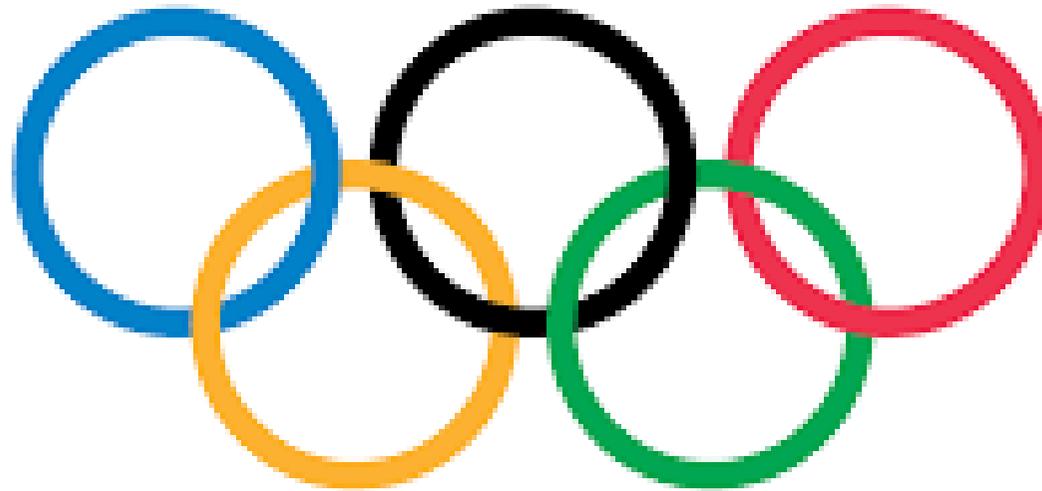


Sommer-Olympiade

Ideen für Kindergarten – 6. Klasse



zeitlicher Rahmen:

flexibel (1 Lektion bis ganzer Tag möglich)

Ort:

flexibel (Schulhausplatz, Turnhalle, Hallenbad, ...)

Anzahl teilnehmender Klassen:

flexibel (1 Klasse bis ganzes Schulhaus möglich)

Materialdepot:

im Heizungsraum vom Schulhaus Ried (UG, 2. Zimmer rechts neben dem Werkraum)



Liebe Lehrperson

Möchtest du eine Sommerolympiade mit deiner Klasse, deiner Stufe oder deinem Schulhaus durchführen? Dann wähle in der Liste die passenden Posten aus und sammle das nötige Material zusammen. Im Anhang befindet sich eine Beispielplanung, sowie ein Beispiel-Elternbrief für 4 Lektionen Sommerolympiade. Gerne kannst du auch den verwenden und für dich/euch anpassen. VIEL SPASS!

Liebe Grüsse

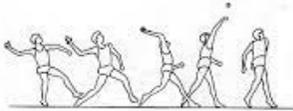
Manuela Hediger und Tamara Schuler

Postenübersicht

Olympische Disziplinen allgemein

Was?	Wie?	Bild	Material
Mannschaftssport	Basketball, Volleyball, Fussball, Unihockey, Baseball, Badminton spielen nach bekannten Regeln		Material für die jeweilige Mannschafts-Sportart
Gewichtheben	Ein Gewicht (Medizinball, Trinkflasche, ...) so lange wie möglich ausgestreckt halten.		Stoppuhr Gewicht (z.B. gefüllte PET-Flasche)
Trampolin	möglichst tolle Sprünge machen vom Mini-Trampolin zur dicken Matte. <u>Variante:</u> Sprünge und dadurch erreichte Punktzahl vorgeben (z.B. Strecksprung 1 Punkt, Grätschsprung 2 Punkte, halbe Drehung 3 Punkte)		Bänkli für Anlauf Mini Trampolin dicke Matte
Pool-Nudel-Fechten	Jedes Kind bekommt eine Poolnudel. Auf einem eingezeichneten Feld (z.B. einer Bahn aus 4 Matten) versuchen sich die SuS mit der Poolnudel am Körper zu berühren. Jede Berührung gibt einen Punkt. Wer nach Ablauf der Zeit am meisten Treffer hat, gewinnt.		Feld (z.B. dünne Matten) Poolnudeln (← Ried)
Reit-Parcours	Mit dem Steckenpferd soll ein vorgegebener Parcours (z.B. mit Hürden und Slalom) in möglichst kurzer Zeit abgeritten werden. <u>Variante:</u> Es wird auch vorgegeben in welcher Gang-Art (Trab, Schritt, ...) das Pferd läuft.		Steckenpferd (← Ried) Hindernisse/Slalom (← Ried)
Surfen	Auf dem Kasten-Surfbrett versuchen die SuS so lange wie möglich alleine zu stehen (Zeit stoppen)		Kasten-Oberteil Medizinbälle
Minigolf (ca 2 Lektionen!)	Es werden diverse Minigolf-Bahnen gemäss Postenblatt oder eigenen Ideen der SuS aufgestellt. Anschliessend absolvieren die Teams in frei gewählter Reihenfolge möglichst viele der Minigolf-Bahnen und tragen ihre Ergebnisse im Postenblatt ein. Ziel ist es, möglichst wenig Schläge zu haben.		Unihockey-Stöcke & Bälle Postenblätter (←Anhang) Material für Posten Ergebnisblatt (←Anhang)

Olympische Disziplinen Leichtathletik

Was?	Wie?	Bild	Material
Wettrennen	Die SuS Gruppchenweise an der Startlinie aufstellen. Auf die Plätze, fertig los. <u>Zusatz:</u> Variationen einbauen (rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen, andere Kinder tragen, ...)		Start und Ziellinie
Weitsprung	Mit Anlauf geht es über die Schwedenkasten-Teile. Anschliessend abspringen und auf der dicken Matte landen. <u>Aufpassen:</u> dicke Matte je nach Alter so legen, dass alle darauf landen <u>Alternative:</u> Weitsprung draussen auf der Weitsprunganlage durchführen		Schwedenkasten-Oberteil dünne Matte dicke Matte Massband
3-Hupf	Von der Startlinie aus wird 3x ohne Anlauf gehüpft.		Startlinie Massband (← Ried)
Weitwurf	Von der Startlinie aus wird ein Ball möglichst weit geworfen.		Startlinie Bälle Massband (← Ried)
Speer-Wurf	Eine Poolnudel von der Startlinie aus möglichst weit werfen		Poolnudel (← Ried) Startlinie Massband (← Ried)
Hinderniss-Lauf	Diverse Geräte werden in der Halle verteilt (Ideen durch LP oder SuS). Die SuS rennen nun den Hindernislauf. <u>Variante 1:</u> Zeit stoppen für einen Durchgang. <u>Variante 2:</u> 5 min Zeit, Wie viele Durchgänge schaffst du?		Diverses Material des Geräteraums und evtl. Ringe, Sprossenwand, Reckstange
Staffel-Lauf	In 3er-/4er-Gruppen absolvieren die SuS einen Staffellauf. Es wird immer etwas übergeben. Erst dann darf das nächste Kind rennen. <u>Varianten:</u> SuS selber einteilen lassen, wer wie weit rennt andere Stafetten-Formen (Memory, Jasskarten, Balltransport, Tic Tac Toe...)		Bändli zum Weitergeben Malstäbe für Start und Ziel
Schleuderball	Der Schleuderball soll von der Startlinie aus möglichst weit gerade aus geschleudert werden.		Schleuderball (← Ried)

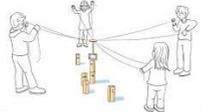
Spass-Disziplinen

Was?	Wie?	Bild	Material
Sackhüpfen	Die SuS stehen in den Sack-Hüpf-Sack und versuchen möglichst schnell eine definierte Strecke zu absolvieren (Zeit stoppen).		Sackhüpf-Säcke (← Ried) Start- und Ziellinie
Eier-Lauf	Die SuS versuchen möglichst schnell eine definierte Strecke/einen definierten Parcours zu absolvieren. Dabei halten sie mit einer Hand einen Löffel, auf dem hinten ein Ball/Ei platziert ist. Schwierig: Fällt das Ei runter, muss man wieder beim Start beginnen.		Löffel, Kunst-Eier (← Ried)
Ziel-Wurf	Von der Startlinie aus, versuchen die SuS die Wurf-Säcklein zu den Zielen zu schießen. Zum Schluss werden die Punkte gezählt.		Wurf-Säcklein (← Ried) Beschriftete Ziele (← Ried)
Zirkus	Diabolo, Teller, Jonglagematerial, Rössli-Gschirr, Hürden Hula Hopp, Slack Line, ...		Alles ausser Hula Hopp und Slack Line im Ried verfügbar

