



# Durchführung der Ristedt-Jux-Olympiade

## Wertung:

Es gibt 9 Stationen, die jeder Teilnehmer durchführen muss. Die Gesamtsieger nach Punktwertung werden ermittelt.

Pro Station kann man maximal 9 Punkte erreichen. Die Schüler erhalten eine Ankreuzkarte, auf der die erreichten Punkte eingekreist werden. Am Ende werden die Punkte addiert.

## Material:

- Mehrere Luftballons
- Seil / Band
- Makierung für die Laufbahn
- Vier Wassereimer,
- zwei Gymnastikstäbe oder Besenstiele
- Schnüre oder Sprungseile zum Befestigen der Eimer,
- Markierungen für die Laufbahn
- größerer Wasserbehälter zum Nachfüllen (Eimer).
- vier Dosenstelzen
- Slalomstangen
- Erbsen
- Material zum Markieren der Zonen (Seile/Reifen)
- 3 Gymnastikreifen
- Fahnenstange
- Je Teilnehmer ein Teebeutel
- Eimer mit Wasser, in den der Teebeutel vor dem Wurf eingetaucht wird,
- Torwand mit zwei Löchern
- Ball
- mit Sand gefüllte Socken
- Startlinie, Kreide, Seile oder Fähnchen zum Markieren der Landezonen.
- Säcke



# Station: Ballontreiben



## Aufgabe:

Eine Laufstrecke von ca. 15 Metern sprinten, dabei mit den Händen einen Luftballon vor sich hertreiben und über ein mindestens 2,5 Meter hoch gespanntes Zielseil schlagen. Der Ballon darf nicht gehalten oder geführt werden.

## Material:

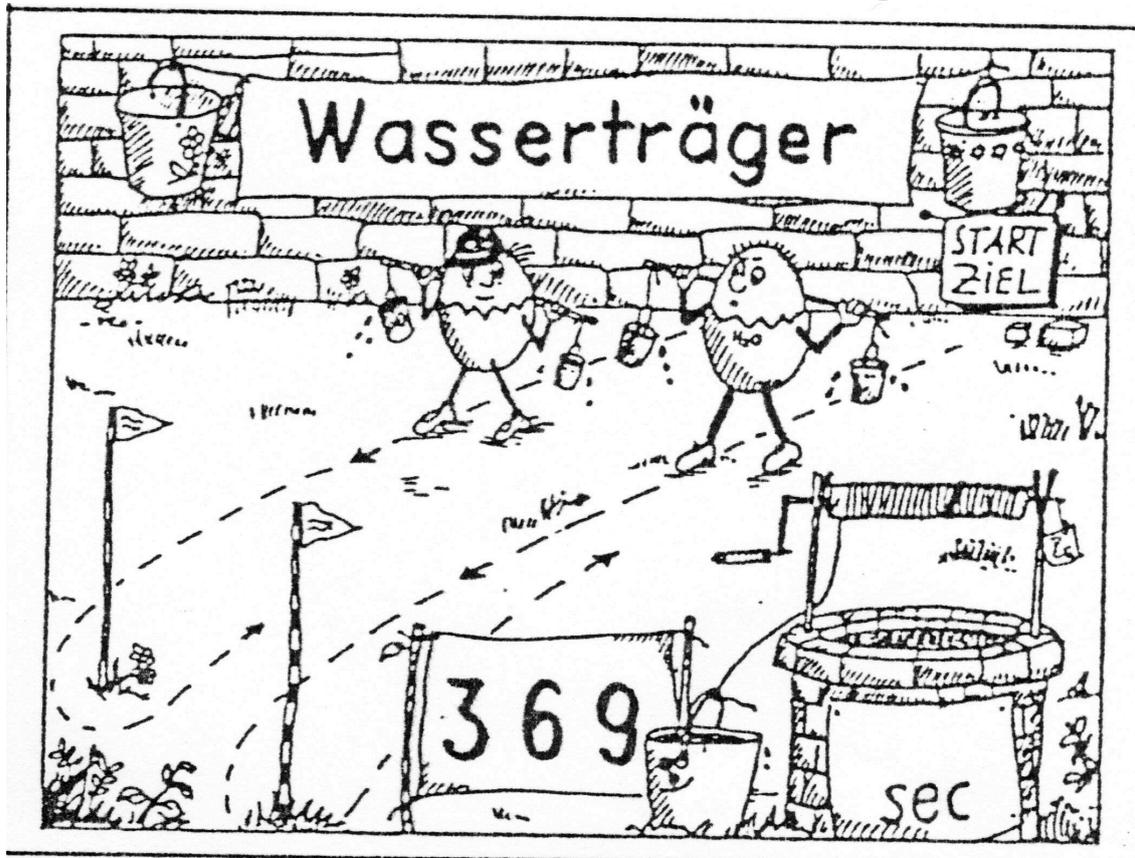
- Mehrere Luftballons
- Seil
- Markierung für die Laufbahn

