


Folge	Thema	Akteure	
19 Staffel 5 Folge 1	Olympische Spiele	Marie-Laurence Jungfleisch 13-fache Deutsche Meisterin im Hochsprung, Lehramtsstudentin Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: Handtuch, 4 Paar Socken

Olympische Spiele

Erwärmung:

Fackellauf:



- Das Olympische Feuer wird im antiken Olympia in Griechenland entzündet und von dort zum jeweiligen Austragungsort der Spiele gebracht.
- Jeder Fackellauf ist anders und die Flamme wird auf unterschiedliche Art und Weise transportiert (z.B. zu Fuß, mit dem Pferd, Fahrrad, Zug, Flugzeug...).
- Die Fackel erinnert daran, dass hinter den sportlichen Wettkämpfen auch immer Respekt und ein friedliches Miteinander steht.

⇒ Joggen auf der Stelle – Pferdchensprünge – sitzend radeln – Schwebesitz – Arme zum Flieger ausbreiten – „Stadionrunde“ laufen (+ winken) – La-Ola-Welle







Hauptteil:

1. Olympische Sommerspiele:

- Die Olympischen Sommerspiele der Neuzeit wurden 1894 von Pierre de Coubertin als „Treffen der Jugend der Welt“ wiedereingeführt.
- Es werden viele verschiedene Sportarten ausgetragen, u.a. Springreiten.

⇒ **Springreiten**

Auf das Kommando „Rudi spring!“ wird hochgesprungen und die entsprechende Landeposition eingenommen:

Linke Hand – rechte Hand – rechter Fuß	
Linker Fuß – rechter Fuß – rechte Hand	
Linker Fuß – rechte Hand – rechter Fuß	
Linke Hand – linker Fuß – rechter Fuß	
Linke Hand – linker Fuß – rechte Hand	
Linker Fuß – rechte Hand – linke Hand	

2. Olympische Winterspiele:

- Seit 1924 gibt es auch Olympische Winterspiele.
- Im Bereich Ski alpin ist der Abfahrtslauf die Königsdisziplin.



⇒ Abfahrtslauf

Start – Stockeinsatz – tiefe Hockposition – Kurven – Sprünge – Bodenwelle – Zieleinlauf

3. Paralympics:

- Seit 1960 finden die Paralympics statt.
- Die Paralympics sind olympische Sommer- und Winterspiele, an denen Menschen mit Behinderungen teilnehmen, denn alle sollten die Möglichkeit bekommen sich an den Olympischen Spielen zu beteiligen.

⇒ Blindenfußball



Vorbereitung: Handtuch als Tor auslegen, 4 Paar Socken ca. 2m entfernt ablegen, Aufstellung hinter den Socken und Schuhe ausziehen.

Sockenpaare nacheinander mit den Zehen greifen und auf das Handtuch schleudern, zuerst sehend, dann mit geschlossenen Augen. Beinwechsel.

Abschluss:

Ausschütteln:

- ⇒ Beine ausschütteln, als wolle man einen Hund ausschütteln, der sich ans Hosenbein gebissen hat. Arme und Hände dazu nehmen und auch ausschütteln.

Challenge:

Überlege dir selbst Landepositionen für das Springreiten und zeichne sie?

Zeige sie jemandem aus deiner Familie und lass diese Person springen!

