

Inhalt

Fünf Gründe	2
Organisation und Sicherheit	3
Inspirationen zur Gestaltung	4

Good Practice

Sportfeste mit kooperativen Bausteinen	5
Kooperativer Postenlauf	9
Olympic Day an Schulen	11
Turnierformen	12
Leichtathletik-Anlass im Team	13
Ausdauer-Anlässe	15

Hinweise	16
----------	----

Kategorien

Alter: 4 bis 16 Jahre

Schulstufe: Kindergarten, Primar- bis Sek.-1-Stufe

Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könnler

Sport- und Bewegungs- anlässe

Bewegung und Sport leisten einen zentralen Beitrag zum Bildungsauftrag der Schule. Ein schulischer Sportanlass lohnt sich für die Schülerinnen und Schüler in verschiedenen wichtigen Belangen: Sie verbessern ihr Körperbewusstsein, gelangen zu einem bewussten Umgang mit sich und anderen und erkennen die Vorteile von körperlicher Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden. Und sie erleben das Miteinander. Dieses Dossier stellt unterschiedliche Arten von Sport- und Bewegungsanlässen von verschiedenen Akteuren vor.

Der Sporttag ist für viele Schülerinnen und Schüler ein Höhepunkt eines jeden Schuljahres. Dabei gibt es Schulen, die sich an ein bewährtes und sich wiederholendes Konzept halten, andere wiederum gestalten den Sporttag immer wieder neu. Sport- und Bewegungsanlässe können auch in einem kompakten Rahmen stattfinden: z.B. mit der Parallelklasse als kurzer Bewegungsanlass auf dem Pausenplatz. Beliebt sind schulhausübergreifende, halbtägige Anlässe oder solche mit einem ganztägigen Programm.

Vom Bewährten hin zum Sportfest

Vielen Schulen dürfte der klassische Laufen-Springen-Werfen-Anlass kombiniert mit einem Turnier-Nachmittag bekannt sein. Die Kinder und Jugendlichen können im Einzelwettkampf und im Team-Verbund mit anderen wetteifern. Oder er findet als Multi-Ausdauer-Sportevent statt, wo sich die Schülerinnen und Schüler in verschiedenen Ausdauersportarten messen können. Sport- und Bewegungsanlässe können aber auch erfolgen, ohne den Wettkampfgedanken in den Vordergrund zu stellen. Das kann in Form von «Sportfesten mit kooperativen Elementen» (siehe S. 5), von «Kooperativen Postenläufen» (siehe S. 9), einer Aufführung, wie ein Flashmob oder ein inklusiver Sportevent (siehe S. 11) sein. Dabei steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Gewinnen ist nebensächlich.

Ein massgeschneiderter Event

Zum Thema Sporttag stehen von verschiedenen Akteuren zahlreiche nützliche Unterlagen, Good Practice-Beispiele und Hintergrundwissen zur Verfügung. Gemeinsam mit dem Sportamt Baselland, mit Swiss Olympic sowie der Pädagogischen Hochschule Thurgau zeigen wir in diesem Dossier Umsetzungs-Beispiele für grosse und kleine Anlässe, die sich modulartig zusammenstellen lassen. Dabei stehen Beispiele zur Durchführung für verschiedene Altersgruppen und Gruppengrößen zur Verfügung. Wer sich von einer der vorgestellten Art von Sport- und Bewegungsanlass angesprochen fühlt, findet unter den Verlinkungen weitere Beispiele aus unterschiedlichen Quellen. Das Wimmelbild (siehe S. 2) bietet Inspirationen für die unterschiedlichsten Arten von Sportanlässen. Wir erläutern fünf Gründe, die für einen Sport- und Bewegungsanlass in der Schule sprechen. Die praktische Zusammenfassung [auf dem Poster](#) (pdf) kann im Lehrerzimmer aufgehängt werden.



Fünf Gründe

Es gibt zahlreiche Gründe für Sport- und Bewegungsanlässe an Schulen. Sie fördern die körperliche, kognitive und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Und: Sie ermöglichen ihnen eine Verschnaufpause im Schulalltag. Wir fassen an dieser Stelle fünf Gründe zusammen.

An einem Sport- und Bewegungsanlass erleben die Kinder und Jugendlichen auf eine spielerische Art Werte wie Freundschaft und Respekt. Sie erfahren auch, was es heisst, Leistung zu erbringen, die nicht nur im Sport, sondern in vielen Lebenssituationen bedeutend ist. Im Vordergrund sollen das gemeinsame Erlebnis, die Freude an der Bewegung und das Ausprobieren neuer Sportarten stehen.

Begegnungen

An diesen Anlässen treffen verschiedene soziale Gruppen aufeinander und es entstehen Austauschmöglichkeiten. Aktivitäten ausserhalb des gewohnten Unterrichts ermöglichen den Kindern und Jugendlichen neue Erfahrungen, öffnen ihnen die Augen für die Vielfalt an ihrer Schule und geben Abwechslung im Schulalltag.

Erfolgslebnisse

Die Kinder und Jugendlichen geben ihr Möglichstes und holen das Beste aus sich heraus. Dies z. B. in kooperativen Spielen oder in Wettkampfsituationen. Sie zeigen, was sie im Sportunterricht gelernt haben, sie performen – gemeinsam oder alleine.

Respekt

Die Kinder und Jugendlichen lernen sich selbst und andere Mitschülerinnen und -schüler zu respektieren. Beim Spielen und Wettfeiern lernen sie miteinander umzugehen, Regeln zu akzeptieren und einzuhalten. Sie lernen zudem unterschiedliche Leistungen anzuerkennen und die Leistungsbereitschaft aller wertzuschätzen. Im Sport bedeutet Respekt auch Fairplay.

Wetteifern

In Teams sowie alleine können verschiedene Wettkämpfe bestritten werden. Dabei steht das Für- und Miteinander im Vordergrund. Der entstehende Wettkampfgeist und die verschiedenen sozialen Gruppen lassen die Kinder und Jugendlichen viele Emotionen erleben.

Engagement

Klassen- oder schulübergreifende Sport- und Bewegungsanlässe verbinden sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch das Kollegium und wirken sich positiv auf das Schulklima aus. Sie eröffnen allen Beteiligten die Möglichkeit zur Mitgestaltung vor und während des Events. Und für die Lehrpersonen können sie Anreize für den obligatorischen Sportunterricht schaffen.



