

# UBS KIDS CUP TEAM

22 coole Parcours, Spiele  
und Übungen für Spass und  
Bewegung



Erstellt durch

 WELTKLASSE ZÜRICH

Ermöglicht durch

 UBS



© UBS 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Keine Bestzeit gelaufen.  
Dafür Europameister getroffen.

Hier startet Grosses. [ubs.com/kidscup](https://ubs.com/kidscup)



Wärme dich vor dem Sport immer gut auf, um Verletzungen vorzubeugen. Hier sind einige Ideen.

- 1 Schneide ca. 80 Zentimeter von einem elastischen Verband ab und verknote die beiden Enden gut miteinander. Wenn du ein Theraband zu Hause hast, umso besser. Dann kannst du natürlich dieses verwenden. Leg das Band auf den Boden. Den einen Fuss stellst du auf das Band, den anderen schiebst du unter das Band. Bewege diesen Fuss nun langsam von unten nach oben, indem du das Knie anwinkelst.
- 2 Wickle das Band um beide Unterarme. Drück die Arme langsam nach aussen und wieder zusammen.
- 3 Wickle das Band um beide Füsse. Geh in die Stellung, in der du auch Liegestützen machen würdest. Halte ein Bein gestreckt und den Fuss fix am Boden. Bewege den Unterschenkel des anderen Beins nun langsam nach oben, das Knie wird dadurch leicht angewinkelt.
- 4 Nimm das Band in deine Wurfhand, mit der anderen Hand fasst du das andere Ende des Bands hinter dem Rücken, sodass deine Wurfhand von oben und deine andere Hand von unten auf dem Rücken liegen. Jetzt machst du mit der Wurfhand langsam eine Wurfbewegung. Hände wechseln.

Wiederhole alle Übungen 15 Mal.

Zwischen den Übungen machst du jeweils den „Hampelmann“ immer so oft, wie du alt bist: Aus dem schulterbreiten Stand werden die Füsse über einen leichten Sprung zusammengeführt, gleichzeitig bewegen sich die Arme nach oben, so dass sich die Hände über dem Kopf berühren.

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Ball-Koordination

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Präzisions-Sprünge

### Level 1

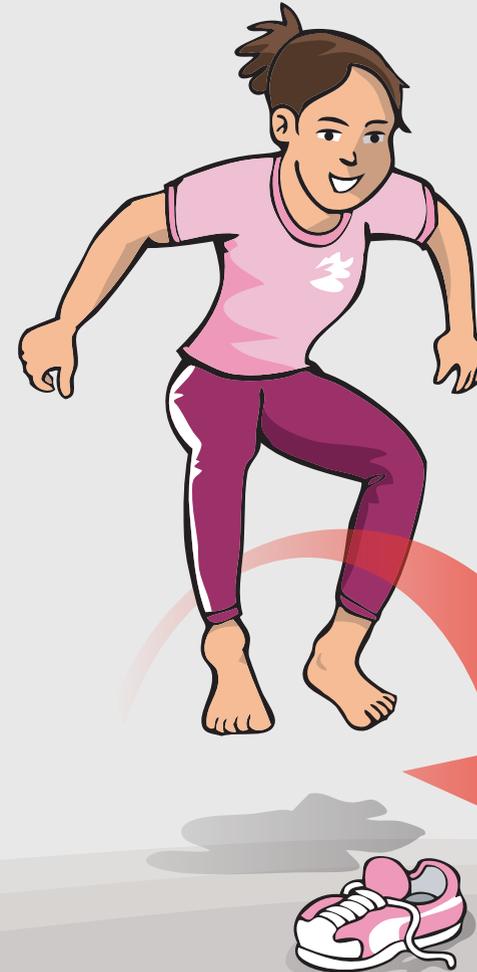
- 1 Nimm je einen Tennisball in die linke und in die rechte Hand und halte sie auf Augenhöhe.
- 2 Lass die Bälle fallen, geh leicht in die Knie und fang die Bälle wieder auf.

### Level 2

- 1 Nimm je einen Ball in die linke und in die rechte Hand und halte sie auf Augenhöhe.
  - 2 Lass die Bälle fallen, geh leicht in die Knie und fang die Bälle mit gekreuzten Armen wieder auf.
  - 3 Geh mit gekreuzten Armen wieder zurück in die aufrechte Haltung.
  - 4 Lass die Bälle fallen, geh leicht in die Knie und fang die Bälle mit nicht mehr gekreuzten Armen wieder auf.
- Wiederhole das Ganze 30 Mal!

#### Zählweise:

Maximal 30 Punkte  
Ein Punkt Abzug für jeden heruntergefallenen Ball  
(Zeit unbegrenzt)



- 1 Platziere zwei Schuhe nebeneinander auf dem Boden. Der Abstand zwischen den Schuhen sollte ungefähr 30 bis 40 Zentimeter betragen.
- 2 Markiere mit einem dritten Schuh den Absprungpunkt.
- 3 Spring vom Absprungpunkt mit beiden Füßen gleichzeitig ab und lande genau zwischen den beiden Schuhen, ohne einen Zusatzschritt zu machen oder umzufallen.

#### Zählweise:

Absprungpunkt  $\frac{1}{2}$  Körperlänge = 1 Punkt  
plus 10 Zentimeter = 2 Punkte  
plus 20 Zentimeter = 3 Punkte  
plus 30 Zentimeter = 4 Punkte usw.  
(Drei Versuche pro Distanz, sechs Versuche insgesamt, bester Versuch zählt)

#### Übrigens:

So funktionieren die  
UBS Kids Cup Team  
Sprung-Disziplinen:



Schnelligkeit	
Sprungkraft	
Koordination/Logik	
Ausdauer	
Stabilität	

## Treppen-Trophy

Ideal ab 2 Personen

Alles was ihr braucht, sind ein paar Treppenstufen, und schon kann es losgehen mit der Treppen-Trophy!

- 1 Definiert die Anzahl Treppenstufen je nach Alter. Zum Beispiel: Eine Stufe pro Altersjahr.
- 2 Definiert die Technik, wie die Stufen rauf und runter überwunden werden müssen (zum Beispiel einbeinig, zweibeinig, vorwärts, rückwärts, auf allen Vieren, zwei Stufen gleichzeitig usw.).
- 3 Definiert die Zeit für die Trophy (zum Beispiel eine Minute).
- 4 Nun nehmt ihr alle der Reihe nach die für euch festgelegte Anzahl Treppenstufen mit der von euch definierten Technik rauf und wieder runter, bis die Zeit abgelaufen ist.

**Zählweise:** 1 Punkt pro Treppenlänge (rauf = 1 Punkt, runter = 1 Punkt)

*Super! Als Zwischenstärkung empfehlen wir euch unseren selbstgemachten Kiwi-Smoothie!*



Schnelligkeit	
Sprungkraft	
Koordination/Logik	
Ausdauer	
Stabilität	

## Bücher balancieren

Ideal ab 2 Personen

### Level 1

- 1 Legt Schuhe für den Start und das Ziel auf den Boden. Je nach Alter sollten etwa drei bis fünf Meter dazwischen liegen.
- 2 Platziere ein, zwei oder drei Bücher auf deinem Kopf.
- 3 Balanciere die Fracht, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen.

Auf los geht's los. Wer schafft das in der kürzesten Zeit, ohne dass etwas runterfällt?

### Level 2 („Seiltanz“)

Legt ein Seil auf den Boden oder markiert eine Linie vom Start bis zum Ziel. Diese darf beim Balancieren nicht verlassen werden.

### Level 3

Verbindet euch mit einem Küchentuch die Augen und versucht Level 1 oder sogar Level 2 blind. Der jeweilige „Zuschauer“ gibt ein Signal, sobald die Ziellinie erreicht ist.

### Variante

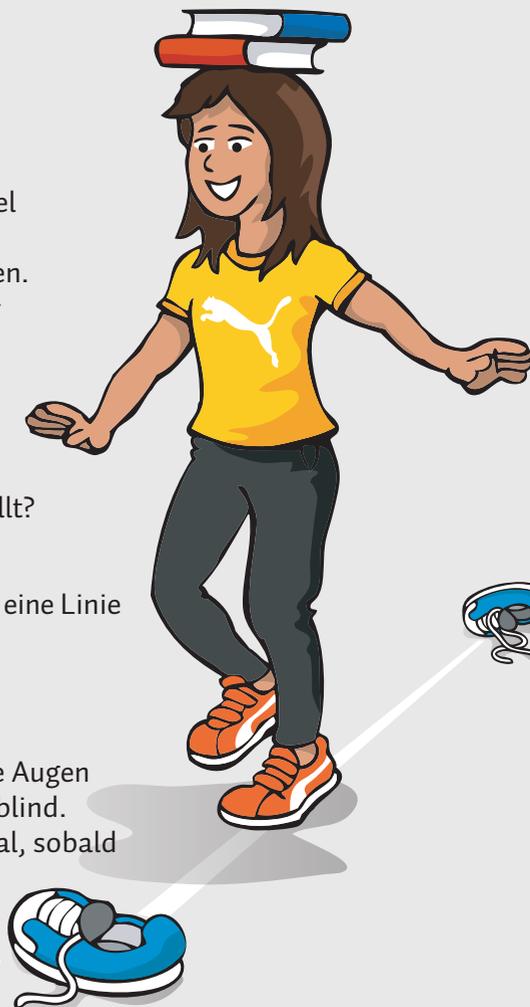
Alle gleichzeitig. Wer ist zuerst am Ziel?

### Zählweise:

Schnellste Zeit = 2 Punkte

Zweitschnellste Zeit = 1 Punkt (bei zwei Personen)

Wenn die Bücher herunterfallen oder die Linie verlassen wird: Zurück an den Start, die Zeit läuft weiter.



# Limbo

Schnelligkeit

Sprungkraft

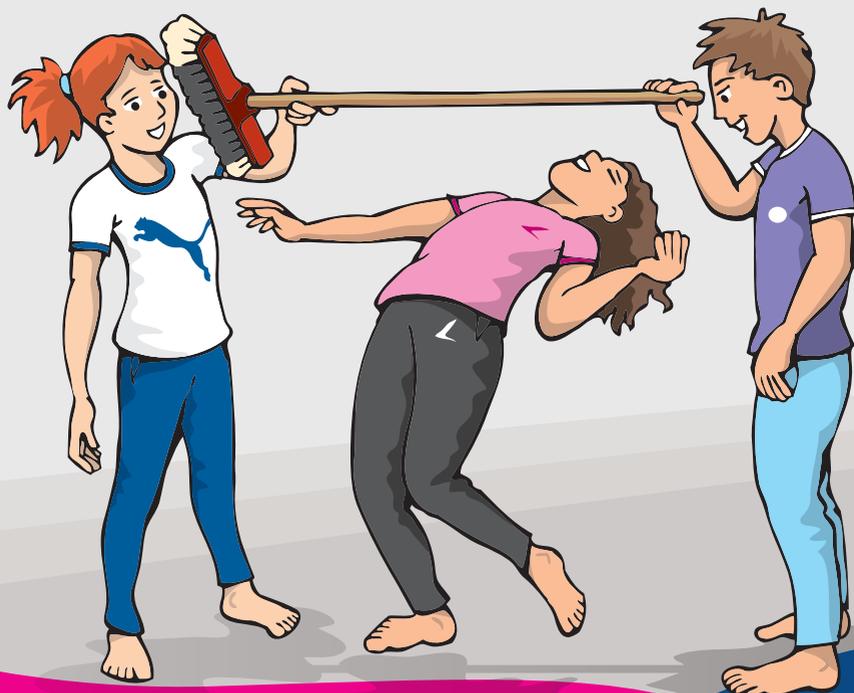
Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Ideal für mehrere Personen

- 1 Legt coole Musik auf.
- 2 Besorgt euch einen Besen. Eine oder zwei Personen halten den Besen auf Augenhöhe des Limbo-Tänzers oder der -Tänzerin.
- 3 Der Limbo-Tänzer oder die -Tänzerin bewegt sich unter dem Besen durch, und zwar immer mit gebeugten Knien und nach hinten geneigtem Rücken. Nur die Füße dürfen den Boden berühren. Der Besen darf nicht berührt werden.



- 4 Ihr wollt es schwieriger? Dann haltet den Besen auf Schulterhöhe, Brust, Bauchnabel, Hüfte usw.

### Zählweise (zum Beispiel):

Augenhöhe = 1 Punkt  
Schulterhöhe = 2 Punkte  
Brust = 3 Punkte  
Bauchnabel = 4 Punkte usw.

### Übrigens:

Die besten Limbo-Tänzerinnen und -Tänzer tanzen unter einem Besenstiel in 23 Zentimeter Höhe hindurch, wow!

# Zielwurf

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität



## Ideal ab 2 Personen

- 1 Markiert am Boden grössere und kleinere Zielfelder mit Schnüren oder Kreide. Die grossen in der Mitte, die kleineren rundherum. Auch Bücher eignen sich als Zielfelder.
- 2 Wickelt Socken zu kleinen Wurfgeschossen auf.
- 3 Markiert am Boden, von wo geworfen werden muss. Je älter ihr seid, desto grösser sollte euer Abstand zu den Zielfeldern sein. Zum Beispiel: Der Jüngste nimmt drei Schritte Abstand, der Zweitjüngste vier Schritte usw.
- 4 Nun werft ihr der Reihe nach die Socken in die Zielfelder. Jede und jeder hat insgesamt neun Würfe.

### Tipp:

Probiert verschiedene Wurftechniken aus!

### Zählweise:

Grosses Zielfeld = 1 Punkt  
Mittelgrosse Zielfelder = 2 Punkte  
Bücher = 3 Punkte usw.



## Tanz-Performance

### Ideal für Kids und Erwachsene

Schon lange nicht mehr getanzt? Yeah baby, jetzt werden die Hüften geschwungen! Und die Erwachsenen können beweisen, wie gut sie noch in Schuss sind.

- 1 Bittet die Erwachsenen, ein Lied aus ihrer Kindheit/Jugend aufzulegen. Sie sollen herzlich dazu tanzen, wie sie es früher gemacht haben ... Rock n'Roll, Fox Trott, Walzer oder was auch immer!
- 2 Nun macht ihr es den Grossen gleich und tanzt zu einem eurer Lieblingssongs. Wenn ihr zu den Hits singen möchtet, oh yeah, dann nehmt das Massband als Mikrofon in die Hand. Und vergesst nicht, euren Fans zuzurufen!
- 3 Und nun alle zusammen! Wählt ein Lied, das euch allen gefällt, dreht die Boxen auf und fordert eure Eltern zum Tanz auf!

#### Tipp:

Besonders spektakulär und spassig sind Freestyle-Elemente, bei denen die Eltern ihre Kids in die Höhe heben (aber bitte nicht umgekehrt ...).



## Jonglieren ... step by step

### Level 1

Wirf einen Tennisball 15 Mal in die Luft und fasse ihn wieder, immer mit deiner stärkeren Hand.

### Level 2

Gleich wie in Level 1 ... aber mit der schwächeren Hand.

### Level 3

Benutze abwechselnd deine stärkere und deine schwächere Hand (hin und her werfen).

### Level 4

Nimm je einen Tennisball in die linke und die rechte Hand. Wirf die Bälle abwechselnd in die Luft und fasse sie wieder mit der gleichen Hand.

### Level 5

Gleich wie Level 4 ... aber wirf die beiden Bälle immer gleichzeitig und fang sie mit der jeweils anderen Hand (über Kreuz) wieder.

### Level 6

Nimm zwei Bälle in die starke und einen Ball in die schwache Hand. Wirf einen der beiden Bälle mit der starken Hand und gleich danach den Ball mit der schwachen Hand in die Luft. Die Bälle fängst du mit der jeweils anderen Hand wieder auf.

### Level 7

Gleich wie Level 6 ... aber viele Male ununterbrochen und mit allen Bällen.

### Level 8

Gleich wie Level 7 ... aber nur auf einem Bein stehend. Jetzt bist du fast schon zirkusreif!



#### Zählweise:

Level = Anzahl Punkte

# Luftballon-Pingpong

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

Für zwei Personen

Blast einen Ballon auf und verknötet ihn.

## Level 1

Platziert euch mit einem Meter Abstand gegenüber auf dem Boden, als ob ihr Liegestützen machen würdet. Die Hüfte bleibt ständig in der Luft. Spielt einen Ballon immer mit der starken Hand hin und her.

## Level 2

Wie Level 1 ... aber jetzt immer mit der schwächeren Hand.

## Level 3

Wie Level 1 ... aber abwechselnd mit der starken und der schwächeren Hand.

## Level 4

Freestyle! Alle Körperteile dürfen benutzt werden.

### Tipp für Jüngere:

Alternativ auch mit den Knien am Boden

### Zählweise:

Anzahl „Ballwechsel“, bis der Ballon zu Boden fällt oder die Position (Dreipunkteauflage) nicht mehr gehalten werden kann  
= Anzahl Punkte



## Entdecke die versteckten Ecken der Region ...

[ascona-locarno.com/family](https://ascona-locarno.com/family)

... bei unvergesslichen  
Abenteuern mit der Familie!  
Warum nicht in Begleitung  
kuschliger Woolly Lamas?



Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Biathlon

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Vier gewinnt

### Ideal für mehrere Personen

- 1 Definiert eine Laufstrecke, die ihr in ungefähr 30 Sekunden schaffen könnt. Start und Ziel sind am gleichen Ort.
- 2 Stellt neben dem Ziel nebeneinander sechs gleich grosse, zwei Finger breit gefüllte PET-Flaschen auf einen stabilen Tisch oder etwas vergleichbares (Abstand je 15 Zentimeter). Achtung: Deckel drauf!



- 3 Auf das Startkommando sprintest du los und absolvierst die vorgegebene Strecke. Nach jeder Runde versuchst du, mit einem Tennisball eine der PET-Flaschen zu treffen (Distanz vorgeben, zum Beispiel drei Meter, je nach Alter auch mehr). Nach dem Werfen (jeweils ein Wurf) rennst du weiter. Nach drei Minuten ist Schluss.

#### Tipp:

Der Biathlon kann auch zu zweit oder dritt gleichzeitig absolviert werden. Stellt im Ziel einfach einen zweiten oder dritten „Schiesstand“ mit weiteren sechs PET-Flaschen auf. Eine vierte Person legt nach dem Wurf jeweils den Ball wieder zurück zur Wurflinie.

#### Zählweise:

1 Punkt pro Runde und pro umgefallene PET-Flasche (fünf Runden und drei umgefallene PET-Flaschen = 8 Punkte).

#### Übrigens:

So funktioniert der UBS Kids Cup Team Biathlon:



### Ideal für zwei Personen



- 1 Holt alte Zeitungen, rollt mehrere Blätter der Längsseite nach auf und fixiert die entstandenen Papierstangen mit Klebstreifen. Je mehr Zeitungsblätter ihr verwendet, desto stabiler werden die Stangen. Stellt vier Stück her.
- 2 Nehmt 16 alte WC-Papierrollen und malt acht davon blau und die anderen acht gelb an.
- 3 Stellt vier komplette Klorollen auf den Boden und steckt die Papierstangen hinein.
- 4 Person 1 spielt mit den blauen, Person 2 mit den gelben WC-Papierrollen. Beide stülpen abwechselnd eine Rolle über eine der vier Papierstangen.
- 5 Gewonnen hat, wer es schafft, vier seiner farbigen Rollen waagrecht, senkrecht oder diagonal in einer Linie zu platzieren.

#### Tipp:

Falls ihr das im Garten spielt, könnt ihr anstelle der Papierstangen auch einfach kleine Äste verwenden, die ihr in den Boden steckt.

#### Zählweise:

1 Punkt pro Sieg, gespielt werden drei Runden

Schnelligkeit	██████████
Sprungkraft	██████
Koordination/Logik	██████████
Ausdauer	██████████
Stabilität	██████████

# Schachtelsprint

Mit ungefähr gleich hohen Kartonschachteln von neulich erhaltenen Paketen baut ihr euch einen Hürdensprint. Je nach Grösse der Kisten und Alter der Mitmachenden könnt ihr die Schachtelhöhe variieren, indem ihr sie legt oder stellt.

- 1 Legt fest, wie viele Schritte zwischen den „Hürden“ gemacht werden dürfen (zwischen drei und sechs Schritte). Faustregel für den Abstand: Schritt-Rhythmus x 2, zum Beispiel 3 Schritte = 6 Meter.
- 2 Legt die Start- und Ziellinie fest und markiert sie mit Schnüren.
- 3 Auf die Plätze, fertig, los! Wer schafft die beste Zeit, ohne aus dem Rhythmus zu kommen und ohne die Schachteln zu berühren?

### Zählweise:

Schnellste Zeit = Meiste Punkte  
Schrittfehler oder Schachtel berührt = Keine Punkte



Schnelligkeit	██████████
Sprungkraft	██████████
Koordination/Logik	██████████
Ausdauer	██████████
Stabilität	██████████

# Staubsauger-Challenge



### Ideal für mindestens zwei Personen

Werdet zu lebendigen Staubsaugern! Besorgt euch je eine leere WC-Papierrolle, ein Blatt Toilettenpapier und ein A4-Schreibpapier. Legt die drei Gegenstände im Abstand von einem Meter in einer Reihe auf den Boden.

### Level 1

Versucht, innerhalb einer Minute alle drei Gegenstände nacheinander mit dem Mund zu ergreifen. Dabei dürfen nur die Füße den Boden berühren!

### Level 2

Wem gelingt es, die drei Gegenstände auf nur einem Bein stehend „aufzusaugen“? Wer das schafft, ist ein wahrer Staubsauger-Held! Wetten, dass die Kinder das eher hinkriegen als die Erwachsenen?

### Tipp:

Ihr könnt natürlich auch andere oder noch mehr Gegenstände nehmen und die Zeit anpassen.

### Zählweise:

1 Punkt pro „aufgesaugten“ Gegenstand

«**SOUVENIR**»  
Der Weltklasse Zürich-Song  
für noch mehr Motivation



 Song hören



Unser **Weltklasse Zürich-Song «Souvenir»** entstand in enger Zusammenarbeit mit der Schweizer Pop-Band **Baba Shrimps**, der Stabhochspringerin **Sandi Morris** (USA) und dem Sprintstar **Noah Lyles** (USA).

Das Lied erzählt davon, wertvolle Erinnerungen wie ein Souvenir zu bewahren und von grossen Zielen zu träumen. 2019 standen Sandi Morris und Noah Lyles zusammen mit Baba Shrimps bei Weltklasse Zürich live auf der Bühne. **Lasst euch von Souvenir inspirieren.**

[www.weltklassezuerich.ch/souvenir](http://www.weltklassezuerich.ch/souvenir)



Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Tic-Tac-Toe

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Risiko-Sprint

Ideal für mindestens vier Personen

- 1 Schneidet aus einer Schnur acht Stücke von je ca. einem Meter Länge.
- 2 Legt je vier Schnüre nebeneinander waagrecht und senkrecht auf den Boden, sodass neun etwa gleich grosse Felder entstehen.
- 3 Bestimmt eine Startlinie, am besten etwa fünf Meter vom Spielfeld entfernt.



- 4 Teilt euch in zwei Gruppen auf. Gruppe 1 spielt mit drei weissen Socken, Gruppe 2 mit drei schwarzen Socken.
- 5 Los geht's! Die beiden ersten Personen beider Teams nehmen je einen aufgewickelten Socken in die Hand, sprinten zum Spielfeld und platzieren ihn in einem der neun Felder. Sobald sie zurück am Start sind, sprinten die nächsten und später die übernächsten möglichst schnell nach vorn und platzieren ihre Socken.
- 6 Ziel ist es, drei gleichfarbige Socken nebeneinander oder diagonal in einer Linie zu platzieren. Wenn alle drei platziert sind und noch kein Sieger feststeht, springen die Läuferinnen und Läufer ohne Socken nach vorn und platzieren einen bereits platzierten Socken ihres eigenen Teams um. Wer gewinnt?

### Tipp:

Anstatt mit Schnüren könnt ihr das Spielfeld draussen auch mit Kreide malen oder mit Ästen markieren. Ihr könnt das Spiel auch nur zu zweit gegeneinander spielen und statt Socken andere Gegenstände verwenden.

### Zählweise:

1 Punkt pro Sieg, gespielt werden drei Runden

Ideal für zwei Personen oder zwei Gruppen

- 1 Sucht euch sechs faustgrosse Steine oder Holzklötze und legt sie mit je einem Meter Abstand in eine Reihe auf den Boden. Markiert die Stellen, wo sie liegen.
- 2 Markiert den Start: fünf Mal die eigene Körpergrösse entfernt vom ersten Hütchen.
- 3 Definiert eine Zeit für den Sprint (zum Beispiel sieben Sekunden).
- 4 Auf das Startkommando rennst du zu einem Stein oder Holzklötz deiner Wahl, nimmst ihn auf und speedest zurück. Wird das gewählte Objekt in der entsprechenden Zeit „nach Hause“ gebracht, gibt es Punkte. Wenn nicht, gehst du leer aus.

Der Stein oder Holzklötz wird nach jedem Versuch wieder zurückgelegt.



### Tipp:

Verringere die Zeit oder vergrössere den Abstand, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

### Zählweise:

Erster Stein oder Holzklötz = 1 Punkt  
Zweiter Stein oder Holzklötz = 2 Punkte usw.  
Jede und jeder hat fünf Versuche,  
Punkte werden zusammengezählt

### Übrigens:

So funktionieren die UBS Kids Cup Team Sprint-Disziplinen:



Schnelligkeit

Sprungkraft

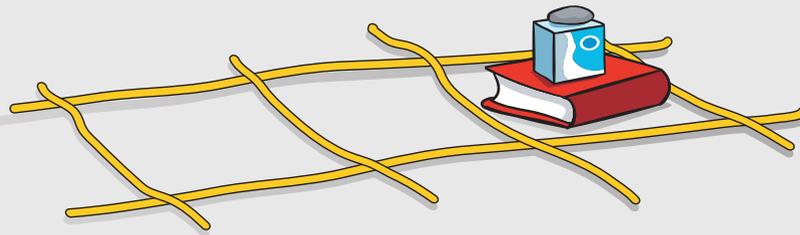
Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität



## Moving Tower



Ideal für zwei Personen im Freien

- 1 Legt Schnüre so auf den Boden, dass zweimal drei grosse, nebeneinander liegende Quadrate entstehen: die beiden Spielfelder für zwei Personen.
- 2 Nehmt je ein Buch, eine kleine Kartonschachtel sowie ein kleines, flaches Steinchen zur Hand.
- 3 Baut ein Türmchen im linken der drei Felder: Die kleine Kartonschachtel auf das Buch, das Steinchen auf die Kartonschachtel.
- 4 Definiert eine Startlinie, ungefähr drei Meter von den Feldern entfernt. Los geht's! Ihr macht eine Liegestütze, sprintet zu euren Feldern, platziert ein Element auf ein anderes Quadrat um und sprintet wieder zurück. Das wiederholt ihr so lange, bis ihr es geschafft habt, den kompletten Turm vom linken ins rechte Feld zu versetzen.
- 5 Aber Achtung: Wenn in einem Quadrat schon ein Gegenstand liegt, darf ein zweiter Gegenstand im gleichen Quadrat nur AUF den bereits dort liegenden gelegt werden. Dabei darf nie ein grösserer auf einem kleineren Gegenstand liegen.

**Zählweise:**

1 Punkt pro Sieg, 3 Runden

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Wohnzimmer-Tennis

Ideal für zwei Personen

Du glaubst, Tennis braucht viel Platz? Von wegen! Du kannst es auf wenigen Quadratmetern spielen!

1 Markiert mit Klebstreifen ein Spielfeld auf dem Boden. Es sollte etwa drei Meter lang und 1,5 Meter breit sein. Halbiert es in der Mitte, sodass zwei gleich grosse Quadrate entstehen. Achtet darauf, auch neben dem Spielfeld etwas Platz zu lassen.

2 Besorgt euch zwei „Schläger“ (Bücher, Schneidbrettchen, Kartons oder ähnliches) und einen Tischtennisball.

**Level 1**

Nun spielt ihr Tennis! Der Ball muss im gegenüber liegenden Feld auf den



Boden treffen und muss dann zurückgespielt werden. Versucht, möglichst lange hin und her zu spielen, ohne dass der Ball neben dem Feld landet oder zwei Mal aufschlägt.

**Level 2**

Lust auf mehr Action? Dann macht einen Wettkampf! Wer zehn Mal den Ball nicht korrekt zurückspielen konnte, verliert.

**Variante für die ganze Familie:**

Wollt ihr ausloten, wer heute Abend vom Küchendienst befreit ist? Verteilt euch gleichmässig auf beiden Seiten ausserhalb des Feldes. Das jüngste Familienmitglied hat Aufschlag. Nach dem Schlag müsst ihr im Gegenuhrzeigersinn auf die andere Seite laufen,

euch hinten anstellen und weiterspielen.

Wer einen Fehler macht, muss raus. Wer alle anderen eliminiert, gewinnt!

**Zählweise:**

Level 1: Anzahl korrekte Ballwechsel = Anzahl Punkte für beide  
Level 2: Wer gewinnt, erhält einen Punkt

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

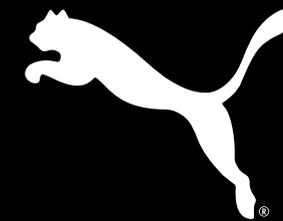
## Hüpfen mit Ästen

Ideal für mindestens zwei Personen im Freien

- 1 Nehmt etwa ein Dutzend kleine Äste und legt sie wie die Sprossen einer Leiter auf den Boden. Zwischen den Ästen sollte ein Abstand von je ungefähr 50 Zentimetern sein.
- 2 Hüpf in verschiedenen Arten über die kleinen Äste: vorwärts, rückwärts, seitwärts, einbeinig, mit verdrehten Beinen oder sonst irgendwie. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!
- 3 Kriert gemeinsam eine Hüpf-Kombination (zum Beispiel seitwärts über den ersten Ast, vorwärts über den zweiten, rückwärts über den dritten usw.). Wer schafft die Kombo ohne Fehler am schnellsten?

### Zählweise:

Schnellste Zeit = Meiste Punkte  
Schrittfehler = Keine Punkte  
Pro Person drei Versuche



# VELOCITY NITRO



Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Teamcross

Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Luftballon-Bauchtraining

### Ideal für grössere Gruppen im Freien

Ihr seid ganz schön viele Leute und möchtet Spass haben? Dann könnte der „Teamcross“ genau das Richtige für euch sein.

1 Bestimmt einen Parcours-Rundkurs. Ideal ist, wenn er über einige kleinere oder auch grössere Hindernisse führt und mehrmals die Richtung ändert. Legt zum Beispiel Äste oder Schachteln auf den Boden, über die ihr hüpfen müsst, und bestimmt Bäume oder Sträucher, um die herum ihr laufen müsst. Eine Parcours-Runde sollte nicht länger als 45 Sekunden dauern.

2 Bestimmt den Start-/Zielpunkt und macht Teams, bestehend aus maximal je fünf Teammitgliedern.

3 Auf los geht's los! Alle Startläuferinnen und -läufer sprinten gleichzeitig los. In der Übergabezone übergeben sie der nachfolgenden Läuferin oder dem nachfolgenden Läufer einen bestimmten Gegenstand. Am besten nehmt ihr dazu einen ungefähr 20 Zentimeter langen, stabilen Ast als „Staffelstab“. Achtung: Wenn jemand unterwegs den Staffelstab verliert, muss er oder sie ihn zuerst wieder

holen und darf erst anschliessend weiterlaufen.

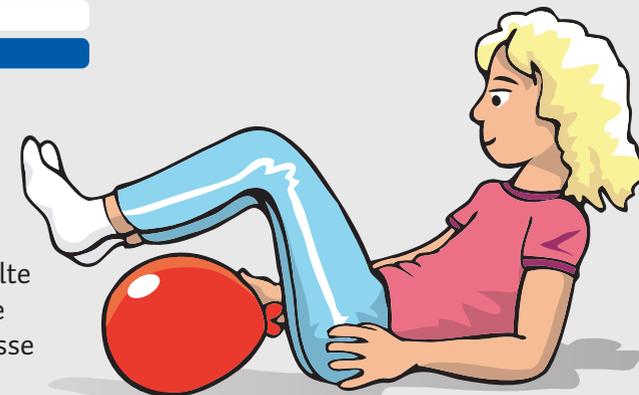
Jedes Teammitglied muss den Parcours zwei Mal absolvieren. Bei fünf Teammitgliedern läuft ihr also insgesamt zehn Runden.

#### Aufgepasst:

Verwendet für die Hindernisse nur Gegenstände, an denen ihr euch nicht verletzen könnt!

#### Zählweise:

Schnellstes Team = Am meisten Punkte



### Level 1

Setz dich auf den Boden, halte die Füsse angewinkelt in die Luft. Weder Hände noch Füsse berühren den Boden. Halte einen Luftballon mit den Händen ungefähr 30 Sekunden über den Kopf.

### Level 2

Setz dich hin wie in Level 1 ... aber jetzt hältst du den Ballon 20 Sekunden zwischen den Füssen fest.

### Level 3

Setz dich hin wie in Level 1. Führe den Ballon mit deinen Händen zehn Mal um deine Beine herum. Wechsle anschliessend die Richtung

#### Steigerungsmöglichkeit:

Erhöhe die Zeitdauer (Levels 1 und 2) beziehungsweise die Anzahl (Level 3).

#### Zählweise:

Level 1 = 1 Punkt  
Level 2 = 2 Punkte  
Level 3 = 3 Punkte

*Du brauchst Energie?*  
Probier's mit Lea Sprungers selbstgemachtem Europameister-Snack für zwischendurch: Energy Balls!



Schnelligkeit

Sprungkraft

Koordination/Logik

Ausdauer

Stabilität

## Mehrfachsprung-Challenge



### Ideal im Freien

- 1 Bastelt euch aus zusammengerolltem Zeitungspapier insgesamt sechs Ringe. Verstärkt die Ringe mit Klebeband. Der Durchmesser sollte ungefähr 70 Zentimeter betragen.
- 2 Legt die Ringe hintereinander auf den Boden und markiert mit Schnüren die Startlinie sechs Meter vor dem ersten Ring.
- 3 Die erste Person nimmt Anlauf und springt dann mit Laufsprüngen (links-rechts abwechselungsweise) durch alle Ringe, ohne dabei die Ringe zu berühren. Alle können dabei den Abstand zwischen den Ringen (Ende des einen bis Anfang des anderen Rings) wählen: Körpergröße, Körpergröße +20 Zentimeter, Körpergröße +40 Zentimeter usw.  
Je weiter auseinander, desto mehr Punkte kann man erreichen.

### Zählweise:

Körpergröße = 1 Punkt

Körpergröße + 20 cm = 2 Punkte

Körpergröße + 40 cm = 3 Punkte usw.

Alle haben drei Versuche, der beste Versuch zählt.

### Übrigens:

Hier kannst du dir unseren Familien-Fitness-Kalender ausdrucken:



DAMIT KANNST DU ...



DEINEN DURST  
LÖSCHEN



NEUE ENERGIE  
TANKEN



DEINE MUSKELN  
STÄRKEN

## Extraportion Energie nach dem Sport

Kämpfen, schwitzen, gewinnen! Nach dem Sport erholst du dich schnell wieder mit einer feinen Schoggimilch.

Möchtest du wissen, wie Milch oder Schokoladenmilch deine Fitness unterstützt?

Alle Infos dazu findest du unter [swissmilk.ch/family](https://www.swissmilk.ch/family)

FEINE REZEPTE  
FÜR RECOVERY-DRINKS  
FINDEST DU HIER:



Lined writing area on the left side of the page.

Lined writing area on the right side of the page.



Weitsprung nicht gewonnen.  
Dafür Selbstvertrauen.

Hier startet Grosses. [ubs.com/kidscup](https://ubs.com/kidscup)

