

Sportunterricht mit Abstand – Biathlon, Tetrathlon, Polyathlon & Co.

Athlon kommt aus dem griechischen und heisst Sportkampf oder Wettkampf. In dieser Lektion stellen wir Ihnen Unterrichtsideen vor, die sich auf vielfältige Art und Weise variieren und den jeweiligen Klassen oder Sportumgebung anpassen lassen. Bei den vorliegenden Formen gelten allfällig herrschende Schutzmassnahmen infolge Corona-Pandemie. Die Ideen können aber auch problemlos für den Massnahmenbefreiten Sportunterricht genutzt werden.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Schulstufe: Zyklus 3 und Sek. II
- Lernstufe: Anwenden

Autorinnen: Daniela Brönnimann und Patricia Steinmann

Lernziele

- Die nachfolgend vorgestellten Wettkampfformen bilden einen methodischen Rahmen, welcher variabel und zielgruppenorientiert je nach gewählten Lernzielen ausgestattet werden kann.

Für die vorliegende Lektion gelten folgende Lernziele:

- Die Schüler/innen können ausdauern laufend und dabei polysportive Aufgaben lösen.
- Die Schüler/innen kennen Wettkampfformen deren Namen aus den griechischen Zahlen/Zahlwörtern abgeleitet wurde. (Biathlon, Triathlon, Tetrathlon, Pentathlon, Hexathlon, Heptathlon, Decathlon, ... (Siehe Ausklang der Lektion).
- Die Schüler/innen sind motiviert durch dieses polysportive und wettkampforientierte Ausdauertraining.

Hinweise

- Die Lektion findet, wenn immer möglich, draussen statt.

Zeit	Inhalte	Illustration/Organisation
10'	<p>Umkehrlauf/Kleeblattlauf/Monothlon</p> <p>Die Schüler/innen bilden 2-er Gruppen. Beide Schüler/innen laufen locker auf einer Runde (z. B. Sportplatz) in entgegengesetzte Richtung. Wenn sie sich treffen, kehren sie um und laufen zum Ausgangspunkt zurück. Bei jedem Zusammentreffen bestimmen die Schüler/innen eine Lauform, die sie bis zum nächsten Zusammentreffen ausführen (laufen vorwärts, rückwärts, seitwärts, zum Laufen die Arme schwingen etc.).</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Ausgangspunkt machen die Schüler/innen gemeinsam jeweils eine Mobilisations- oder Koordinations- oder Kräftigungsübung. • Kleeblattlauf: 4 Schüler/innen laufen gleichzeitig auf vier kleinen Runden (z. B. von der Mitte eines Fussballplatzes zu den 4 Ecken). Wenn sie in der Mitte zusammentreffen, zeigt zuerst Schüler/in A die nächste Lauform, nach der zweiten Laufrunde Schüler/in B usw. Beim 3-blättrigen Kleeblatt laufen 3 Schüler/innen zu 3 der 4 Ecken. <p>Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei dieser Form laufen nicht alle Schüler/innen gleich weit. Im 2-er Team laufen schnellere Schüler/innen weiter als ihr/e Partner/in. • Die Lehrperson bestimmt zu Beginn die Rahmenbedingungen: Die Dauer (z. B. während 5 Minuten) oder die Anzahl (z. B. 3x bis zum Umkehrpunkt laufen). 	

Einstieg

20' **Menschliche Uhr als Duathlon**

Das Prinzip der menschlichen Uhr funktioniert folgendermassen: Schüler/in A führt eine Aufgabe aus, welche die Dauer vorgibt, während welcher Schüler/in B eine andere Aufgabe ausführt.

Die Schüler/innen bilden 2-er Gruppen.
Schüler/in A läuft eine vorgegebene Runde. In dieser Zeit führt Schüler/in B eine Aufgabe aus. Die Aufgabe kann unterschiedlich sein:

- Würfe auf Basketballkorb o.ä.
- Volleyball: Service oder andere Elemente trainieren
- Krafttraining gemäss Vorgabe der Lehrperson
- Slackline oder andere Formen von Gleichgewichtstraining
- Elemente der Leichtathletik trainieren, unter Anleitung der Lehrperson
- Jonglieren
- ...

Sobald Schüler/in A von der Laufrunde zurück ist, wird gewechselt.

Biathlon

Die Lehrperson gibt vor, wie viele Runden gelaufen werden.
Die Schüler/innen laufen eine Runde. Bei der Basketballanlage nehmen sie einen Ball und werfen auf den Basketballkorb. Sie haben 3 Versuche. Wer einen Treffer verbucht, kann direkt auf die nächste Laufrunde. Ansonsten laufen sie eine Strafrunde (anstelle von Strafrunden andere Zusatzaufgaben einbauen).

Variationen

- Dito mit Fussball
- Dito mit Handball
- Dito mit einer Zielwurfaufgabe (Ball in Ballwagen treffen)
- Mit Badminton/Tischtennis
- Jede/r Schüler/innen hat Versuche (Würfe, Schüsse etc.). Nach den drei Versuchen laufen sie die Anzahl Fehlversuche in Strafrunden.
- Sozialform variieren: Biathlon als Zweier-, Dreier-, Viererteam absolvieren. Usw.

Material: Basketballkörbe, Basketballbälle, Handbälle, Fussbälle, Materialkasten (für Schiessstand)

Tetrathlon

Die Schüler/innen bilden 4-er Gruppen.
Ein Tetrathlon besteht aus 4 Aufgaben, welche ausgeführt werden. Dabei gibt eine Aufgabe die jeweilige Zeitdauer vor (menschliche Uhr). Die Aufgaben lassen sich beliebig zusammensetzen. Nachfolgend ein Beispiel:

- Aufgabe A** (Menschliche Uhr): Eine Runde laufen
- Aufgabe B:** Eine koordinative Aufgabe (Jonglieren, Gleichgewicht, technisches Training in Spielsportart)
- Aufgabe C:** Ein Kraftprogramm
- Aufgabe D:** Knochen stärken: Seilspringen, Hüpfaufgaben etc.

Variation

- Als Triathlon oder als Polyathlon durchführen.



2 Laufrunden: kurz (Strafrunde) und lang



Zeit Inhalte

Illustration/Organisation

5'

Plauderlauf: Wissen-Athlon

Auslaufen mit Partner auf dem Rasenplatz (je nach Witterung barfuss). Während dem Laufen besprechen die Schüler/innen die ihnen bekannten Wettkampfarten und ihre Namen, die aus dem Griechischen stammen. Z.B. «Bia-athlon» («Bia» steht für griechisch «2» und athlon für Wettkampf). Wie viele Wettkämpfe sind bekannt?

Variationen

- Auf ein Signal wird der Partner gewechselt und Wissen (zur oben genannten Frage) geteilt. Wie viele Wettkämpfe sind in der Klasse bekannt?
- Wo kommen die griechischen Zahlwörter in unserer Sprache vor? ([Griechische Zahlwörter - Wikipedia](#))
- Die Schüler/innen diskutieren unterwegs eigene Themen.

Biathlon, Triathlon, Tetrathlon, Pentathlon (im Deutschen bekannt als moderner Fünfkampf), Hexathlon, Heptathlon (7-Kampf), Decathlon (10-Kampf), Gigathlon (Giga steht für einen aussergewöhnlich grossen Wettkampf)

