

BIG FAMILY GAMES – AUF DEM WEG IN DIE FERIEEN



**Ihr seid auf dem Weg in euren wohlverdienten Familienurlaub?
Dann nutzt die Pausen eurer Fahrt aktiv und habt Spaß! Wir haben
die Disziplinen der BIG Family Games leicht abgewandelt, sodass
sie am Rastplatz möglich sind. Wer von euch schneidet besser ab:
Mama, Papa oder die Kids?**

Achtet bitte auf eure Sicherheit und die der anderen. Sucht euch für eure aktive Pause einen Ort mit ausreichend Platz und ohne Autos.

Känguru-Hüpf

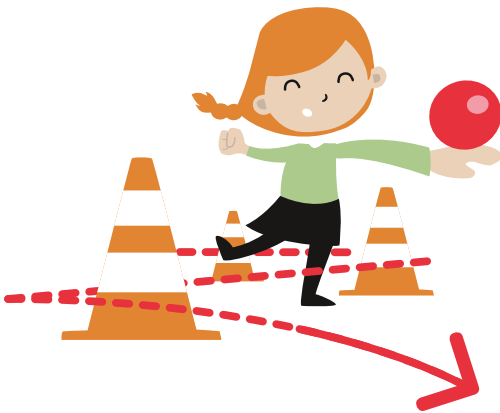
Wie viele Känguru-Hüpfers schafft ihr gemeinsam?



Känguru-Hüpf

Vorbereitung: Sucht euch einen Bordstein oder einen andere stabile Erhöhung/einen Bereich mit Bordstein oder Erhöhung.

So geht's: Hüpf innerhalb einer Minute so schnell ihr könnt auf den Bordstein/die Erhöhung und wieder zurück auf die Straße. Wer schafft die meisten Känguru-Hüpfers?



Ball-0-Meter

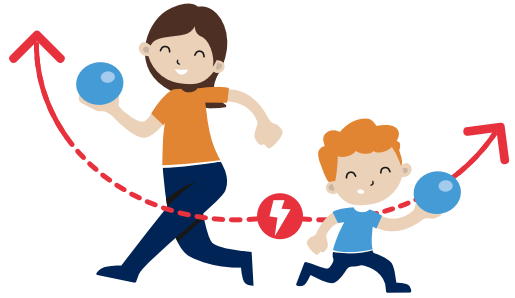
Vorbereitung: Ihr benötigt einen Gegenstand, den ihr auf dem Handrücken balancieren könnt, z. B. einen Ball, ein Spielauto oder eine Plastikflasche.

So geht's: Sucht euch eine ca. fünf Meter lange Strecke, gerne mit Hindernissen wie z. B. einer Bank, einem Mülleimer oder einer Skulptur. Ihr balanciert den Gegenstand auf einer Hand, während ihr im Slalom um die Hindernisse lauft. Nach einer Runde durch den Parcours wird der

Ball übergeben und der Nächste startet. Ihr habt insgesamt vier Minuten Zeit. Am Ende wird gezählt, wie oft der Gegenstand den Boden berührt hat. Je weniger er euch heruntergefallen ist, desto besser. Wie steht es um eure Balancier-Künste?

Tipp: Falls ihr mindestens vier Personen seid, könnt ihr auch gegeneinander antreten.

Blitz-Kurier
Wie viele Müllobjekte
könnt ihr transportieren?



Blitz-Kurier

Vorbereitung: Sucht euch einen Mülleimer in der Nähe eures Autos und sammelt den Müll aus eurem Auto ein.

So geht's: Greift jeweils ein Müllobjekt einzeln und bringt es so schnell wie möglich zum Mülleimer, entsorgt es dort und lauft wieder zum Auto zurück. Wer von euch bringt innerhalb von einer Minute die meisten Müllstücke zum Mülleimer?

Wir wünschen euch eine schöne BIGferienzeit!

Mehr Infos und weitere spaßige
Übungen für daheim unter
www.bigfamilygames.de

Eine gute Idee von

BIG direkt gesund

Direkter geht Krankenkasse nicht.

DLV
DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND