	Dürfen berühren	Keine Berührung	Zwei Langbänke, Zauberschnur, Stofftiere
4) Becher schießen	Abt. Skater-Hockey	Auf dem Boden wird eine Becherpyramide aufgebaut. Mit Skater-Hockey Schlägern und dem Skater-Hockey-Ball wird auf die Pyramide geschossen. Mit drei Versuchen so viele Becher wie möglich abschießen.	Mit Hockey-Schläger, wenn das nicht geht können sie auch werfen	5 Versuche	Becher, Hockey-Schläger und Hockey-Ball, Skater-Hockey-Tor
Hier beginnt die Barfußstation, (Station 5 - 11) die Judomatte wird nur ein einer Stelle betreten und hier werden die Schuhe ausgezogen und die Füße gereinigt					Reinigungstücher, Abfalleimer, kleiner Kasten zum Hinsetzen, Judo-Matten
5) Sandsack	Abt. Jiu-Jitsu	Wir von Jiu-Jitsu könnten die Kinder eine Minute den Sandsack verprügeln lassen, wir haben Kinderboxhandschuhe, damit dürfte nichts passieren	Müssen ev ebenfalls hochgehalten werden	Betreuer hält den Sandsack	Sandsack, Faustschützer, Stoppuhr
6) Fang die Faust	Abt. Jiu-Jitsu	Reaktionsspiel aus unserem Trainingprogramm. einer hält die offenen Hände in Schulterhöhe und Schulterbreite, der andere schlägt durch die offenen Hände Richtung Nase (10 cm Abstand), Der erste versucht die Faust zu fangen. Wechsel	Bethändchen fangen	Nur fangen nicht schlagen	
7) Pratze treten	Abt. Jiu-Jitsu	Über eine umgedrehte Langbank balancieren und dabei gegen eine Pratze treten	Auf dem Boden vorwärts gehen	Auf der umgedrehten Bank	Langbank, Pratze
8) Judo-Rolle	Abt. Judo	hinter der Langbank ist noch Platz auf der Judomattenfläche. Hier könnten die Kinder Purzelbäume vorwärts, rückwärts machen oder die fortgeschrittene Variante Judorollen vorwärts und rückwärts. Zu Erleichterung der Judorollen vorwärts haben wir auch einen Gymnastikball zur Verfügung	Purzelbaum	Gymnastikball	Gymnastikball
9) Tae-Kwon-Do	TKD	Bewegungsaufgabe Tae-Kwon-Do Halbkreisfußtritt (ev. Sprungtritt) gegen Ball, der in unterschiedlicher Höhe gehalten wird, Ball titscht dann gegen die Wand	Kniehöhe	Hüfthöhe	Ball, Zielmarkierung mit Kreppband an der Wand
10) Bohnensäckchen mit den Füßen transportieren	Abt. Turnen/Gesundheit	Spielaufgabe ist im Krebsgang mit den Füßen Bohnensäckchen greifen und von Kiste A nach Kiste B transportieren. Alternativ auf einem Bein hüpfend	4 Säckchen wieder in den Zielbereich neben den Kisten	5 Säckchen aus der Kiste A in Kiste B	Bohnensäckchen, umgedrehte Kästen, 2 Gymnastikreifen
11) Flussüberquerung	Abt. Turnen/Gesundheit	Mit Trittsteinen wird eine Strecke zur Flussüberquerung gelegt. Auf jedem Stein muss auf einem Bein verweilt werden und das freie Knie 3 mal mit der Hand berührt werden, bzw. das Knie zur Hand gehoben werden	Ohne Knieberührung, dürfen 1 mal daneben treten	Müssen auf einem Bein stehen bleiben und bis drei zählen	Flusssteine, zur Abtrennung der Barfußstation 10 und 11 4 Pylone + Gymnastikstäbe + Flatterband

Station	Betreuer	Beschreibung (für Teilnehmer ab 13 Jahren)	Für Kinder 3 - 5 Jahre	Für Kinder 5-12 Jahre	Ausrüstung
12) Drachen fliegen im Gerätetrakt	Abt. Indoorkiting	ein Lenkdrachen muss durch die Halle gezogen werden und darf dabei weder zu Boden sinken noch in die Luft steigen			Lenkdrachen
13) Eierlaufen mit Schwimmbrettern	Abt. Schwimmen	Eierlaufen mit Tennisball auf Schwimmbrett, ev. mit Flossen rückwärts	Ohne Flossen mit Kartoffel statt Tennisball, vorwärts	Ohne Flossen mit Tennisball vorwärts	Schwimmbretter, Flossen Tennisball, Kartoffeln
14) Handballtor	Abt. Handball	Werfen auf das Handballtor	Altersentsprechend Zielwerfen	Wie Teilnehmer ab 13 Jahren	Handbälle, Handballtor
15) Klettern	Abt. Klettern	Klettern in der Kletterwand	Altersentsprechende Route	Altersentsprechende Route	
16) Slackline	Abt. Klettern	Balancieren auf der Slackline	Balancieren auf der umgedrehten Bank	Balancieren auf der Slackline ev. mit Hilfe	Slackline, Langbank
17) Bogenschießen	Abt. Bogensport	Schießen mit Pfeil und Bogen auf 6m Entfernung	Kinder schießen mit voller Unterstützung der Betreuer	Kinder schießen mit teilweiser Unterstützung der Betreuer	2 Scheiben, Fangnetz, Links- und Rechtshandbögen unterschiedlicher Stärke und Länge
18) Badminton	Abt. Badminton	Badminton, Grundtechniken oder Spiel			
19) Volleyball	Abt. Volleyball	Volleyball, Grundtechniken oder Spiel			