



Seniorenolympiade

Idee:

- ➔ „Meisterschaft“ ohne genormten Regeln
- ➔ „Lockere“ Konkurrenz
- ➔ Originalität
- ➔ Im Mittelpunkt stehen Kooperation, Bewegungsaufgaben lösen und Sich-Wohlfühlen im Team.
- ➔ Die Bewegungsaufgaben sind nicht an ein bestimmtes Leistungsniveau gebunden.
- ➔ Einfache und variable Regeln
- ➔ Rollenwechsel möglich

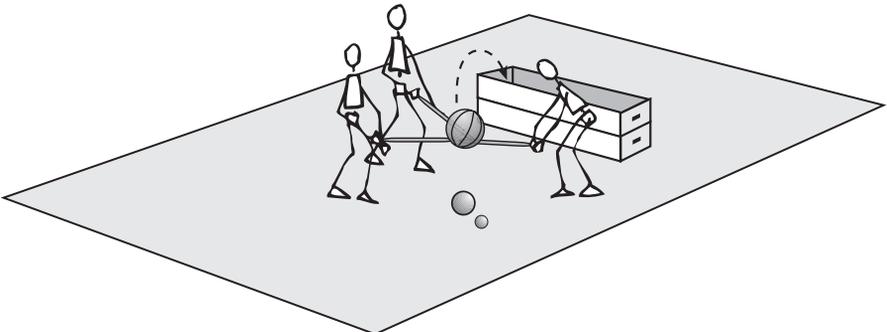
Ablauf:

- ➊ Festlegung der Wettkampfstationen
- ➋ Bildung von Teams
- ➌ Darstellung des Ablaufes und der Wertung
- ➍ „Eröffnung der Olympiade“ durch die Übungsleitung
- ➎ Wettkampfdurchführung
- ➏ Siegerehrung

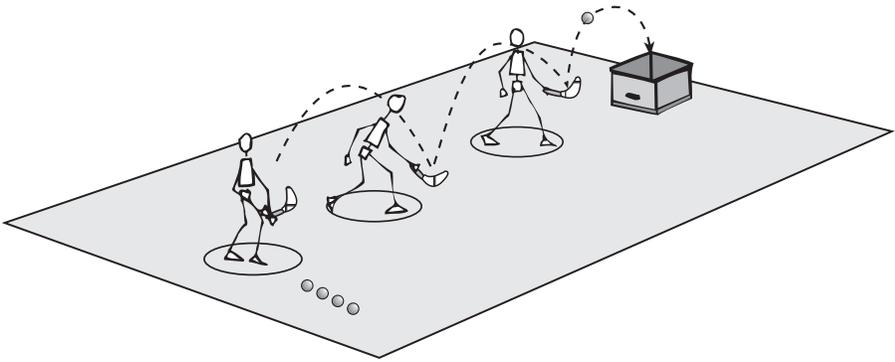


Ansprüche an die Wettkampfstationen

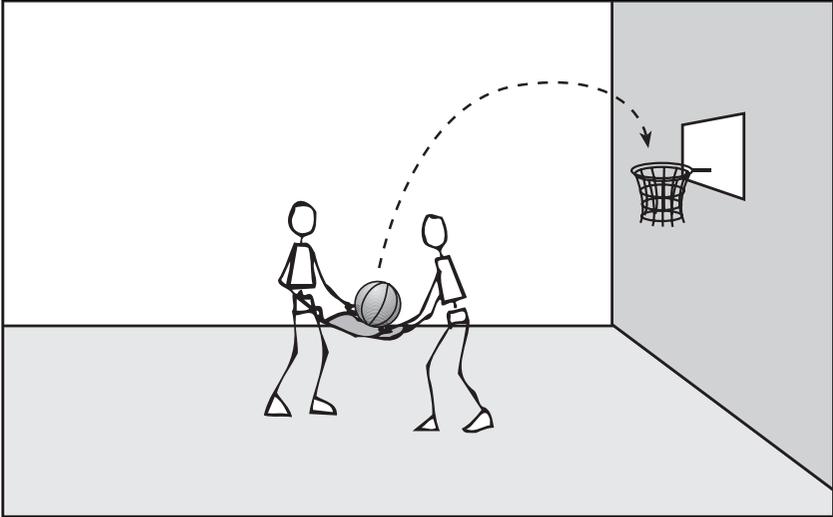
- ➔ Möglichst auf Zeitbewertung verzichten!
- ➔ Kooperative und koordinative Aspekte stehen im Vordergrund!
- ➔ Der Bewertungsmaßstab muss transparent sein!
- ➔ Die Lösung der Bewegungsaufgabe darf nicht allein an einer Person scheitern!
- ➔ Alle Mitglieder eines Teams lösen die Aufgabe!
- ➔ Schwierigkeitsgrad variabel und angepasst an die Teilnehmenden!
- ➔ Einsatz der Geräte „altersgerecht“!

Geräte	<ul style="list-style-type: none">● Zeitlupenball, Volleyball, Tennisball● Kasten● Stäbe
Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">○ Jede/r hat einen Stab zur Verfügung. Mit ihnen sollt ihr im Team die drei verschiedenen Bälle in den daneben stehenden offenen Kasten hineinbefördern.○ Für jeden Ball habt ihr drei Versuche.
Wertung	⇒ Pro gelungenen Balltransport gibt es 1 Punkt.
Stationsaufbau	

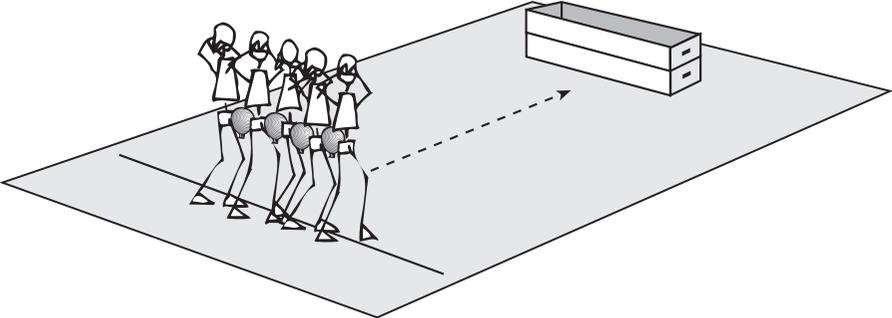


<p>Geräte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Scoopschläger ● Tennisbälle ● Reifen ● kleiner Kasten
<p>Aufgabe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jede/r TN steht in einem Reifen mit je einem Schläger. ○ TN 1 wirft mit dem Schläger den ersten Ball zu TN 2 usw. ○ Der/die letzte TN wirft den Ball in den Kasten.
<p>Wertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Nicht aufgefangene Bälle bzw. Bälle, die nicht in den Kasten landen, scheiden aus! ➡ Alle Bälle, die im Kasten landen, zählen 1 Punkt.
<p>Stationsaufbau</p>	

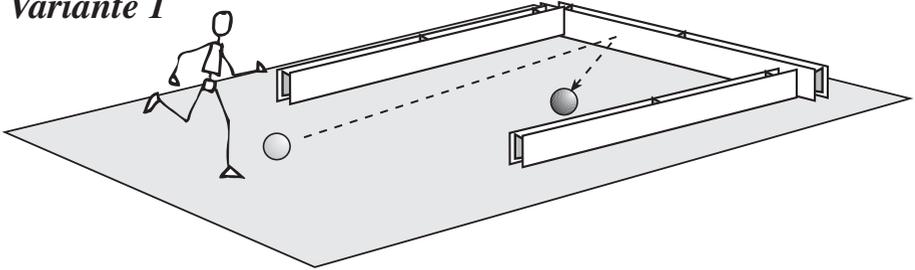
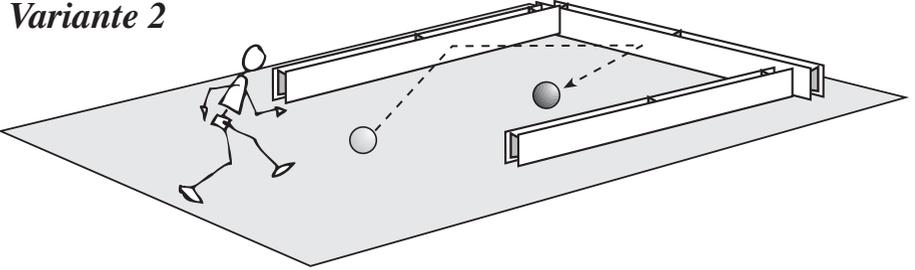


