

50 Jahre J+S: Neue J+S-Sportarten auf mobilesport.ch

Wussten Sie, dass Light Contact-Boxing, Parkour, American Football, Akrobatik und Biathlon seit 2021 neu als J+S-Sportarten aufgenommen wurden? Auf mobilesport.ch bieten wir Inhalte, mit denen die Grundlagen dieser Sportarten auch im Sportunterricht in der Schule auf unterschiedlichen Stufen eingeführt werden können.

Light Contact-Boxing

Light Contact-Boxing ist die spielerische Variante des Boxsports. Es gilt, die Gegnerin oder den Gegner mit den Handschuhen möglichst oft und geschickt zu treffen, und dabei selber nicht getroffen zu werden. Harte Schläge sind verboten und führen zu Strafpunkten. Die Freude am spielerischen Zweikampf, Fairplay und der Respekt vor der Gegnerin und dem Gegner steht im Vordergrund.

Im Leichtkontakt-Boxen wird der Zweikampf bewusst angegangen und in einen pädagogischen Kontext gestellt. Deshalb eignet sich diese Sportart auch, um sie im Setting Schule einzuführen.

- [Trainiere Light Contact-Boxing](#)
 - [Light Contact-Boxing bei J+S](#)
-

Parkour

Kaum ein actiongeladener Werbespot oder Film verzichtet heute auf die atemberaubende Choreografie von Parkourathleten, den sogenannten Traceuren. Zudem bieten YouTube, Vimeo und zahlreiche soziale Medien jeder und jedem die Möglichkeit, Moves und Skills der ganzen Welt zu zeigen. Was ursprünglich aus der Pariser Banlieue stammt und geschichtliche Wurzeln bis in den Indochinakonflikt hat, ist heute auf dem Weg zum etablierten Freestylesport.

Bei dieser nicht kompetitiven Sportart stehen Freundschaft, Unterstützung und Spass im Vordergrund. Deshalb eignet sie sich auch bestens für den Sportunterricht auf verschiedenen Stufen.

- [Trainiere Parkour](#)
 - [Parkour bei J+S](#)
-

American Football

Das sehr körperbetonte Spiel American Football (auch Tackle Football benannt) ist im Schulsport aufgrund der fehlenden Ausrüstungen und der dadurch erhöhten Verletzungsgefahr nicht spielbar. Deshalb wurde in den 90er Jahren die Spielidee Flag Football entwickelt. Anstelle von knallharten Tackles zum Stoppen des gegnerischen Spielers muss diesem ein Bündel (Flag) entrissen werden. Der Körperkontakt beschränkt sich so auf den Umfang wie im Basketball.

Damit wird auch die im American Football notwendige Schutzausrüstung überflüssig, der Materialaufwand

beschränkt sich auf Bälle, Flags und die üblichen Hilfsmittel wie z.B. Hütchen.

- [Trainiere Flag Football](#)
 - [American Football bei J+S](#)
-

Akrobatik

Akrobatikturnen ist als Wettkampfsport eine Teamsportart und wird in Gruppen von zwei bis vier Personen ausgeübt. Auf einem Bodenquadrat arbeiten die Athleten ohne Handgeräte, stattdessen in Harmonie zur Musik und mit gegenseitigem Vertrauen gemeinsam an Pyramiden, sowie ästhetischen Bewegungen.

mobilesport.ch hat sich mit der Thematik «Partnerakrobatik» für verschiedene Schulstufen und Alter befasst und bietet hier eine Übersicht.

- [Partnerakrobatik I](#) (Primarstufe)
 - [Partnerakrobatik II](#) (Stufe Sek. 1)
 - [Partnerakrobatik III](#) (Stufe Sek. 2 ff.)

 - [Akrobatik bei J+S](#)
-

Biathlon

Wer sich gerne in der Natur bewegt, im Winter mit Freude über Schnee gleitet und im Sommer das Vorankommen auf Rollen mag, wem es gefällt, ein Ziel zu visieren und zu treffen, ist bei Biathlon genau richtig. Biathlon vereint zwei faszinierende technische Sportarten.

Auf mobilesport.ch stellen wir Inhalte zur Verfügung, die sich bestens für die Einführung dieser Sportart im Sportunterricht eignen. Im Fokus stehen dabei verschiedene Spielformen in unterschiedlichsten Umgebungen, welche Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen ein hohes Mass an Spass garantieren.

- [Trainiere Biathlon-Formen](#)
 - [Biathlon bei J+S](#)
-
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO