

Side Games

Was ist ein Side Event?

Ein Side Event ist eine begleitende oder parallel stattfindende Aktivität, die zusätzlich zu einer Hauptveranstaltung wie einer Konferenz, einem Sportwettkampf oder einem Festival organisiert wird. Es ist nicht Teil des offiziellen Hauptprogramms, sondern ergänzt die Hauptveranstaltung durch zusätzliche Erlebnisse, Vorführungen oder interaktive Angebote, um Teilnehmende einzubinden, bestimmte Zielgruppen anzusprechen oder mit der Veranstaltung verbundene Initiativen zu fördern.

Warum?

Junge Menschen für den Triathlon zu begeistern, hilft, sie an den Sport heranzuführen, einen gesunden Lebensstil zu fördern und die nächste Generation von Athletinnen und Athleten aufzubauen.



Hauptziel

Das Hauptziel dieser Spiele ist es, kleinen Kindern den Triathlon auf spielerische und ansprechende Weise näherzubringen, die Disziplinen durch das Spiel erfahrbar zu machen, viel Bewegung zu fördern und zu zeigen, dass dieser Sport Spass macht.

Mini-„Land-Triathlon“



- Beschreibung:** Ein kurzer Parcours, der Velofahren und Laufen mit einer einfachen Wechselzone kombiniert.
- Ablauf:**
- Kurzer Velo-Abschnitt (Laufräder oder normale Velos) mit weichen Hindernissen oder Kurven.
 - Schneller Wechsel zu einem kurzen Laufabschnitt mit Hütchen oder Reifen.
 - Ziellinie mit einem symbolischen Banner oder Zielbogen.

Geschicklichkeits- und Beweglichkeitsspiele



- Beschreibung:** Hindernisparcours und Minispiele, die triathlonbezogene Fähigkeiten simulieren.
- Beispiele:**
- Slalom zwischen Hütchen (simuliert die Velokontrolle).
 - Durch Reifen springen oder laufen (simuliert den Laufteil).
 - Staffelläufe in Teams, um Teamgeist und Spass zu fördern.

Gleichgewichts- und Präzisionsaufgaben



Beschreibung: Spielerische Aktivitäten mit Schwerpunkt auf Gleichgewicht und Koordination.

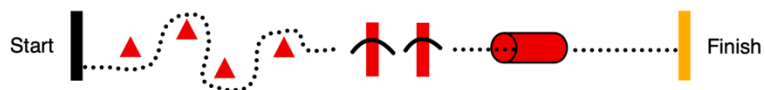
- Beispiele:**
- Laufrad-Parcours mit einfachen Kurven und Linien zum Nachfahren.
 - Kleine Gegenstände in am Boden liegende Reifen werfen, um die Treffsicherheit zu testen.

Geh-/Laufspiele

Nr. 1

Titel	Laufparcours
Beschreibung	U-förmiger Parcours. Slalom zwischen den Hütchen. Mit beiden Beinen gleichzeitig oder einbeinig in die Reifen springen. Eine 90-Grad-Wende ausführen und so schnell wie möglich sprinten. Die letzten 10–15 Meter können gestoppt werden, um den Kindern Orientierungspunkte zu geben
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen, bei Bedarf Stoppuhr.
Beispiel	

Nr. 2

Titel	Hindernisparcours
Beschreibung	Parcours bestehend aus einem Slalom mit Hindernissen (niedrig oder mittel). Richtungswechsel, Sprünge und Kriechen sorgen für Abwechslung auf dem Parcours
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal. Keine zu hohen Hindernisse aufstellen, um Stürze und Verletzungen zu vermeiden
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen, Hindernisse, Kinderzylinder. Ideen für Hindernisse: zwei Pfosten, die durch ein Band verbunden sind, ein auf dem Boden liegendes Holzbrett, miteinander verbundene Karton-/Plastikboxen
Beispiel	

Nr. 3

Titel	Halte das Glas!
Beschreibung	Einen Plastikbecher mit Wasser füllen und versuchen, so viel Flüssigkeit wie möglich bis zur Ziellinie zu transportieren und dabei den gesamten Parcours zu absolvieren
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Da der Boden mit der Zeit nass wird, zu weichen und schlecht entwässerten Untergrund vermeiden, vorzugsweise auf Asphalt, damit das Wasser gut ablaufen kann
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen, Hindernisse, Wasser, Plastikbecher Klebeband, um die „Linie“ auf dem Boden zu markieren und eine reduzierte Auflagefläche zu schaffen (siehe waagrechte rote Linie im Beispiel)
Beispiel	 Das Diagramm zeigt einen Parcours, der mit einem schwarzen vertikalen Balken 'Start' beginnt. Die Route führt über eine gestrichelte Linie, die durch rote Dreiecke (Hütchen) und eine gestrichelte rote Linie (Klebeband) markiert ist. Am Ende des Parcours befindet sich ein schwarzer vertikaler Balken 'Finish'.

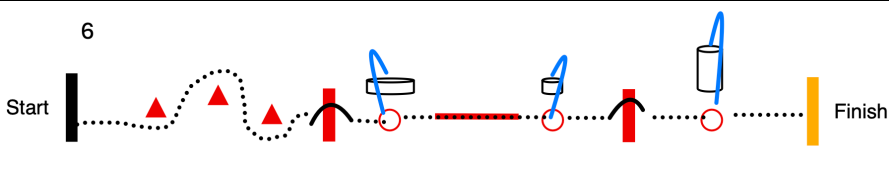
Nr. 4

Titel	Rette das Ei!
Beschreibung	Mit einem Schläger und einem Tennisball den gesamten Parcours absolvieren, ohne den Ball mehr als dreimal fallen zu lassen!
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal. Keine zu hohen Hindernisse aufstellen, um Stürze und Verletzungen zu vermeiden
Material	Markierband, Hütchen, Reifen, Tennisschläger, Tennisbälle
Beispiel	 Das Diagramm zeigt einen Parcours, der mit einem schwarzen vertikalen Balken 'Start' beginnt. Die Route führt über eine gestrichelte Linie, die durch rote Dreiecke (Hütchen) und eine gestrichelte rote Linie (Klebeband) markiert ist. Am Ende des Parcours befindet sich ein schwarzer vertikaler Balken 'Finish'.

Nr. 5

Titel	Triff das Ziel!
Beschreibung	Laufparcours mit integrierter Station, an der die Kinder Körbe werfen müssen. Die Wahl der Bälle hängt mit dem Schwierigkeitsgrad des Spiels zusammen
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal
Material	Markierband, Hütchen, Reifen, Zielbehälter, Kinder-Spielzylinder, verschiedene Bälle zum Körbwerfen. Grössere Bälle sind für Kinder schwieriger zu handhaben. Mittlere/kleine Bälle hingegen sind für diese Aufgabe ideal
Beispiel	 Das Diagramm zeigt einen Parcours, der mit einem schwarzen vertikalen Balken 'Start' beginnt. Die Route führt über eine gestrichelte Linie, die durch rote Dreiecke (Hütchen) und eine gestrichelte rote Linie (Klebeband) markiert ist. Am Ende des Parcours befindet sich ein schwarzer vertikaler Balken 'Finish'.

Nr. 6

Titel	Tri(-Bi)athlon
Beschreibung	Dieser Parcours umfasst drei verschiedene Stationen. Jede Station hat einen anderen Ball und Korb, um den Spassfaktor im Parcours zu erhöhen. Der Abstand zum Korb muss angemessen und nicht zu gross sein. Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem alle die Chance haben, erfolgreich zu sein!
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Möglichst nicht in der Nähe der Laufstrecke/Strasse. So stören die Bälle die anderen Aussenaktivitäten nicht
Material	Markierband, Hütchen, Reifen, Zielbehälter, Kinder-Spielzylinder, verschiedene Bälle zum Körbwerfen (3 identische Bälle pro Station, insgesamt 9)
Beispiel	

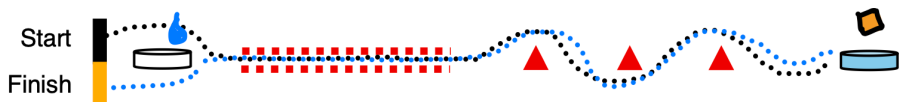
Nr. 7

Titel	Glühende Lava
Beschreibung	Einen schwer zu überquerenden Weg gestalten. Dies wird durch unterschiedliche Abstände zwischen den Hindernissen erreicht. Die Teilnehmenden dürfen die „Lava“ nicht berühren, sondern nur auf dem Weg gehen
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen
Beispiel	

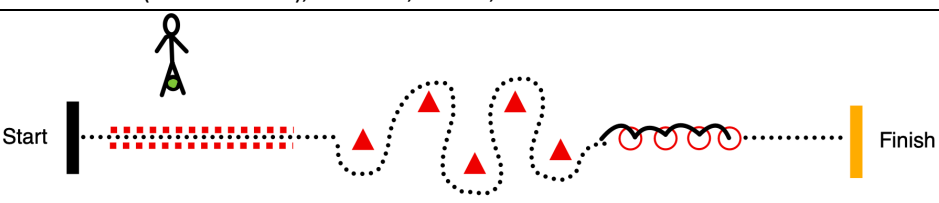
Nr. 8

Titel	Rückwärtslaufen
Beschreibung	Einen Parcours mit Slaloms und kleinen Hindernissen absolvieren, jedoch rückwärts gehend/laufend
Ort	Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen
Beispiel	

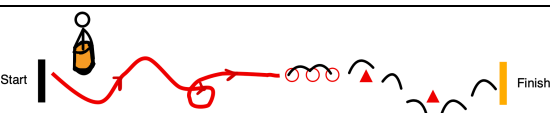
Nr. 9

Titel	Spugna Sprint
Beschreibung	Versuchen, mit einem Schwamm möglichst viel Wasser von einem Punkt zum anderen zu transportieren. Spielzeit zwischen 30 und 45 Sekunden
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Da der Boden mit der Zeit nass wird, zu weichen und schlecht entwässerten Untergrund vermeiden, vorzugsweise auf Asphalt, damit das Wasser gut ablaufen kann
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Wannen, Wasser, Schwämme
Beispiel	

Nr. 10

Titel	Penguin Sprint
Beschreibung	Den Parcours mit verschiedenen Hindernissen absolvieren und dabei einen Ball zwischen den Beinen halten. Fällt der Ball, wird an der Stelle, an der er gefallen ist, neu gestartet
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal. Wenn möglich, weiche oder härtere, weniger stark aufgepumpte Bälle verwenden
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen, Bälle
Beispiel	

Nr. 11

Titel	Jutesack-Parcours
Beschreibung	Mit den Beinen in einem Jutesack dem Parcours springend und mit Richtungswechseln bis zur Ziellinie folgen
Ort	Rasen
Sicherheit	Keine scharfen oder spitzen Gegenstände verwenden, um Verletzungen bei Stürzen zu vermeiden. Nur mittelweiches, abgerundetes Material verwenden. Es ist wichtig, diese Art von Aktivität auf Rasenflächen durchzuführen
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen, Jutesäcke
Beispiel	

Nr. 12

Titel	Werfen – Vorwärts
Beschreibung	Einen Ball nach vorne werfen, ihm nachlaufen und ihn in einem festgelegten Sektor fangen. So bis zum Ende fortfahren. Die Sektoren, in denen der Ball gefangen werden muss, sind in absteigender Reihenfolge angeordnet
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Die Sektorenmarkierungen dürfen nicht hervorstehen, damit die Teilnehmenden während des Spiels nicht stolpern. Das Spiel möglichst auf ebenen, flachen Flächen durchführen. Die Spielfläche muss frei von Pfosten, Bäumen usw. sein...
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen, Bälle
Beispiel	Das Diagramm zeigt einen Parcours, der mit einem schwarzen vertikalen Balken 'Start' beginnt. Eine gestrichelte Linie führt durch eine Reihe von Hütchen (blaue Kreise) und Reifen (rote Kreise). Ein roter rechteckiger Sektor markiert einen Fangbereich. Der Parcours endet mit einem gelben vertikalen Balken 'Finish'.

Nr. 13

Titel	Strike!
Beschreibung	Mit mehreren Bällen versuchen, alle Hütchen zu treffen. Ein bereits verwendeter Ball darf nicht erneut benutzt werden. Mindestens 4–5 verschiedene Bälle einsetzen, um das Spiel abwechslungsreich zu gestalten
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Möglichst nicht in der Nähe der Laufstrecke/Strasse. So stören die Bälle die anderen Aussenaktivitäten nicht
Material	Markierband, Hütchen, 4–5 verschiedene Bälle (Basketball, Fussball, Rugby, Handball usw.)
Beispiel	Das Diagramm zeigt einen Parcours, der mit einem schwarzen vertikalen Balken 'Start' beginnt. Drei Hütchen (blau, grün, schwarz) sind markiert. Ein Pfeil führt zu einer Gruppe von roten Bällen, die das Ziel darstellen.

Nr. 14

Titel	Folge der Kombination!
Beschreibung	Farbkombinationen, die im gesamten Parcours eingehalten werden müssen. Zum Beispiel rot/blau. Die Teilnehmenden müssen nicht nur schnell sein, sondern zusätzlich über die Farbkombinationen nachdenken
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Unfälle zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen. Alle in unterschiedlichen Farben
Beispiel	Das Diagramm zeigt einen Parcours, der mit einem schwarzen vertikalen Balken 'Start' beginnt. Eine gestrichelte Linie führt durch eine Reihe von Hütchen (blaue Dreiecke) und Reifen (blaue Kreise). Der Parcours endet mit einem gelben vertikalen Balken 'Finish'.

Nr. 15

Titel	Bau deine eigene Brücke
Beschreibung	Die teilnehmende Person muss ihre eigene Brücke vom Start- bis zum Zielpunkt bauen. Dabei dürfen verschiedene Gegenstände verwendet werden. Bei einem „Sturz“ muss die Brücke wieder von vorne aufgebaut werden
Ort	Asphalt, Rasen
Sicherheit	Ebener Untergrund ohne tiefe Löcher, um Verstauchungen zu vermeiden. Vorzugsweise nicht zu harter Boden, etwa eine Rasenfläche, ist für diese Aktivität ideal
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Reifen. Alle in unterschiedlichen Grössen
Beispiel	Start  Finish

Spiele mit Trottnetts/Velos

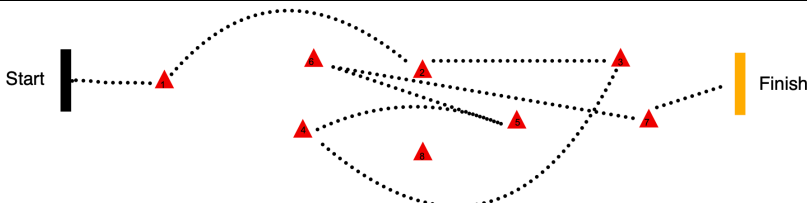
Nr. 16

Titel	Bleib in der Spur
Beschreibung	Dem Parcours folgen, ohne „im Fluss zu landen“. Ziel ist es, eine vollständige Runde zu fahren, ohne den Rand des Quadrats zu verlassen
Ort	Asphalt
Sicherheit	Glatte Asphalt ohne Schlaglöcher. Möglichst sauber (nicht unter grossen Bäumen), damit herabgefallene Äste die Aktivität nicht behindern. Die Aktivität abseits des Strassenverkehrs durchführen
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen
Beispiel	

Nr. 17

Titel	Das nachzuahmende Tier
Beschreibung	Jedes Tier steht für einen Modus: Schildkröte = langsam; Hase = schnell; Känguru = kurze Sprints. Je nachdem, welches Bild auf dem Plakat gezeigt wird, müssen die Teilnehmenden dieses Tier „jagen“
Ort	Asphalt
Sicherheit	Glatte Asphalt ohne Schlaglöcher. Möglichst sauber (nicht unter grossen Bäumen), damit herabgefallene Äste die Aktivität nicht behindern. Die Aktivität abseits des Strassenverkehrs durchführen
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Zeichenpapier / Stifte
Beispiel	

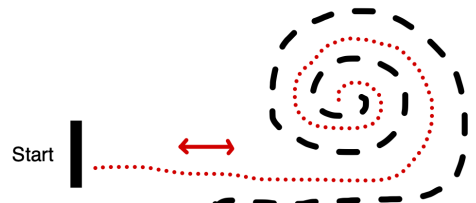
Nr. 18

Titel	Jagd nach den nummerierten Hütchen
Beschreibung	Den Parcours absolvieren, indem die Nummerierung der Hütchen befolgt wird
Ort	Asphalt
Sicherheit	Glatte Asphalt ohne Schlaglöcher. Möglichst sauber (nicht unter grossen Bäumen), damit herabgefallene Äste die Aktivität nicht behindern. Die Aktivität abseits des Strassenverkehrs durchführen
Material	Markierband (Start und Ziel), Hütchen, Zeichenpapier / Stifte
Beispiel	

Nr. 19

Mitglied

Sponsor

Titel	Spirale del vento
Beschreibung	In die Spirale hineinfahren und wieder hinaus, ohne die Linien zu berühren
Ort	Asphalt
Sicherheit	Glatte Asphalt ohne Schlaglöcher. Möglichst sauber (nicht unter grossen Bäumen), damit herabgefallene Äste die Aktivität nicht behindern. Die Aktivität abseits des Strassenverkehrs durchführen
Material	Markierband (Hütchen)
Beispiel	

Nr. 20

Titel	Zielmitte
Beschreibung	Versuche, die Mitte des Ziels zu treffen und genau an dem am Boden markierten Punkt anzuhalten
Ort	Asphalt
Sicherheit	Glatte Asphalt ohne Schlaglöcher. Möglichst sauber (nicht unter grossen Bäumen), damit herabgefallene Äste die Aktivität nicht behindern. Die Aktivität abseits des Strassenverkehrs durchführen
Material	Markierband (Hütchen)
Beispiel	

Material – Standardpaket

Nr	Material	Anzahl
1	Markierband	3
2	Hütchen	8
3	Klebeband	3
4	Leere Behälter	3
5	verschiedene Bälle (Tennis, Basketball, Fussball, ...)	(5-9)
6	Reifen	8
7	Leere Blätter	10
8	Schreibmaterial	-
9	Plastikbecher	20
10	(Stoppuhr)	(1)
11	Grosser Schwamm	2
12	Alte Tennisschläger	2

Mitglied

Sponsor