

DIE 4 DISZIPLINEN

BLITZ-KURIER

Ein kleiner Berg faustgroßer Bälle wartet auf euch. Von dort startet einer von euch, schnappt sich einen Ball und bringt ihn an den fünf Meter entfernten Zielpunkt. Dort legt er den Ball ab und kommt auf schnellstem Wege wieder zurück. Jetzt wird sofort der Nächste abgeklatscht und startet auf die Strecke. Insgesamt habt ihr hierfür zwei Minuten Zeit. Anschließend wird gezählt, wie viele Bälle euer Familien-Team am Ziel abliefern konnte. Na, wie viele Bälle schafft ihr?

1. Frühstückstisch abräumen

Wie schnell könnt ihr gemeinsam den Frühstückstisch abräumen, wenn jedes Teil einzeln an seinen festen Platz zurückgebracht werden muss? Stoppt eure Zeit!

2. Wäsche einräumen

Hausarbeit als Trainingseinheit: Stellt den vollen Korb mit sauberer Wäsche ein paar Meter vom Kleiderschrank entfernt ab. Nun bringt jeder fünf Kleidungsstücke nacheinander in den Schrank. Wer schafft es am schnellsten?

3. Flitz-Kurier

Ganz gleich, ob Bälle, Kuscheltiere oder Steine: Die Auswahl an Dingen, die ihr für dieses Spiel verwenden könnt, ist groß. Entscheidet zusammen, wo euer Start- und Zielpunkt ist. Das kann sowohl drinnen als auch draußen an der frischen Luft sein. Alle Gegenstände werden an den Start gelegt und los geht's! Wie schnell schafft ihr es, alle Dinge einzeln ins Ziel zu bringen?

Zu einfach?

Versucht doch einmal, jetzt nur auf euren Hacken zu laufen. Schon schwieriger, oder?

KÄNGURU-HÜPF

Auf dem Boden ist ein Seil gerade ausgelegt. Darüber hüpfst ihr nun mit geschlossenen Beinen hin und zurück. Dafür hat jeder von euch nacheinander eine Minute Zeit. Je mehr Sprünge eure Familie zusammen schafft, desto mehr Punkte könnt ihr ergattern. Wie viele Känguru-Hüpfen schafft ihr gemeinsam? Wollt ihr schon mal zuhause üben?

1. Schuhe ausziehen

Die Kängurus sind los! Wie das? Zum Beispiel, so: Als erstes zieht ihr einen Schuh aus und stellt ihn vor euch auf. Nun versucht jeder, mit geschlossenen Beinen über den Schuh zu springen. Kein Problem? Wer schafft am schnellsten 10 Sprünge?

2. Zimmer aufräumen

Das Zimmer aufräumen ist langweilig? Dann habt ihr es noch nicht hüpfend probiert. Bringt jedes Teil hüpfend an seinen Platz. Wer schafft die meisten Teile, sodass das Zimmer ganz aufgeräumt ist?

3. Kissen-Kängurus

Wer von euch ist das schnellste Känguru? Legt eine Strecke fest und stellt euch am Startpunkt auf. Nun nimmt sich jeder ein Kissen zwischen die Beine und hüpfst die Strecke hin und zurück. Wer von euch ist das schnellste Känguru?

Immer noch zu einfach?

Versucht doch Mal die Übungen rückwärts zu absolvieren.

DIE 4 DISZIPLINEN

FLUG-SCHUH

Jedes Familienmitglied zieht sich einen Schuh aus. Dann wirft einer nach dem anderen seinen Schuh so weit wie möglich. Je weiter der Schuh fliegt, desto mehr Punkte könnt ihr erreichen. Aber keine Sorge: Die Jüngeren unter euch müssen für dieselbe Punktzahl nicht so weit werfen wie Papa oder Mama. Wie weit fliegen eure Schuhe?

1. Kopfkissen

Betten-Machen muss nicht immer lästig sein. Stellt euch in ungefähr einem Meter Entfernung mit eurem Kissen in der Hand vor euer Bett. Nun versucht mit Gefühl, das Kissen genau an den richtigen Platz zu werfen. Wie sieht es aus, wenn ihr euch immer weiter vom Bett entfernt?

2. Socken in die Schublade

Wäsche einräumen ist langweilig? Das muss es nicht sein! Fangt mit den Socken an und werft jedes Sockenpaar einzeln in die Schublade. Wie viele Versuche braucht ihr?

3. Kuscheltier, flieg!

Sucht euch ein Kuscheltier, das schmutzig werden darf und ab geht's nach draußen! Dort legt ihr einen Startpunkt fest. Jetzt schaut einmal, wie weit das Kuscheltier fliegen kann. Wer schafft es am weitesten?

Immer noch zu einfach? Kein Problem?

Vergößert den Abstand zu eurem Ziel und schaut, wie weit ihr präzise werfen könnt.

BALL-O-METER

Auf einer geraden Strecke von fünf Metern sind drei Hindernisse im selben Abstand platziert. Ihr balanciert abwechselnd einen faustgroßen Ball auf einer Hand im Slalom um die Hindernisse, hin und zurück. Dann wird der Ball übergeben und der Nächste startet in den Parcours. Ihr habt insgesamt vier Minuten Zeit. Die Jüngeren unter euch (bis 10 Jahre) balancieren den Ball auf der ausgestreckten Handinnenfläche. Aber für Familienmitglieder über 10 Jahre und Erwachsene wird es etwas schwieriger: Denn sie versuchen, den Ball auf dem Handrücken der ausgestreckten Hand von A nach B zu transportieren. Am Ende wird gezählt, wie oft der Ball den Boden berührt hat. Je weniger er euch heruntergefallen ist, desto mehr Punkte gibt es. Wie steht es um eure Balancier-Künste? Wollt ihr schon mal zuhause üben?

1. Tisch zum Abendbrot decken

Kleine Aktivität am Abend? Stellt einen Stuhl in kurzer Entfernung zum Esstisch auf. Nun bringt ihr jedes Lebensmittel einzeln zum Tisch. Dabei lauft ihr jedes Mal eine Runde um den Stuhl. Danach habt ihr euch das Abendbrot redlich verdient!

2. Tasche packen

Ob Schul-, Hand- oder Arbeitstasche: Immer müssen Dinge wie Hefte, Portmonee oder der Laptop eingepackt werden. Versucht das doch einmal auf einem Bein! Auf welchem Bein fällt es euch leichter, dem linken oder dem rechten?

3. Löffel-Parcours

Heute schon den Gleichgewichtssinn getestet? Schnappt euch einen Eszlöffel und balanciert eine zusammengerollte Socke darauf. Legt eine Strecke fest und los geht's. Wer schafft die Strecke am schnellsten, ohne die Socke fallen zu lassen?

War euch das zu einfach?

Probiert es doch mal wie ein Pirat mit nur einem geöffneten Auge!