Download Poster: [Fünf Gründe für einen Sportanlass \(pdf\)](#)

Die drei Autoren erklären, weshalb sich ein Sport- und Bewegungsanlass für die ganze Schule lohnt.

[Zum Videostatement](#)

Organisation und Sicherheit

Ein Sportanlass braucht eine frühzeitige und durchdachte Vorbereitung. Dazu gehören die allgemeine Organisation des Anlasses, sowie auch verschiedene Sicherheitsüberlegungen. Unterteilen kann man diese in drei Teilschritte: Vorbereitung, Durchführung und Evaluation.

Eine sorgfältige Organisation ist die Grundlage für einen möglichst reibungslosen und gelungenen Ablauf des Anlasses. Egal, wie lange er dauert. Die Planung beginnt bei den Rahmenbedingungen und zieht sich weiter bis in Details wie Gruppenbildung, Turnierorganisationen oder Ehrung. Zudem ist eine sorgfältige Organisation die Voraussetzung für das Gewährleisten der Sicherheit.

Vorbereitung

Die folgenden W-Fragen geben einen Überblick

- **Wozu?** Ziel & Sinn des Anlasses
- **Wer?** Anzahl und Alter der Zielgruppe, Anzahl und Stärken der leitenden Personen, Verantwortungsbereiche und Aufgabenverteilung, Anzahl Helfende, wer kann angefragt werden (Kollegium, Eltern, lokale Vereine, Senioren)
- **Wann?** Datum und Zeit. Bis wann sind welche Vorbereitungsaufgaben zu erledigen? (Info an Zielgruppe, Reservationen, Anfrage der Helfenden, Vorbereitung einzelner Posten, ...)
- **Wo?** Ort und Infrastruktur (rechtzeitig reservieren!), Toiletten, Organisation des Anlasses auf dem Gelände, braucht es Lagepläne? Werden Wegweiser ausgehängt, um sich auf dem Gelände zu orientieren? (z. B. Toilettenschilder, Sanität, ...)
- **Was?** Inhalt & Thema, benötigtes Material, Ausrüstung der Teilnehmenden (rechtzeitig informieren!), Material für die Aktivitäten, Verpflegung, Sanität
- **Wie?** Ablauf des Anlasses, eingesetzte Methoden oder Turnierformen. Gibt es Teams (Einteilung)? Gibt es einen gemeinsamen Einstieg und Abschluss, eine Mittagspause?
- **Worst-Case?** Schlechtwetter-Alternative, Sicherheitskonzept und definierte Abbruchkriterien

Durchführung

Während des Anlasses ist es nötig, die aktuelle Situation ständig in den Augen zu behalten. Es wird überprüft, ob alle Mitarbeitenden und Helfenden in der Lage sind, ihre Aufgaben und Verantwortungsbereiche wahrzunehmen und situationsgerecht zu führen. Zudem ist es die Aufgabe der oder des Hauptverantwortlichen, den Anlass den aktuellen Bedingungen (z. B. Wetter) anzupassen. Die Kriterien dafür wurden bereits bei der Planung im Team festgelegt, was das Agieren in einer unverhofften Situation wesentlich erleichtert. Auch muss in dieser Phase das Zeitmanagement im Blick gehalten werden, sodass der Anlass im geplanten Zeitrahmen gehalten werden kann.

Evaluation

Nach der Durchführung des Anlasses setzen sich die Hauptorganisatoren zusammen und blicken auf die gesamte Planung und Durchführung zurück. Punkte, die vor allem im Fokus stehen, sind Änderungen im Hinblick auf den nächsten Anlass. Es ist empfehlenswert, die Erkenntnisse schriftlich festzuhalten. Jugend+Sport hat einige Leitfragen entwickelt:

- Was ist uns gut gelungen? Was hat funktioniert? Weshalb?
- Was hat nicht funktioniert? Weshalb?
- Welche unserer Erwartungen wurden erfüllt? Welche nicht?
- Was würden wir das nächste Mal wieder so, was anders machen?
- Gab es kritische Situationen? Warum ist es zu dieser Situation gekommen?
- Wie hätte diese Situation verhindert werden können?

Inspirationen zur Gestaltung

Auch wenn ein wettkampforientierter Sporttag ansteht, sind kooperative Elemente wünschenswert, bei denen das Miteinander, die Freude und das Erlebnis im Zentrum stehen. Dazu gehören z. B. ein gemeinsamer Einstieg und ein Fun-Programm. Folgender Beispielablauf dient zur Orientierung und Inspiration. Anregungen für kooperative Aktivitäten sind im Kapitel «Sportfeste mit kooperativen Bausteinen» zu finden.

Ein gemeinsamer Einstieg – zum Beispiel mit einem Tanz, der zuvor in den Klassen einstudiert wurde – dient gleichzeitig als Aufwärmen. Danach kann der Ablauf des Tages bekannt gegeben werden.

Kleine Elemente, grosse Wirkung

Sport- und Bewegungsaktivitäten nach Wahl (ab S. 5 ff) einfügen. Ist der Event als Halbtagesanlass geplant, sollte ebenfalls ein Abschluss sowie Zeit zum Aufräumen eingeplant werden.

Mittagspause

(bei Ganztagesanlass):

Schule stellt Mittagessen zur Verfügung. Auf ein [ausgewogenes Essen](#) (pdf) achten. Alternative: Jedes Kind nimmt selber einen Lunch mit. Alle essen zusammen, z. B. auf der Fussballwiese. Bemerkung: Evtl. Freiwillige Bewegungs-/Spielangebote: (siehe S. 7) oder weitere Sportmaterialien (Springseile, Slacklines, Jonglierbälle) zur Verfügung stellen.

Ehrungen

- Sieger/innenteams verkünden. Mögliche Preise pro Gruppe: Jonglierball-Set, Spiele für den Pausenplatz, Wanderpokal oder ähnliches.
- Fairplay/Spirit of Sport Award: Das fairste oder motivierteste Team auszeichnen.
- Findet der Sporttag mit einer Verkleidung statt: Teams mit der tollsten Verkleidung gewinnt einen Preis.
- Bei Formaten ohne Rangliste eine Ehrung aller Teams vornehmen.