## Wertung:

- 0 – 15 sec = 9 Punkte
- 16 – 30 sec = 6 Punkte
- über 30 sec = 3 Punkte



# Station: Wasserträger



## Aufgabe:

Die Wettkämpfer transportieren zwei an einem Stock befestigte, wassergefüllte Spielzeugeimer (siehe Abbildung) so schnell wie möglich über eine vorgegebene Strecke. Die Eimer müssen am Ziel noch mindestens halb gefüllt sein.

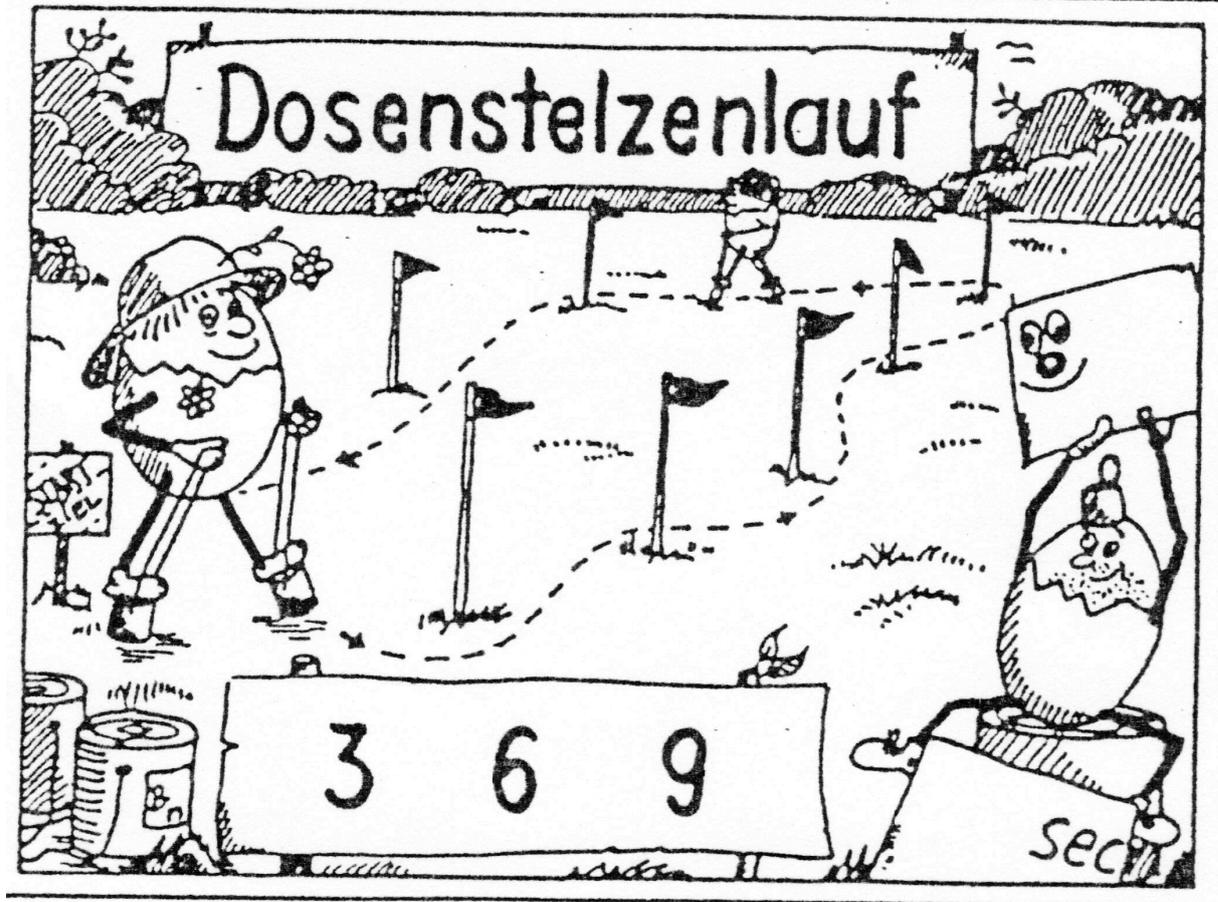
## Material:

