

Wir gestalten eine Eröffnungs- und Schlussfeier

Wie bei den echten Olympischen Spielen zählen auch bei einem olympischen Schulprojekt die Eröffnungs- und Schlussfeier der Sportwettkämpfe zu den Höhepunkten. Dazu muss aber der Ablauf genau geplant werden. Das offizielle Programm kann im Wesentlichen mit folgenden Punkten übernommen werden:

Einzug der Nationen, Olympischer Eid, Olympische Hymne, Hissen der olympischen Fahne und Entzünden des Olympischen Feuers.



Welche Überlegungen und Vorbereitungen stehen dazu an?

- Einzug der Nationen:
Jede Klasse/Gruppe überlegt sich, für welches Land sie starten möchte. Dabei könnt ihr euch vielleicht auch das Heimatland eines eurer Mitschüler aussuchen. Wenn jede Klasse sich eine Nation ausgesucht hat, dann geht es an das Basteln der entsprechenden Landesfahne. Ihr könnt euch beim Einzug auch auf eine einheitliche Kleidung und eine landestypische Musik einigen.

Alle weiteren Aufgaben werden dann auf die einzelnen Klassen verteilt und von diesen innerhalb der olympischen Woche bearbeitet.



Schaut auf Seite 46 nach, dort findet ihr mehr Informationen über die olympischen Symbole!



Der Olympische Eid wird bei der Eröffnungsfeier von einem Athleten des Gastgeberlandes stellvertretend für alle Teilnehmer abgegeben. In diesem Eid verpflichten sich die Sportler, die olympischen Regeln zu beachten und faire Wettkämpfe auszutragen.

„Im Namen aller Wettkämpfer gelobe ich, dass wir im Geiste der Sportlichkeit, zum Ruhme des Sports und zur Ehre unserer Mannschaften an diesen Olympischen Spielen teilnehmen und dabei die Regeln, die für sie gelten, achten und befolgen und uns zu einem Sport ohne Doping und Drogen verpflichtet fühlen.“



Folgende Aufgaben könnten von den Klassen übernommen werden:

- Erstellen eines Olympiaplakates
- Gestaltung des Fackellaufes und Entzünden des Feuers
- Basteln einer Olympiafahne
- Anpassen und Vortragen des Olympischen Eids
- Erstellen von Programm und Einladungen
- Entwerfen von Urkunden und Medaillen
- Organisation des Verpflegungsstandes
- Entwerfen eines olympischen Ausweises

Für eure Lehrer bleiben dann auch noch viele Aufgaben übrig, wie zum Beispiel:

- Entwerfen eines Aufwärmprogrammes
- Bereitstellen einer Erste-Hilfe-Station
- Vervielfältigen der entworfenen Plakate, Einladungen, Urkunden und Programme
- Benachrichtigung der Presse
- Bereitstellung der Tontechnik

Die Schlussfeier, in deren Mittelpunkt die Siegerehrung steht, könnt ihr mit einer gemeinsamen Tanzaufführung beginnen. Während der „olympischen Woche“ habt ihr vielleicht einen landestypischen Tanz kennengelernt. Diesen könnt ihr aufführen.

Beendet werden die „olympischen Schülerspiele“ durch Einholen der olympischen Fahne, Löschen des Feuers und Erklärung des offiziellen Endes durch den Schulleiter.

Beispiel für einen olympischen Wettkampf

Wendesprint:

Laufe so schnell du kannst um eine 15 Meter entfernte Wendemarke und wieder zurück.

Hürdenlauf:

Du musst auf einer Strecke von 30 Metern fünf Hürden überwinden (z. B. Bananenkartons oder Querstäbe zwischen zwei Hütchen).

Mini-Marathon:

Wie steht es um deine Ausdauer? Eine Strecke von 800 – 1200 m (je nach Jahrgangsstufe) musst du in möglichst kurzer Zeit laufen.

Weitsprung – Dreisprung:

Nach einem Anlauf springst du mit einem Bein ab, machst zwei große Schrittsprünge und landest dann auf beiden Beinen. Probiere aus, mit welcher Schritt-kombination (Absprungbein rechts oder links) du am weitesten kommst.

Medizinballstoßen:

Du hältst einen Medizinball mit beiden Händen vor der Brust und versuchst ihn so weit wie möglich zu stoßen.

