

Sport- und Bewegungsanlässe – 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](#)
-

Quelle: mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO