



Familien Challenge: Jux- Olympiade

Spielt jeden Tag einen Wettkampf aus unserer Jux- Olympiade. Protokolliert die jeweiligen Punkte im beigefügten Spielplan und kürt am Ende der Woche einen Wochensieger innerhalb eurer Familie.

Um am virtuellen TSV- Ranking teilzunehmen könnt ihr eure Spielpläne mit den eingetragenen Punkten an kids-sportstunde@tsvbayer04.de senden.



Spielplan Jux-Olympiade

	Teilnehmer 1:	Teilnehmer 2:	Teilnehmer 3:	Teilnehmer 4:	Teilnehmer 5:
Tag 1: Socken-Zielwurf					
Tag 2: Gewichtheben					
Tag 3: Bowling					
Tag 4: Ringen					
Tag 5: Wandsitzen					
Tag 6: Standweitsprung					
Tag 7: Pustefix					



Aufgabenerklärung Jux-Olympiade

Tag 1: Socken- Zielwurf

Material: 1 Wäschekorb, 3 paar Socken

Ablauf: Stellt einen Wäschekorb auf. Messt mit Gänsefüßchen jeweils einen Abstand von 8 Füßen aus. Von hier darf jeder Teilnehmer 3x mit offenen Augen und danach 3x mit geschlossenen Augen probieren, die Socken in den Wäschekorb zu werfen.

Punktevergabe: pro Treffer in den Wäschekorb, gibt es einen Punkt

Tag 2: Gewichtheben

Material: 1 Luftballon

Ablauf: Balanciere einen Luftballon auf deinem Kopf. Sobald du deine Hände oder ein anderes Körperteil zur Hilfe nimmst oder der Ballon auf den Boden fällt wird die Zeit gestoppt.

Punktevergabe: 0-20 Sek. = 1 Punkt 20-30 Sek.= 2 Punkte 30-40 Sek.= 3 Punkte 40-50 Sek. = 4 Punkte länger als 50 Sek. 5= Punkte

Tag 3: Bowling

Material: 6 PET Flaschen, 1 Ball

Ablauf: Stellt die PET Flaschen in 3 Reihen (3/2/1) wie eine Pyramide auf. Geht nun 5 große Schritte entfernt und spielt von dort aus Bowling. Wie viele Versuche benötigst du, um alle Flaschen abzuräumen?

Punktevergabe: 1 Versuch= 5 Punkte 2 Versuche= 4 Punkte 3 Versuche= 3 Punkte 4 Versuche= 2 Punkte 5 Versuche= 1 Punkt

Tag 4: Ringen

Material: 1 Ehebett, 1 Geschirrtuch

Ablauf: Sucht euch einen ungefähr gleichstarken Partner aus. Einer steckt das Geschirrtuch hinten in die Hose (2/3 müssen rausschauen), der andere probiert das Geschirrtuch zu klauen. Wichtige Regel: niemand darf Aufstehen, ringen auf den Knien). Wie lange brauchst du, um das Geschirrtuch zu klauen?

Punktevergabe: 0-10 Sek. = 5 Punkte 10-20 Sek. = 4 Punkte 20-30 Sek. = 3 Punkte 30-40 Sek.= 2 Punkte länger als 40 Sek. = 1 Punkt



Aufgabenerklärung Jux-Olympiade

Tag 5: Wandsitzen

Material: Wand/ Türe

Ablauf: Stellt euch mit dem Rücken an die Wand. Setzt euch wie auf einen Stuhl in die Luft, der Rücken bleibt an der Wand. Die Beine sollen im 90° Winkel aufgestellt werden. Wie lange schafft ihr es, an der Wand zu sitzen?

Punktevergabe: 0-30 Sek. = 1 Punkt 30-60 Sek.= 2 Punkte 60-90 Sek.= 3 Punkte 90-120 Sek. = 4 Punkte länger als 12 Sek. = 5 Punkte

Tag 6: Standweitsprung

Material: Startlinie/ Markierung

Ablauf: Sucht euch eine Markierung als Startlinie aus. Stellt euch mit beiden Füßen parallel an die Markierung (Wichtig: die Startlinie darf nicht berührt werden). Geht nun tief in die Hocke, holt mit den Armen Schwung und springt soweit ihr könnt (aus dem Stand & mit Beiden Füßen gleichzeitig). Messt nun, von eurem Letzen Kontaktpunkt (i.d.R. die Ferse) in Gänsefüßchen aus, wie weit ihr gesprungen seid. Jeder von euch hat 5 Versuche.

Punktevergabe: 2 Füße = 1 Punkt 3 Füße = 2 Punkte 4 Füße= 3 Punkte 5 Füße = 4 Punkte 6 oder mehr = 5 Punkte

Tag 7:

Material: Papierknäul, Tischplatte

Ablauf: Spielt einen Wettkampf. Jeder bekommt einen Papierknäul. Wer schafft es am schnellsten den Papierknäul von der einen Seite, zu der anderen Seite des Tisches zu Pusten? Sollte die Papierkugel seitlich runter fallen, müsst ihr von vorne anfangen. Stoppt die Zeit von jedem Teilnehmer.

Punktevergabe: 1. Platz= 5 Punkte 2. Platz = 4 Punkte 3. Platz = 3 Punkte 4. Platz = 2 Punkte 5. Platz = 1 Punkt