Outdoor-Disziplinen

Was?	Wie?	Bild	Material
Schatten-Boxen	Die SuS müssen durch Boxen in die Luft den Schatten des anderen Kindes treffen (=1 Punkt).		Sonniger Platz
Schatten-Fangis	Steht der Fänger auf deinen Schatten, bist du der neue Fänger.		
Pumptrack (BMX, Skateboard)	Die SuS fahren mit ihren Fahrzeugen auf dem Pumptrack (frei, möglichst schnell, mit kleinen Trickli, ...).		Fahrzeuge (Kiki, Velo, Skateboard, Rollerblades, ...)
Tischtennis	Variante 1: zwei SuS spielen gegen einander Tischtennis Variante 2: eine Gruppe von SuS spielen Rundlauf		Tischtennis-Schläger (← Ried) Ping Pong Bälle (← Ried)
Wassertransport	Stafette: Schwämme liegen im Eimer mit Wasser. Der 1. SuS nimmt sich einen nassen Schwamm, rennt zum leeren Eimer und drückt den Schwamm aus. Anschliessend rennt er zurück und übergibt den Schwamm dem nächsten SuS seiner Gruppe. Wie viel Wasser könnt ihr sammeln?		Mehrere Eimer (← Ried) Schwämme (← Ried) Massbecher (← Küche Ried)
Wasserschlacht	Jedes Kind erhält eine Schwamm-Wasserbombe. Auf dem Platz stehen Eimer mit Wasser verteilt. Los geht die Wasserschlacht!		Wasserbomben (← Ried) Eimer (← Ried)
KUBB	In zwei Teams wird gegeneinander KUBB gespielt. Ziel ist es mit seinen Wurfhölzern, die gegnerischen Klötze zu treffen.		KUBB (← Lehrzimmerschrank Ried) Spielfeld

Teamgeist und Beschäftigung

Was?	Wie?	Bild	Material
Ausmalbilder	Die SuS malen Ausmalbilder möglichst sauber aus.		Ausmalbilder (← Anhang) Farbstifte Pultunterlagen/Klemmbretter
Olympische Fackel basteln	Die SuS versuchen aus den vorhandenen Materialien eine eigene olympische Fackel zu basteln.		Zeichenpapier Seidenpapier Schere, Leim
Quizz	Die LP stellt die Fragen zum Quizz. Die SuS stehen bei «JA» nach links und bei «NEIN» nach rechts im Raum/auf dem Platz. Korrekte Antworten geben ein Zahnstocher-Stück. Am Schluss wird versucht aus den Zahnstochern eine Sportart darzustellen. Die andern raten		Ausgedruckte Fragen (← Anhang) Zahnstocher/Zündhölzli
Fröbel-Turm	Die SuS versuchen gemeinsam, durch ziehen und loslassen der Seile, einen möglichst hohen Turm zu bauen.		Fröbel Turm (← Lehrerzimmerschrank Ried)
Gordischer Knoten	Die SuS stehen im Kreis. Sie schliessen die Augen, strecken ihre Hände aus und fassen damit zwei neue Hände. Nun werden die Augen geöffnet. Ziel ist es den entstandenen Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.		
Riesen-Jenga	Die SuS spielen Jenga. Ziel ist es Klötze rauszuschieben und wieder oben auf den Turm zu legen, ohne dass der Turm umfällt.		Riesen-Jenga (← Lehrerzimmerschrank Ried)

Olympische Disziplinen im Hallenbad

Was?	Wie?	Bild	Material
Synchronschwimmen	Synchronschwimm-Übungen vorzeigen, nachmachen (z.B. Paddeln, Zuber, Wasserrad, Auster) evtl. SuS in Gruppen eine kleine Kür erfinden und vorzeigen lassen		Ideenblatt (← Anhang)
Wasserspringen	Alleine oder in Gruppen Sprünge vom Beckenrand vorzeigen <u>Variante:</u> Würfel-Springen (würfeln und gewürfelter Sprung ausführen) Sprünge und dadurch erreichte Punktzahl vorgeben (z.B. Paketsprung 1 Punkt, Strecksprung 2 Punkte, Kopfsprung 3 Punkte)		evtl. Blatt Würfelspringen (← Anhang) und Würfel
Marathonschwimmen	In einer definierten Zeit (z.B. 5 Minuten) sollen möglichst viele Längen geschwommen werden		Stoppuhr
Wettschwimmen/-rennen	Die SuS Grüppchenweise am Beckenrand aufstellen. Auf die Plätze, fertig los. <u>Zusatz:</u> Variationen einbauen (Schwimmstil vorgeben, Transportaufgaben, Stafetten, ...)		Stoppuhr
Wasserball	Varianten: Schnappball (in der Gruppe passen, andere Gruppe verhindert es) «Rugby» (Ball auf den gegenüberliegenden Beckenrand legen) Ball über die Schnur Tore am Beckenrand (z.B. Poolboy, Korb), dann Handball		Ball evtl. Auftriebsmittel für SuS evtl. Schnur, Tor, Korb
Kanu	Auf einem Brett oder einer Poolnudel sitzend versuchen die SuS möglichst schnell eine definierte Strecke zu absolvieren. Evtl. haben sie dabei Handflossen oder ein Brett als Paddel.		Poolnudel oder Schwimmbrett evtl. Handflossen oder Brett



