

# BIG Family Games

# Anleitung der Disziplinen

## Flug-Schuh

### 1. Platzbedarf

eine gerade Strecke, ca. 40 Meter lang

### 2. Material

- ✓ Maßband
- ✓ Taschenrechner

### 3. Aufbau

Der Anfang der Strecke wird als Ausgangspunkt kenntlich gemacht. Von diesem Punkt aus wird die geworfene Strecke gemessen.

### 4. Ablauf

Jedes Familienmitglied zieht sich einen Schuh aus und wirft diesen so weit wie möglich. Die Weite des Wurfes wird gemessen und das nächste Familienmitglied darf den eigenen Schuh werfen.

### 5. Ergebnisse

Die Punkte werden entsprechend der Weite des Wurfes und des Alters der Person im Log-in-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet. Die Summe aller Punkte ergibt die Gesamtpunktzahl. Diese wird durch die Anzahl der Familienmitglieder geteilt. Das Ergebnis entspricht dem Endergebnis dieser Disziplin.



**Anzahl Meter = Anzahl Punkte**

# BIG Family Games

# Anleitung der Disziplinen

## Ball-O-Meter

### 1. Platzbedarf

eine gerade Strecke, ca. 5 Meter lang

### 2. Material

- ✓ 3 Hindernisse (zum Slalom laufen)
- ✓ 1 Ball
- ✓ Stoppuhr



### 3. Aufbau

Die Hindernisse werden auf einer geraden Strecke im Abstand von ca. 1,60 Meter platziert. Der Ball wird an den Start-Punkt gebracht. Der Ziel-Punkt soll das letzte Hindernis darstellen, welches 5 Meter Abstand zum Start-Punkt hat.

**Alle Personen der Familie haben 4 Minuten Zeit.**

### 4. Ablauf

Alle Personen der Familie stellen sich hintereinander am Start-Punkt auf. Ein Familienmitglied startet und balanciert den Ball auf seiner ausgestreckten Hand durch den Parcours im Slalom hin und im Slalom wieder zurück. Jüngere (bis zehn Jahre) balancieren den Ball auf der Handinnenfläche, Familienmitglieder über zehn Jahre und Erwachsene auf dem Handrücken. Der Ball wird an den nächsten übergeben und dieser durchläuft wiederum den Parcours. Währenddessen wird gezählt, wie oft der Ball runterfällt. So geht es weiter, bis die 4 Minuten abgelaufen sind.

**Wichtig:** Die Läufer müssen immer in Bewegung bleiben und dürfen nicht stehenbleiben!

### 5. Ergebnisse

Nach Ablauf der Zeit werden die Punkte im Log-in-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet.

**1 Runde = 1 Punkt**

**1 × Herunterfallen = -0,5 Punkte**

# BIG Family Games

# Anleitung der Disziplinen

## Blitz-Kurier

### 1. Platzbedarf

eine gerade Strecke, 5 Meter lang

### 2. Material

- ✓ 40 Bälle
- ✓ ggf. zwei Kisten oder Körbe
- ✓ Stoppuhr



### 3. Aufbau

Der Start- und Ziel-Punkt der Strecke werden kenntlich gemacht, z. B. durch zwei Kisten oder Körbe. Alle Bälle werden am Start-Punkt abgelegt.

**Alle Personen der Familie haben 2 Minuten Zeit.**

### 4. Ablauf

Die Familie stellt sich am Start-Punkt hintereinander auf. Die Zeit wird gestartet, sobald das erste Familienmitglied losläuft. Das erste Familienmitglied nimmt sich **einen** Ball, läuft zum Ziel-Punkt, legt den Ball ab (z. B. in den Korb) und läuft zurück. Das nächste Familienmitglied wird am Start-Punkt abgeklatscht, nimmt sich einen Ball und läuft wieder los.

**Wichtig:** Die Bälle dürfen nicht geworfen werden!

### 5. Ergebnisse

Die Anzahl der Bälle, die sich nach Ablauf der Zeit am Ziel-Punkt befinden, wird gezählt und im Log-in-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet.

**1 Ball = 1 Punkt**

# BIG Family Games

# Anleitung der Disziplinen

## Sprung-Alarm

### 1. Platzbedarf

ca. 1x1 Meter

### 2. Material

- ✔ Stoppuhr
- ✔ ggf. Pylone oder Startmarkierung

### 3. Aufbau

Die Startmarkierung wird gut sichtbar am Boden ausgelegt.



**Alle Personen der Familie haben 30 Sekunden Zeit.**

### 4. Ablauf

Jedes Familienmitglied hat 30 Sekunden Zeit, um so viele Hampelmänner wie möglich zu machen. Bei einem Hampelmann werden in einem Sprung die Beine gespreizt und gleichzeitig die Arme über dem Kopf zusammengeklatscht. Danach wird zurück in die Ausgangsposition mit geschlossenen Beinen und locker hängenden Armen gesprungen. Nach Ablauf der 30 Sekunden ist das nächste Familienmitglied an der Reihe.

### 5. Ergebnisse

Die Punkte jedes einzelnen Familienmitgliedes werden, entsprechend der Anzahl der Hampelmänner und des Alters, im Log-in-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet.

**1 Hampelmann = 1 Punkt**

# BIG Family Games

# Anleitung der Disziplinen

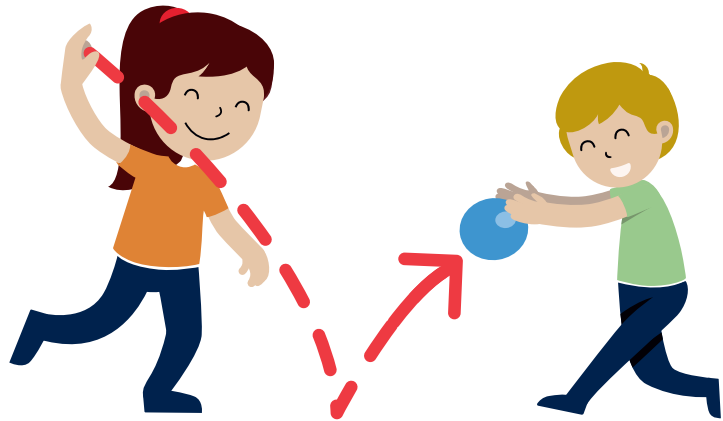
## Chaos-Ball

### 1. Platzbedarf

min. 3x3 Meter

### 2. Material

- ✓ Reaktionsball
- ✓ Stoppuhr
- ✓ ggf. Feldmarkierungen



### 3. Aufbau

Das Spielfeld wird markiert (beispielsweise mit Hütchen oder Pylonen).

**Die Familie hat 4 Minuten Zeit.**

### 4. Ablauf

Alle Familienmitglieder stellen sich – bis auf eine Person – hintereinander in einer Reihe auf. Eine Person positioniert sich gegenüber der Familie innerhalb des markierten Feldes. Der Werfer innerhalb des Feldes erhält den Reaktionsball und wirft ihn in Richtung der Familie. Der Ball muss dabei einmal auf dem Boden aufkommen, bevor er von einem Familienmitglied gefangen werden darf. Sobald der Ball geworfen wurde, läuft der Werfer zur Familie und stellt sich hinten in der Reihe an. Das Familienmitglied, das den Ball fängt, läuft ins Feld und übernimmt die ursprüngliche Position des Werfers. Der Ablauf wiederholt sich fortlaufend, bis die Spielzeit von 4 Minuten abgelaufen ist.

### 5. Ergebnisse

Die Zahl der innerhalb der Spielzeit gefangenen Bälle wird im Log-in-Bereich eingetragen und dort automatisch berechnet.

**1 gefangener Ball = 1 Punkt**