<p>Geräte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tuch ● Basketball ● Basketballkorb
<p>Aufgabe</p>	<p>○ Ihr sollt im Team den Ball mittels eines gespannten Tuches gemeinsam in einen Basketballkorb werfen.</p>
<p>Wertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ihr habt 5 Versuche. ➤ Jeder Versuch wird gewertet, wobei pro Versuch das beste Ergebnis von folgenden Ereignissen zählt: Brett-Treffer: 1 Punkt Ring-Treffer: 2 Punkte Korb-Treffer: 5 Punkte ➤ Die Punkte werden am Ende zusammengezählt.
<p>Stationsaufbau</p>	 <p>Das Diagramm zeigt zwei Personen, die ein gespanntes Tuch halten, durch das ein Basketball in einen Korb geworfen wird. Eine gestrichelte Linie zeigt die Flugbahn des Balls vom Tuch zum Korb.</p>

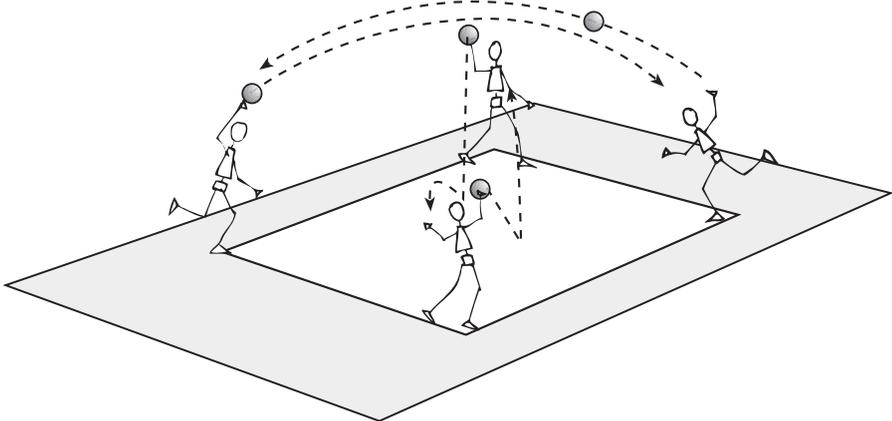


<p>Geräte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kasten ● Luftballons (oder Gymnastikbälle)
<p>Aufgabe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alle TN des Teams stehen nebeneinander und haben zwischen ihren Hüften je einen Ballon eingeklemmt. ○ Die Arme sind im Nacken verschränkt. ○ Die Ballons müssen gemeinsam über eine bestimmte Strecke transportiert werden und am Ziel in einen Kasten ohne Zuhilfenahme der Hände versenkt werden.
<p>Wertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fällt ein Ballon unterwegs auf den Boden oder verfehlt er das Ziel, wird er entfernt. ➤ Nur Ballons im Kasten zählen als Punkte. ➤ Es gibt insgesamt 3 Durchgänge, wobei alle Punkte zusammengezählt werden.
<p>Stationsaufbau</p>	

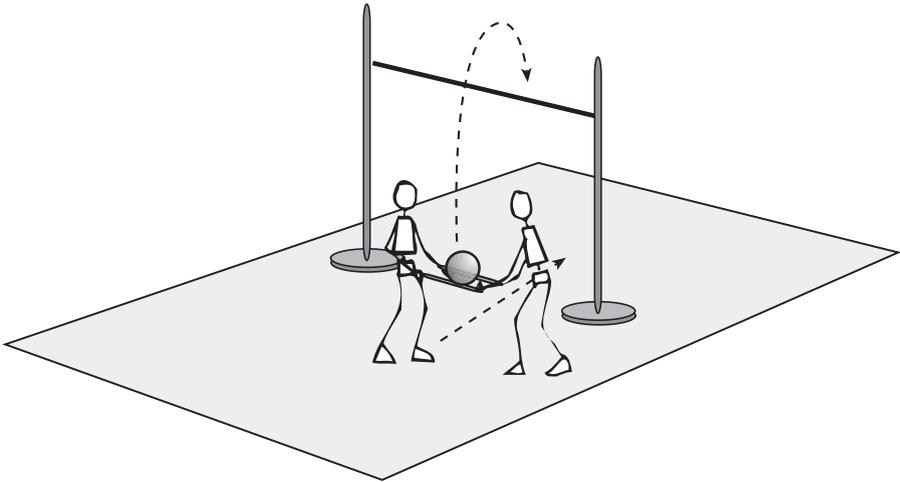


Geräte	<ul style="list-style-type: none"> ● Bänke ● verschiedenfarbige Gymnastikbälle
Aufgabe	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ein Ball soll so gegen die Bänke geschossen werden, dass er einen zweiten Ball berührt.
Wertung	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Für jede der unten beschriebenen Varianten gibt es pro TN 3 Versuche. ▮ Jeder Treffer pro Variante zählt. ▮ Alle Treffer aller TN im Team werden am Ende zusammengezählt.
Stationsaufbau	<p><i>Variante 1</i></p>  <p><i>Variante 2</i></p> 

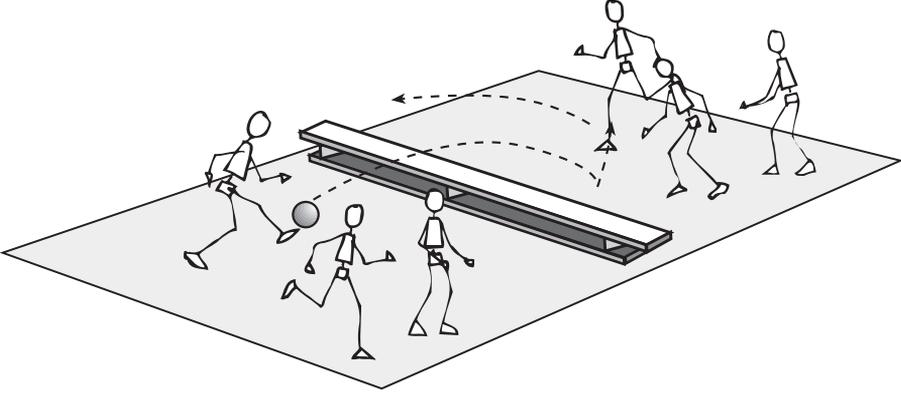


<p>Geräte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Bälle
<p>Aufgabe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 TN stehen mit je einem Ball in der Hand im Eck eines Quadrates (Abstand ca. 3 Meter). ○ Die Bälle werden in verschiedener Weise einander zugespielt: a) Die Bälle werden im Uhrzeigersinn gleichzeitig und direkt weitergespielt. b) Zwei Bälle werden direkt und zwei Bälle mit Bodenkontakt (indirekt) im Uhrzeigersinn weitergespielt. c) Die Bälle werden diagonal zugespielt. Zwei Bälle mit Bodenkontakt, zwei Bälle direkt durch die Luft. ○ Jede Variante 3-mal durchführen!
<p>Wertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Drei Runden von Variante a) zählen 1 Punkt. ➡ Drei Runden von Variante b) zählen 2 Punkte. ➡ Drei Ballwechsel von Variante c) zählen 3 Punkte.
<p>Stationsaufbau</p>	

