

50 Jahre J+S: Orientierungslauf, Rugby und Schwimmen – sehr beliebt im Sportunterricht

Unsere J+S-Jubiläums-Serie präsentiert in diesem Teil die populären Sportarten Orientierungslauf, Rugby und Schwimmen. Die Inhalte legen das Augenmerk auf Praxisideen für den Sportunterricht in der Schule und führen Sie in die Geschichte der Sportart bei J+S ein. Umgesetzt haben wir die Schwerpunkte in den letzten Jahren mit den entsprechenden Sportverbänden sowie Jugend+Sport-Expertinnen und -Experten.

Orientierungslauf



Die aus Skandinavien stammende Sportart profitierte in der Schweiz vom Einfluss des Militärs auf den Sport, wodurch die Entwicklung und die grosse Beliebtheit gefördert wurden. Beim Orientierungslauf müssen mehrere Kontrollpunkte in einer mehr oder weniger festgelegten Reihenfolge angelaufen werden. Dabei gilt es, die möglichst kürzeste Route zu finden und diese dann möglichst schnell zurückzulegen.

Anhand von Übungsbeispielen aus der J+S-Lehrmittelreihe und dem Lehrmittel «it'sCOOL» von [Swiss Orienteering](#) haben wir einen Schwerpunkt erarbeitet, deren Inhalte sich bestens im obligatorischen Sportunterricht umsetzen lassen.

- [Orientierungslauf](#) | mobilesport.ch

Rugby



Rugby wird seit Ende des 19. Jahrhunderts vorwiegend in der Genferseeregion gespielt. Die Sportart wurde Anfang der 1990er-Jahre in das Programm Jugend+Sport aufgenommen. Dies sorgte für einen nationalen Aufschwung, wodurch sich die Sportart auch in der Deutschschweiz immer mehr ausbreitete. Darüber hinaus ist seit einigen Jahren auch eine deutlich zunehmende Feminisierung festzustellen.

Gemeinsam mit dem [Schweizerischen Rugbyverband](#) haben wir für Sportlehrpersonen eine Einführung in diese Sportart zusammengestellt. Der Schwerpunkt beinhaltet rund dreissig Spielanleitungen für **fünf Bereiche** während einer Lektion. Sie lassen sich individuell zu einem Fächer zusammenstellen.

- [Rugby](#) | [mobilesport.ch](#)

Schwimmen

Schwimmen gehört ebenfalls zu den Pioniersportarten von J+S und wird in verschiedenen Techniken ausgeübt: Brust, Kraul, Rücken und Delfin. Wie die Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft hat auch J+S das Ziel, bereits Kinder an das Wasser zu gewöhnen und das Schwimmen für Kinder und Jugendliche zu fördern. Dabei werden ihnen das Element Wasser und der Wassersport sowohl in Schulen als auch in Vereinen nähergebracht – auch um die Sicherheit im Wasser zu erhöhen.

Unsere beiden Schwerpunkte bieten Inhalte, die sich im obligatorischen Sportunterricht umsetzen lassen.



Die Inhalte dieses Schwerpunktthemas sollen Lehrpersonen auf Primarstufe dabei unterstützen, den Kindern die Grundlagen des Schwimmens beizubringen. Wir geben Tipps für die Unterrichtsgestaltung, weisen auf Sicherheitsaspekte hin, stellen die Kernelemente des Schwimmens zusammen und zeigen verschiedene Variationen vor, um diese mit den Schülerinnen und Schülern zu üben.

- [Schwimmen \(Primar\)](#) | mobilesport.ch



Der zweite Schwerpunkt richtet sich an Sportlehrpersonen der Stufe Sek. 1, deren Schülerinnen und Schüler bereits über gute Schwimmfähigkeiten verfügen. Mit den Tipps und ausgewählten Übungen lassen sich spannende Lektionen für fortgeschrittene Schwimmerinnen und Schwimmer ausführen.

- [Schwimmen \(Sek. I\)](#) | mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO