

09 | 2020

Schulsportlager

Inhalt Monatsthema

• 15 Gründe für ein Lager	2
• Organisation	3
• Checkliste	5
• Programme, Regeln und Kontakte	8
• Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln	11
• Mein Team	12
• Kochen und essen	13
• Sicherheit und Verantwortung	14
• Aktivitäten im Schulsportlager	16
• Gemeinschaft fördern	17
• Velotour	19
• CST Tenero: Ein Sport-Spot der besonderen Art	21
Hinweise	23
Lagerberichte	24

Kategorien

- Altersstufe: 11 – 15 Jahre
- Schulstufe: Sek. I/II
- Niveaustufen: Anfänger, Fortgeschrittene, Köhner
- Lernstufen: Erwerben, Anwenden, Gestalten



Wer während der Schulzeit in einem Lager war, wird auch Jahre später noch in Erinnerungen daran schwelgen. Gründe, ein Schulsportlager durchzuführen, gibt es genügend. Wir widmen dieses Monatsthema den Sommerlagern. Oder – ganz allgemein – Sportlagern, die während der schneefreien Jahreszeiten stattfinden. Analog zum Schwerpunkt [10/2019 «Winterlager»](#) geben wir organisatorische Hilfestellungen, Tipps für Aktivitäten und vieles Mehr.

Wer kennt sie nicht, diese magischen Momente in einem Lager? Beim Sport, beim Kochen oder Spielen lernt man die Klassenkameraden besser kennen, aber auch die Lehrpersonen zeigen sich von einer anderen, offeneren Seite. Schöne Erlebnisse, an die ich mich auch heute noch gerne erinnere. Nach den Sommerferien möchte ich deshalb mit einer neuen Schulklasse ein Schulsportlager durchführen. Denn ich erinnere mich gerne an die Lager meiner Jugendzeit: coole Klassenlager in Tenero oder an Unterwegs-Lager.

Es drängen sich für mich einige Fragen auf: Wo mache ich mein Lager? In Tenero? Auf der Alp in einer Hütte? Oder bin ich mit dem Velo unterwegs? Wann findet es statt: im Sommer oder im Herbst? Wie organisiere ich das Lager? Wer hilft mir dabei? Wie kann ich gute Sport-Aktivitäten garantieren und die Sicherheit im Lager gewährleisten?

Über eine Internetsuche finde ich Webseiten wie mobilesport.ch und jugendundsport.ch. Dort sind viele Informationen, Übungssammlungen und Checklisten vorhanden, die mir die Organisation und Durchführung eines Schulsportlagers vereinfachen. Jugend+Sport leistet zusätzlichen finanziellen Beitrag an das Lager und bietet Leihmaterial zu günstigen Konditionen an. Während meiner Lehrerausbildung habe ich die Möglichkeit genutzt, die J+S-Leiterausbildung Schulsport zu absolvieren. In meinem Kollegium suche ich weitere J+S-Leiter für die anderen Sportarten. Damit sind gute Aktivitäten und die sichere Durchführung des Lagers gewährleistet.

Mit grosser Vorfreude startet nach den Sommerferien das Lager. Es verläuft alles reibungslos. Gemeinsame Erfolgserlebnisse bei Sport und Spiel lassen neue Freundschaften entstehen. Auch Anna, die seh- und hörbeeinträchtigt ist, konnte das Lager mit uns allen geniessen. Die intensive Woche war für mich und mein Leiterteam eine tolle Erfahrung. Und für die Jugendlichen ein tolles Erlebnis, das auch ihnen ein Leben lang in Erinnerung bleiben wird.

Christian Flury, Sportlehrer und Verantwortlicher J+S-Schulsport, BASPO



15 Gründe für ein Lager

Vieles spricht dafür, ein Lager durchzuführen. In der Übersicht die Gründe, weshalb ein solches Erlebnis den Schülerinnen und Schülern noch lange in Erinnerung bleiben wird, inklusive praktischem Poster-Download.

Schülerinnen und Schüler können im Schulsportlager

- 1 neue und unerwartete Herausforderungen meistern;
- 2 die Landschaft, das Wetter, die Natur und damit eine andere Umgebung als üblich unmittelbar erleben und in ihrem ganzen Spektrum am eigenen Leib erfahren;
- 3 gemeinsam in einem ausserschulischen Lern- und Lebensraum neue Sportarten entdecken und erleben;
- 4 den eigenen Körper in seiner Kraft und Beweglichkeit und unter körperlichen Belastungen kennen lernen;
- 5 sich gesund und sicher verhalten (z. B. Risiken und Gefahren einschätzen);
- 6 Erfolge und Misserfolge teilen und sehen, welche Fähigkeiten und Potenziale auch noch zu entdecken sind, die sonst im Schulunterricht wenig sichtbar werden;
- 7 die Klassenkameraden und -kameradinnen in einem ganz anderen Umfeld und mit anderen Anforderungen erleben (z. B. beim gemeinsamen Kochen);
- 8 als Gruppe funktionieren und sich in einer Gruppe bewegen;
- 9 Selbstständigkeit ohne Eltern erfahren: Wo sind meine Wanderschuhe? Wo ist mein Sonnenschutz, habe ich alles?
- 10 gemeinsam den Lageralltag bewältigen, zum Gelingen des Ganzen beitragen, etwas für die Gemeinschaft tun (Kochen, Ordnung, Spielabende, Wettkämpfe etc.);
- 11 die berufliche Realität der Bevölkerung erleben: z. B. Wie funktioniert ein Sportzentrum? Welche Aufgaben und Berufe braucht es dazu?
- 12 die Lehrpersonen in anderen Rollen erleben und mit ihnen auch mal einen gemeinsamen Nacht-OL machen;
- 13 gemeinsam die Freizeit mit anderen an einem anderen Ort vielfältig gestalten;
- 14 evtl. eine ganze Woche ohne Bildschirm verbringen und erleben, wie vielfältig andere Freizeitaktivitäten sein können;
- 15 Erlebnisse in der Gruppe teilen, die noch lange im Schulzimmer nachwirken und den Klassenverband stärken: Fotos, Videos, weisst du noch?

Quelle: gosnow.ch, angepasst durch mobilesport.ch

Magic Moments

Die 15 Gründe, weshalb es sich lohnt, ein Lager mit der Schulklasse durchzuführen, sind auf einem Poster dargestellt. Sie können es im A3-Format ausdrucken und z. B. im Lehrer/innen-Zimmer aufhängen oder für sonstige Präsentationen verwenden.

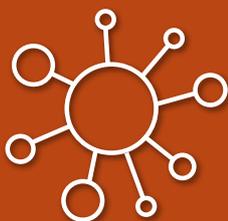


[Zum Download \(pdf\)](#)

Organisation



Ein Schulsportlager zählt bei den Kindern und Jugendlichen zu den Höhepunkten eines Schuljahrs. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben stehen pädagogische und soziale Aspekte im Vordergrund. Die folgenden Seiten bieten wertvolle inhaltliche, organisatorische und administrative Unterstützung.



Infos zu COVID-19

Für die Ausführung von J+S-Lagern gelten bestimmte Vorgaben. Voraussetzung bleiben in allen Fällen entsprechende [Schutzkonzepte](#). Die Entscheide des Bundesrates sind [hier](#) zu finden. Die [Hygiene-Empfehlungen](#) des BAG sind bei sämtlichen Sportaktivitäten stets zu beachten.

[Zur Übersicht](#)

Das Lagerleben verspricht Neues, Ungewohntes und besondere Erlebnisse: in der Gruppe agieren, draussen unterwegs sein, gemeinsam Aufgaben lösen, die nur in der Gruppe bewältigt werden können, aufgetragene «Ämtli» erledigen. Die Vorbereitung eines Lagers beschäftigt das Leitungsteam während längerer Zeit.

Lagerformen

Die Form prägt ein Lager. Ein Lager im Sommer muss anders vorbereitet werden als eines im Winter. Die Bedürfnisse und der Entwicklungsstand der Teilnehmenden stehen bei der Wahl der Lagerform im Vordergrund.

Sommersportlager: Die Sommerlager sind polysportiv und ermöglichen allen Teilnehmenden, sich zu bewegen und sportlich zu betätigen.

Wintersportlager: Winterlager widmen sich den Wintersport- und Schneesportarten und können mono- oder polysportiv sein. Neben dem Ski-, Snowboardfahren und/oder Langlaufen sind Aktivitäten wie Skitouren (mit Bergführer), Schlitteln, Schneeschuhwandern, Spielen draussen im Schnee und/oder in der Turnhalle möglich.

Siehe auch: [Schwerpunktthema 10/19 – «Winterlager»](#)

Hauslager/Sportzentrum: Es ist eine Herausforderung, einen geeigneten Lagerort zu finden. Die Suche und die Reservation der Unterkunft oder des Platzes geschehen idealerweise 15 bis 10 Monate vor der Durchführung des Lagers. Folgende Kriterien helfen beim Finden eines idealen Lagerortes:

- Anzahl Personen
- Anzahl Gruppen
- Lagerform
- Zeitpunkt
- Schwerpunkte des Lagers
- Erreichbarkeit
- Maximale Reisedistanz (lange Reisen sind teuer)

Zeltlager: Das bewusste Draussen- und Mit-der-Natur-Leben und das Übernachten im Zelt bieten neue Erfahrungen und spezielle Lagererlebnisse. Das bedeutet auch: auf Luxus verzichten und die Herausforderungen des Wetters annehmen. Oftmals wird deshalb das Lagerleben im Zelt intensiver wahrgenommen als in einem Hauslager.

Nützliche Adressen:

- [Tenero](#)
- [Hotels und Ferienhäuser für Gruppen](#)
- [Schweiz Tourismus](#)
- [Immobilien des Bundes \(für J+S-Lager\)](#)
- [Gruppenhaus](#)
- [Gruppenhaussuche](#)
- [Gruppenunterkünfte](#)
- Kantonale und lokale Tourismusbehörden anfragen

Untwegslager: In einem Untwegslager zieht die Lagergemeinschaft aus eigener Kraft von Ort zu Ort. Sie bleibt vielleicht einige Tage am gleichen Standort und zieht wieder weiter. Die Standortwechsel bestimmen einen grossen Teil des Lagers. Die Vorbereitungen beanspruchen mehr Zeit als für ein Lager an einem fixen Ort. Für Untwegslager können verschiedenste Fortbewegungsmittel eingesetzt und beliebig kombiniert werden.

Wanderlager: Die Teilnehmenden tragen das eigene Gepäck, evtl. auch Zelte und Kocher, über weitere Distanzen selbst. Die einzelnen Etappen dürfen nicht zu lange dauern, vor allem nicht mehrere Tage hintereinander. Ein Wanderlager braucht Höhepunkte und klare Ziele (Besuch besonderer Orte, Flusswanderung, Baden). Wandern bei schlechtem Wetter macht weniger Spass: Deshalb braucht es bei schlechtem Wetter Alternativen und Notunterkünfte.

Velo-/Inlinelager: Es können zwar grössere Distanzen zurückgelegt werden als bei einem Wanderlager, jedoch mit weniger Gepäck auf dem Rücken. Ein Begleitfahrzeug transportiert Material und Gepäck und unterstützt bei Erschöpfung von Teilnehmenden oder im Notfall. Achtung: Vorher Fahrfähigkeiten der Teilnehmenden sowie Fahrtüchtigkeit der Velos/Skates überprüfen! Pannen gehören dazu: Die Lagerleitung muss sich Kenntnisse über kleine Reparaturen aneignen. Untwegslager braucht es klare Verhaltensregeln, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten.

Floss-, Kanu- oder Kajaklager: Diese Lagerform bietet die Möglichkeit, kurze Etappen auf Flüssen oder Seen zurücklegen. Es kann in Zelten übernachtet werden. Kanu- und Flusslager stellen erhöhte Anforderungen an [die Sicherheit](#) (siehe S. 14) und benötigen entsprechende Ausbildungen und Sicherheitsmassnahmen.

Lagerplatzverzeichnisse

- [Lagerplätze der Schweiz](#)
- [Zeltplätze der Schweizerischen Pfadistiftung](#)
- [Camping CST Tenero](#)

Checkliste



Ein Schulsportlager zu organisieren und zu leiten beinhaltet zahlreiche Teilaufgaben. Man muss sehr strukturiert vorgehen und die unterschiedlichen Parameter kennen.



Schulsportlager bei Jugend+Sport

- [Trailer](#)
- [Tutorial](#)

Die Wahl des Durchführungsortes für ein Lager hängt von mehreren Faktoren ab. Neben dem Budget spielen die vorhandenen Infrastrukturen (Unterkünfte, Sportangebote usw.) und möglichen Aktivitäten in der Region eine wichtige Rolle.

Diese Informationen liefern einen roten Faden: Sie ermöglichen es allen Organisatoren, unabhängig ihrer Erfahrung, jeden Teilschritt im ganzen Prozess zu überblicken.

Vor dem Lager

15–10 Monate	Zeitpunkt festlegen Unterkunft aussuchen und reservieren
6 Monate	Definitives Leiterteam zusammenstellen (mit Küche) Budget erstellen, evtl. Finanzaktion starten Lager- (Wochenprogramm) und Schlechtwetterprogramm erarbeiten Lager ausschreiben Verkehrsmittel erörtern (Zug, Car)
2 Monate	Rekognoszieren Leitertreff Informationen an die Teilnehmenden (Anmeldeformular)
1 Monat	Anmeldung des Lagers durch den J+S-Coach Material vorbereiten Menuplan erstellen und Mengen berechnen
3 Wochen	Einladung an die Teilnehmenden Materialtransport organisieren
2 Wochen	Material vorbereiten (Spiele, Basteln, Büro) Check-up: Material bestätigt, Lieferung O.K.? Transport geregelt? Teamaufträge verteilt?
1 Tag	Letzte Kontrollen: Geld, Billette, Ausweise, Material

Im Lager

Material kontrollieren: Ist alles angekommen?
Erste Info an Teilnehmende zum Verhalten/Programm im Lager (Lagerregeln)
Lagerzeitung, evtl. für Lokalpresse Artikel schreiben
Teambesprechungen: Tagesauswertungen (Programm? Stimmen die Niveau-Gruppen? Probleme mit Kindern?)
Budget eingehalten?
Materialrückschub (auch J+S) organisieren

Nach dem Lager

2–4 Wochen	Lagerauswertung im Team Teilnehmerliste und korrigiertes Grobprogramm unterschreiben und an den J+S-Coach leiten. Der J+S-Coach bestätigt die effektive Durchführung der J+S-Aktivität dem kantonalen Amt oder J+S/BASPO. Lagerabrechnung erstellen mit der Organisation und dem Leiterteam
6 Wochen	Lagerabend (Fotos, Film) mit Teilnehmenden und Eltern

Ein Lager bei J+S anmelden

Ein Lager umfasst Aktivitäten in den J+S-Sportarten, die in einer Lagergemeinschaft unter der Leitung von J+S-Leiterinnen oder J+S-Leitern durchgeführt werden. Damit ein Lager unter J+S angemeldet und abgerechnet werden kann, müssen bestimmte minimale Rahmenbedingungen eingehalten werden:

- J+S-Leitende, die zur Leitung der angebotenen Sportarten und der Zielgruppe (Kinder-Jugendsport) berechtigt sind
- 12 Kinder/Jugendliche im J+S-Alter
- 4 aufeinander folgende Lagertage
- 4 Stunden J+S-Aktivitäten verteilt auf 2 Einheiten an verschiedenen Halbtagen

Die weiteren Rahmenbedingungen für J+S-Lager im Schulsport sind im [Leitfaden J+S-Coach](#) oder der jeweiligen Sportart beschrieben.

Die Anmeldung des Lagers erfolgt durch den [J+S-Coach](#) der Schule oder Gemeinde.

Transport

- Bei der SBB und den konzessionierten Transportunternehmen reisen Teilnehmende von J+S-Kursen und -Lagern, J+S-Leiterinnen, -Leiter und J+S-Coaches verbilligt ([Gruppenbillet](#)).
- Carreisen: Unternehmen aus der Region kontaktieren und offerieren lassen.

Finanzierung

Lager können sehr schnell teuer werden. Der Lagerkassier verwaltet das Geld und führt eine klare und nachvollziehbare Buchhaltung. Die Lagerleitung ist dafür verantwortlich, dass das Budget eingehalten wird.

Budget erstellen

Jedes Lager benötigt frühzeitig ein detailliertes Budget. Aufwände und Erträge können aufgrund der Abrechnungen vergangener Lager berechnet werden.

- **Unterkunft:** Diese Ausgaben variieren stark. Daher die zu erwartenden Beträge pro Person beim Erstellen des Budgets berücksichtigen.
- **Nebenkosten:** Kurtaxen und Endreinigung nicht vergessen.
- **Reise- und Transportkosten:** Kosten an der Bahnstation oder im Internet berechnen lassen und Offerten für die Transportfahrzeuge einholen.
- **Programm, Abonnemente, Material:** Kosten können nach Erstellung des Wochenprogramms abgeschätzt werden.
- **Verpflegung:** Je nach Ansprüchen bewegt sich der Tagespreis pro Person zwischen CHF 8 und 12. Der Tagespreis kann auch tiefer angesetzt werden, wenn z. B. Lebensmittelspenden organisiert werden.
- **Reserven:** 5–10% der gesamten Auslagen für Unvorhergesehenes einplanen.
- **Beiträge von J+S:** Betrag beim J+S-Coach nachfragen.
- **Lagerbeitrag:** Abschätzen, wie viele Teilnehmende kommen. Überlegen, ob Familien mit mehreren Kindern oder Bedürftige eine Vergünstigung erhalten.
- **Gewinn/Defizit:** So planen, dass ein ausgeglichenes Budget oder ein Überschuss entsteht. Unbedingt vor dem Lager klären, wer ein Defizit abdeckt.



[Leitfaden für die Organisation von J+S-Lagern](#)
(pdf)



[Vorlage Lagerbudget](#)
(xls)

Unterstützung durch J+S

Wer Schulsportlager nach den Regeln von Jugend+Sport durchführt, erhält pro Lagertag und Teilnehmer/in einen Beitrag von CHF 16 pro Tag und Teilnehmer/in.

Buchhaltung führen

Das Budget lässt sich durch das Führen eines Kassenbuchs laufend kontrollieren. Der Lagerkassier muss selbst getätigte Aufwände sofort im Kassabuch nachtragen. Dies vereinfacht die Abrechnung am Schluss und erspart unliebsame Überraschungen. Alle Aufwände müssen belegt werden können, deshalb sind sämtliche Quittungen und Belege aufzubewahren. Es ist sinnvoll, nach dem Lager die Quittungen aller Leitenden einzusammeln und deren Auslagen bald zu begleichen. Aus Sicherheitsgründen sollte nur so viel Bargeld in der Kasse sein, wie für die Bezahlung der Tagesausgaben benötigt wird. Grössere Beträge sollten auf Rechnung oder mit Einzahlungsschein beglichen werden.

Abrechnung erstellen

Nach Abschluss des Lagers erstellt der Lagerkassier möglichst bald nach dem Ausführen aller Zahlungen eine genaue Abrechnung. Dabei vergleicht er die effektiven Zahlen mit dem Budget und zieht Rückschlüsse für künftige Lager. Es ist sinnvoll, die fertige Abrechnung und alle Quittungen mindestens drei Jahre aufzubewahren, damit sie bei allfälligen späteren Fragen zur Klärung beitragen können.

Finanzielle Beiträge durch Jugend+Sport

Ein Lager nach J+S-Standards durchzuführen ist einerseits eine Qualitätssicherung aber auch eine Finanzierungsmöglichkeit. Informationen sind beim J+S-Coach der Schule oder bei der [Kantonalen Sportfachstelle](#) für Jugend+Sport erhältlich.

Leihmaterial für Lager

Organisatoren von J+S-Angeboten und J+S-Aus- und -Weiterbildungen erhalten Leihmaterial und Landeskarten zu günstigen Konditionen.

Bestellformulare für Leihmaterial

Hinweis: Bitte die Formulare elektronisch ausfüllen, unter einem neuen Dateinamen lokal speichern und an die entsprechende Dienststelle für J+S senden. Ein Ausdruck/Scan ist nicht nötig.

Im Formular für Landeskarten können die Unterschriften digital eingefügt werden.

Landkarten

- [Landeskartenbestellung](#) (pdf)

Leihmaterial Sportarten

- [Bergsport](#) (pdf)
- [Kurse und Lager aller Sportarten](#) (pdf)
- [Lagersport/Trekking](#) (pdf)
- [Orientierungslauf](#) (pdf)
- [Wassersport](#) (pdf)

Besondere Leistungen

Organisatoren von J+S-Lagern können [J+S-Leihmaterial](#) beziehen, die [Unterkünfte des Bundes](#) nutzen und bei der [SBB](#) und konzessionierten Transportunternehmen vergünstigt reisen.

Programme, Regeln und Kontakte



Alle Leitenden und Teilnehmenden haben Erwartungen an und Ideen für das bevorstehende Lager. Um Reibungen zu vermeiden, sollten diese möglichst übereinstimmen. Es braucht aber auch Raum für neue, verrückte Ideen. Deshalb ist im Leitungsteam zu klären, wer welche Erwartungen hat.

Programme

Zur Planung eines Schulsportlagers gehört die Zusammenstellung eines altersgerechten Programms.

Wochenprogramm

Ein Lager gelingt dann, wenn die Aktivitäten sinnvoll auf das Lager verteilt sind. Vor der Planung der einzelnen Lagertage werden Inhalte und Themen der einzelnen Programmteile grob festgelegt. Dies macht das Lager einerseits vielseitig, andererseits erleichtert es das Ausarbeiten der einzelnen Aktivitäten.



[Vorlage Lagerprogramm \(xls\)](#)

Tagesablauf

Ein Lager lebt nicht nur von seinen Aktivitäten, sondern auch von der Zeit dazwischen. Die Fixpunkte des Tages geben dem Lager den Rhythmus vor. Es ist sinnvoll, gewisse Dinge täglich zur selben Zeit stattfinden zu lassen. Das gibt Halt, Sicherheit und schafft Raum für besondere Aktivitäten. Die Teilnehmenden müssen die Fixpunkte des Lagers kennen.

Wecken	Die Teilnehmenden haben das Recht auf ein liebevolles Wecken (z. B. mit einem Lied oder Ritual).
Tagesanfang und Tagesabschluss	<p>Sie sind wichtige Elemente im Tagesablauf eines Lagers. Deshalb ist es wichtig, dass alle daran teilnehmen.</p> <p>Ort</p> <ul style="list-style-type: none"> • genügend Platz für alle Teilnehmenden • ruhig, ungestört • ansprechend eingerichtet (Fackeln, Kerzen usw.) <p>Programm</p> <ul style="list-style-type: none"> • kurzes, intensives Erlebnis (maximal zehn Minuten) • ein Ritual • Tagesrückblick mit den Teilnehmenden • Friedliches Gute-Nacht-Ritual für jüngere Teilnehmende <p>Mögliche Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte erzählen • Lied singen • Spiel machen • etwas Handwerkliches gestalten (basteln, schnitzen, malen) • Volkstanz • besinnliches Element
Mahlzeiten	Zu Beginn der Mahlzeit gibt es ein kleines Ritual (Tischlied, Tagesgedanke, besinnliches Element)
Zwischenverpflegung	Auch die kleinen Zwischenmahlzeiten sollen geplant werden. Sie erlauben den Teilnehmenden, genügend zu trinken und zu essen.
Ämtli	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ämtli brauchen Zeit und müssen meist kontrolliert werden. Dem ist Rechnung zu tragen. • Ein gerechter und fantasievoller Ämtliplan verhindert Streitigkeiten. • Mögliche Ämtli: Tisch decken und abräumen, abwaschen, Küchenmitarbeit, Toilette und Waschbereiche reinigen, Spielkiste aufräumen, Ordnung auf dem Lagerplatz («Fötzele»: Papierchen, kleine Abfälle usw. einsammeln), Joker für diverse Arbeiten.
Sitzung	Täglich findet eine Sitzung des Leitungsteams statt. So kann ohne Stress Rückblick über den vergangenen Tag gehalten und das bevorstehende Programm nochmals besprochen, Probleme diskutiert und – falls nötig – kurzfristige Änderungen vorgenommen werden.
Freizeit und Pausen	Die Teilnehmenden sollen nicht rund um die Uhr beschäftigt werden. Alle benötigen Freizeit. Die Teilnehmenden müssen aber immer eine Ansprechperson in ihrer Nähe haben. Es braucht genügend Spiel- und Bastelmaterial. Es kann auch ein Ort zum bewussten Ausruhen bestimmt werden (z. B. eine Hollywoodschaukel als Siestaplatz).

Lagerregeln

Während des Lagers übernimmt das Leitungsteam die Obhut der Kinder und Jugendlichen, die sonst bei den Eltern liegt. Deshalb ist es notwendig, dass die Lagerleitung für den Zeitraum des Lagers Regeln aufstellt und für deren Einhaltung sorgt.

Folgendes Vorgehen bewährt sich:

- **Vor dem Lager:** Das Leitungsteam legt vor dem Lager Punkte fest, die zwingend in die Regeln gehören (Sicherheitsregeln, Regeln aufgrund des gesetzlichen Rahmens usw.). Ebenfalls werden sinnvolle Konsequenzen einer Regelübertretung festgelegt. Sie dürfen für die fehlbare Person keine längerfristigen negativen oder gar traumatisierenden Folgen haben. Es ist sinnvoll, diese im Vorfeld erarbeiteten Regeln den Eltern am Informationsabend oder in den Detailinformationen mitzuteilen.
- **Zu Beginn des Lagers:** Am ersten Lagertag werden den Teilnehmenden alle Regeln und Konsequenzen kommuniziert und eventuell zusätzliche erarbeitet. Ziel ist, dass allen die Regeln klar sind und sich die Teilnehmenden altersgerecht mit den Regeln auseinandergesetzt haben. Konnten sie bei der Erarbeitung mitbestimmen, können sie sich besser damit identifizieren und halten sie eher ein. Im Sinne eines Lagerpaktes können sie auf einem grossen Plakat festgehalten und von den Teilnehmenden unterschrieben werden.
- **Am Ende des Lagers:** Es kann lehrreich sein, die Regeln mit der ganzen Lagergemeinschaft am Ende des Lagers auszuwerten.

Die Lagerregeln sollen dem Alter der Teilnehmenden angepasst sein. Je älter die Teilnehmenden sind, desto mehr möchten sie auch mitbestimmen. Ausserdem ist es wichtig, dass die Lagerleitung noch etwas Ermessensspielraum hat. Regeln, die sich nicht bewähren, sollen auch abgeändert oder ergänzt werden können.

Folgende Bereiche sind für ein Lager zu regeln:

- **Sicherheit:** Einige Regeln sind für die Sicherheit des Leitungsteams und der Teilnehmenden notwendig (z. B. betreffend Absturzgefahr in der Nähe des Lagerhauses, Verlassen des Lagergeländes, Umgang mit Feuer und Material).
- **Suchtmittel:** Das Gesetz gibt vor, wie der Umgang damit geregelt werden muss. Die Konsequenzen sollten ausführlich diskutiert werden, wohl überlegt und auch durchsetzbar sein (siehe S. 11).
- **Zusammenleben:** Es bietet sich an, die Regeln, die sich auf das Zusammenleben der Lagergemeinschaft beziehen, mit den Teilnehmenden zusammen festzulegen. Dazu gehören beispielsweise Regeln zu den Ämtli, zum Umgang untereinander, zur Tischkultur, zur Zimmerordnung, zur Nachtruhe oder zum Umgang mit Esspaketen.
- **Elektronische Geräte:** Die Regeln zum Umgang mit elektronischen Geräten werden bereits vor dem Lager (in der Lagerinformation) kommuniziert. Welche Geräte dürfen nicht mitgenommen werden? Welche Verwendung ist toleriert?
- **Gemischtgeschlechtliche Lager:** Nehmen an einem Lager sowohl Mädchen als auch Buben teil, braucht es einige zusätzliche Regeln. Dabei geht es darum, die Intimsphäre beider Geschlechter zu schützen und Grenzverletzungen zu vermeiden. Auch ohne böse Absicht können solche entstehen. Diese sind für die betroffenen Kinder und Jugendlichen sehr unangenehm.

Elternkontakt

Ein guter Draht zu den Eltern ist für das Gelingen des Lagers sehr hilfreich. Insbesondere die Eltern von Kindern, die zum ersten Mal an einem Lager teilnehmen, wollen genauer informiert sein.

Informationsabend für Eltern

Der Informationsabend ist die wichtigste Gelegenheit, die Eltern über das Lager zu orientieren. Ein gut vorbereiteter Anlass lässt auf ein gut organisiertes Lager schliessen. Wenn die Lagerleitung das Bild eines kompetenten und zuverlässigen Leitungsteams zu vermitteln weiss, sichert sie sich damit die Unterstützung und das Vertrauen der Eltern.

Folgende Überlegungen helfen bei der Planung eines Informationsabends

- **Wer kommt an den Elternabend?** Handelt es sich um eine Informationsveranstaltung für Eltern, deren Kinder schon angemeldet sind, oder wird das Lager beworben?
- **Ziele und Themen:** Welche Informationen benötigen Eltern? Sind die Themen genügend wichtig, damit die Eltern teilnehmen? Mögliche Themen: Regeln im Lager, Sicherheitsvorkehrungen, Versicherungsschutz, Rega, Ausbildung in J+S, Ausrüstung (Tipps zu Rucksack packen, guter Ausrüstung), Wünsche an Eltern (Anzahl Pakete, Anrufe), Spendenwünsche, Gesundheit im Lager.
- **Leitungsteam:** Sinnvollerweise ist jedes Mitglied des Leitungsteams anwesend, stellt sich am Anfang kurz vor und übernimmt am Abend eine kleine Aufgabe.
- **Rahmen:** Findet der Elternabend nur mit den Eltern oder auch mit den Kindern statt? Wann findet er statt?
- **Einladung:** Die Eltern sollen im Voraus wissen, welche Themen besprochen werden. Müssen sich die Eltern anmelden? Wie werden abwesende Eltern informiert?
- **Verschiedene Bedürfnisse:** Eltern, deren Kinder noch nie in einem Lager waren, haben andere Bedürfnisse als solche, deren Kinder schon mehrfach teilgenommen haben. Bei einigen Themen kann der Elternabend aufgeteilt werden.
- **Präsentation:** Neben einem klaren und knappen Informationsteil können auch Fotos des letzten Lagers oder Überraschungen eingebaut werden. Für den Austausch und die Frageunde sollte genügend Zeit eingerechnet werden.
- **Gemütlicher Teil:** Der Informationsteil sollte nicht länger als eine Stunde dauern. Danach bleibt in einem gemütlichen Teil Zeit für Gespräche und individuelle Fragen.

Anmeldeformular

Das Anmeldeformular ist gleichzeitig auch der Vertrag zwischen den Eltern und dem Leitungsteam. Darin ist alles geregelt, was die Unterschrift der Eltern verlangt. Mindestens der Name und die Adresse des Teilnehmenden und dessen Eltern sowie der Versicherungsschutz («Versicherung ist Sache der Teilnehmenden») sollten darin enthalten sein. Ausserdem können gewisse Lagerregeln sowie die Rechte zur Verwendung von Bild und Tonmaterial («Wir behalten uns vor, gemachte Bild- und Tonaufnahmen zu veröffentlichen») geklärt werden.

Informationsblatt zu den Teilnehmenden

Für das Lager braucht es Informationen über den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Daher sollen alle Lagerteilnehmenden und das Leitungsteam ein Teilnehmenden-Informationsblatt ausfüllen. Die Informationen sind vertraulich zu behandeln und müssen nach dem Lager vernichtet werden. Es empfiehlt sich, dass die verantwortliche Leiterperson alle Teilnehmenden-Informationsblätter vor dem Lager durchliest. So kann sie bei Unklarheiten nachfragen und die nötigen Materialien (z. B. Medikamente) entgegennehmen.



[Teilnehmer-Infoblatt](#)
(pdf)

Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln

Der verantwortungsvolle Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln ist eine der Vorbildaufgaben von J+S-Leiterpersonen in Schulsportlagern.

Sportliche Aktivitäten schützen nicht unmittelbar vor dem Konsum von Genuss- und Suchtmitteln. Kinder und Jugendliche experimentieren und wollen Grenzen austesten. Leitende, die einen verantwortungsvollen Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln pflegen, spielen deshalb eine wichtige Rolle. Sie sind Vorbilder, sorgen für Orientierung und weisen in die richtige Richtung.

Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic

J+S-Leiterinnen und -leitern empfiehlt J+S das Programm «cool and clean». Das nationale Präventionsprojekt im Schweizer Sport setzt sich für fairen und sauberen Sport ein. «cool and clean» bietet Leitenden Informationen zu verschiedenen Genuss- und Suchtmitteln im Sportumfeld.

COOL & CLEAN

Angebot «Safezone – Online-Beratung zu Suchtfragen»

[SafeZone.ch](https://www.safezone.ch) ist das nationale Portal für Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte. Das Portal ist eine Dienstleistung des Bundesamtes für Gesundheit in Zusammenarbeit mit den Kantonen, Suchtfachstellen und weiteren Partnern. Die Online-Beratungen werden von einem Team aus Expertinnen und Experten verschiedener Beratungsstellen durchgeführt.

Angebot «suchtschweiz»

[Suchtschweiz.ch](https://www.suchtschweiz.ch) ist das nationale Kompetenzzentrum für Prävention, Forschung und Wissensvermittlung im Suchtbereich. Die Schule ist ein wichtiger Ort für die Suchtprävention und die Früherkennung von Problemen. Weitere [Informationen gibt es hier](#).

Angebot «feel-ok»

Feel-ok.ch ein Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Für Lehrperson, Jugendarbeitende/-r oder andere Fachperson stehen [zahlreiche didaktische Unterlagen](#) und [Methoden](#) auch in Verbindung [mit dem Lehrplan 21](#) zum kostenlosen Download zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten und zu vertiefen. Alle Themen wurden [von renommierten Fachorganisationen](#) verfasst.

Weiterbildungen zum Thema:

J+S greift im [Modul «Präventives Handeln: Genuss- und Suchtmittel – engagiert gegen Missbrauch»](#) folgende Fragen auf:

- Wie gehe ich im Sportunterricht, im Training und beim Wettkampf mit Genuss- und Suchtmitteln um?
- Welche sportspezifischen, präventiven Handlungsmöglichkeiten und Interventionen gibt es?
- Wie reagiere ich, wenn eine Person gefährdet scheint oder das Training gestört wird?



Mein Team



Das Gelingen eines Lagers hängt vom Leitungsteam ab. Daher ist es wichtig, früh ein kompetentes Team zusammenzustellen. In einem Lager arbeiten viele unterschiedliche Leute zusammen: Leitende, Begleitpersonen, Köchinnen und Köche.

Im Vorfeld ist abzuklären, ob die Leitenden über die für die Aktivitäten notwendigen Kompetenzen verfügen, ob genügend ausgebildete Leitende zur Verfügung stehen und ob sie allenfalls noch besondere Zusatzausbildungen besuchen müssen (Nothilfekurs, SLRG-Brevet usw.). Bei geschlechtergemischten Lagern besteht das Leitungsteam aus Leiterinnen und Leitern.

Mögliche Aufgaben des Leitungsteams

- **Hauptleitung:** Teamleitung, Sitzungen (vor, während und nach dem Lager) vorbereiten und leiten, Aufgaben verteilen, Liste der Teilnehmenden führen, Ansprechperson sein für Eltern, J+S-Coach, Lageradministration führen
- **Sanität:** Abklärungen für Notfälle treffen (Adresse Arzt, Spital, ...), Informationsblätter zu den Teilnehmenden verwalten, Ansprechperson bestimmen für Sanitätsfragen im Lager
- **Transport:** Fahrzeuge und Fahrer organisieren, Routen bekanntgeben, Materialtransporte organisieren
- **Reise:** An- und Rückreisebillette organisieren, Fahrpläne ausdrucken, Reservationen machen
- **Material:** Materialliste führen, Leihmaterial bestellen, Material verwalten
- **Finanzen:** Lagerbudget erstellen, Beiträge der Teilnehmenden einziehen, Einnahmen und Ausgaben kontrollieren, Rechnungen begleichen, Spenden verdanken, Abrechnung erstellen
- **Küche:** festlegen, wie im Lager gekocht wird (Küchenteam, Kochen mit Teilnehmenden-Gruppen), Allergien berücksichtigen, Ausstattung der Küche abklären, Menüplan erstellen, einkaufen und kochen (Merkblatt «[Kochen im Lager](#)»)

Leiterausbildungen bei Jugend+Sport (J+S)

Um sichere und gute Lager durchzuführen sind Leiterausbildungen bei Jugend+Sport empfehlenswert.

Für polysportive Lager

- [J+S-Schulsport](#)
- [J+S-Lagersport/Trekking](#)
- [J+S-Bergsteigen](#)
- [Spezifische J+S-Sportarten gemäss Lageraktivität](#)

Bemerkungen

- Wer mit Kindern (5–10 Jahre) Sportlager durchführt, absolviert zusätzlich die [Leiterausbildung J+S-Kindersport](#).
- Wer regelmässig Lager in der Schule organisiert, absolviert die [Leiterausbildung J+S-Schulsport](#).

Leiterbörsen

- [Im Kantonalen J+S-Amt fragen](#)
- [sport-net.ch](#)
- [sportnetzwerk.ch](#)
- [fiveup.org](#)

Verkürzte J+S-Ausbildungen

Für Lehrpersonen besteht die Möglichkeit in gewissen J+S-Sportarten eine verkürzte Ausbildung zu absolvieren, 1–3 Tage. Siehe dazu auch unter [Zulassungsbedingungen](#) der entsprechenden Sportarten.

Kochen und essen



Die gemeinsamen Mahlzeiten stellen wichtige Momente in einem Lager dar, da sich alle Teilnehmenden am gleichen Ort zusammenfinden. Einerseits sollen sie den Appetit befriedigen, andererseits ausgewogen und für die Küchenequipe zu bewältigen sein.

Einen Menüplan erstellen, Einkäufe erledigen, Mahlzeiten zubereiten: Das alles kann nicht im letzten Moment erledigt werden. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsförderungsprogramm «[Gorilla](#)» wollen wir Lagerorganisatoren das Leben erleichtern: Dazu stellen wir einen Menüplan, die dazugehörigen Rezepte – mit Hinweisen auf Dauer der Zubereitung, auf Allergien (durch das Allergiezentrum Schweiz AHA) sowie vegetarische und vegane Varianten. Und: Eine praktische Einkaufsliste steht ebenfalls zur Verfügung.

In der Übersicht die wichtigsten Checkpunkte

- Welches Budget steht zur Verfügung?
- Gibt es Teilnehmende mit Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten?
- Essensgewohnheiten (Vegetarier, Veganer, Einschränkungen aus religiösen Gründen etc.). Geklärt werden sollte auch, wo die Lebensmittel gekauft werden sowie die vorhandenen Infrastrukturen und die Ausstattungen (Küche, Essraum) vor Ort.
- Welche Lebensmittel vorziehen (in finanzieller und organisatorischer Hinsicht).
- Wo einkaufen (Vorsicht bei Ablaufdatum)?, Online-Shopping ebenfalls klären.
- Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es vor Ort, um Frischwaren (Früchte, Milch etc.) einzukaufen? Falls vorhanden, könnte das die Kinder dazu verleiten, ihr Picknick selber einzukaufen (Menge berücksichtigen).
- Wie ist die Küche ausgestattet (Arbeitsflächen, Herde, Ofen, Pfannen, Kühlschrank, usw.)?

Eine saubere Sache

In Küchen sind die idealen Bedingungen für die Vermehrung und Verbreitung von Mikroorganismen erfüllt: Vorhandensein von organischen Stoffen, Wärme und Feuchtigkeit. Gewisse Regeln sollten also beachtet werden:

- Persönliche Hygiene: Gründlich Händewaschen, Einwegpapier zum Hände trocknen.
- Die Ware ist gekühlt, heiss oder in Bearbeitung.
- Keine offenen Lebensmittel im Kühlschrank.
- Einmal geöffnete Lebensmittel nie in der Originalverpackung belassen.
- Keine Experimente: Weniger ist mehr, einfach und gut.
- Temperatur fühlen: Essen soll mind. 65° C heiss serviert werden.



- [Menüplan für ein 5-tägiges Lager](#) (pdf)
- [Rezepte](#) (pdf)
- [Einkaufsliste](#) (xls)
- [Checkliste Hauswirtschaft](#) (pdf)
- [Infoblatt Hauswirtschaft](#) (pdf)

lagerkochbuch.ch

Auf dieser Website können Lagerköchinnen und Lagerköche ihre Menüpläne für ein Lager aus bestehenden und eigenen Rezepten zusammenstellen. Die an die Teilnehmerzahl angepassten Rezepte und die dazu passenden Einkaufslisten können dann ganz einfach ausgedruckt werden.

[Zur Plattform](#)

Sicherheit und Verantwortung



Kinder und Jugendliche erleben in Schulsportlagern viele lustige, spassvolle und herausfordernde Bewegungs- und Sportaktivitäten. Ihre Risikokompetenz wird gefördert und ihre Eigenverantwortung gestärkt. Die Aktivitäten im Lager sollen unter optimalen Bedingungen stattfinden – deshalb hier ein paar wichtige Informationen zu deren Planung und Durchführung.

Verantwortung und Sorgfaltspflicht

Die Sorgfaltspflicht bestimmt immer das Handeln der Leiterinnen und Leiter. Damit sie der Sorgfaltspflicht gerecht werden können, gilt es die Aktivitäten bei der Planung auf das Alter, den Entwicklungsstand, die Persönlichkeit und die Verfassung der Teilnehmenden auszurichten und vor Ort bei Bedarf zu adaptieren. Das Leitungsteam muss sich auch seinen eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst sein.

Die Kinder und Jugendlichen sind während der gesamten Lagerdauer in der Obhut der Leiterinnen und Leiter. Bei einer sorgfältigen Planung, beim Einhalten von Minimalstandards von Seiten Schule bzw. Verein oder Organisation und beim Vornehmen der erforderlichen Vorsichtsmassnahmen im Einzelfall, kann ein verantwortungsbewusstes Sommerlager durchgeführt werden.

- [Sicherheit bei J+S – das Wichtigste in Kürze \(pdf\)](#)
- [allg. Merkblatt zur Unfallprävention \(pdf\)](#)

Lagerapotheke

In jedem Lager muss erste Hilfe geleistet werden können. Deswegen ist es wichtig, dass bei allen Aktivitäten eine Apotheke griffbereit ist.

Achtung: Minderjährigen oder bewusstlosen Personen dürfen keine Medikamente ohne vorhergehende Autorisierung oder Untersuchung verabreicht werden. Vor der Verabreichung von Medikamenten ist die Einwilligung der/des Erziehungsberechtigten oder einer medizinischen Fachkraft einzuholen.

[Massnahmen bei Krankheit oder Unfall \(pdf\)](#)

Sicherheitskonzept und 3 x 3

Ein Sicherheitskonzept wird insbesondere für Aktivitäten, die erhöhte Anforderungen an die Sicherheit stellen, erstellt. Dabei schätzt das Leitungsteam Gefahren sorgfältig ein, verschriftlicht diese und definiert Massnahmen um Unfälle möglichst zu verhindern. Zudem wird das Vorgehen im Notfall beschrieben.

Das 3 x 3 unterstützt in einem ersten Schritt, bei der Planung die Gefahren von den Faktoren «Verhältnissen», «Gelände/Umgebung» und «Mensch: Gruppe sowie Leitenden» zu erkennen und zu beurteilen. Diese Analyse hilft, geeignete Massnahmen zu treffen und Abbruchkriterien zu formulieren. In einem weiteren, wichtigen Schritt führen sich die Leitenden vor Ort und unterwegs die drei Faktoren des 3 x 3 immer wieder vor Augen und entscheiden laufend, ob und gegebenenfalls mit welchen Anpassungen die Aktivität durchgeführt wird.

- [3 x 3 und Sicherheitskonzepte \(pdf\)](#)
- [Sicherheitskonzept aus E-Manual Schulsport \(pdf\)](#)

Wahrnehmungsfallen (Faktor Mensch)

Die seltene Gelegenheit einer besonders einzigartigen Aktivität, die Vertrautheit im Gebiet oder die Gruppendynamik sind mögliche Wahrnehmungsfallen, welche Entscheidungen in eine falsche Richtung lenken. Damit genau das nicht passiert, gilt es sich diesen bereits vor der Aktivität bewusst zu werden.

[Faktor Mensch \(pdf\)](#)

Kommunikation (Faktor Mensch)

Im Lager sind klare Anweisungen der Leiterinnen und Leiter an die Gruppe das A und O. Botschaften können jedoch unterschiedlich verstanden werden. Deshalb lohnt es sich, die eigene Aussage in anderen Worten zu wiederholen oder einen Teilnehmer zu fragen, was er genau verstanden hat.

Ein Leitungsteam überlegt sich auch nonverbale Zeichen und Signale um die Gruppe draussen sicher und effizient zu führen: Wenn die Leiterin zum Beispiel die Hand hebt, kommt die Gruppe zusammen, ist ruhig und wartet auf ihre Anweisung.

[Faktor Mensch \(pdf\)](#)

Sicherheit am, im und auf dem Wasser

Die Durchführung von Aktivitäten am, im und auf dem Wasser setzt immer mindestens eine kompetente Aufsichtsperson voraus. Bei der SLRG können auf die unterschiedlichen Gewässer entsprechende Ausbildungen besucht werden. Auch im interdisziplinären Modul «Aufsichtsperson Wasser» bei J+S werden den Teilnehmenden wesentliche Kompetenzen zum Beaufsichtigen von Wasseraktivitäten vermittelt, wobei die Ertrinkungsprävention im Vordergrund steht.

- [SLRG](#)
- [I-Modul «Aufsichtsperson Wasser» \(pdf\)](#)
- [Water-Safety-Kartenset \(pdf\)](#)

Aktivitäten im Schulsportlager



Grundsätzlich sollen sich alle Aktivitäten im Lager am Alter, dem Entwicklungsstand und an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen orientieren. Eine Übersicht mit weiterführenden Links zu Praxisinhalten.

Sport- und Bewegungsaktivitäten

J+S-Sportarten: Ein Schulsportlager kann mit einer oder mehreren J+S-Aktivitäten geplant und durchgeführt werden. Ein J+S-Leiter gewährleistet eine gute und sichere Durchführung der [J+S-Sportarten](#).

Spiel und Sport: Der Sport soll zielorientiert und abwechslungsreich im Lagerprogramm enthalten sein. Am sinnvollsten wird er ins Thema integriert, das heisst: Die Sportarten werden entsprechend dem Thema ausgewählt (z. B. Thema Indianer: Indiacas, Schwimmen, Kanu fahren, Verfolgungsjagd). Sehr interessant ist es, eine Sportart mehrmals und aufbauend im Lager zu treiben und am Schluss mit einem Wettkampf (evtl. Turnier) abzuschliessen. So kann jede/jeder Teilnehmende selber ihren/seinen persönlichen Fortschritt erkennen.

Ideen für Sportaktivitäten

Spiele ums Haus

- [Ballspiele](#)
- [Rückschlagspiele](#)
- [Minivolleyball](#)
- [Hüttenspiele](#)

Trendsportarten

- [Frisbee](#)
- [Baseball](#)
- [Inline Skating](#)
- [Parkour](#)

Weitere Aktivitäten

- [Mountainbike](#)
- [Spiele im Wasser/See](#)
- [Orientierungslauf](#)
- [Zirkus](#)

Wanderungen/Geländespiele

- **Wanderungen:** Wanderungen und Tagesausflüge in Gruppen oder mit der ganzen Lagergemeinschaft gehören in jedes Lager und bringen eine willkommene Abwechslung. Sie sollen jeweils mit einem Ziel, einer Attraktion oder einem Höhepunkt verbunden werden und keinesfalls nur der Hauptstrasse entlangführen. Als Gruppenerlebnis hinterlässt eine Wanderung prägende Eindrücke. Eine Wanderung muss gut geplant werden. Dazu ist die Broschüre «[LS/T Berg](#)» zusammen ein gutes Planungsinstrument. Vielleicht lässt sich ja eine zweitägige Wanderung mit Übernachtung im Freien einplanen.
- **Geländespiel:** Beim [Geländespiel](#) werden Wälder und Hügel zum Spielplatz, wobei sich die Regeln und das Spiel der Umgebung anpassen. Die Regeln sind für Kinder wie auch für Jugendliche verständlich festzusetzen, für «Verirrte» ist ein fixer Punkt einzuplanen. Unter Umständen braucht es für die Benützung des Grundstücks eine Erlaubnis (Waldgesetz). Ein Geländespiel bedeutet weder Kampf und Schlägerei, noch Heldentum oder Mutprobe. Geländespiele sind spannende und abenteuerliche Aktivitäten, in denen Taktik und Zusammenarbeit zum Tragen kommen.

Spielecke, Spielzelt: Jongliermaterial, Bälle, ein «Leiterlenspiel» im Treppenhaus usw., stehen den Teilnehmenden zur Verfügung. Ein klares Ordnungssystem (angeschriebene Kisten) hilft beim Aufräumen.

Spielkiste im Freien

- Spielbälle (Softbälle, Fussbälle, Volleybälle, Tennisbälle)
- Boccia-Kugeln, Jonglierbälle, Hüpfspiele, Gummitwist
- Frisbee, Indiacas, Devilstick, Diabolo
- Federball-Sets (Schläger, Federbälle, Netz)
- Wurfringe, Springseile
- Speckbrettli, Beachball-Schläger, GOBA
- Arbeitsmaterial (Schnur, Klebeband, Messband, Pfeife, Nummern)

Spielkiste im Haus

- Tischtennis-Sets
- Verschiedene Kartenspiele (Jasskarten, Quartette, Elferaus)
- Gesellschaftsspiele (Brettspiele), Würfel

**bfu
bpa
upi**

Unterlagen zu Praxisprogrammen

- [Ratgeber BFU MTB](#)
- [Ratgeber BFU Wandern](#)
- [Ratgeber BFU Wassersport](#)
- [Ratgeber BFU Baden/Schwimmen](#)

Gemeinschaft fördern



In Schulsportlagern können zahlreiche Aktivitäten durchgeführt werden. Im Folgenden eine Übersicht mit Ideen, um die Tage mit den Schülerinnen und Schülern abwechslungsreich und spannend zu gestalten.

Einen Tag mit einem Spezialisten verbringen

Warum nicht einmal eine Spezialistin oder einen Spezialisten einbeziehen (Eltern oder Fachlehrkraft von der Schule)? Dies gibt auf jeden Fall einen neuen Impuls und zugleich auch Gelegenheit, als Lehrkraft einmal (in der Schülerrolle) mit den Kindern oder Jugendlichen diesen Tag gemeinsam zu erleben.

Möglichkeiten zum Einsatz eines Spezialisten

- Umweltpädagoge (CH-Waldwoche, Pro Natura, WWF), Förster
- Zirkus: Artistin oder Artisten, Jongleur usw.
- Pilzkontrolleur
- Archäologie: Versteinerungen, Ausgrabungen
- Theaterpädagoge
- Medienleute: Presse, Fernsehen, Radio
- Sportspezialist: OL-Läufer, SAC-Person für Klettern usw.
- Idole: z. B. bekannter Fussballer, Politiker, Prominente usw.
- Im Winter: Pistenchef, Verkehrsdirektor
- Peddigrohr flechten
- Spinnen/Weben
- Schnurbilder gestalten
- Wurzelmännchen basteln
- Batik färben
- Maske basteln
- Sticken/Filzen
- Papier schöpfen
- Wasserrad/Schiffe basteln
- Instrumente basteln
- Fotografieren
- Lichter/Lampen herstellen
- Skulpturen aus Abfall
- Minigolfanlage bauen
- Tönen
- Schmuckstück gestalten
- Drachen basteln

Ateliers: Ateliers sind kreative und genussvolle Programmteile. Hier können die individuellen Stärken und Interessen der Lagerleitung voll zum Zug kommen. Die Kinder und Jugendlichen können aus einem breiten und abwechslungsreichen Angebot jene Aktivitäten wählen, die ihnen am meisten zusagen und die sie mit Gleichgesinnten betreiben möchten (Basteln, Spielen, Theater, Musik, u.v.a). Für die Teilnehmenden muss dennoch genügend Zeit und Raum für freie Aktivitäten eingeplant werden.

Polyade: Für die Polyade eignen sich die unterschiedlichsten Disziplinen (Stafetten, Ballspiele, Seilziehen, Geschicklichkeitsspiele, abgeänderte Spiele usw.), in denen sich die einzelnen Teams messen können. Damit nicht nur die Sportlichsten Gewinnchancen haben, kann mit Zufallsfaktoren (Punktezahl mit Würfelzahl multiplizieren) nachgeholfen werden. Pausen sind für jede Gruppe einzuplanen. So können pausierende Gruppen ausserdem als Fans für Stimmung sorgen. Bei der Vorbereitung besteht die Möglichkeit, dass jedes Team selber ein Spiel für die Polyade organisiert und aufstellt, welches mit entsprechenden Anpassungen auch im Haus durchgeführt werden kann.

Postenlauf: Postenläufe können in allen Variationen und Längen durchgeführt werden. Bewegung, Gruppenzusammenhalt, Herausforderung und Abwechslung stehen im Vordergrund. Allen Postenläufen ist gemeinsam, dass eine gewisse Strecke zurückgelegt und an verschiedenen Posten Aufgaben gelöst oder der weitere Verlauf der Strecke herausgefunden werden muss. Da die einzelnen Gruppen möglicherweise nicht gleichzeitig im Ziel eintreffen, muss am Schluss des Postenlaufes eine Spielmöglichkeit bestehen. Ideen: Fotolauf (ein Foto zeigt den nächsten Posten), Hauspostenlauf (bei Schlechtwetter: Miniposten quer durch das Lagerhaus), Leiterlenspiel (die Teilnehmenden würfeln sich von Posten zu Posten, überspringen, müssen aussetzen oder zurücksteigen).

Nachtaktivitäten: Die Nacht im Freien ist gerade für Stadtkinder eine ungewohnte Situation. Alles wandelt sich und wirkt anders. So hat die Nacht ihre eigene Atmosphäre: Sie birgt Ruhe und Dunkelheit in sich, aber auch Geräusche und Unheimliches und kann somit Angst hervorrufen. Kinder sollen ihre Ängste gegenüber der Dunkelheit abbauen und mit den Eigenheiten der Nacht vertraut werden. Es handelt sich um eine Situation, die es erlaubt, Mut zu beweisen, Angst hinunterzuschlucken und damit Selbstvertrauen zu gewinnen. Als Nachtaktivitäten eignen sich:

- Lagerfeuer
- Postenlauf (Naturmaterialien mit Händen und Füssen ertasten, Gerüche und Geräusche erkennen, Sternbilder kennen lernen)
- Nachtwanderung (Pausen zur Sternbetrachtung, Lichtbild einer Stadt betrachten)
- Geländespiel (Taschenlampe nicht vergessen)

Abendgestaltung/Schlussabend: Der Schlussabend führt das Lager zu einem Höhepunkt. Hier können noch ungelöste Rätsel aufgelöst und die letzten Auszeichnungen verteilt werden. Wie auch der Einstieg ist der Schlussabend stark von der Einkleidung abhängig (Ritterrunde, Walpurgisnacht, Show, Theateraufführung). Wichtig ist, dass der Abend sich von den anderen unterscheidet. Hier finden Besonderheiten wie z. B. Mehrgangmenüs ihren Platz. Einige Möglichkeiten für die Gestaltung des (Schluss-)Abends in einem spannungsvollen Rahmen:

- Quiz
- Spiel ohne Grenzen
- Tour de Suisse
- Sport-Toto
- «Wetten dass...?»
- Spielcasino (mit Gesellschaftsspielen)

Der letzte Lagertag: Es herrscht Aufbruchsstimmung. Am letzten Tag ist oft kein Programm mehr geplant. Das Material ist verpackt, der Schlussabend vorbei, und viele sind der Meinung, das Lager sei damit beendet. Ist es wirklich beendet oder bietet dieser Tag neben dem Putzen und der Vorbereitung auf die Abreise nicht noch einiges mehr? Gerade am letzten Tag ist es besonders wichtig, dass ein Programm angeboten wird. Das Lager soll nicht so enden, dass die Ältesten der Lagerleitung helfen und die Jüngsten vor dem Haus oder irgendwo auf dem Zeltplatz warten und sich langweilen. Hier einige Ideen:

- Postenlauf mit integrierter Lagerauswertung.
- Einige bewegungsintensive Spiele (ohne Material).
- Heimreise im Zug vorbereiten (Namenslotto, Suchspiel).

Freizeit mit Konfliktpotenzial

Die Mehrzahl der Konflikte und Probleme treten nicht während spannenden Spielturieren auf, sondern in den programmfreien Zeiten. Kinder, die sich am Abend alleine gelassen fühlen, ihr Plüschtier nicht mehr finden oder ausgestossen wurden, erinnern sich noch lange nach dem Lager daran. Die Gestaltung der Freizeit ist deshalb von grosser Bedeutung. Programmfreie Zeiten sollen Eigeninitiative und soziale Kontakte fördern, jedoch den Teilnehmenden nicht alles vorschreiben. Programmfreie Zeit heisst nicht, dass die ganze Lagerleitung freigestellt ist. Betreuung und Animation müssen auch in diesen Zeiten gewährleistet werden. Diese Aufgabe müssen eine bis zwei Personen aus der Lagerleitung übernehmen und Ideen anbieten oder einfach als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen.

Velotour



Der folgende Grundsatz gilt: Nur Velotouren durchführen, die man selber gründlich erkundet hat und mit dem Velo abgefahren ist. Karten gut lesen können genügt bei weitem nicht!

Allgemein

- Schulleitung informieren, Einverständnis einholen.
- Eltern informieren
- Begleitpersonen organisieren (Eltern, «Besenwagen»): Pro Gruppe ca. 8 Schüler/innen
- Notrufnummern mit Notfallkarte, Schüler/innenliste mit Kontaktnummern der Eltern, Allergien usw. zusammenstellen
- Abklären, wo Velos gemietet werden können
- Velohelm-Obligatorium
- Evtl. [Velosicherheits-Check](#) von Pro Velo buchen oder ein Veloflickatelier von [DEFI VELO](#).
- Kondition der Schüler/innen optimieren
- Taschenapotheke überprüfen und Fehlendes ergänzen
- Checkliste für die persönliche Ausrüstung abgeben
- Definitives Programm zusammenstellen und an Eltern abgeben

Routenwahl

- Lange Strassen ohne Unterbrechung vermeiden
- Velowege oder nicht stark befahrene Strassen auswählen
- Nicht zu stark ansteigende Strecken wählen
- 10–15 km/h (mit Gepäck) oder 15–20 km/h ohne Gepäck) berechnen. Zeitliche Reserven einplanen
- Routen vorher auf Gefahrenstellen, Rast- und Einkehrmöglichkeiten, Besichtigungsmöglichkeiten und Reparaturmöglichkeiten (Velofachgeschäfte) abklären
- Optionen für verschiedene Stärkeklassen einplanen

Gestalten von Velotouren

Für Velo-Gruppenfahrten sind besonders geeignet:

- Fotofahrt: Standorte anhand Fotos in Velokarte einzeichnen.
- Sternfahrt: von verschiedenen Ausgangspunkten zum gemeinsamen Etappenziel.
- Velo-Rallye: mit verschiedenen Postenarbeiten. Gruppenrallye mit verschiedenen Rollgeräten: Inline Skates, Rollschuhe, Skateboard, Pedalo, Mountainbike, Wasservelo.

Fahrrad-Miete

- www.rentabike.ch
- www.bikesharing.ch
- www.velostation.ch

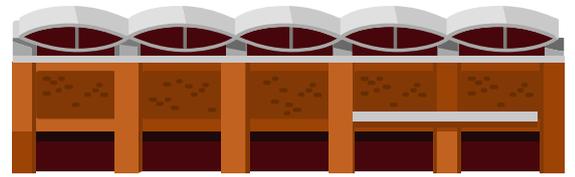
Vorbereitungen für das sichere Velofahren

- Alle müssen ihr Fahrrad sicher beherrschen:
 - Die Schüler/innen müssen über die Schulter nach hinten blicken können, ohne mit dem Velo zu schlenkern.
 - Die Schüler/innen müssen situationsgerecht und wirkungsvoll bremsen können.
 - Die Schüler/innen müssen nicht nur mit sich selber und dem Fahrrad beschäftigt sein, sondern auch die Verkehrssituation aufmerksam beobachten können.
 - Die Schüler/innen müssen sich korrekt und problemlos in den Verkehr einfügen können (z. B. Linksabbiegen, Kreisverkehr).
- Kontrolle der Verkehrstüchtigkeit der Velos: Bremsen überprüfen, sind Rückstrahler vorne und hinten vorhanden, ist die Sattelhöhe korrekt eingestellt, Reifendruck messen und allenfalls Reifen pumpen, Reifenprofil prüfen sind die Räder, die Pedalen und die Lenkstange fixiert, ist die Gangschaltung richtig eingestellt?
- Eventuell kleiner Reparaturkurs für alle: Wie flicke ich einen Schlauch?
- Verkehrsregeln/-verhalten in der Gruppe auf der Strasse besprechen.
- Verkehrsregeln kennenlernen: Verkehrsregeln-Quiz.
- Geschicklichkeitsparcours mit den Jugendlichen durchführen.
- Alle tragen einen Velohelm (evtl. als Klassensatz im Schulhaus) und Veloflickzeug.
- Gefahren wird nur in kleinen Gruppen, die von je einer Begleitperson geführt werden (schwächere Schüler/innen fahren vorne).
- Eine Pause vor grösseren Abfahrten einschalten! Die Abfahrt benötigt grosse Konzentration. Dabei können nochmals die Verhaltensregeln erklärt werden.
- Die Velotour als eine Postenfahrt gestalten: Die Gruppen fahren mit genügend grossen Abständen und treffen sich an vereinbarten Orten (Treffpunkten).
- Im Vorfeld an den Aktionen bike2school, bikecontrol, DEFI VELO oder Fahrkursen der regionalen Pro Velo Verband teilnehmen. Profis beraten zum Thema Fahrsicherheit, der Teamgeist wird gefördert und Spass am Velo fahren vermittelt. Übung macht den Meister und die Meisterin.

