

# «Taktischer Gruppenwettkampf»

## Zeitbedarf

25-35 min, 7x Durchführen pro Tag

## Spielprinzip und Ziel

Drei Kleingruppen à ca. 5-8 Kinder/Jugendliche organisieren sich möglichst selbständig (abhängig vom Alter) und «arbeiten» gemeinsam als Gruppe alle Bewegungsaufgaben ab. Bei Zyklus 2 soll eine Auswahl von max. 8 Bewegungsaufgaben durch die Modulleitung getroffen werden.

Primär geht's darum, dass sich die Kinder/Jugendlichen innerhalb der Gruppe im Rahmen ihrer motorischen Fähigkeiten die Bewegungsaufgaben aufteilen.

Die Absprache innerhalb der Gruppe spielt eine wichtige Rolle. Wer kann eine Bewegungsaufgabe besonders gut oder allenfalls gar nicht? Jedes Gruppenmitglied soll mit seinen Voraussetzungen und Fertigkeiten zum Erreichen des Ziels beitragen. Der Umfang (z.B. Anzahl Wiederholungen) der einzelnen Bewegungsaufgaben ist so gewählt, dass jeweils mehrere Kinder/Jugendliche einen individuellen Beitrag leisten. Für die älteren Kinder/Jugendlichen ist deshalb der Umfang entsprechend höher.

## Regeln

- Alle Gruppenmitglieder müssen einen individuellen Beitrag leisten
- Nur das verfügbare Material pro Gruppe darf verwendet werden

## Vorbereitung im Vorfeld

Nachfolgend Beispiele von Bewegungsaufgaben für Zyklus 1 und 2. Die Modulleitung (PluSport) wählt gemäss Angaben ihrer Kontaktperson von fit4future zur Altersstufe entsprechende Bewegungsaufgaben aus und definiert für die 1. Lektion adäquate Umfänge pro Aufgabe.

## Vor der 1. Lektion

Sporthalle bzw. zugeteiltes Bewegungsfeld mit kleinen Markierungshütchen dritteln. Material (gemäss Materialliste, Seite 2) pro Gruppe auf jedes der drei Aktionsfelder bereitlegen, die Gruppen müssen es sich nicht teilen. Die Laufstrecke entlang der Wände muss frei bleiben. Ausgewählte Lamine der Bewegungsaufgaben zum Material dazulegen.

## Bei Lektionsbeginn

Die Bewegungsaufgaben je einmal zu demonstrieren und die Gruppen ihr ihr Aktionsfeld (Hallen-Drittel) aufzuteilen. Die Modulleitung von PluSport führt die Kinder/Jugendlichen ein und gibt je nach Altersstufe mehr oder weniger Tipps zur Organisation innerhalb der Gruppe beim «Arbeiten» der Bewegungsaufgaben. Kommunikation der Priorität 1 auf das «Miteinander» als Gruppe. «Wenn ihr euch gut absprecht, seid ihr auch schneller fertig.»

## Lektionsabschluss

Lob für Einsatz und Rückmeldung anhand der Beobachtungen an die Kinder/Jugendlichen geben.

### **Nach der 1. Lektion**

Der Umfang der Übungen wird durch die Modulleitung angepasst falls nötig. Spätestens nach der 2. Lektion sollte es passen.

### **Unterstützung durch fit4future Personal**

Es ist nicht die Idee, dass die Modulleitung von PluSport oder die zugeteilten Betreuungspersonen von fit4future für die Kinder/Jugendlichen die Koordination der Bewegungsaufgaben übernehmen. Das ist das Lernfeld und soll möglichst selbständig erworben werden.

Stattdessen kann die Modulleitung die Betreuungspersonen gezielt – zur Unterstützung wo nötig – einsetzen.

### **Material pro Gruppe; vor Ort**

- 1 Langbank
- 1 Hula-Hopp-Reif
- 2 Springseile
- 2 Softbälle
- 2 Frisbee
- 2 Volleybälle
- 2 Tenniserquets
- 2 Tennisbälle
- 1 Kleinmatte
- 2 Fussbälle
- 1 Langseile für Double-Dutch (nur Zyklus 2)
- 5 Markierungshütchen (nur Zyklus 2)

### **Material Modulleitung (mitnehmen!)**

- Sensibilisierungsmaterial (Blindenmasken «PluSport», Sensibilisierungsbrillen «SZB», Karton-Teile zur Sensibilisierung eingeschränkter Bewegungsumfang (unter den Arm klemmen).
- Laminat-Set mit allen Bewegungsaufgaben gemäss Seiten 3 und 4.
- Wasserfester Stift & Nagellackentferner für Markierung/Korrektur des Umfangs pro Bewegungsaufgabe

