

# Sport- und Bewegungsanlässe – 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 Baselland 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 Ablaufbeschreibung, 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
<a href="#">Akrobatik</a>	Mit akrobatischen Elementen für ein kreatives Team-Foto posieren	Klettern, Stützen, Balancieren

<b><u>Badminton</u></b>	Mit dem Shuttle eine Zielzone treffen, Kapla-Steine transportieren und als Team einen möglichst hohen Kapla-Turm bauen	Laufen, Springen Werfen, Fangen
<b><u>Trotti- Team- Biathlon</u></b>	Einen Biathlon-Parcours mit dem Trotti absolvieren und Team-Runden sammeln	Rollen Werfen
<b><u>Rudern</u></b>	Puzzleteile ans andere Ufer transportieren und zusammensetzen. Ein Rollbrett dient als Ruderboot	Balancieren Rutschen, Gleiten
<b><u>Segeln</u></b>	Geschicklichkeit gefragt! Im Segelrevier mit Kartonrollen und «Papier-Böötli» möglichst viele Segelboote startbereit machen	Weitere Formen

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

- [Zu den Unterlagen](#)

## 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](#)

Quelle: Nicolas Kränzle, Sportamt Baselland



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**