TINTENFASS · IDEEN FÜR ZUHAUSE

Die Wohnzimmer-Olympiade

Drei Disziplinen mit Kartoffel, Pappteller und Wattebausch, dazu Medaillen aus Pappe. Jedes Kind tritt gegen seinen eigenen ersten Versuch an.

ALTER	DAUER	MATERIAL	SAUEREI
ab 3 Jahren	45 Min + 15 Min Basteln	Nur Haushaltsmaterial	gering

Das braucht ihr

- [ ] 1 kleine Kartoffel
  Für den Löffellauf. Eine Mandarine geht auch. Rohe Eier lasst ihr in der Wohnung lieber im Kühlschrank.
- [ ] 1 Esslöffel oder Holzlöffel je Läufer
  Je tiefer die Mulde, desto leichter bleibt die Kartoffel liegen. Für Dreijährige darf es eine Suppenkelle sein.
- [ ] 1 Pappteller je Mitspieler
  Er wird zum Diskus. Jedes Kind malt den Rand seines Tellers in einer eigenen Farbe an.
- [ ] 1 Wattebausch je Mitspieler
  Runde Wattebäusche aus dem Bad, keine flachen Abschminkpads.
- [ ] 1 Strohhalm aus Papier je Mitspieler
  Zum Pusten. Jedes Kind bekommt seinen eigenen.
- [ ] Kreppband
  Für die Startlinie und die Marken beim Diskus. Mit einem Stift schreibt ihr Namen auf die Streifen.
- [ ] Feste Pappe, zum Beispiel ein alter Karton
  Für die Medaillen. Dazu eine Tasse als Schablone, eine Schere, einen Locher und gelbe Wachsmalstifte.
- [ ] Band oder Wollfaden, etwa 80 cm je Medaille
  So lang, dass die Medaille über den Kopf passt. Geschenkband aus der Weihnachtskiste reicht.
- [ ] 1 Sofakissen
  Das Siegerpodest. Es liegt bei der Siegerehrung auf dem Teppich.

So geht's

Vor dem Start

Räumt zuerst eine Laufstrecke frei, am besten im Flur oder quer durchs Wohnzimmer. Spielzeug, Kabel und Stolperkanten kommen weg, Glas und Lampen aus der Wurfrichtung. Auf glatten Böden lauft ihr barfuß oder in Stoppersocken. Wenn unter euch jemand wohnt, legt ihr die Strecke über den Teppich. Er dämpft den Trittschall.

Medaillen basteln

Die Medaillen bastelt ihr vor dem ersten Wettkampf. Stellt eine Tasse auf die Pappe und zieht den Rand mit dem Stift nach. Ihr schneidet die Kreise aus, die Kinder malen sie mit Gelb golden an. Oben stanzt ihr ein Loch und knotet das Band hindurch. Die Rückseite bleibt frei für die Rekord-Sterne.

So wird gewertet

Jedes Kind hat in jeder Disziplin drei Versuche. Der erste Versuch ist seine Marke. Ist der zweite oder dritte besser, hat es einen eigenen Rekord und bekommt einen Stern. Den malt ihr nach der Disziplin auf die Rückseite seiner Medaille. Verglichen wird nie mit den anderen. Deshalb kann eure Dreijährige genauso viele Sterne sammeln wie ihr selbst.

Disziplin 1 **Kartoffel-Löffellauf**

Klebt eine Startlinie aus Kreppband auf den Boden und stellt am Ende der Strecke einen Stuhl auf. Euer Kind läuft mit der Kartoffel auf dem Löffel um den Stuhl und zurück. Die andere Hand bleibt auf dem Rücken. Fällt die Kartoffel herunter, bleibt es stehen, legt sie wieder auf und läuft weiter. Gemessen wird die Zeit. Dafür zählt ihr alle zusammen laut mit. Der Löffel bleibt dabei immer in der Hand und kommt nie in den Mund.

Disziplin 2 **Watte-Pusten**

Gespielt wird am Esstisch. Klebt einen Streifen Kreppband als Startlinie an die eine Tischkante, das Ziel ist die gegenüberliegende Kante. Euer Kind legt den Wattebausch an die Linie und pustet ihn durch den Strohhalm über den Tisch. Ihr zählt die Puster, und je weniger es braucht, desto besser. Fällt die Watte an der Seite herunter, beginnt der Versuch von vorn. Gepustet wird nur, angesaugt wird nie.

Disziplin 3 **Pappteller-Diskus**

Für den Diskus braucht ihr wieder die freie Strecke. Jedes Kind wirft seinen Teller von der Kreppbandlinie aus, flach wie ein Frisbee. Wo der erste Wurf landet, klebt ihr einen kurzen Streifen mit seinem Namen auf den Boden. Fliegt ein späterer Wurf weiter, wandert der Streifen mit. Werft nur in eine Richtung, in der niemand steht.

Die Siegerehrung

Zum Schluss legt ihr das Sofakissen als Podest auf den Teppich. Jedes Kind steigt nacheinander hinauf, und ihr hängt ihm seine Medaille um. Dann zählt ihr laut seine Sterne, und alle klatschen. Eine Medaille bekommt jedes Kind, auch ohne Stern. Nach der Siegerehrung kommen die Medaillen vom Hals an die Kinderzimmertür.

Wenn kein Rekord gelingt

Manchmal schafft ein Kind in einer Disziplin keinen Rekord und ist enttäuscht. Das ist normal und vergeht meistens bis zur nächsten Disziplin. Gebt ihm dann einen vierten Versuch oder lasst es aussuchen, was als Nächstes kommt. Oft hilft es auch, wenn ihr selbst laut über einen verpatzten Wurf lacht.

Punktezettel

RUNDE	NAME	NAME	NAME	NAME
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

RUNDE	NAME	NAME	NAME	NAME
Summe				

Gelingt sicher

Eine Proberunde ohne Wertung

Lasst jede Disziplin einmal zur Probe laufen, bevor ihr zählt. Dann wissen eure Kinder, wie der Löffel in der Hand liegt und wie ein Teller fliegt. Erst danach beginnt der erste richtige Versuch.

Ein Kind als Schiedsrichter

Gebt dem Kind, das gerade nicht dran ist, eine Aufgabe. Es zählt die Puster mit oder klebt die Kreppbandstreifen. So wartet keiner untätig, und ihr habt die Hände frei.

Das Pusten in die Mitte

Nach dem Löffellauf sind Kinder oft aufgedreht. Legt das Watte-Pusten am Tisch dazwischen, dann kommen alle kurz zur Ruhe. Für den Diskus habt ihr danach wieder Kraft.

Sicherheitshinweise

- **Freie Strecke, fester Stand.** Stürze sind die häufigste Unfallart bei Kindern. Räumt Stolperfallen weg und lauft auf glatten Böden barfuß oder in Stoppersocken.
- **Nichts im Mund beim Laufen.** Stürzt ein Kind mit einem harten Gegenstand im Mund, kann es sich den Gaumen verletzen. Der Löffel bleibt in der Hand, der Strohhalm am Tisch.
- **Watte nur zum Pusten.** Für Kinder unter drei bis vier Jahren kann alles zur Erstickungsgefahr werden, was in den Mund passt. Bleibt beim Pusten daneben und sammelt die Watte danach ein.
- **Medaillen nur zur Siegerehrung um den Hals.** Bänder und Schnüre können sich beim Toben verfangen und den Hals zuschnüren. Danach hängen die Medaillen an der Tür.
- Geworfen werden nur Pappteller, und nur in eine Richtung, in der niemand steht. Glas und Lampen kommen vorher aus der Wurfbahn.
- Hat ein Kind etwas verschluckt und bekommt schlecht Luft, ruft ihr sofort den Notruf **112**.

Bitte selbst einschätzen: Wir recherchieren jede Idee sorgfältig und prüfen sie vor der Veröffentlichung. Wie geübt euer Kind ist und wie es bei euch zu Hause aussieht, können wir aber nicht wissen: Die Aufsicht und die Entscheidung, ob eine Idee zu eurem Kind passt, liegen bei euch. Dass etwas gelingt, können wir nicht garantieren. Es gelten unsere AGB, weekend-willi.de/agb.