Schulsportlager - Aktivitäten: Sport- und Bewegung

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

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: Indiaca, 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 Spiel und Sport

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 «Leiterlispiel» im Treppenhaus usw., stehen den Teilnehmenden zur Verfügung. Ein klares Ordnungssystemsystem (angeschriebene Kisten) hilft beim Aufräumen.

Spielkiste im Freien

- Spielbälle (Softbälle, Fussbälle, Volleybälle, Tennisbälle)
- Boccia-Kugeln, Jonglierbälle, Hüpfspiele, Gummitwist
- Frisbee, Indiaca, 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, Elfer raus)
- Gesellschaftsspiele (Brettspiele), Würfel