- Vier Wassereimer,
- zwei Gymnastikstäbe oder Besenstiele
- Schnüre oder Sprungseile zum Befestigen der Eimer,
- Markierungen für die Laufbahn
- größerer Wasserbehälter zum Nachfüllen (Eimer).

## Wertung:

- 0 – 10 sec = 9 Punkte
- 11 – 20 sec = 6 Punkte
- über 20 sec = 3 Punkte

# Station: Dosenstelzenlauf



Aufgabe:

Eine Slalomstrecke auf Dosenstelzen so schnell wie möglich bewältigen.

Material:

- vier Dosenstelzen
- Slalomstangen

Wertung:

- 0 – 15 sec = 9 Punkte
- 16 – 30 sec = 6 Punkte
- über 30 sec = 3 Punkte



# Station: Erbsenweitspucken



Aufgabe:

Eine Erbse soll so weit wie möglich gespuckt werden. Jeder Wettkämpfer hat drei Versuche. Der beste versuch zählt.

Material:

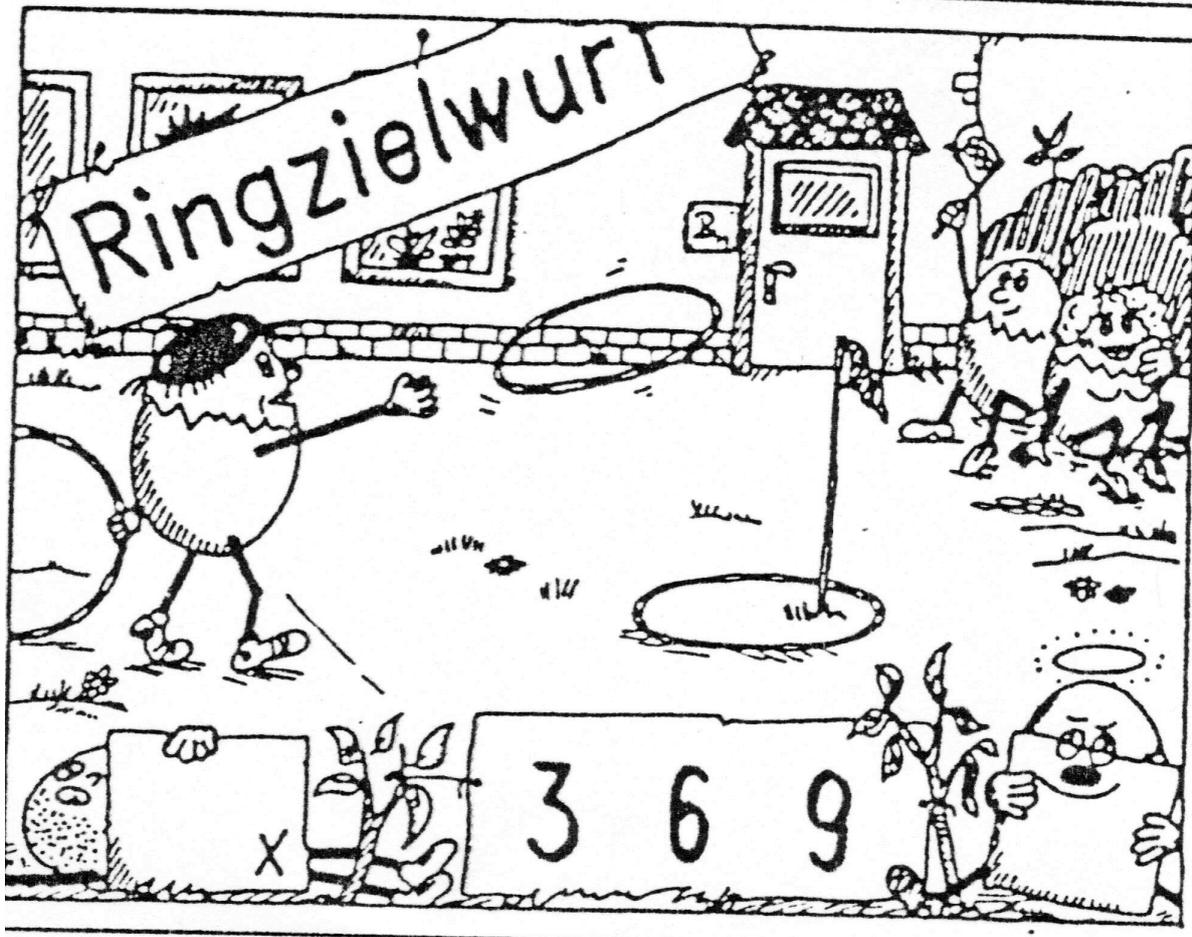
- Erbsen
- Material zum Markieren der Zonen (Seile/Reifen)