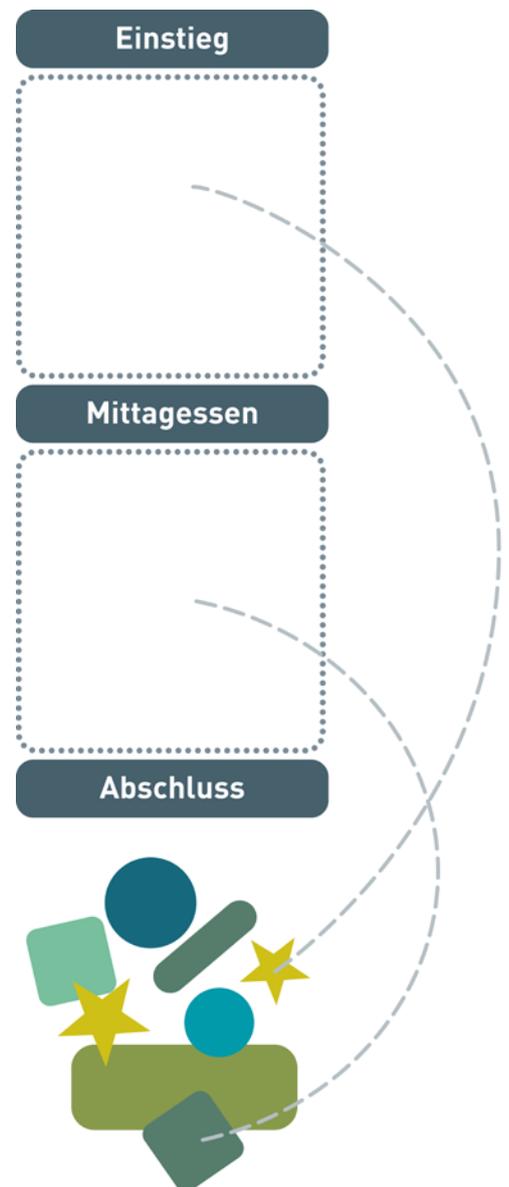
Abschluss

- Gemeinsamer Abschluss: z. B. den Einstiegstanz wiederholen.
- Zeit für das Aufräumen einplanen.

Sporttag mit den Kleinsten – Zyklus 1

Viele vorgestellte Good-Practices können mit Blick auf den Entwicklungsstand mit den Kleinsten umgesetzt werden. Dabei gilt es zu beachten, dass

- das spielerische Miteinander im Zentrum steht.
- das Erlebnis wichtiger ist, als das Ergebnis (keine Punkte zählen). Beim Wettfeiern sind Resultate nebensächlich. Das Tun steht im Zentrum.
- Rangverkündigungen nicht nötig sind.



Good Practice – Sportfeste mit kooperativen Bausteinen

Typisches Merkmal von Sportfesten ist die Freiwilligkeit: Die freie Wahl der Gruppenzusammensetzung sowie der Posten oder Spiele und die Eigeninitiative. Es stehen verschiedene Spiel-/Bewegungsangebote zur Verfügung. Diese können In- und/oder Outdoor angeboten werden. Die Dauer des Festes kann zwischen einer Stunde und einem Tag variieren. Es lohnt sich, einen gemeinsamen Start und Abschluss des Festes einzuplanen. Wünschenswert ist, dass die Kinder, Jugendlichen und Erziehungsberechtigten bei der Gestaltung der Angebote vorgängig mitwirken können.

Zusammen bewegt starten

Das gemeinsame Starten und Beenden eines Anlasses geben den Beteiligten Struktur und Halt. Nebst einer gemeinsamen Bewegungs-Aktivität können nötige Informationen (Regeln, Dauer, Örtlichkeiten, etc.) mitgeteilt werden.

Geheimes Verfolgen und Flüchten

Alle Teilnehmenden wählen in Gedanken eine Person und merken sich diese. Auf Los bringen sie sich in eine Position, so dass die ausgewählte Person

- möglichst weit entfernt ist,
- so nah wie möglich ist,
- vor oder hinter sich ist,
- an der rechten Schulter berührt werden kann,
- sowie eine zweite Person mit sich selbst ein Dreieck bildet,
- sowie eine zweite Person mit sich selbst eine Gerade bildet.
- usw.



Kommando – Achtung fertig los

Eine Person sagt z. B. laut, leise, schnell, langsam, energisch oder verträumt ein Startzeichen (ready steady go/à vos marque prêt feu,). Auf das Startzeichen laufen alle durcheinander. Wer mag, darf stoppen und einfrieren (Position halten). Sobald jemand stoppt, müssen alle auch einfrieren und warten, bis der Speaker wieder ein Startkommando erteilt. Die Fortbewegungsart kann mit einem möglichen Motto verknüpft werden (z. B. Tiere, Sportarten etc.).



Weitere Anregungen

- [Einfache Tanz/-Bewegungsabfolge](#), welche allenfalls als Flashmob während des Events immer wieder eingebaut wird
- [Schwungtuch](#) (Fallschirm)
- [Fangisform](#)
- [Musik-Stopp mit Aufträgen](#) (z. B. verschiedene Arten von Begrüssungen/Verabschiedungen)

Thema/Motto

Ein Fest kann unter einem Motto (z. B. Schweizer Sportarten, Wald, Winter) durchgeführt werden. Dazu sind passende Verkleidungen der Teilnehmenden, Postenaufgaben und Bewegungs-/Spielangebote möglich. Allfällige Vorbereitungen der Teilnehmenden sind erwünscht.

Unsere Sportarten

Einige Kinder und Jugendliche stellen ihre Sportarten vor und bieten Workshops an. Möglich ist auch, Leitende aus Sportvereinen in der Schulgemeinde für einen Workshop zu engagieren. Vorgängig finden die Wahl und Einteilung aller Teilnehmenden statt, so dass das Workshop-Programm geplant werden kann. Die Vorbereitung wird in Kooperation mit den Lehrpersonen geplant.

Weitere Anregungen

- [Weltreise](#)
- [Mit Wasser und am Wasser](#): Kooperative und kompetitive Posten
- [Rollen und Räder](#) Bewegungsangebote mit fahrbaren Geräten
- [Spiele der Welt](#) (pdf)



Eigene Spiele erfinden und miteinander spielen

In Kleingruppen werden im Unterricht Spiele weiterentwickelt oder erfunden. Fächerübergreifend können Spielanleitungen geschrieben, Instruktionfilme erstellt oder Materialien hergestellt werden. Am Event werden die Spiele den anderen vorgestellt und gemeinsam gespielt.

Unser Fangis

Kleingruppen (2–3 Kinder/Jugendliche) erfinden ein Fangis. Dies testen sie mit der Klasse, nehmen Anpassungen vor und erstellen dann das Plakat von ihrem Fangis. Die Lehrperson begleitet die Erfindungs- sowie auch die Testphase (z. B. Gibt es weitere Rollen? Wie startet eurer Fangis?). Die erfundenen Fangisformen können mit anderen Klassen gespielt werden.

Download: [Unser Fangis](#) (docx)



Erfinden für andere

Die Regelschülerinnen und -schüler planen in Kleingruppen Bewegungs- und Spielformen zu einer [Bewegungsgrundform](#), welche am Event gemeinsam mit einer Gruppe (z. B. Senioren oder Beeinträchtigte) aus der Schulgemeinde durchgeführt werden. **Inklusion:** Vorgängig klären, ob und welche Einschränkungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden müssen. Für inklusive Sporttage dienen z. B. Ideen aus [Inklusion im Sport in der Schule](#) (pdf). Spiele mit Senioren gibt es im Dossier [Spiele für Generation 60+](#) (pdf).

Weitere Anregungen

- [Rückschlagspiele](#)
- [Racketspiellabor](#)
- [Brennballvariante](#)
- [Alaskaball](#)
- [Geländespiele](#) (pdf)



Freiwillige Bewegungs-/ Spielangebote

Spiele können fächerübergreifend erstellt und allenfalls vorgängig bereits eingeführt werden. Eines oder mehrere Angebote stehen zur freien Verfügung.

Minigolf

Bahnen lassen sich auf dem Pausenplatz, im Wald oder der Sporthalle mit den dort vorhandenen Materialien durch die Teilnehmenden errichten. (Uni-)Hockeyschläger, Rackets, Stöcke im Wald, Fuss usw. ersetzen die Minigolfschläger, kleine Bälle die Minigolfbälle. Der Einsatz von [Spielprotokollen](#) ist möglich, aber nicht nötig.

Inspiration für Bahnen und Spiele:

- [Für jedes Alter – einfach](#)
- [Für Kinder-Jugendliche – mittel](#)
- [Für Kinder-Jugendliche – schwierig](#)



Pausenplatzspiele

Um Spiele für die Pause einzuführen oder wieder aufleben zu lassen, eignen sich Spielhalbtage auf dem Pausenplatz. Dabei können Schülerinnen, Schüler oder Lehrpersonen die einzelnen Spiele vorstellen und animieren, z. B. Spiele aus der Pausenplatz-Spielkiste.

Download: [Karten Pausenplatz bewegt](#) (pdf)



Weitere Anregungen

- [Cross Boccia](#)
- [Roundnet](#)
- [Street Racket](#)
- [Kubb/ Wikingerschach](#)
- [Cross Golf](#)
- [Mölkky](#)
- [Cornhole](#)
- [Disc Golf](#)

Vorfürungen

Im Sportunterricht oder freiwilligen Schulsport können Präsentationen vorbereitet und an einem Event vor den Klassen und allenfalls Eltern präsentiert werden. Solche Vorfürungen können ideal in den Tagesablauf integriert werden.

Parkour-Show

Zur passenden Musik zeigen die Schüler und Schülerinnen ihre vorbereiteten Parkour-Runs auf dem Pausenplatz.



Weitere Anregung

- Tanzaufführung
- Akrobatikvorführung
- Geräteaufführung
- Zirkusnummer
- Parkour
- Rollballett – Vorführung mit Rollgeräten
- Match Sportsportart – Gaelic Football

Ehrungen und Rangverkündigungen

Eine Ehrung von allen oder doch eine klassische Rangverkündigung? Nicht immer braucht es eine klassische Rangverkündigung. Möglich ist es auch, diese Ehrung bzw. Rangverkündigung später durchzuführen, z. B. zwei Tage später in der grossen Pause oder vor dem Mittag auf dem Pausenplatz.

Foto-Shooting

Im Rahmen der Ehrungen oder an Stelle davon, kann ein Fotoshooting angeboten werden, bei dem sich die Kinder und Jugendlichen kreativ verkleiden können und auf den Sieger/innen-Treppen Fotos schiessen können. Dazu braucht es Material, wie: verschiedene Utensilien von Sportgeräten, Sportkleidungen und Accessoires, Kamera mit Stativ, Siegertreppe

Spirit of Sport Award

Ein Award, für den man nicht besonders schnell oder stark sein muss. Respektvolles, faires und sportliches Verhalten führen nicht nur zum Award, sondern auch zu einer guten Stimmung am Sportanlass. Shakehands vor und nach dem Wettbewerb, ein «gegnerisches» Team anfeuern, den Unparteiischen danken, den Abfall auf dem Gelände einsammeln: Solches Verhalten darf auch belohnt werden. Mit dem «Spirit of Sport Award» lenkt man die Aufmerksamkeit auf die kleinen, feinen Gesten, die den Sport wertvoll machen. Teams oder Athleten/innen sollen ausgezeichnet werden, die sich sportlich – und dadurch vorbildlich – verhalten und die im Sport gelebten Werte «Respect, Friendship, Excellence» am besten verkörpern.

Good Practice – Kooperativer Postenlauf

Kurze Sequenzen, vielfältige Bewegungsformen und modulare Anwendbarkeit: Es gibt viele Gründe, die für Postenlauf-Formate bei Schulsporttagen in der Primarstufe (1.–6. Klasse) sprechen. Unter dem Motto «J+S Sportarten» lernen die Kinder an jedem Posten eine neue Sportart kennen.

Für abwechslungsreiche Team-Erlebnisse stellt das Sportamt Basel-Land mehr als 20 praxiserprobte Posten-Dossiers zur Verfügung. Sie ermöglichen es den Kindern, die Vielfalt an J+S-Sportarten zu erleben. Die Dossiers sind auf einheitliche Gruppengrößen ausgerichtet und beziehen das gesamte Schulareal (Schulhaus, Pausenplatz, Sporthalle/-platz etc.) ein. Dank des modularen Ansatzes ist das Format für Schulen unterschiedlichster Größen anwendbar.

Die Unterlagen sind auf Teams à 8–12 Kinder ausgerichtet (idealerweise altersdurchmischte Teams mit 1–2 Kindern jeder Klassenstufe), die im 15 Minuten Takt verschiedene J+S-Sportarten kennenlernen und als Gruppe Aufgaben lösen. Alle Posten sind mit gängigen Sportmaterialien durchführbar, teilweise findet auch ein Transfer zu anderen Unterrichtsfächern statt (z. B. benötigtes Material im Werkunterricht selbst herstellen). Im Vordergrund steht jederzeit das Gruppenerlebnis. Ob die Wertung der Team-Leistungen vorrangig oder der Fokus auf das Erlebnis gerichtet ist, ist frei wählbar. Für beide Durchführungsformen sind Hinweise in den Dossiers vermerkt. Pro Posten stehen umfangreiche Dossiers mit einem Ablaufbeschrieb, einer Materialliste und Druckvorlagen zur Verfügung. Die folgenden Beispiele geben einen kleinen Einblick in die vielfältigen Dossier-Themen.

Eierschachtel-Curling

Als Durchführungsort dient ein möglichst glatter Boden (z. B. im Schulzimmer oder im Gang). Die Gruppe erhält leere Eierschachteln, welche die Curlingsteine bilden. Im Innern der Schachteln sind unterschiedliche Punktzahlen eingezeichnet, die für die Kinder verborgen bleiben. Ziel ist es, als Gruppe möglichst viele Schachteln in die Zielzone gleiten zu lassen. Geworfene Schachteln sind ungültig. Alle Schachteln bleiben während der ganzen Spielzeit im Feld liegen, so dass auch Schachteln, die sich noch nicht in der Zielzone befinden, in diese befördert werden können.

Sobald alle Steine gespielt sind, werden die Schachteln in der Zielzone geöffnet und die Punkte addiert.

- [Postenblatt Eierschachtel-Curling \(pdf\)](#)



Parkour

Zwei bis drei Kinder der Gruppe absolvieren In- oder Outdoor (z. B. auf dem Spielplatz) zeitversetzt einen Hindernislauf (Balancieren, Springen, Rollen usw.). Nach dem letzten Hindernis befinden sich laminierte Kärtchen mit Bildern und Begriffen in einer Schachtel. Ziel ist es, den Begriff pantomimisch oder mit anderen Worten den restlichen Gruppenmitgliedern darzustellen. Sobald diese den Begriff erraten, kann das nächste Kind losrennen. Wie viele Begriffe kann die Gruppe innerhalb der Postenzeit korrekt erraten?

Bemerkung: Auf gefährliche Elemente beim Hindernislauf verzichten.

- [Postenblatt Parkour \(pdf\)](#)



Weitere Dossier-Themen im Überblick

J+S-Sportart	Kurzbeschreibung	Bewegungsgrundformen
Akrobatik	Mit akrobatischen Elementen für ein kreatives Team-Foto posieren	Klettern, Stützen, Balancieren
Badminton	Mit dem Shuttle eine Zielzone treffen, Kapla-Steine transportieren und als Team einen möglichst hohen Kapla-Turm bauen	Laufen, Springen, Werfen, Fangen
Trotti-Team-Biathlon	Einen Biathlon-Parcours mit dem Trotti absolvieren und Team-Runden sammeln	Rollen, Werfen
Rudern	Puzzleteile ans andere Ufer transportieren und zusammensetzen. Ein Rollbrett dient als Ruderboot	Balancieren, Rutschen, Gleiten
Segeln	Geschicklichkeit gefragt! Im Segelrevier mit Kartonrollen und «Papier-Böötli» möglichst viele Segelboote startbereit machen	Weitere Formen

Weitere Postenläufe

Für den Zyklus 2 entwickelten Studierende der PH Thurgau analog des oben beschriebenen Postenlauf-Formats kreative Posten-Dossiers. Bei der Durchführung mit der Schule Kreuzlingen im Jahr 2023 absolvieren 650 Kinder in Teams eine sportliche «Weltreise».

- [Zu den Unterlagen](#)

Diese und viele weitere detaillierte Unterlagen finden Sie auf der Website des Sportamts Baselland.

- [Zu den Unterlagen](#)

Good Practice – Olympic Day an Schulen

Swiss Olympic bietet Schulen fixfertige Sport- und Erlebnismodule für die Organisation und Durchführung von Schulsportanlässen. Einzel- oder kombiniert umgesetzt vermitteln sie auf spielerische Weise den Spirit of Sport. Stellvertretend für alle bisher erarbeiteten Module stellen wir zwei davon vor.

Gemeinsam mit Sportverbänden und weiteren Partnern hat Swiss Olympic Sport- und Erlebnismodule erarbeitet, welche die Organisation und Durchführung von Schulsporttagen, z. B. im Rahmen eines Olympic Day (siehe Kasten) erleichtern. Das Angebot richtet sich primär an die Zyklen 1 bis 3. Alle Module vermitteln spielerisch die olympischen Werte Freundschaft, Respekt und Leistung, die nicht nur im Sport, sondern in allen Lebenssituationen bedeutend sind. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis, die Freude an der Bewegung und das Ausprobieren neuer Sportarten – ganz im Sinne von move, learn, discover – bewegen, lernen, entdecken – den drei Säulen des Olympic Day.

Die übersichtliche Online-Plattform umfasst mehr als 20 attraktive Module und wird laufend ergänzt. Die Module sind einfach aufgebaut und enthalten sämtliche Materialien wie Posten- oder Punkteblätter und können von Lehrpersonen, Helferinnen und Helfer oder auch von älteren Schülerinnen und Schülern sofort umgesetzt werden.

Einbindung von Schüler/innen mit Beeinträchtigungen

Um Schülerinnen und Schüler mit einer Beeinträchtigung ihren Bedürfnissen entsprechend einzubinden, sind in jedem Modul Hinweise für die Inklusion zu finden. Inhaltliche, methodische und organisatorische Anpassung sowie Begleitung und Förderung ermöglichen das gemeinsame Gestalten der Aufgaben. Alle Module werden durch PluSport mit spezifischen Variationsformen ergänzt.

Wurf- und Treffspiel

Im Teamwettkampf mit verschiedenen Wurfgegenständen Ziele treffen. An verschiedenen Posten können die Gruppen ihre Treffsicherheit unter Beweis stellen und Punkte sammeln.

An vier verschiedenen Posten sammelt jede Gruppe möglichst viele Kaplas. Pro Posten können gleichzeitig zwei Gruppen ihre Treffsicherheit mit unterschiedlichen Wurfgegeständen und Zielen unter Beweis stellen. Wie im Biathlon werden für Fehlschüsse zusätzliche Laufstrecken absolviert. Als Abschluss versucht jede Gruppe, die gesammelten Kaplas in ihren Teamreifen zu werfen. Die Gruppe mit den meisten Kaplas im Reifen gewinnt.

- **Download:** [Modul Wurf- und Treffspiel](#) (pdf)

Inklusion im Sport – Erlebnis-Postenlauf

Sensibilisierung für Inklusion im Sport durch Selbsterfahrung: Die Schülerinnen und Schüler erleben und reflektieren die Herausforderungen von Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen.

Die Schüler erleben in Selbsterfahrungsmanier an fünf Bewegungsposten die Herausforderungen von Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Nach jedem Bewegungsposten reflektieren sie ihre Erfahrung anhand eines Reflexionsblattes. Zum Schluss bespricht die Lehrperson gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern das Erlebte anhand ihrer Reflexionen.

- **Download:** [Modul Erlebns-Postenlauf](#) (pdf)

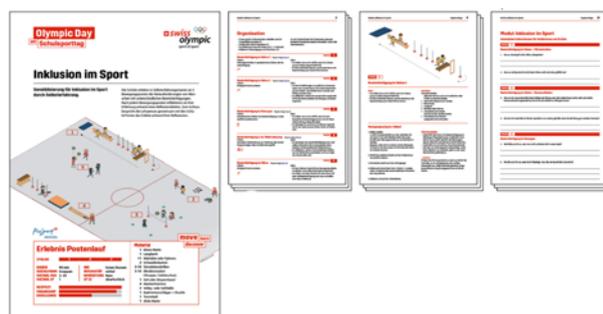
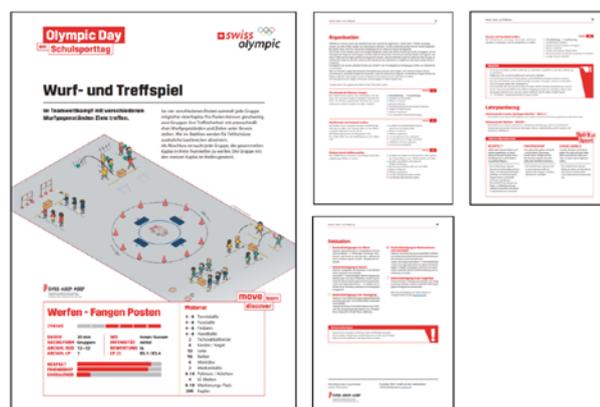
Mehr zum Thema

Schon einmal Schneesport in der Turnhalle praktiziert? Lassen Sie sich inspirieren und stöbern Sie in den fix fertigen Modulen zu den Themen: Rad, Polysport, Unihockey, Frisbee, OL, Badminton, Leichtathletik uvm.

- Alles zum [Olympic Day, Swiss Olympic Team](#)
- [Direkt zu allen Modulen](#)

Vielfalt an Sporttagen

- [Inklusion im Sport in der Schule – eine Einführung](#)
- [Sportin – der inklusive Sportanlass](#)



Good Practice – Turnierformen

Eine grosse Tradition haben Spielturniere. Dabei ist die Wahl der Turnierform entscheidend für das Gelingen eines Anlasses. Bei den folgenden Beispielen spielen die Kinder und Jugendlichen ohne Schiedsrichterin oder -richter und üben sich so im respektvollen Umgang (Fairplay).

Spiel-Abo

Diese Organisationsform eignet sich für bestehende oder neue Gruppenkonstellationen. Die Teams formieren sich nach jeder Runde wieder neu. Es werden verschiedene Spiele angeboten. Idealerweise sind es bekannte Spiele oder einfache Spielformen. Alle Teilnehmende suchen sich Mit- und Gegenspielende, wählen ein noch freies Spiel, besprechen die Regeln und los geht es. Dabei kann beispielsweise das [Mini-Faustball](#) 1:1,2:2,3:3 oder sogar 2:3 gespielt werden.

Nach einer bestimmten Zeit wird das Resultat auf dem Abo notiert. Und die nächste Runde startet, indem wieder neue Teams formiert werden und ein anderes Spiel gespielt wird. Es ist auch möglich, dasselbe Spiel mehrmals zu spielen. Diese Resultate werden bei der Wahl eingetragen.

Die Vorlage des Spielabos eignet sich für Gruppengrössen von 20–40 Personen und ist in einer Einfachhalle (inkl. Gang/Geräteraum) umsetzbar. Bei grösseren Gruppen und mehr Platz können doppelte Angebote oder weitere Spielformen ergänzt werden.

- **Download:** [Spielabo](#) (xls)



Schochturnier mit Rondellen

Spiele macht Spass, wenn die Gegnerin oder der Gegner ein ähnliches Niveau hat. Die Auslosung mit Kartonrondellen stellt eine Alternative zu digitalen Tools dar.

Alle erhalten ein [Kartonrondell](#) mit individueller Farbe (Alternative Jasskarten, Tierbild, etc.). Auf einem grossen Plakat werden die Spielfelder eingezeichnet. Für die Auslosung der Partien werden die Kartonrondellen daraufgelegt. Idealerweise können immer alle gleichzeitig spielen.

Gemäss der Zuteilung der Kartonrondellen stellen sich die Spielenden auf und spielen. Sobald die Spielzeit (4 bis 8 Min.) vorüber ist, schnappen sich alle ihr Kartonrondell und legen es bei einem Sieg in einen von zwei Bechern: Verlierer/in=Becher 0 – Sieger/in=Becher 1 – Unentschieden= Weiterspielen bis zum nächsten Punkt/Goal. Alternativ Sieger/innen mit dem Spiel Schere-Stein-Papier ausknobeln. Nun lost die Lehrperson die nächste Runde aus, wobei alle Sieger/innen (Becher 1) gegeneinander spielen und alle Verlierer/innen gegeneinander (Becher 0). Sollten die Paarungen nicht aufgehen, wird einer Verliererin oder einem Verlierer ein Forfait-Sieg geschenkt.

Nach Ende des Spiels legen alle ihren Kartonrondell in den entsprechenden Becher: Kein Sieg=Becher 0 – Ein Sieg=Becher 1 – Zwei Siege=Becher 2. Nach jeder gespielten Runde wird ein neuer Becher ergänzt.

- **Download:** [Schochturnier](#) (pdf)



Weitere Turnierformen

- Badminton – [Shuttle Time](#) (pdf)
- Faustball – [Its Fistballtime](#) | swiss faustball
- Turniere – [Formen und Pläne](#)
- Frisbee – [Ultimate](#) | (pdf)

Good Practice – Leichtathletik-Anlass im Team

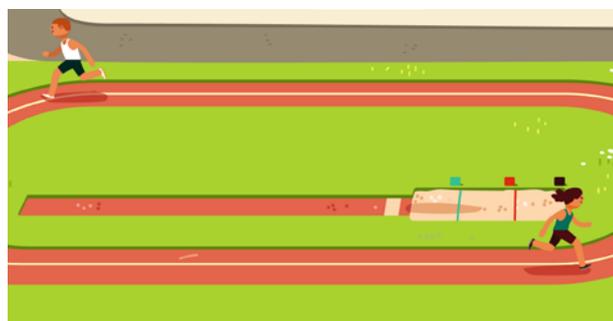
Laufen, Springen und Werfen sind attraktiv. Der Leichtathletik-Sporttag mit Einzelwettkämpfen, bei denen die persönliche Leistung zählt, hat in vielen Schulen Tradition. Der Leistungsvergleich und das exponierte Erbringen von Leistungen können demotivieren. Hier werden Anregungen für Disziplinen im Team vorgestellt, bei welchen neben dem Messen und Leisten auch das Für- und Miteinander zentral ist.

Die Anzahl Teammitglieder und die Anzahl Disziplinen sind so zu wählen, dass möglichst viel gelaufen, gesprungen und geworfen werden kann. Es lohnt sich anstelle von genauem Messen und Stoppen einfache Methoden wie Punktezahlen (Zonen, Treffer, Runden) zu bevorzugen.

Laufen

- **Wege laufen:** Wie viele korrekte Wege können im Team gesprintet werden? **Download:** [Vorlage der Laufwege](#) (pdf)
- **Schwungseil** Wie viele mal schafft es die Gruppe unter dem Seil durch zu rennen? Ohne Pause zwischen den einzelnen Personen? > [Zum Spiel](#)
- **Seillaufen:** Wie viele Längen (20 m) schafft das Team? Wie viele bei 2 (3, 4 oder 5) Bodenkontakte zwischen dem Seildurchzug? Wie viele im Hopserhüpfen (seitwärts, rückwärts)? > [Zum Spiel](#)
- **Ausdauer-Teamlauf:** Welches Team schafft es, alle gesammelten Bänder in der zweiten Runde zurückzubringen? > [Zum Spiel](#)
- **Orientierungslauf:** > [Zum Spiel](#) (PHTG, Land: Schweden)
- **Sprinten und sammeln:** Wie viele Muggelsteine (Tennisbälle, Karten, etc.) schaffen es in die Sammelbox? > Variation: [mit Hindernissen](#)
- **Laufen mit Widerstand:** Wer schafft es, gegen einen Zugwiderstand schnell zu laufen? > [Zum Spiel](#)
- **Sprint in die Zone:** Spiralförmig sind Zonen (z. B. Zone mit 4 Hütchen oder einer Matte) mit unterschiedlichen Laufdistanzen markiert. Alle starten im Zentrum der Spirale und sprinten auf ein Startzeichen zur gewählten Zone. Auf Piff nach 4 s (bei Jüngeren 5–6s) gibt es Punkte für Personen in den Zonen. Alle 50–60 s wird neu gestartet. Die Zone gibt die zu wertende Punktzahl an:

Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5	Zone 6	Zone 7	Zone 8
20 m	22 m	24 m	26 m	28 m	30 m	32 m	34 m
1 P.	2 P.	3 P.	4 P.	5 P.	6 P.	7 P.	8 P.



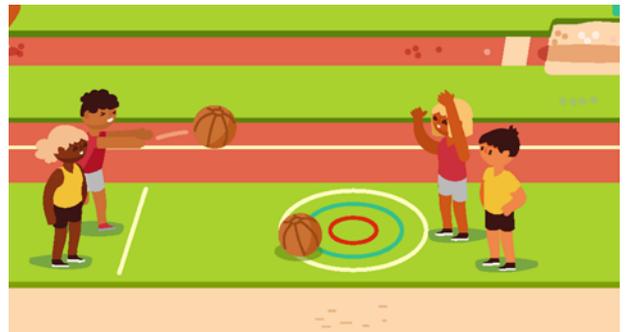
Springen

- **Zonen-Weitsprung:** Sand in drei Zonen mit Seilen einteilen. Der Bahnrand dient als Absprung (kein Balken-/Zonenabsprung). In Zone 1 (bis 1.50m) landen: 1 Pkt., Zone 2 (bis 2.50m): 2 Pkt., Zone 3 (bis 3.50m): 3 Pkt. 5–10m vor und direkt hinter der Sandgrube je einen Malstab aufstellen. Welches Team schafft im Rundlauf um die beiden Malstäbe am meisten Punkte?
- **Mattentreiben:** Matten liegen umgedreht in der Längsrichtung auf einer Startlinie. Jedes Team hat eine eigene Matte. Jemand aus jeder Gruppe läuft zur Matte, springt einbeinig ab, landet Füsse voran mit dem Gesäss auf der Matte und versucht, sie möglichst weit bis zur Ziellinie zu verschieben. Danach verlässt sie die Matte, läuft zur Gruppe zurück und klatscht die nächste Läuferin ab. Welches Team erreicht das Ziel zuerst? Es darf immer nur eine Läuferin pro Team unterwegs sein
- **Team-Hochsprung:** Wie hoch hinaus schafft es die Gruppe? Eine fixe Höhe wählen, welche alle schaffen (z. B. 90 cm) und den Anlauf mit einem Malstab verkürzen.
- **Schwungseil:** Wie viele Mal schafft es die Gruppe, im Seil zu springen (z. B. reinlaufen, einmal springen und wieder raus)? Ohne Pause zwischen den einzelnen Personen? > [Zum Spiel](#)
- **Reifenspringen:** Wie viele korrekte Reifensprung-Folgen schafft das Team? In der Halbzeit die Startseite wechseln. > [Zum Spiel](#)
- **Wandmalerei:** Post-it in einem Reifen 5–10 m von der Wand. Jedes Team klebt so viele Post-its wie möglich an die Wand (Dauer 2–4 min). Runde 2: Wie viele Post-its werden wieder runtergenommen und im Depot gesammelt? Bei verfehlten Sprung muss einmal ums Depot gelaufen werden. > [Zum Spiel](#)
- **Sackhüpfen:** > [Zum Spiel](#) (PHTG Land: Australien)



