

**„Wer rastet der rostet - Mach den ersten Schritt und bleib fit“**

## **„Familienchallenge Nr. 2 für Jung und Alt“**

### **„Familienbiathlon“ mit Schwerpunkt Werfen und Ausdauer**

#### **Wertungen**

- bis 12 Jahren Kinder
- ab 15 Jahren Erwachsene

#### **Material:**

Reissäckchen oder ähnliches, Tennisbälle,.....

Verschiedene Eimer, leere Dosen, Wasserflaschen

Seile oder Schnüre,

Stoppuhr

#### **Durchführung des Biathlons:**

Der Teilnehmer absolviert zuerst den Laufparcour und begibt sich im Anschluss zur ersten Wurfstation, bei Fehlwürfen sind auch die Strafrunden zu laufen und erst dann darf er die nächste Laufrunde absolvieren, im Anschluss folgt Wurfstation 2 usw.... bis der gesamte Biathlon abgeschlossen ist. Sollte genug Platz vorhanden sein (z.B. im Garten) kann der 2. Teilnehmer starten, sobald TN 1 die erste Wurfstation hinter sich hat.

Sollte kein Garten vorhanden sein, einfach erfinderisch sein, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und es können auch andere Wurfstationen gestaltet werden!

Sieger ist der Teilnehmer mit den meisten Wurfpunkten und den wenigsten Strafrunden.

#### **Laufparcour:**

Entweder in der Wohnung oder im Garten einen kleinen Hindernissparcour mit vorhandenen Materialien aufbauen und eine einfache Laufstrecke markieren, die vor jeder Wurfstation abgelaufen werden muss.

Zusätzlich eine kleine Strafrunde einbauen (z.B. um einen Tisch laufen oder eine markierte Strecke vor und zurücklaufen)

## Wurfstationen:

### 1. „Eimer werfen“

Material: Tennisbälle oder Reissäckchen, 3 Eimer

Wertung: pro Ball im Eimer 5 Pkt.

#### Ausführung:

Der Teilnehmer erhält 5 Bälle oder Reissäckchen und steht oder kniet in 3m Entfernung und versucht, seine 5 Bälle in den Eimer zu treffen.

Strafrunde: pro nicht getroffenen Ball muss der TN eine bestimmte Strecke ablaufen (z.B. rund um einen Tisch, im Garten eine kleine Runde markieren)



### 2. „Zielwurf“

Material: Seile oder Schnüre, Reissäckchen oder zusammengerollte Socken (Material, das nicht wegspringt!)

Wertung: Trifft man in die ersten Linienbereich gibt es 1 Punkt, im 2. Bereich 2 Pkt., usw... je weiter man trifft, umso mehr Punkte gibt es!

#### Ausführung:

Es werden mit den Schnüren 3-5 Linien gebildet im Abstand von ca. 30-40 cm.

Jeder Teilnehmer erhält 5 Reissäckchen oder dgl. und versucht nun, die Reissäckchen in die Linienfelder zu werfen. Je weiter er wirft, umso mehr Punkte gibt es.

Landet das Reissäckchen auf der Linie oder außerhalb der Zone, muss der TN eine Strafrunde laufen.



### 3. „Dosenwerfen“

Material: 7-9 leere Dosen, 3 Tennisbälle oder Reissäckchen

Wertung: pro umgefallene Dose gibt es 1 Punkt, fallen gleich beim ersten Wurf alle Dosen um, gibt es 10 Punkte!

#### Ausführung:

Der TN erhält 3 Tennisbälle oder Reissäckchen und legt sich in 3m Entfernung am Bauch und versucht so die Dosen zu treffen, für jeden nicht getroffenen Wurf muss er eine Strafrunde laufen.



## 4. Lustiges Abschlussspiel „Laufbingo“

Material: Schnüre, Reissäckchen oder dgl.

### Ausführung:

Zunächst muss mit den Seilen am Boden ein Raster gebildet werden wie beim Bingo, das Raster soll insgesamt 9 Felder haben.



Nun spielen immer 2 TN gegeneinander. Jeder TN erhält 3 Reissäckchen oder Socken (wenn möglich, 2 verschiedene Farben verwenden oder 2 unterschiedliche Gegenstände,)

TN 1 erhält z.B. 3 rote Reissäckchen oder 3 rote Socken, TN 2 erhält 3 blaue Reissäckchen oder 3 Schwämme.....und stellen sich in ca. 2m Entfernung an einer Startlinie vor dem Raster auf.

Beim Startsignal läuft nun jeder gleichzeitig los und legt seinen Gegenstand in einem Raster ab, läuft retour zum Startpunkt und holt sich entweder seinen 2. Gegenstand oder er läuft wieder zum Raster und nimmt dem Gegner einen Gegenstand aus dem Raster weg, wichtig hierbei ist jedoch, dass er dem Gegner den Gegenstand beim Startpunkt wieder zurückgibt.

Ziel ist es, seine 3 Gegenstände entweder waagrecht, senkrecht oder diagonal in einer Linie hintereinander abzulegen, der Gegner muss dies verhindern, indem er entweder seinen Teil dazwischen legt oder wie erwähnt, dem Gegner einen Teil entfernt.

Dies ist ein sehr sehr lustiges Spiel, bei dem die Teilnehmer durch das Hin- und Herlaufen, ganz schön gefordert werden und ins Schwitzen kommen!!!!

Wir wünschen viel Spass beim Familienbiathlon!!!!!!!