Wertung:

- 3 Meter = 9 Punkte
- 2 Meter = 6 Punkte
- 1 Meter = 3 Punkte



# Station: Ringzielwurf



## Aufgabe:

Der Wettkämpfer versucht, von einer vorgegebenen Entfernung aus die Gymnastikreifen über die Fahnenstange zu werfen. Jeder Ring darf nur einmal geworfen werden.

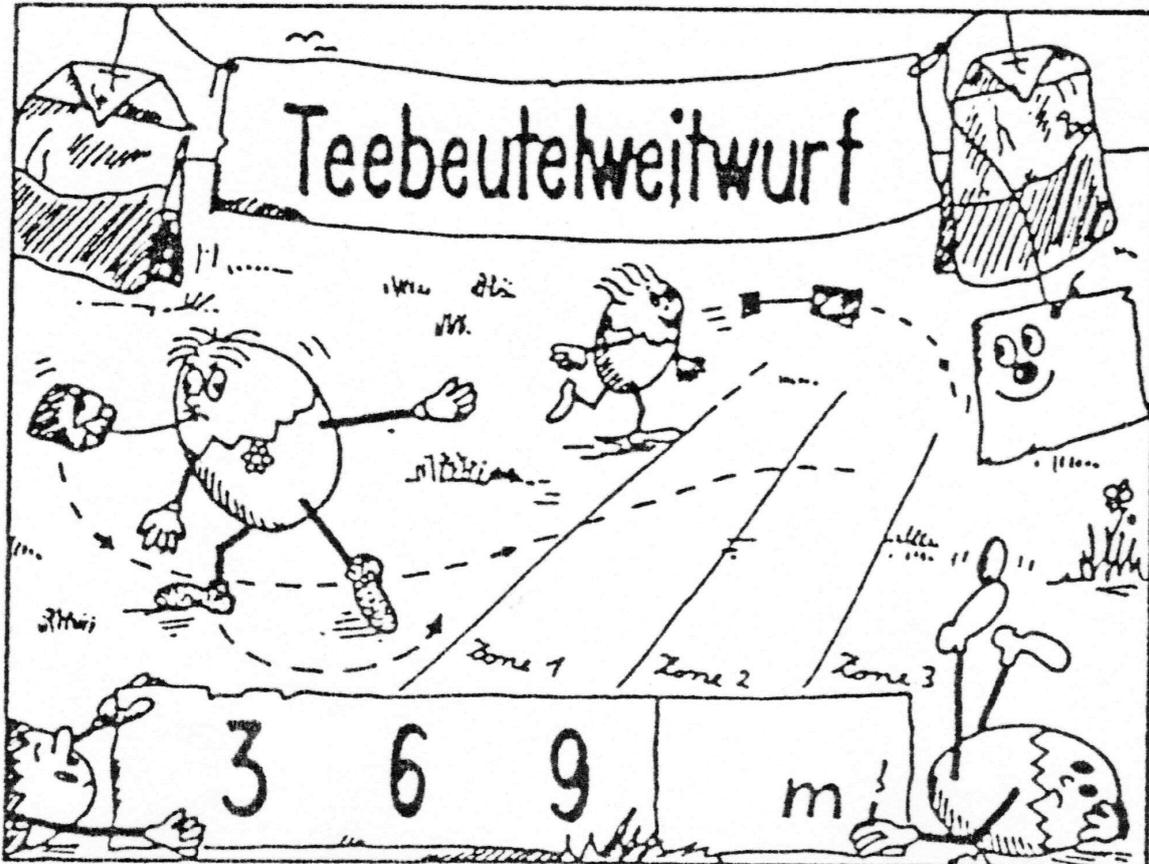
## Material:

- 3 Gymnastikreifen
- Fahnenstange

## Wertung:

- 3 Treffer = 9 Punkte
- 2 Treffer = 6 Punkte
- 1 Treffer = 3 Punkte

# Station: Teebeutelweitwurf



## Aufgabe:

Der Werfer fasst die Teebeutelschnur mit den Zähnen und schleudert den Teebeutel mit einer Bewegung des Kopfes und des Körpers so weit wie möglich.

## Material:

- Je Teilnehmer ein Teebeutel
- Eimer mit Wasser, in den der Teebeutel vor dem Wurf eingetaucht wird,
- Startlinie, Kreide, Seile oder Fähnchen zum Markieren der Landezonen.

## Wertung:

- 3 Meter = 9 Punkte
- 2 Meter = 6 Punkte
- 1 Meter = 3 Punkte



# Station: Torwandschießen



**Aufgabe:**

Der Wettkämpfer schießt dreimal auf den unteren und dreimal auf den oberen Reifen und versucht, so viele Treffer wie möglich zu erzielen.

**Material:**

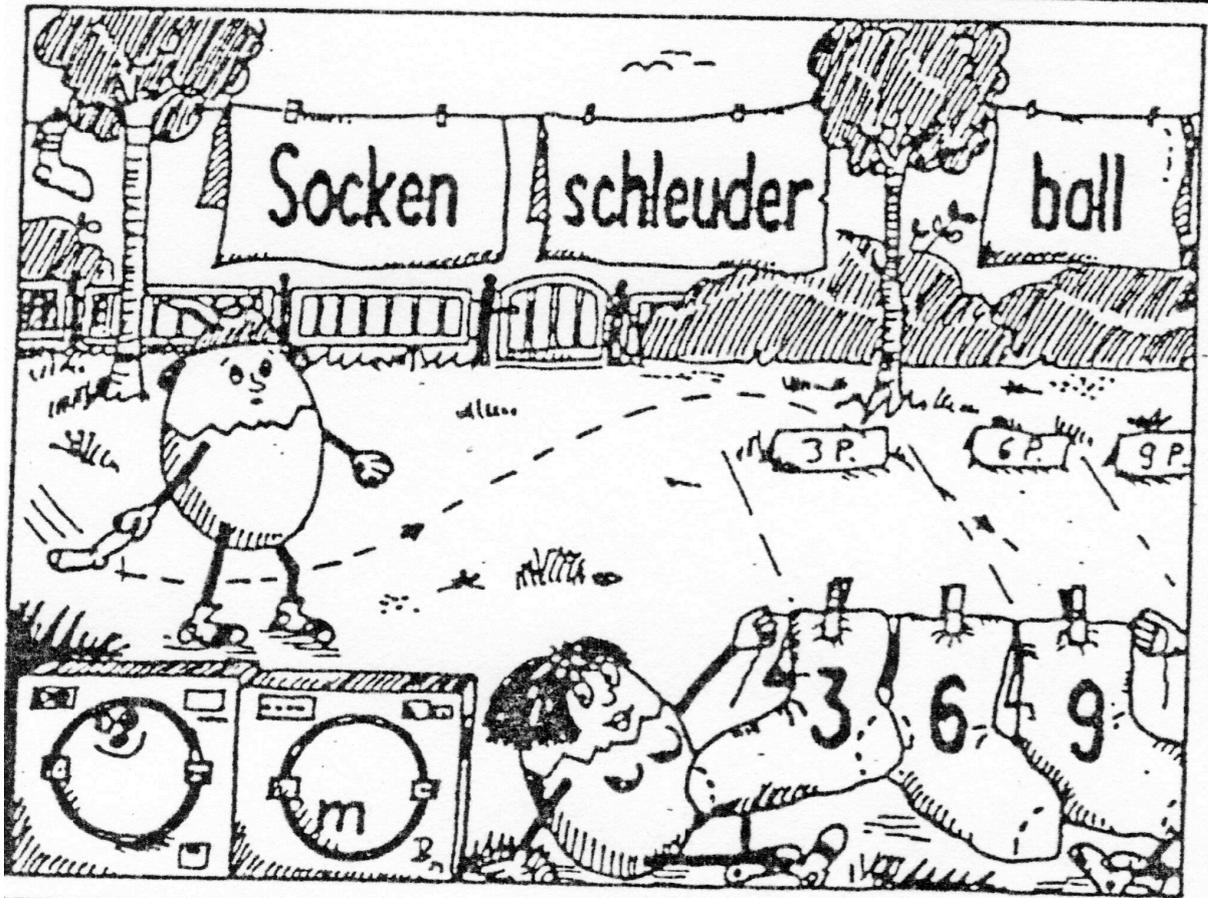
- Torwand mit zwei Löchern
- Ball
- Startlinie

