# 5. Hamburger Kitalympics

## Die „Disziplinen“ (Spielregeln)

1. Wettlauf (ganzes Team)
Ein Wettlauf der besonderen Art - ein Raupenwettrennen!
Das ganze Team bewegt sich hintereinander aufgestellt in einer breiten Endlos-Schlaufe ("Raupe") möglichst rasch auf das Ziel zu. Nicht ganz so einfach, wie es aussieht und ohne Teamwork nicht zu schaffen!
Gegebenenfalls werden die Sieger durch ein Stechen ermittelt.
Tipp: die verwendeten Original-Raupen sind 7 m lang (als Schlaufe) und 50 cm breit. Üben - auch die Teamaufstellung - ist sehr empfehlenswert! Zum Üben lassen sich gut zwei Bettlaken verwenden, in Streifen geschnitten und zusammengenäht (oder das alte Banner vom letzten Mal, falls noch vorhanden...). Natürlich kann man auch eine "echte" Raupe verwenden.

2. Autorennen (alle Teilnehmer einzeln)
Hier sind die kleinsten Autos der Welt am Start – Bobby-cars! Und hier geht es auch wirklich um Geschwindigkeit! Allerdings mit gebotener Vorsicht, denn die kleinen Rennfahrer sind mit Hänger unterwegs und dürfen ihre Ladung nicht verlieren! Und sie dürfen NICHT kniend fahren - alle müssen sitzen!
Auch hier entscheidet eventuell ein Stechen über die endgültigen Sieger.
Tipp: und wieder – üben, üben, üben...

3. Staffellauf (ganzes Team)
Es war immer noch zu leicht bei den vergangenen Spielen! Daher muss die Strecke nun mit einem Riesenkochlöffel und Tennisbällen zurückgelegt werden, und eine vorgegebene Griffzone haben die Löffel auch! Sonst ist alles wie immer und bei jedem Staffellauf. Ach ja - den Ball festhalten ist nicht erlaubt!
Tipp: die Übergabe an den Staffellaufzielpunkten üben!

4. Hammerwerfen (alle Teilnehmer einzeln)
Wir werfen mit echten Hämmern – das heißt, fast echten: die Dinger sind etwas größer, aufblasbar und im Kopfbereich beschwert, was mit ordentlichem Schwung zu gutem Flug führt. Die Technik ist völlig egal – man darf nur nicht über die Abwurflinie treten - , es geht nur darum, dass dieser Hammer möglichst weit fliegt.
Jeder Athlet hat einen Versuch. Bei Gleichstand ist eine Doppelplatzierung möglich. Für die Teampunkte werden alle Ergebnisse ausgewertet.
Tipp: ein leichter Ball in einem Einkaufsnetz ist ein sehr gutes Trainingsgerät!

5. Kugelstoßen (alle Teilnehmer einzeln)
Wie der Name schon sagt – es geht um das Stoßen einer Kugel. Und zwar einer mächtig großen! Ein gigantischer Erdball wartet darauf, mit aller Kraft angerempelt und möglichst weit bewegt zu werden, und das geht am leichtesten, wenn man beherzt dagegen rennt...
Jedes Teammitglied hat einen Versuch – auch hier zählen für die Teampunkte alle Ergebnisse. Mehrfachplatzierungen sind möglich.
Tipp: man kann zur Probe auch gegen einen Boxsack oder eine Matratze rennen.

6. Boxen (ganzes Team)
Die Kinder werden mit großen (Box-)Handschuhen ausgestattet, und dann... gehen sie natürlich nicht aufeinander los. Hier ist Geschicklichkeit und Schnelligkeit gefragt!
Der Erste im Team greift sich bei Anpfiff einen Ball (oder versucht es zumindest), rennt los und wirft ihn in die bereitstehende Box. Sobald der Ball drin ist, läuft der zweite Spieler los...
Gewertet wird die Zeit, die das ganze Team benötigt, um alle 5 Bälle in die Box zu befördern
Tipp: Topfhandschuhe aus der Küche überziehen und versuchen, kleinere Bälle zu greifen und in eine Kiste zu werfen.

7. Hindernisrennen (ganzes Team)
Bei diesem Hindernisparcours ist wieder Teamgeist gefragt! Es muss geklettert und gehüpft, gekrochen und gesprungen werden, und erst, wenn das ganze Team den Parcours bewältigt hat, wird die Zeit gestoppt! Das heißt, alle müssen bei dieser Disziplin gut zusammenarbeiten, um möglichst schnell ans Ziel zu kommen, und sich gegenseitig helfen. (Achtung: Barfuß oder auf Strümpfen (integrierte Hüpfburg)!
Das schnellste Team gewinnt!
Tipp: klettern, springen, hüpfen... und das mal nicht jeder für sich, sondern zusammen.
Aber das braucht eigentlich kein Kind zu üben!

Eine Regel gilt für alle Spiele: Fairness! Es wird nicht gemogelt!