Aus den angebotenen Disziplinen kannst du dir zwei oder drei herausuchen. Finde heraus, welches die besten Übungen für dich sind, indem du alle einmal ausprobierst. Und dann heißt es für den olympischen Wettkampf üben, üben, üben ...



Trimmy freut sich schon auf die Wettkämpfe.





Trimmy fühlt sich so fit.
 Er könnte sogar den
 Zuckerhut besteigen.
 Wie fit bist du?

Fitnesstraining 1: Wir klettern auf den Zuckerhut

Um bei den Wettkämpfen erfolgreich zu sein, ist es ganz wichtig, dass ihr euch darauf vorbereitet. Ihr müsst natürlich die einzelnen Wettkampfübungen trainieren, aber auch eure Fitness verbessern.

Jedes Mal, wenn du eine Aufgabe erfüllst, dann hast du 20 Höhenmeter erklommen und kannst ein Kreuzchen machen. Schaffst du es bis zur Spitze?

Name: _____ Klasse: _____

Höhe	Aufgabe	erfüllt
395m	20 x Hampelmannspringen	<input type="checkbox"/>
380m	10 x Radschlagen	<input type="checkbox"/>
360m	20 Wechselsprünge über eine Linie	<input type="checkbox"/>
340m	30 x Ball hochwerfen und fangen	<input type="checkbox"/>
320m	Einbeinstand und auf 20 zählen	<input type="checkbox"/>
300m	20 Sit-ups	<input type="checkbox"/>
280m	30 x auf die Langbank steigen	<input type="checkbox"/>
260m	10 Liegestütze	<input type="checkbox"/>
240m	20 Seildurchschläge	<input type="checkbox"/>
220m	30 x Medizinball an die Wand stoßen	<input type="checkbox"/>
200m	5 Runden in der Turnhalle laufen	<input type="checkbox"/>
180m	20 Wechselsprünge über eine Linie	<input type="checkbox"/>
160m	30 x Ball hochwerfen und fangen	<input type="checkbox"/>
140m	Einbeinstand und auf 20 zählen	<input type="checkbox"/>
120m	20 Situps	<input type="checkbox"/>
100m	30 x auf die Langbank steigen	<input type="checkbox"/>
80m	10 Liegestütze	<input type="checkbox"/>
60m	20 Seildurchschläge	<input type="checkbox"/>
40m	30 x Medizinball an die Wand stoßen	<input type="checkbox"/>
20m	5 Runden in der Turnhalle laufen	<input type="checkbox"/>



Der Trainingsbogen ist online verfügbar unter:
www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/35-olympische-spiele-rio-2016.

Fitnesstraining 2: Wir laufen auf den Zuckerhut

Das Trainieren der Ausdauer macht auch in einem Wettbewerb der ganzen Schule Spaß.

Jeder Schüler läuft so viele Runden in der Sporthalle, wie er kann. Euer Sportlehrer notiert die gelaufenen Runden eines jeden Schülers, errechnet die Gesamtzahl der gelaufenen Meter und teilt diese durch die Anzahl der gelaufenen Schüler. Diese Zahl müsst ihr euch als Wegstrecke merken.

In der Aula eurer Schule hängt ihr ein großes Plakat vom Zuckerhut in Rio auf, das auf Styroporplatten geklebt ist.

Da es auf den Zuckerhut ja steil bergauf geht, könnt ihr natürlich nicht den direkten Weg wählen, sondern müsst den Berg in vielen Serpentinien erklimmen. Ein zwei Meter langes weißes Geschenkband, das in Kurven auf das Plakat geklebt wird und auf dem alle fünf Zentimeter eine Markierung angebracht ist, weist euch den Weg.

Jetzt muss sich jede Klasse noch einen eigenen Pin basteln, z.B. eine Pappkartonscheibe, auf die ihr euer Klassensymbol malen könnt.

Nach jeder Sportstunde könnt ihr nun euren Klassenpinn so viele Zentimeter weiter versetzen, wie euch euer Sportlehrer aus der erlaufenen Strecke errechnet hat.



Welche Klasse erreicht als erste den Gipfel?



*Die Auswertungslisten sind online verfügbar unter:
www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/35-olympische-spiele-rio-2016.*