**Wertung:**

- 3 Treffer = 9 Punkte
- 2 Treffer = 6 Punkte
- 1 Treffer = 3 Punkte



# Station: Sockenschleuderball



## Aufgabe:

Ein mit Sand gefüllter und zugebundener Strumpf muss so weit wie möglich geschleudert werden.

## Material:

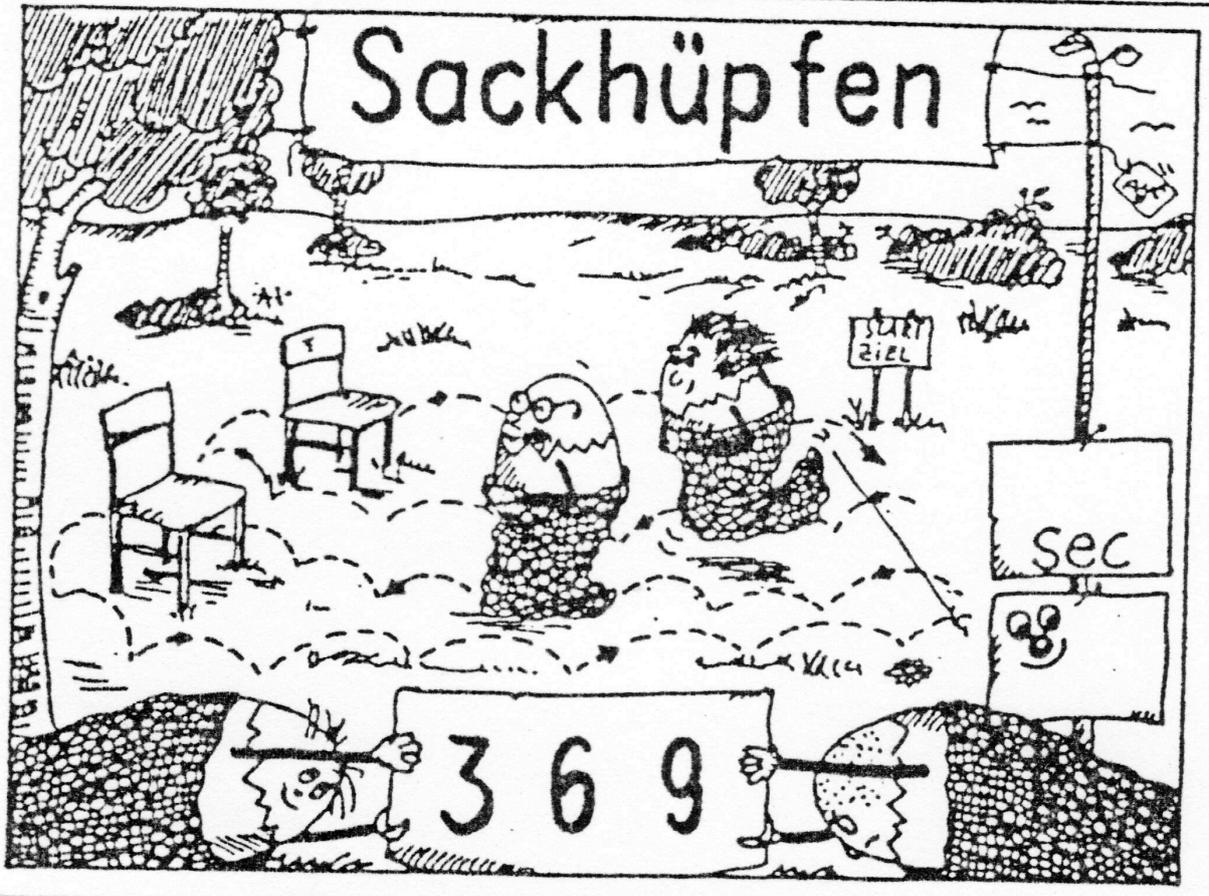
- mit Sand gefüllte Socken
- Startlinie, Kreide, Seile oder Fähnchen zum Markieren der Landezonen.