Mehr zum Thema

- [Schule+Velo](#)
- [Übungen mobilesport.ch](#)
- [Monatsthema «Velofahren»](#)
- [Sicher Radwandern \(pdf\)](#)
- [Routen Veloland Schweiz](#)
- [bfu safety tool: Mit dem Velo unterwegs \(pdf\)](#)
- [Checkliste «Sicheres Velofahren» von bike2school \(pdf\)](#)

CST Tenero: Ein Sport-Spot der besonderen Art



Multisport-Lager im nationalen Jugendsportzentrum Tenero (CST) sind ein Erlebnis wert: Am CST werden jährlich 1100 Kurse mit Unterkunft abgehalten, an denen mehr als 37 000 Teilnehmer teilnehmen. Etwa 30 % dieser Kurse von Schulen organisiert, der Rest von Sportvereinen und -verbänden und den kantonalen J+S-Stellen.

Eine Woche an den Ufern des Lago Maggiore zu verbringen, ist sowohl aus sportlicher als auch aus relationaler Sicht eine sehr bereichernde Erfahrung. Gruppen haben die Qual der Wahl, da sie etwa [sechzig Sportarten](#) ausüben können.

Die Zeiträume, in denen die meisten Multisportlager abgehalten werden, sind die Monate Mai, Juni und September. Zu dieser Jahreszeit erreicht das CST die maximale Belegung: Dann nämlich sind rund tausend junge Menschen auf den Wiesen und Feldern im Freien, in den Sporthallen und am See sportlich aktiv. Das bringt mit sich, dass das CST während dieser Wochen nicht alle Anfragen erfüllen kann.

Entscheiden Sie sich für die Nebensaison

Wer in Bezug auf Termine und Unterkunftsvarianten flexibel ist, findet oft eine alternative Lösung, die sie voll und ganz zufrieden stellt. Deshalb ziehen es immer mehr Gruppen vor, ihre Multisport-Lager in der «Nebensaison» durchzuführen. Zwischen Mitte Oktober und Mitte März – in dieser Zeit ist der Campingplatz geschlossen – kann das CST maximal 250 Personen in den Herbergen unterbringen. Während dieser Monate geniessen die Gruppen also eine ruhige, fast familiäre Atmosphäre im CST und ihnen stehen viele Einrichtungen zur Verfügung. Der einzige Nachteil im Vergleich zu einem Sommerlager: Es können keine nautischen Aktivitäten auf dem See praktiziert werden. Die fehlende Aktivität auf dem See wird aber durch andere Outdoor-Sportangebote kompensiert.

Eine Hauptsportart und viele andere Aktivitäten

Im CST finden verschiedene Arten von Schulsportlagern statt. Der Ansatz hängt sowohl von der Anzahl der Teilnehmenden als auch von den von den Lehrpersonen verfolgten Zielen ab. Die Rolle des Sportlehrers in der Organisation ist von grundlegender Bedeutung: Er fungiert als Promotor, Antreiber und Koordinator des Camps. Und das vom Beginn der Planungsphase an bis zum Ende der Evaluation.

Häufig werden Kurse gebucht, die eine einzige Klasse in Begleitung von ein paar Lehrern umfassen. Manchmal werden die sportlichen Aktivitäten von den Schülern der Klasse selbst gewählt. Ziel ist es, neue Sportarten zu erleben und neue Erfahrungen zu sammeln. Neben dem Sport gibt es auch freie und spontane Momente des freien Spiels sowie Ausflüge und kulturelle Angebot.

Die aus sportlicher Sicht interessantesten Bereiche sind diejenigen, in denen die Studierenden mindestens drei oder vier Halbtage lang eine Hauptsportart ihrer Wahl ausüben. Das eröffnet die Möglichkeit, ein gutes Niveau zu erreichen und zu beurteilen, ob sie die Sportart in ihrer Freizeit weiter praktizieren wollen. Zu anderen Tageszeiten versuchen sich die Schülerinnen und Schüler an anderen sportlichen Aktivitäten sowie an Turnieren und beteiligen sich an Ausflügen. Abbildung 1 (siehe S. 22) zeigt den Plan eines Camps, das am CST von einem Gymnasium mit 300 Schülern organisiert wird. Das Programm ist in die Bereiche Hauptsport und Animation unterteilt.

Die Faszination der interdisziplinären Kurse

Im CST kann Sportpraxis mit anderen Unterrichtsfächern kombiniert werden. Einige Beispiele:

- **Sprachen und Sport:** Der Englischunterricht im Klassenzimmer wird durch eine Einführung in typisch angelsächsische oder US-amerikanische Sportarten wie American Football (Flag Football), Baseball, Rugby, Golf und Cricket ergänzt.

Das Nationale Jugendsportzentrum Tenero CST ist eine Einrichtung des Bundesamts für Sport BASPO zur Förderung des Jugendsports. Das CST verfügt über hervorragende Infrastruktur für die Ausübung von zahlreichen Sportarten sowie die Durchführung von Sportlagern und Ausbildungskursen. Es wendet sich an ein breites Publikum, das von Schülerinnen und Schülern bis zu Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern reicht.

www.cstenero.ch

- **Italiando:** In Zusammenarbeit mit dem Departement für Bildung, Kultur und Sport des Kantons Tessin und dem Schweizer Radio und Fernsehen wird ein Einführungskurs in die italienische Sprache angeboten.
- **Naturwissenschaften und Sport:** Theorieunterricht wird mit Feldexperimenten in Physiologie, Physik und Biomechanik sowie mit der Durchführung von Kraft-, Ausdauer- oder Materialtests kombiniert.
- **Sporttech:** Alle zwei Jahre organisiert die CST das Sportech. Der Event zeigt die Anwendungen von Wissenschaft und Technik im Sport. In rund vierzig Workshops erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, neue Technologien zu testen. Sportech richtet sich an Primar- und Sekundarschulen aus der ganzen Schweiz. Siehe: www.sportech-tenero.ch
- **Musikpädagogik und Sport:** Es ist auch möglich, das Erlernen eines Instruments mit der Erstellung einer Choreographie für Tanz oder rhythmische Gymnastik zu verbinden.
- **Visuelle Erziehung und Sport:** Unterricht in Zeichnen oder Fotografie wird durch die Praxis verschiedener Sportdisziplinen ergänzt. Dabei können die Studierenden theoretisches Grundwissen praktisch anwenden.

Mehr zum Thema
Den ganzen Artikel mit weiterführenden Informationen zum CST-Angebot sowie dem Anmeldeverfahren mit weiteren Verlinkungen sind auf www.mobilesport.ch zu finden.

Das CST verfügt über mehrere für diese Art von Unterricht angemessen ausgestattete Theorieräume (Beamer, Videogerät, Internetanschluss). Der ideale Zeitraum, um diese Art von Projektwochen vorzuschlagen, ist von Mitte Oktober bis Ende März.

Sportwoche Tenero ...							
Montag, ...	Dienstag, ...		Mittwoch, ...	Donnerstag, ...		Freitag, ...	
Anreise	08.00 Uhr Morgenessen						
	Schwerpunktsport 09:30-12.00 Uhr						
		Badminton	Fechten	Schwimmen	Judo		
		Baseball	Tennis	Kajak / Kanu	Krafttraining		
		Basketball	Le Parkour	Segeln	Sportklettern		
		Beachvolleyball	HipHop / Breakdance	Windsurfen	Fitness		
	Fussball / B-Soccer	Squash	Leichtathletik	Ultimate			
	12.45 Uhr Mittagessen						
Camperöffnung / Begrüssung	Schnuppersport Block 1 14.30-17.00 Uhr		Spielturnier 14.30-17.30 Uhr Basketball Fussball Flagfootball Schlumpfball Kleine Spiele Ultimate Kinball Beachvolley Beachsoccer	Schnuppersport Block 2 14.30-17.00 Uhr		Rückreise	
Schwerpunktsport 14.30-17.00 Uhr	Baseball	Windsurf / SUP		Baseball	Windsurf / SUP		
Badminton	HipHop / BD	Beachsoccer		Le Parkour	Beachsoccer		Le Parkour
Baseball	Squash	Beachvolley		Salsa	Beachvolley		Salsa
Basketball	Judo	Boxen		Sportklettern	Boxen		Sportklettern
Beachvolleyball	Krafttraining	Crossfit		Tennis	Crossfit		Tennis
Fussball / BS	Sportklettern	Fussball	Flagfootball	Fussball	Flagfootball		
Fechten	Fitness	Inlineskate	Wasserspringen	Inlineskate	Wasserspringen		
Tennis	Ultimate	Kajak	Ultimate	Kajak	Ultimate		
Le Parkour	Schwimmen	Linedance	Volleyball	Linedance	Volleyball		
Kajak / Kanu	Windsurfen	MTB / BMX		MTB / BMX			
Segeln	Leichtathletik						
	19.15 Uhr Nachtessen						
Fussballturnier freiwillig	Beachturnier (Volley & Soccer) freiwillig		Tischtennis & Kino freiwillig	DISCO CST			

Abb. 1: Wochenplan für ein Schulsportlager, eingeteilt in Schwerpunkt-Sportartart und Schnupper-Sportart.

Hinweise

Jugend + Sport Schulsportlager

- [Schulsportlager – Trailer](#)
- [Erklärvideo Schulsportlager](#)

Medientipps

- [App – «Five up» – Das Lagerteam einfach organisiert](#)
- [Der Bergwetter-Guide, Download E-Book](#)

Mehr Lagerberichte

Wer von Erfahrungen (ab S. 24) anderer Lehrpersonen profitieren will, findet weitere Lagerberichte auf unserer Website.

[Zum Artikel](#)



Infos zu COVID-19

Für die Ausführung von J+S-Lagern gelten bestimmte Vorgaben. Voraussetzung bleiben in allen Fällen entsprechende Schutzkonzepte. Die Entscheide des Bundesrates sind hier zu finden. Die Hygiene-Empfehlungen des BAG sind bei sämtlichen Sportaktivitäten stets zu beachten.

[Zur Übersicht](#)

Partner



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Redaktion: mobilesport.ch

Zusammenarbeit

BASPO (J+S): Christian Flury, Sarina Buser

BASPO (CST): Stefano Maddalena, Luca de Marchi

Gorilla: Valentina Baggi

Illustrationen: Christoph Frei

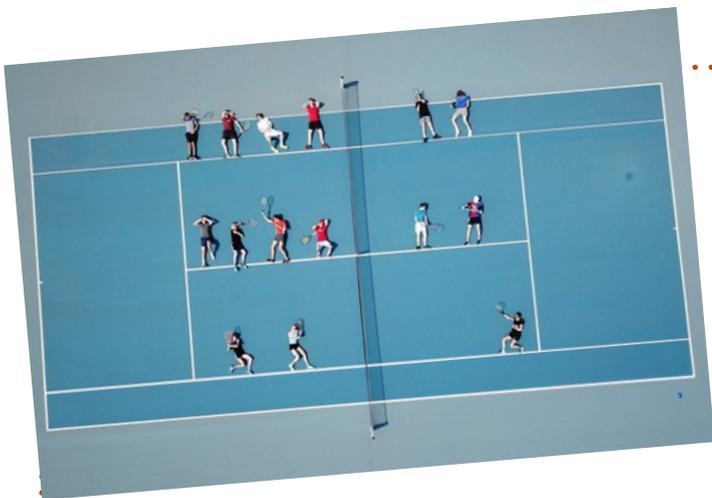
Video (J+S): Schulsportlager: René Hagi, Lernmedien, JES/BASPO

Erklärvideo Schulsportlager Lagersport: Philipp Reinmann, Christoph Frei

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO

Lagerberichte

Jedes Jahr finden zahlreiche Schulsportlager statt. Einige Berichte, die uns erreicht haben, stellen wir beispielhaft zur Verfügung.



Viel mehr als nur ein Ort für Sport...

Sie möchten Ihrer Schule ein sportliches Gepräge geben und dabei einen Akzent Richtung «Bewegte Schule» setzen? Sie wollen «Ihren» Schülerinnen und Schülern ein anforderungsreiches, reichhaltiges, faszinierendes und deshalb unvergessliches Erlebnis ermöglichen? Ihre Sport-Fachschaft scheut keinen wirklich grossen Aufwand? Dann wären die wichtigsten Zutaten für die Organisation einer Sportwoche für Ihre Schule vorhanden! Ein Erfahrungsbericht aus einem Tenero-Lager.

Das Gymnasium Oberwil – gelegen vor den Toren von Basel und eine gymnasiale sowie eine FMS-Abteilung umfassend – hat sich vor drei Jahren im Zuge der Verlängerung der Gymizeit auf vier Jahre zu dem grossen Schritt entschlossen.

Ein Glücksfall dabei war, dass wir eine Kooperation mit dem CST – dem Centro Sportivo Tenero – eingehen konnten. Und ein weiterer ergab sich ein Jahr später, als wir mit der universitären Ausbildung für Sportlehrpersonen – dem Basler DSBG – einen weiteren Partner dazugewannen.

Seither bieten wir ca. 250 jungen Menschen auf dem riesigen Sportcampus an den Ufern des Lago Maggiore jeweils Ende Mai «Sport und Lagerleben pur» für fünf Tage.

Dabei sucht sich jede/r Schüler/in einen Schwerpunktsport aus, der während vier Mal drei Stunden vertieft erforscht und betrieben wird. Ergänzt wird der Hauptprogramm punkt dadurch, dass fünf Mal in einem 90minütigen Angebot in einer noch unbekannten Sportaktivität geschnuppert werden kann. Und einer der Höhepunkte im Wochenverlauf bildet der Klassenwettkampf am Mittwochnachmittag.

Der Riesenaufwand, den diese «Kiste» mit sich bringt, lohnt sich aber auf jeden Fall!

Es gibt kaum eine bessere Gelegenheit als in «Tenero», Bewegung, Sport, anforderungsreiches Zusammenleben und Lernen in sozialen Feldern zu einer einzigartigen Lern- und Wachstumsgelegenheit zu verbinden.

Und wohl deshalb ist «Tenero» weit über den Flurnamen hinaus zum Markenzeichen geworden, das aus dem Leben und Profil unserer Schule ganz einfach nicht mehr wegzudenken ist. – Zum Glück nicht!

Andres Hunziker, für die Fachschaft «Sport» des Gymnasiums Oberwil



Eine Lagerwoche in Sumiswald

Ein Lager zu Beginn der Oberstufe ist ein Gewinn für alle Beteiligten. Insbesondere, wenn es gleich zu Beginn des Schuljahres, beim Übertritt in die Sek.-1-Stufe stattfindet.

Unser Lager fand im Herbst in Sumiswald/Emmental. Dabei konnten wir zahlreiche sportliche Erfahrungen sammeln. Die verschiedenen Tagesprogramme im Überblick:

- 1. Tag:** Anreise ab Gerlafingen mit dem Fahrrad nach Sumiswald am Vormittag. Am Nachmittag folgt nicht etwa Erholung, sondern ein Besuch im Schwingkeller, wo die S selber in die Schwinghosen steigen und sich unter fachkundiger Anleitung ins Sägemehl begeben.
- 2. Tag:** Eine ausgedehnte Wanderung steht auf dem Programm. Lüderenalp-Napf-Mettlenalp. Dauer ca. 5,5 Stunden. Die Wanderung wird eine erster Hörtetest, denn nur ausnahmsweise verfügen Schülerinnen und Schüler aus städtischen Agglomerationen über nennenswerte Wandererfahrung. Alle schaffen es aber ins Ziel und sind entsprechend stolz.
- 3. Tag:** Indoorvormittag im Forum Sumiswald mit polysportivem Angebot. Kletterwand, Sportkegeln, Unihockey im Turnus je während 1.5 Std. am Vormittag unter sachkundiger Anleitung. Am Nachmittag ein Angebot in verschiedenen Stärkegruppen (Biken stark mit dem Ziel Lüderenalp; Biken relax im Flachen; Wandern relax im Flachen)
- 4. Tag:** Eine zweite ausgedehnte Wanderung steht an (Trubschachen-Rämisgummen-Schärligbad-Wiggen). Dauer erneut ca. 5,5 Stunden. Alle schaffen es wieder ins Ziel.
- 5. Tag:** Am Vormittag ein Spielturnier (z. B. Fussball draussen oder auch Badminton in der Halle). Am Nachmittag Rückfahrt mit dem Velo nach Gerlafingen.

Tägliche Hallen- und Schwimmbadbenutzung runden das jeweilige Tagesprogramm ab. An den Abenden steht ein Seminarraum zur Verfügung für die Spiele, Disco, Schlussabend etc..

Unterkunft und Verpflegung wird durch das Forum Sumiswald abgedeckt.

Kurz, ein Lager zu Beginn der 7. Klasse ist zwar für die Lehrpersonen sehr anspruchsvoll, aber der Mehraufwand lohnt sich allemal, da damit die Basis für eine konstruktive Arbeit im Unterrichtsalltag gelegt wird, indem die Schülerinnen und Schüler insbesondere lernen, sich nicht als kleine Egos zu gebärden, sondern sich auch einmal einem Gruppenziel unterordnen, dieses gemeinsam verfolgen und so letztlich auch die eigenen Ziele erreichen können.

Daniel Mollet, Klassenlehrperson Schule Gerlafingen (SO)



Das andere Lager

103 Teilnehmende und 52 Leitende trafen sich im vergangenen Juni für «Das andere Lager». Die Teilnehmenden konnten sich im Vorfeld ihr Programm aus Sportarten wie Basketball, Beachvolleyball, Bogen- und Armbrustschiessen, Golf, Klettern, Minitennis, Schwingen, Seilpark, Tanzen, Tischtennis oder aus gesellschaftlichen Angeboten zusammensstellen. Das Inklusionsprojekt besteht je etwa zur Hälfte aus Teilnehmenden von Regel- und Sonderschulen aus dem Kanton Solothurn.

Prachtstag am See

Am Sarnersee konnten die Jugendlichen beim Flossbau, Stand-Up-Paddling, Kajak, Fischen oder Minigolf mitmachen. Die Mittagspause am See liess Ferienstimmung aufkommen. Das Küchenteam hatte kulinarisch eine besondere Idee und bot selbst zu belegende Schnitzelbrote an, die sichtlich mundeten.

Besuchstag

Am Besuchstag durfte die Lagerschar zahlreiche Gäste begrüßen. Martina Moser, 129-fache Schweizer Fussball-NationalspielerIn, führte ein Fussballtraining mit interessierten Jugendlichen durch und berichtete von ihren schönsten Erfahrungen als ehemalige Bundesliga- und langjährige NationalspielerIn.

«Füür und Flamme» für DAL

Das Motto der Woche «Füür und Flamme», grafisch umgesetzt auf dem beliebten Lagershirt, wurde bis spätabends auf der Tanzfläche der Disco gelebt. Das Sportcamp Melchtal bot eine ländliche Kulisse und tolle Infrastruktur für die Lagerwoche.

Mehr zum Thema

Wenn Sie auch «Füür und Flamme» für DAL sind, so treten Sie mit dem Verein DAS ANDERE LAGER unter info@dasanderlager.ch in Kontakt. Wir freuen uns!
www.dasanderelager.ch

Christoph Büschi, Präsident Verein DAS ANDERE LAGER



Magglinger Erfahrung der Schule Spitalacker Bern

An unserer Schule organisieren wir zu Beginn jedes Schuljahres für die 7. Klassen eine Sommerschulwoche, in welcher das gegenseitige Kennenlernen, Teambildungsprozesse und sportliche Aktivitäten im Zentrum stehen. In dieser Woche soll ein Klassengeist entstehen, welcher die Basis für die mehrjährige Zusammenarbeit zwischen Schülerinnen/Schülern und Lehrpersonen bildet.

Da im Sport viele Werte gelebt werden, die auch in einem Klassenverband wichtig sind, ist die Symbiose von Schullager und Sport naheliegend. Wir haben für dieses Zusammenspiel von Schule und J+S in Magglingen hervorragende Bedingungen gefunden.

Im Lagerhaus des Kinderfreundevereins Biel und Umgebung, welches an das BASPO-Gelände grenzt, haben wir schon viele Lager geleitet und auf folgende Lagerprogrammunkte zurückgegriffen: Kennenlernspiele, Teambildungsspiele, Wanderungen, Schnitzeljagd, sportspezifisches Angebot (je nach Kompetenzen des Leitungsteams), Geländespiele, Lagerfeuerabende, Gruselabende, Outdoor-Übernachtungen, Improvisationstheater, Naturerlebnisspiele und von den Schülerinnen und Schülern organisierte Abschlussabende.

Auch dieses Jahr haben wir viele tolle Aktivitäten organisieren können. Durch die qualifizierten J+S-Leiterinnen und -Leiter hat das Lager optimal ergänzt werden können. Da Lager in unseren Augen für die persönliche Entwicklung für Schülerinnen und Schülern unabdingbar sind und nachhaltige Erinnerungen bilden, greifen wir gerne auf J+S-Leiter/innen zurück, um die Durchführung unserer Schullager zu gewährleisten.

Christian Stauffer, Klassenlehrer Schule Spitalacker, Bern

Mehr Lagerberichte

Wer von Erfahrungen anderer Lehrpersonen profitieren will, kann sich die weiteren Lagerberichte online zu Gemüte führen.

[Zum Artikel](#)