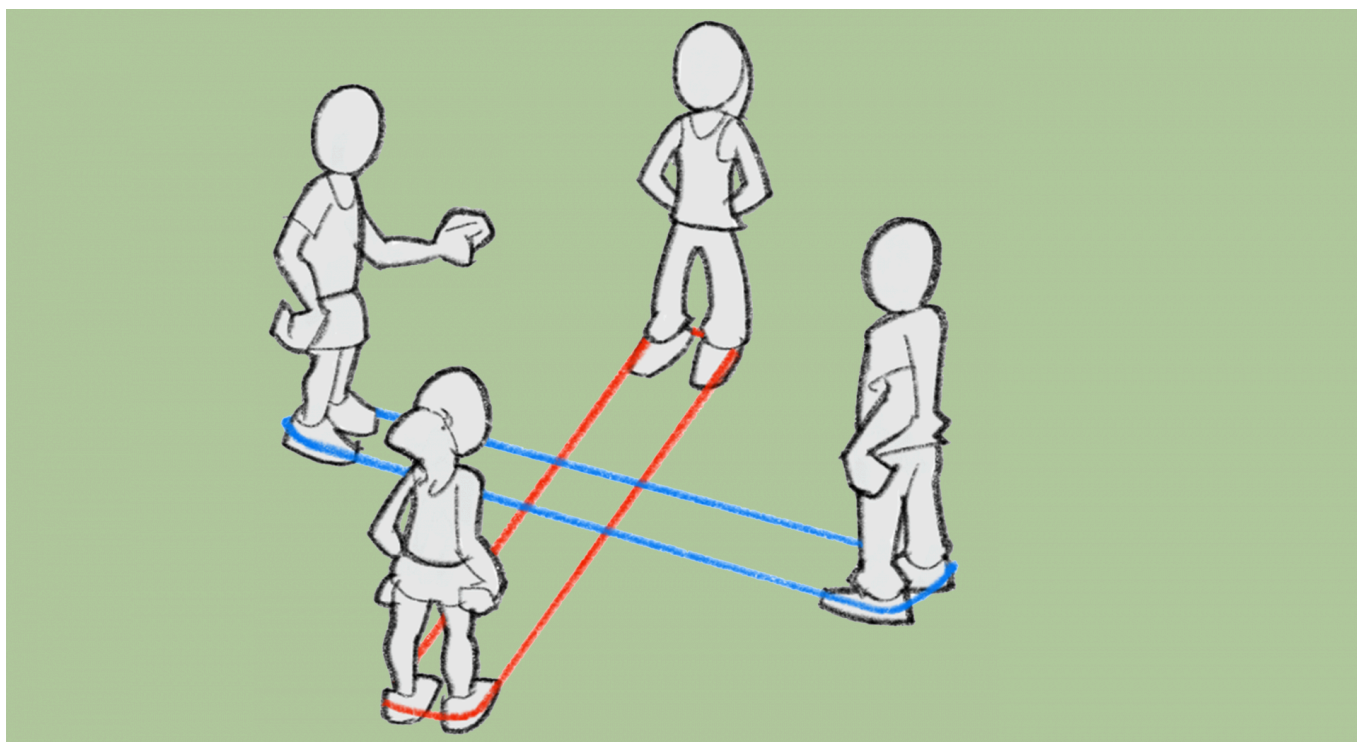


# Sportunterricht mit Abstand: Spannende Lektionen ohne Kontakte

Um den Kontakt zwischen den Schülern zu minimieren, schlagen wir erprobte Lektionen für den Sportunterricht vor. Diese Übersicht führt Sie zu abwechslungsreichen Vorschlägen für alle Zyklen der obligatorischen Schule und darüber hinaus.



In abwechslungsreichen Lektionen erproben die Schülerinnen und Schüler verschiedene Bewegungs- und Spielgrundformen und erhalten Zeit, um sie selbstständig zu trainieren.

Während der Aktivitäten oder Spiele ist weder Körperkontakt noch den Austausch von Material (z. B. das Weitergeben und Empfangen von Bällen oder anderen Gegenständen) vorgesehen.

Der Schwerpunkt in den unten vorgeschlagenen Lektionen liegt auf Spielen, die individuell gespielt werden oder bei denen der Kontakt durch einen Gegenstand vermittelt wird, der ständig festgehalten wird (z. B. ein Gummiband).

Es ist empfehlenswert, so weit wie möglich Aktivitäten im Freien zu bevorzugen. Dabei sollen allgemeine Massnahmen wie Abstand halten und persönliche Hygiene beachtet werden.

## Lektionen – Laufen, Springen

- [Zyklus 1 – Farbiger Unterricht](#)
- [Zyklus 2 – Gummitwist](#)

- Zyklus 3, Sek. II – Biathlon, Tetrathlon, Polyathlon & Co.

---

Quelle: Daniela Brönnimann, Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**