## Wertung:

- 12 Meter = 9 Punkte
- 9 Meter = 6 Punkte
- 6 Meter = 3 Punkte



# Station: Sackhüpfen



Aufgabe:

Eine vorgegebene Strecke soll in einem Sack hüpfend möglichst schnell zurückgelegt werden

Material:

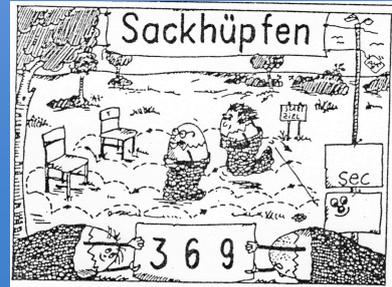
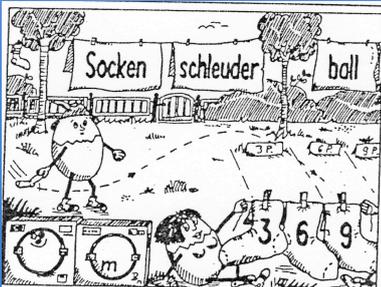
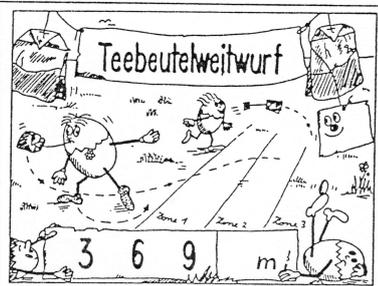
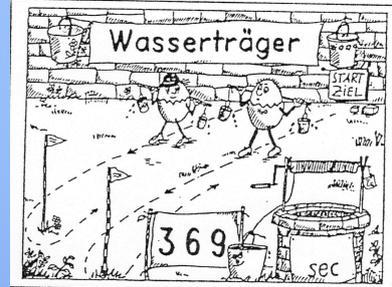
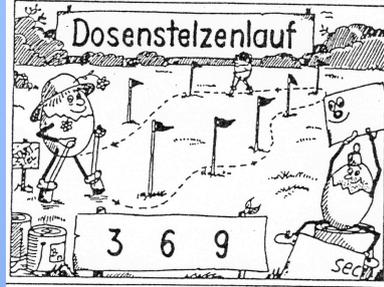
- Säcke
- Markierungen für die Laufbahn

Wertung:

- 0 – 15 sec = 9 Punkte
- 16 – 30 sec = 6 Punkte
- über 30 sec = 3 Punkte



Ankreuzkarte für \_\_\_\_\_



Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_

Platz: \_\_\_\_\_