

# BIG Family Games

# Die 5 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?**



*Wollt Ihr schon  
zu Hause üben?*

### 1. Kopfkissen

Bettenmachen 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. Kuschtier, flieg!

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

### Zu einfach?

Vergrößert 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 zehn Jahre) balancieren den Ball auf der ausgestreckten Handinnenfläche. Aber für Familienmitglieder über zehn 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 Balancierkünste?**



### 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, Portemonnaie 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 Esslöffel 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?

### Immer noch zu einfach?

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

# BIG Family Games

# Die 5 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?**



*Varianten für  
↳ zu Hause*

### 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?

### Kein Problem für Euch?

Dann versucht doch einmal, jetzt nur auf Euren Hacken und Zehenspitzen zu laufen. Schon schwieriger, oder?

## Sprung-Alarm

Stellt Euch auf eine freie Fläche und macht Euch bereit: Jetzt wird gehüpft! Einer nach dem anderen startet und versucht, in 30 Sekunden pro Familienmitglied so viele Hampelmänner wie möglich zu schaffen. Gezählt werden nur die Hampelmänner, bei denen die Hände oben eindeutig zusammentreffen – Qualität zählt! Am Ende werden die Wiederholungen zusammengerechnet: Je mehr Hampelmänner Euer Familien-Team schafft, desto mehr Punkte gibt's.

**Wer löst den  
Sprung-Alarm aus?**



### 1. Hampelmann-Stopptanz

Ihr schaltet Musik ein und macht, während die Musik läuft, Hampelmänner. Irgendwann wird die Musik ausgeschaltet und alle frieren sofort ein. Für den extra Spaß machen alle eine Sonderaufgabe (z.B. eine lustige Grimasse).

### 2. Hampelmann-Staffel

Ihr legt zu Beginn einen Start- und einen Wendepunkt fest. Anschließend stellen sich alle am Startpunkt auf. Einer läuft zum Wendepunkt, macht dort zehn Hampelmänner und läuft anschließend zum Startpunkt zurück. Es wird die nächste Person abgeklatscht und diese startet nun durch. Gespielt werden kann in der Wohnung oder draußen. Für mehr Variationen könnt ihr auf Zeit spielen oder Hindernisse auf eurer Strecke einbauen.

### 3. Zimmer aufräumen

Zimmer aufräumen ist euch zu langweilig? Dann probiert es doch mal hüpfend. Bringt jedes Teil hüpfend an seinen Platz. Wer schafft die meisten Teile, sodass das Zimmer ganz aufgeräumt ist?

### Alles zu einfach für Euch?

Dann variiert doch mal die Hampelmänner. Seid kreativ.

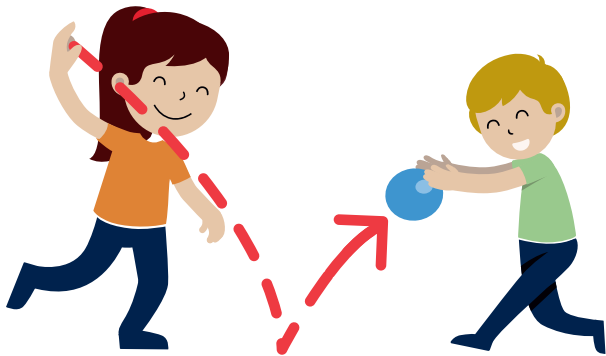
# BIG Family Games

## Die 5 Disziplinen

### Chaos-Ball

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.

**Wie viele Bälle schafft Ihr hin- und herzuspielen?**



*Übungen zur Vorbereitung ↓*

#### 1. Heißer Boden

Kann drinnen oder draußen gespielt werden. Alle stehen im Kreis und werfen sich den Ball zu. Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Sobald der Ball auf den Boden fällt, rufen alle »Laaaaavaaa!« und machen eine witzige Bewegung.

#### 2. Ballstaffel mit Aufgaben

Zu Beginn werden ein Start- und ein Wendepunkt festgelegt. Die Teilnehmer laufen anschließend los und drippeln dabei einen Ball. Am Wendepunkt wird eine Aufgabe erledigt. Anschließend wird zum Startpunkt zurückgelaufen.

Aufgabenideen: Hampelmänner, Ball um den Kopf kreisen, Einmal im Kreis drehen, Rückwärts laufen, ...  
Seid bei den Aufgaben kreativ.

#### 3. Wäsche-Schnapp

Stellt einen Korb mit Wäsche (z. B. mit Socken oder Handtüchern) neben euch. Anschließend stellen sich alle hintereinander in einer Reihe. Eine Person steht gegenüber und lässt ein Wäschestück aus Schulterhöhe fallen. Sobald das Wäschestück den Boden berührt, darf es geschnappt werden. Wer es zuerst greift, tauscht die Position mit der Person im Feld. Wer schnappt die meisten Wäschestücke?

#### Soll es etwas schwieriger werden?

Legt vorher eine feste Spielzeit fest. Wer sammelt in dieser Zeit die meisten Punkte? Und wer muss die meisten Grimassen machen?



Ein Angebot von

**BIG** direkt gesund  
Die Krankenkasse  
direkt für Dich.