Ried, 02. Juni 2025

Sommerolympiade – Schulhaus Ried

Liebe Eltern, liebe Kinder

Am Dienstag, 24. Juni 2025 findet als gemeinsamer Abschluss des Schuljahres eine Sommerolympiade im und um das Schulhaus Ried statt. In kleinen Teams werden verschiedene olympische und nicht olympische Disziplinen absolviert.

Wann?: Dienstag, 24. Juni 2025
07:55 – 11:15 Uhr

Wo?: im und um das Schulhaus Ried

Mitnehmen: dem Wetter angepasste und bequeme Kleidung
bei schönem Wetter: Wechselkleidung (Es wird Posten mit Wasser geben.)
Znüni und etwas zum Trinken
ganz viel gute Laune

Hinweis 1. – 6. Klasse: Am Nachmittag ist kein Turnen und Schwimmen. Wir treffen uns um 13:00 Uhr im Schulhaus und machen Unterricht im Schulzimmer.

Wir freuen uns auf eine tolle Sommerolympiade. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Liebe Grüsse
Lehrerteam Ried

Lektionsplanung 4 Lektionen (indoor und outdoor)

		Zuständig	Material
07:55 – 08:10 Uhr	Eintröpfzeit und gemeinsames Warm Up z.B. Tanzen zum Warm werden (Macarena, Flieger Lied, TschuTschuWa, Okidoki, Fischeschwarm-Tanz, ...)		Boom-Box Lieder zum Tanzen
08:10 – 08:30 Uhr	Eröffnungsfeier und Gruppeneinteilung Minitheater der Lehrpersonen: olympische Flagge hissen, Fackellauf und olympisches Feuer bringen, Erfönungsgeschichte («Juhu letzter»), Erklärung des Tagesablaufs, Gruppeneinteilung		olympische Flagge olympisches Feuer Bilderbuch Juhu letzter Gruppeneinteilung
08:30 – 08:55 Uhr	Posten 1 – Olympische Disziplinen Leichtathletik (erster sein, letzter sein) Die LP führt nacheinander verschiedene Disziplinen durch und verteilt Muggelsteine (Rang 1 = 3, Rang 2= 2, Rang 3 = 1). Die SuS wissen im Voraus nicht, ob man erster oder letzter sein muss, um zu gewinnen.		Muggelsteine Material für die Disziplinen
08:55 – 09:00 Uhr	Wechseln		
09:00 – 09:25 Uhr	Posten 2 – Teamgeist Die LP führt mit ihrer Gruppe nacheinander verschiedene Aktivitäten durch um den Teamgeist zu stärken (Fröbel Turm, Gordischer Knoten, Riesen Jenga)		Fröbel Turm Riesen-Jenga
09:25 – 09:45 Uhr	Pause		
09:45 – 10:10 Uhr	Posten 3 – diverse Disziplinen Die LP führt dem Standort und Wetter angepasste Disziplinen der Kategorien «Olympische Disziplinen allgemein», «Spass Disziplinen» und «Outdoor Disziplinen» durch. Es geht dabei um den Spass und nicht ums gewinnen oder verlieren.		Material zu den ausgewählten Posten
10:10 – 10:15 Uhr	Wechseln		
10:15 – 10:40 Uhr	Posten 4 – Beschäftigung Die LP macht mit den SuS das Quizz zu den olympischen Sommerspielen. Anschliessend können die SuS die Ausmalbilder ausmalen und/oder eine eigene olympische Fackel basteln.		Quiz Ausmalbilder Bastelmaterial für die Fackel
10:40 – 10:45 Uhr	Wechseln		
10:45 – 11:05 Uhr <small>(Achtung! 5 Minuten weniger)</small>	Posten 5 – Mannschaftssport Die LP wählt Mannschaftsspiele/-sportarten (KUBB, Fussball, Unihockey, Basketball, Volleyball, ...) und führt diese mit der Gruppe durch.		Material gemäss Sportart
11:05 – 11:15 Uhr	Schluss Gemeinsamer Rückblick auf den Morgen (Reflexion) After-Show-Party (Tanzen zum Abschluss) Verabschiedung		

