

## Monatsthema 06-07/2021: Ab an den Strand!

Was ist ein Sommer ohne Ausflüge, Spiel, Bewegung und Sport an der frischen Luft? Dieses Monatsthema schlägt spielerische Aktivitäten für draussen vor. Egal ob im Seebad, am Strand, auf einer Wiese, auf dem Spielplatz oder gar auf dem Wasser. Letzteres mit dem SUP, der einzigen Aktivität, die mehr Vorbereitung und Können voraussetzt. Alles andere lässt sich schnell erlernen.



Stundenlanges Herumliegen am Strand oder langes Herumsitzen beim Grillabend sind nicht jedermanns Sache! Bewegte Abwechslung bringt Kurzweile und lässt Raum, um Neues zu entdecken.

Basiswürfe mit dem Frisbee sind schnell erlernt. Schnell kann es dann auf das Zielwurfspiel «Disc Golf» losgehen. Oder das Gefühl für den Footbag entwickeln, dann eine Runde in der Gruppe hin- und her passen. Das Cross-Boccia-Spiel im Gelände dürfte die Spielenden vor neue Herausforderungen stellen, als die im herkömmlichen Spiel bekannten.

### Wenig üben, einfach spielen

Wer noch nie mit der Flugscheibe gespielt hat, den Footbag nur vom Sehen kennt, noch nie etwas von Cross Golf, Cross Boccia oder Headis gehört hat, dürfte sich über die motorischen Herausforderungen während dieser Aktivitäten freuen. Insbesondere, da sie wenig Material erfordern und fast überall durchgeführt werden können.

Weil sie so einfach sind, kann mit wenigen technischen Vorkenntnissen schnell gespielt werden. Das Ziel bleibt bei allen Vorschlägen das Gleiche: Wenige Grundlagen erlernen und sofort ausprobieren. Egal, ob jung oder alt, zu zweit oder in der Gruppe mit Familie und Freunden. Alle vorgeschlagenen Aktivitäten fokussieren auf den spielerischen Aspekt.

## SUP erfordert etwas mehr

Einzigste Ausnahme in diesem Monatsthema: das Stand Up Paddling (SUP). Diese Aktivität auf dem Wasser erfordert mehr Vorbereitung, Rücksicht auf Sicherheitsaspekte, mehr Material. Insgesamt ist also eine vorausschauende Planung notwendig.

Allenfalls ist der Besuch eines Grundkurses und/oder die Konsultation von Experten in dieser Sportart sinnvoll. Wir räumen dieser Sportart deshalb mehr Platz ein als allen anderen.

### Schwerpunkt

- [Ab an den Strand!](#) (pdf)

### Berichte

- [Sicherheit](#)

### Praxis

- [Stand Up Paddling SUP](#)
- [Frisbee](#)
- [Headis](#)
- [Futnet](#)
- [Cross Golf](#)
- [Cross Boccia](#)
- [Footbag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**