Werfen

- **Medizinball-Weitstossen:** Ein Medizinball pro Gruppe. Ball zweihändig vor der Brust wegstossen (bzw. andere Technik definieren). Beim Landepunkt beginnt das nächste Gruppenmitglied mit Stossen. Wie weit schafft es die Gruppe gemeinsam?
- **Zonenweitwurf:** Viele verschiedene Gegenstände (Bälle, Veloschlächte, Medizinbälle, Flieger, Heuler, Stab, Shuttle, etc.) stehen der Gruppe zur Verfügung. Alle werfen so weit wie möglich. Gezählt werden die Punkte der Zone, in welcher die Gegenstände liegen bleiben. Zonen = Punkte (z. B. 5–10m = 1 Punkt. >10m = 2 P. / >15m = 3P. / usw.). 2 Bonuspunkte erhält die Gruppe, wenn alle Wurfgegenstände in einer bestimmten Zeit (z. B. 15 Sek.) wieder bei der Abwurfline im Depot liegen.
- **Farbiges Alaskaball:** Teams gegeneinander. Wer schafft es, am meisten Bälle durch Tunnels (gegrätschte Beine) zu rollen? > [Zum Spiel](#)
- **Laufspiele:** > Spiele: [Hallenbiathlon](#); [Biathlon](#)(pdf, Modul BL); [Biathlon](#) (PHTG: Land Norwegen)
- **Treffspiele:** > [Zu den Spielen](#). Weitere Spiele: [Wurf-Golf](#) > [Schleuder-Wurfbude](#), > [Handball](#) (pdf, BL: Modul Handball)
- **Zonenpassen:** Wer schafft am meisten Fangbälle? > [Zum Spiel](#)



Weitere Anregungen für Wettkämpfe

- [Module](#) | Swiss Olympic Team > Filter: Leichtathletik
- [Kids-Wettkämpfe](#) | Swiss Athletics
- [Laufen, Springen, Werfen im Team](#) | Broschüre LMVZ

Good Practice – Ausdauer-Anlässe

Ob nun eine Nachtwanderung, ein Orientierungslauf-Anlass, ein Multisport-Event oder ein Veloausflug: Diese Aktivitäten zielen auf die Ausdauer der Schülerinnen und Schüler ab. Dabei steht aber nicht nur die körperliche Leistung im Fokus. Erlebnisse erhalten einen hohen Stellenwert, so dass die Teilnehmenden den Anlass aus unterschiedlichen Gründen in Erinnerung behalten werden.

Zahlreiche Aktivitäten eignen sich für einen Ausdauer-Bewegungsanlass. An dieser Stelle rufen wir einige davon in Erinnerung: Sternwanderungen, der klassische Maibummel, Fackel- und Nachtwanderungen oder eine spannende Schnitzeljagd. Etwas sportlicher zu und her geht es in den unteren Vorschlägen. Die Verlinkungen enthalten Inspirationen zur Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler auf den Tag X.



Multisport-Event

Im Rahmen eines Sporttags bietet ein solcher Anlass Chancen auf zahlreichen Ebenen: Er fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Jugendlichen und den Teamgeist innerhalb des eigenen Teams. Er regt das vermehrte Ausdauertraining im Sportunterricht an und gibt die Möglichkeit zu spüren, dass individuelle Grenzen meist höher liegen als vermutet:

- [Multisportevents: Eine Chance für die ganze Schule](#)
-

Ab aufs Velo

Radfahren ist nicht nur eine vielseitige Sportart. Es ist auch ein Freizeitvergnügen, ein Verkehrsmittel und eine vielseitige Inspirationsquelle für die Gestaltung eines Sport- und Bewegungsanlasses. Anregungen für einzelne Lektionen bis hin zum Ausflug:

- [Velofahren – Unterricht gestalten](#)
-

Orientierungslauf

Diese Natursportart skandinavischen Ursprungs beansprucht Körper und Geist gleichermaßen und eignet sich bestens für den Sportunterricht oder als Sportanlass in der Schule. Um Kinder und Jugendliche in die Sportart einzuführen helfen die folgenden Anregungen:

- [Orientierungslauf – Sich sicher orientieren](#)
-

Inline

Üben, üben und üben, damit Kinder sicher und mit Leichtigkeit auf den Rollen ihren Spass haben. Rollvermögen und Gleichgewicht sind im Rollsport das A und O. Und: Wer schnell und korrekt bremsen und anhalten kann, fühlt sich sicher und ist «rollentauglich». Anregungen:

- [Inline – Anfänger bis Fortgeschrittene anleiten](#)
-

Inklusives Ausdauer-Training

In dieser Lektion erleben die Schülerinnen und Schüler das Miteinander und Gegeneinander in Stafettenformen und trainieren dabei Schnelligkeit und Ausdauer. Die Lernziele: In der Gruppe kooperieren können und die eigenen Stärken erkennen sowie Schnelligkeit und Ausdauer fördern. Anregungen:

- [Vielfalt erleben – Stafetten-Triathlon](#)

Hinweise

*Herzlichen
Dank*

an

- die Studierenden der Spezialisierung Sport der Pädagogischen Hochschule Thurgau und den Dozentinnen Beate Klaedtke und Sarah Wacker für das Zurverfügungstellen von Grundlagen-Materialien für dieses Dossier.
- das Sportamt Baselland und Swiss Olympic für die Mitarbeit an diesem Dossier und den Zugang zu den Unterlagen der jeweiligen Module.

Partner

 SVSS · ASEP · ASEF

bfu
bpa
upi

 **swiss** olympic
spirit of sport

Für dieses Dossier:

 **BASEL**
LANDSCHAFT
BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTDIREKTION
SPORTAMT

Pädagogische Hochschule Thurgau.
Lehre Weiterbildung Forschung



 **swiss** olympic
spirit of sport

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autorin und Autoren: Sarah Wacker, Dozentin
Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule
Thurgau, Nicolas Kränzle, Projektverantwortlicher
Sportamt Baselland, Reto Loser, Fachspezialist
Ethik, Swiss Olympic

Redaktion: mobilesport.ch

Illustrationen: Christoph Frey; Swiss Olympic Team

Layout: Bundesamt für Sport BASPO