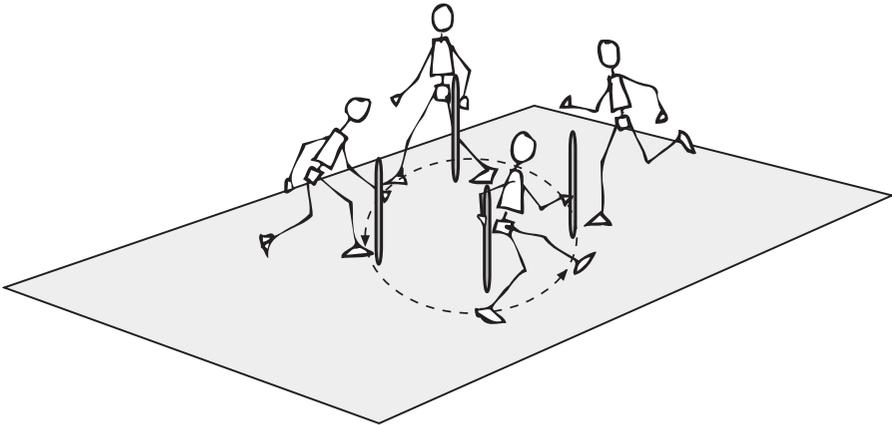


Geräte	<ul style="list-style-type: none">● Stäbe● Ball● Hochreck
Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">○ Je 2 TN eures Teams halten mit 2 Stäben einen Ball, werfen ihn über ein Hochreck und fangen ihn auf der anderen Seite wieder auf.
Wertung	<ul style="list-style-type: none">▣▣▣ Jedes Paar hat 5 Versuche.▣▣▣ Jedes Fangen des Balles zählt 1 Punkt.▣▣▣ Alle Punkte der Team-Paare werden am Ende zusammengezählt.
Stationsaufbau	

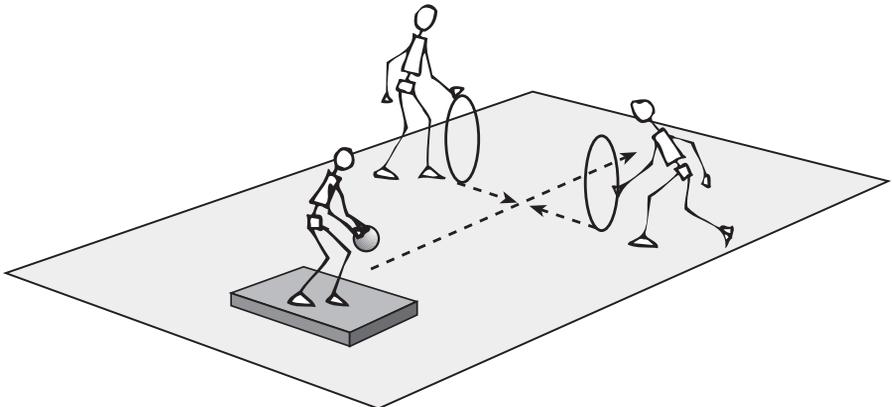


Geräte	<ul style="list-style-type: none">● Bank● Fußball
Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">○ Auf jeder Seite einer Bank stehen gleich viele TN aus einem Team.○ Ein Ball soll über die Bank hin- und her gespielt werden.○ Zwischendurch muss der Ball auf jeder Seite von jedem TN 1x berührt werden.○ Zwischen den Zuspielen darf der Ball 1x auf dem Boden auftippen.
Wertung	<ul style="list-style-type: none">▣ Es gibt insgesamt 5 Versuche.▣ Jeder Versuch, der mindestens 3 Seitenwechsel erbringt, zählt 1 Punkt.
Stationsaufbau	



<p>Geräte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Stäbe
<p>Aufgabe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jede/r TN eures Teams steht mit einem aufgestellten Stab im Kreis (auf gleiche Abstände achten!). ○ Auf ein Zeichen hin lässt jede/r ihren/seinen eigenen Stab los und ergreift im Uhrzeigersinn den Stab der Nachbarin/des Nachbarn, ohne dass dieser zu Boden fällt.
<p>Wertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➡ Ihr habt insgesamt 10 Versuche. ➡ Jeder Stabwechsel-Versuch ohne Fallen eines Stabes auf den Boden ergibt 1 Punkt.
<p>Stationsaufbau</p>	



<p>Geräte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Matte ● Reifen ● Ball
<p>Aufgabe</p>	<p>○ Ab einer Matte soll ein Ball durch 2 Reifen gerollt werden, die sich von 2 Mitspielern/Mitspielerinnen des Teams gleichzeitig zugerollt werden.</p>
<p>Wertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▣ Jede/r TN hat 5 Versuche. ▣ Jeder erfolgreiche Versuch zählt: Der Ball rollt nur durch 1 Reifen: 1 Punkt Der Ball rollt gleichzeitig durch beide Reifen: 2 Punkte
<p>Stationsaufbau</p>	



Wertungsblatt – Seniorenolympiade

Team: _____

Station	Team-Punkte
<i>Stabballtransport</i>	
<i>Scoopkette</i>	
<i>Tuchkorbball</i>	
<i>Klemmball</i>	
<i>Fußbillard</i>	
<i>Ballpassen</i>	
<i>Stabfangball</i>	
<i>Fußballtennis</i>	
<i>Stabwechseln</i>	
<i>Reifenrollball</i>	
Gesamt-Team-Punkte	