## Beispiele Bewegungsaufgaben für Zyklus 2 – 3. bis 6. Klasse

Name, Übungsbeschrieb & Material	Umfang / Anzahl (Vorschlag)	Bemerkungen / Varianten
<b>Seilspringen</b> In freier Technik	100 x	Einfacher: mit Zwischenhupf
<b>Seilspringen mit Langseil zu dritt</b> Zwei Kinder schwingen ein Langseil, ein drittes Kind springt in der Mitte darüber	100 x	
<b>Balancieren</b> Vorwärts oder rückwärts über eine (umgedrehte) Langbank	20 Längen	Schwieriger: Sitzfläche der Langbank unten
<b>Purzelbäume</b> Rolle vw. auf einer Kleinmatte	20 x	Schwieriger: Rolle rw
<b>Ballparcours</b> Fussball am Fuss durch Hütchenparcours führen (5 Hütchen, ca. 2 m Abstand)	10 x	Schwieriger: Hütchen-Distanz verkleinern, mit schwächerem Fuss
<b>Liegestützen</b>	30 x	Einfacher: Knie aufstützen
<b>Frisbee hin und her spielen</b> Mindestabstand von 3 m. Es zählen nur die gefangenen Zuwürfe.	20 x	Einfacher: Abstand verkleinern Schwieriger: Abstand vergrössern
<b>Curling</b> Volleyball aus einer Distanz von ca. 2 m in einen Hula-Hopp-Reifen rollen, Ball muss im Reif bleiben.	5 Treffer	Einfacher: Abstand verkleinern Schwieriger: Abstand vergrössern
<b>Runden rennen oder fahren</b> Den Wänden einer Einfachturnhalle entlang Rennen oder Fahren mit Rollstuhl oder Skateboard	10 Runden	
<b>Balltransport</b> Tennisball auf Racket balancieren und dabei Lauf- oder Fahrstrecke (ca. 10) zurücklegen	10 x Strecke	

# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

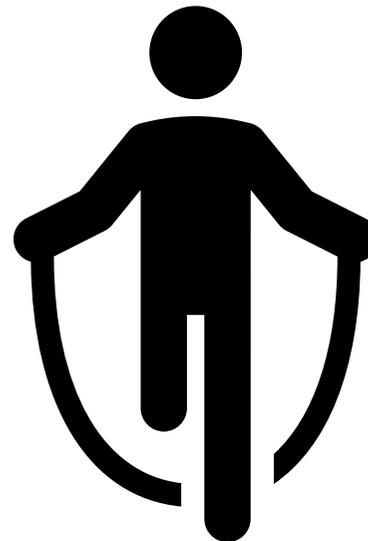
Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

## Seilspringen

freie Technik

**Bewegungsform**

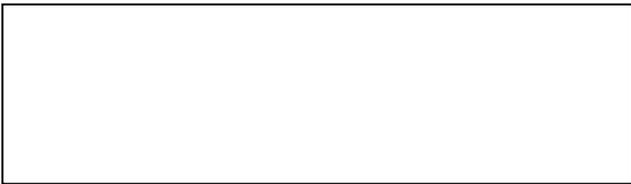
**Umfang**



# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

Runden rennen oder fahren



**Bewegungsform**

**Umfang**



# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

## Seilspringen mit Langseil zu dritt

Freie Hüpfform

**Bewegungsform**

**Umfang**



Quelle: ltv-horgen.ch

# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

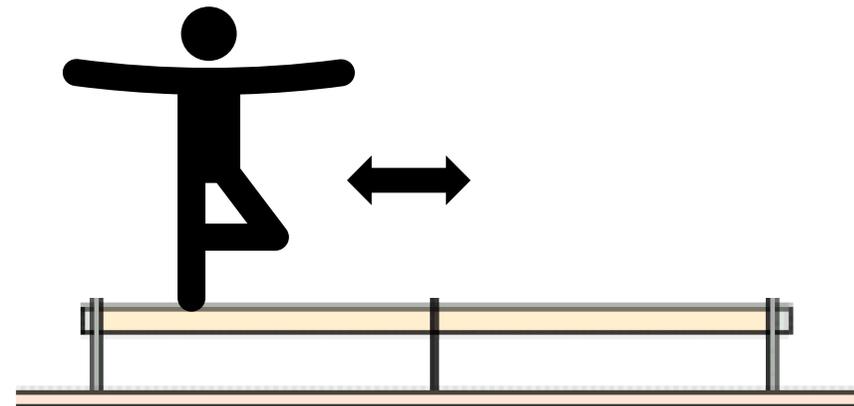
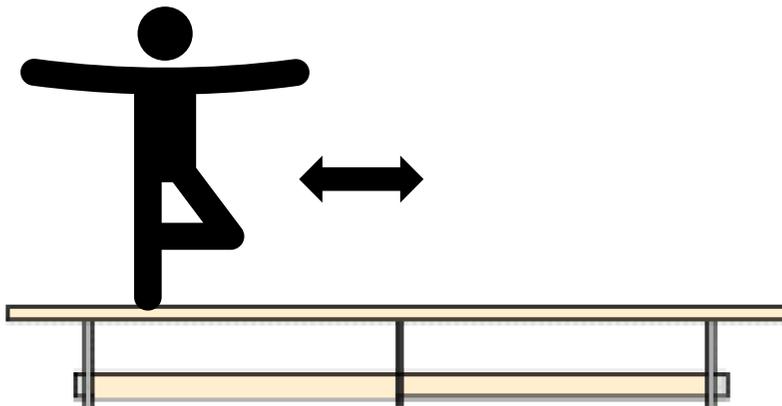
Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

## Balancieren

Über eine Langbank (oder ein Seil in ähnlicher Länge)

Bewegungsform

Umfang



Quelle: sportunterricht.de/aufbauplaner

Erschwert (Sitzfläche unten)

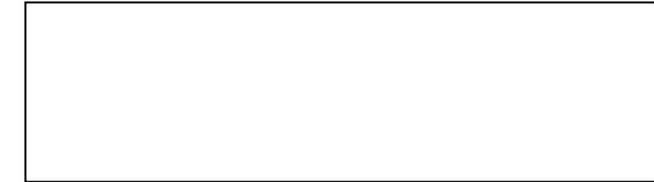
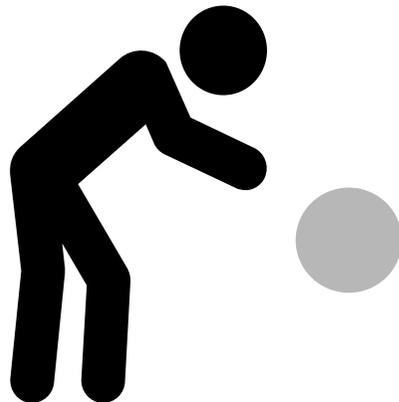
# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

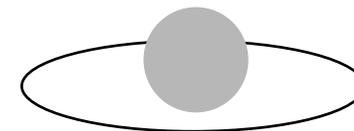
## «Curling»

Volleyball aus ca. 2-3 m Distanz in einen Hulla-Hopp-Reif rollen

**Bewegungsform**



**Umfang**



# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

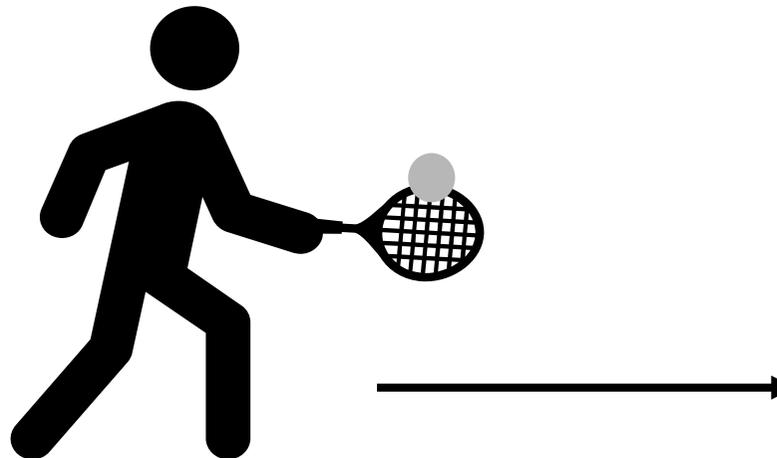
Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

## Balltransport

Tennisball auf Racket balancieren und dabei Lauf- oder Fahrstrecke (ca. 10 m) zurücklegen

**Bewegungsform**

**Umfang**



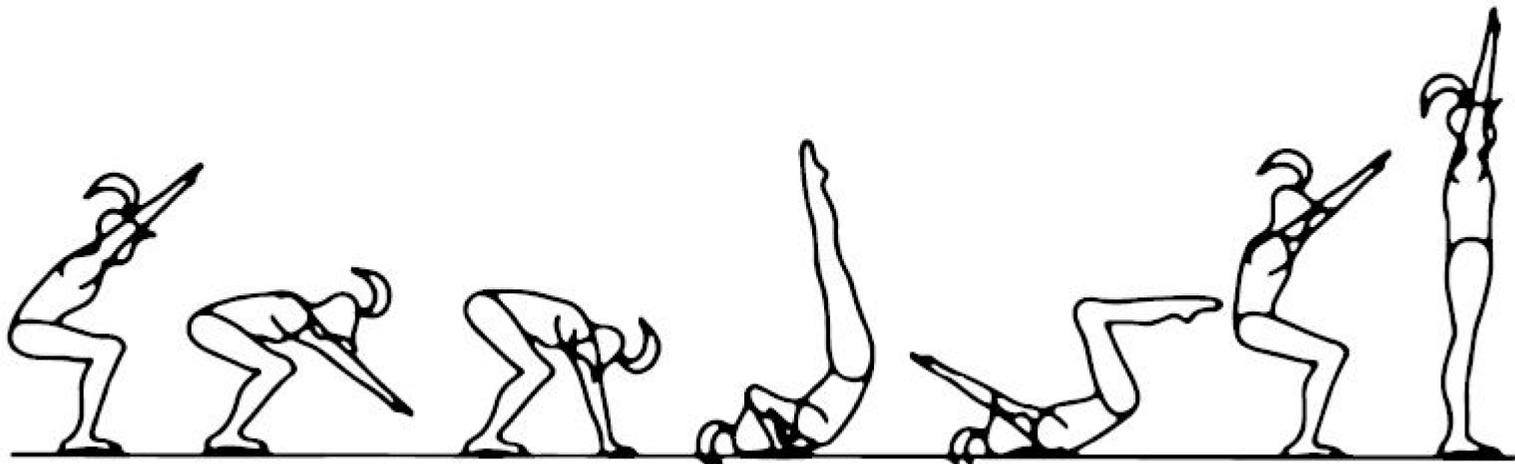
# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

## Purzelbäume

Bewegungsform

Umfang



Quelle: Mobilesport.ch



# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

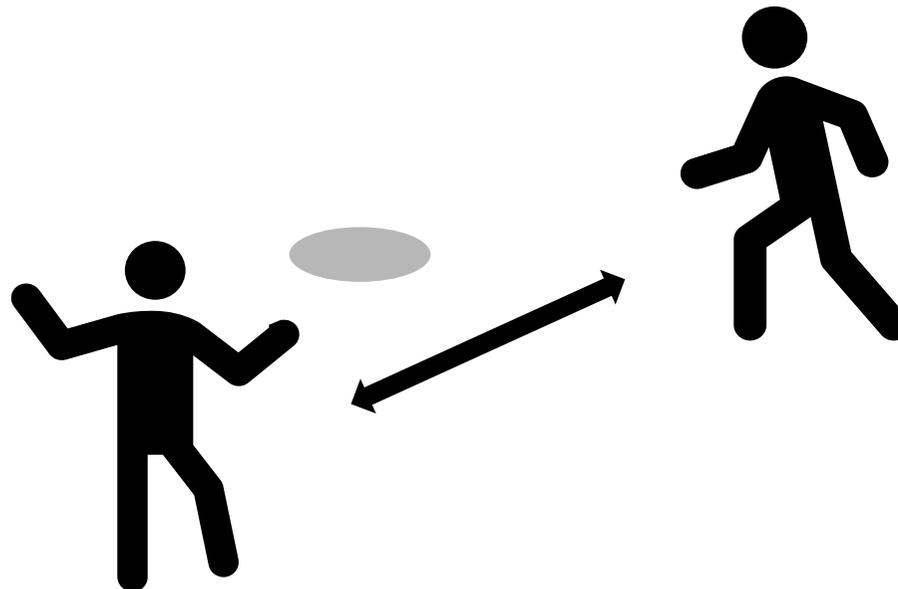
Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

## Frisbee hin und her spielen

3 m Abstand zwischen Spieler:innen

**Bewegungsform**

**Umfang**



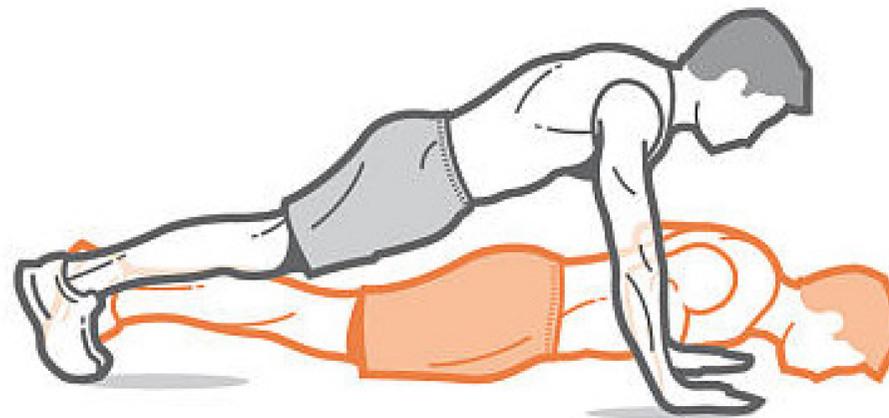
# Bewegungsaufgaben «Taktischer Gruppenwettkampf»

Zyklus 2, 3. bis 6. Klasse

Liegestützen

Bewegungsform

Umfang



Quelle: fitness-in-kiel.de