

## **6. 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!

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!

Tipp: und wieder – üben, üben, üben...

#### **3. Staffellauf (ganzes Team)**

Diesmal wieder mit Flutschies! Was, wie die Kitalympioniken der ersten Stunde wohl noch wissen, heisst: der Staffel hat ein seifenartiges Eigenleben! Sonst ist alles wie immer und bei jedem Staffellauf.

Tipp: die Übergabe an den Staffellaufzielpunkten üben! Vielleicht mit einem Stück nasser Seife... Oder mit einem echten Flutschie.

#### **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 Abwurfline treten - , es geht nur darum, dass dieser Hammer möglichst weit fliegt.

Jeder Athlet hat nur einen Versuch.

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.

Tipp: man kann zur Probe auch gegen einen Boxsack oder eine Matratze rennen.

#### 6. Pferderennen (alle Teilnehmer einzeln)

Ja, wirklich! Auf Pferden! - Nein, natürlich sind die nicht echt! Es handelt sich um Pferde aus dem Animal-Riding-Sortiment, also Pferde, die mittels Bewegung vorwärtsgetrieben werden.

Und das möglichst im Renntempo!

(Achtung - es ist möglich, dass diese Disziplin ausgetauscht werden muss. Das hängt von der Bewährung im Praxis-Test ab - der steht noch aus - und ein wenig auch von der Finanzierung...)

Tipp: Wie man das ohne Pferd üben könnte, ist mir noch nicht eingefallen.

#### 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!

Und immer daran denken - wir wollen nur spielen!