

6

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 6

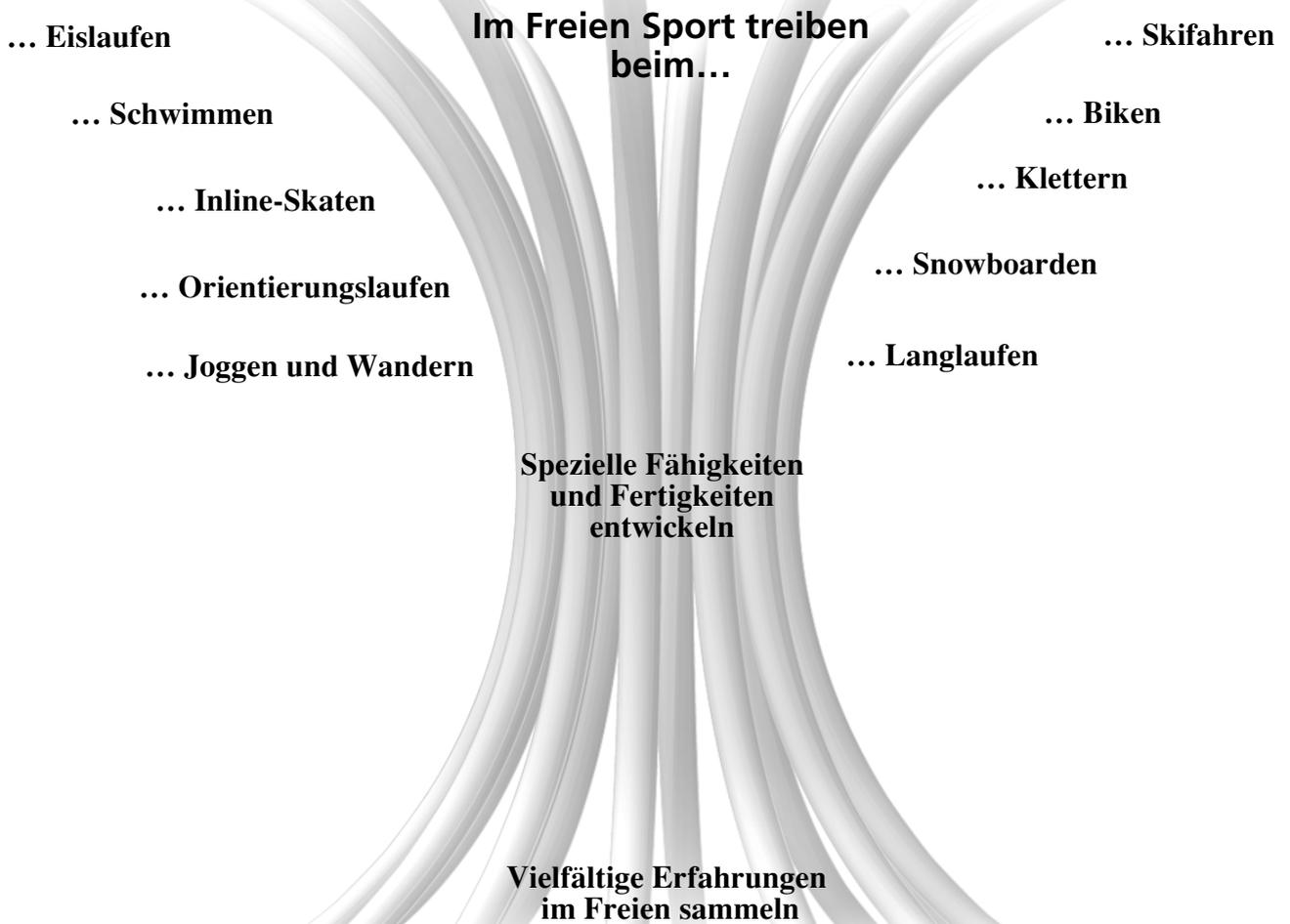


Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick



Die Jugendlichen erleben Sport in der Natur
und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- und Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ausüben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen



4.–6. Schuljahr

- Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren
- Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in Gruppen durchführen
- Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen
- Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager, Ausdauerformen gemeinsam planen, durchführen und auswerten



6.–9. Schuljahr

- Sport im Freien als Möglichkeit von «Sport fürs Leben» entdecken
- Sportarten individuell oder gemeinsam auswählen und mit gegenseitig abgestimmten Zielen durchführen
- Einige ausgewählte Sportarten im Freien exemplarisch ausüben
- Polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten



10.–13. Schuljahr

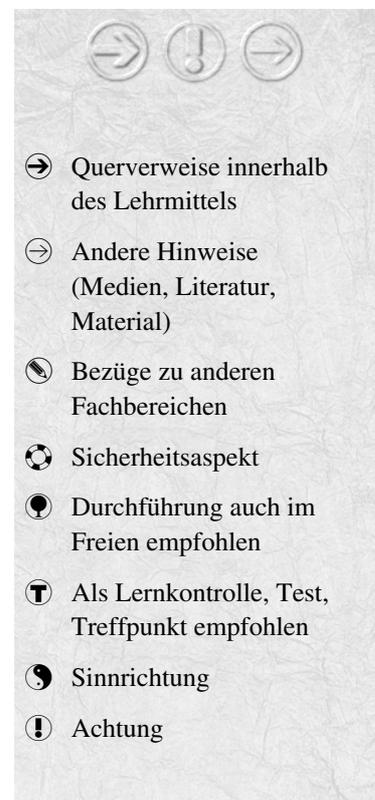
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien (Kleidung, Material, Umweltschutz usw.)



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 In der Umgebung	
1.1 Im Wald spielen und Sport treiben	3
1.2 Auf dem Waldboden laufen und springen	4
1.3 Den Wald erleben	5
1.4 Sich mit der Karte orientieren	6
1.5 Posten suchen – Posten finden	7
1.6 Frisbee spielen	8
2 Auf Rollen und Rädern	
2.1 Inline-Skates als Sportgerät entdecken	9
2.2 Rollschuhlaufen lernen	10
2.3 Sicher Rollschuhlaufen	11
2.4 «Rollend» die Ausdauer trainieren	12
2.5 Rollbrett fahren	14
2.6 Fahrrad fahren	15
2.7 Kombinieren	16
2.8 Radwandern	17
3 Am und im Wasser	
3.1 Fitness-Training im Wasser	18
3.2 «Schnorcheln»	19
3.3 «Nasse» Spiele und Wettkämpfe	20
3.4 Spiele «ohne Grenzen»	21
3.5 Gruppentriathlon	22
3.6 (Schlauch-)Bootsfahrt	23
4 Auf Schnee und Eis	
4.1 Skifahren	24
4.2 Snowboardfahren	25
4.3 Ski-Langlaufen	26
4.4 Eislaufen	27
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	28



Einleitung

Sport in der Natur – Sport mit der Natur

Die Natur wird immer mehr zu einem Anziehungspunkt für Sporttreibende. Wer eine Natur-Sportart (z.B. OL, Bergsteigen, Skifahren, Snowboarden, Windsurfen, Mountainbiken usw.) betreibt, muss die entsprechenden Verhaltensregeln einhalten bzw. respektieren. Wer sich in der Natur bewegt, übernimmt Verantwortung. Es ist eine Aufgabe der Lehrpersonen, das nötige Feingefühl bei den Schülerinnen und Schülern für ein sinnvolles Verhalten beim Sporttreiben in der Natur zu wecken.

Natur-Sportarten kennen lernen

Im Rahmen dieser Broschüre 6 «Sport im Freien» können zu einzelnen Bereichen lediglich Impulse vermittelt werden. Je nach den geografischen und klimatischen Voraussetzungen sollen geeignete Sportarten akzentuiert werden.

Planen

Viele Sportarten und Bewegungsformen können sowohl in der Halle wie auch im Freien durchgeführt werden. Wenn es die Voraussetzungen erlauben, sollten auch die Tätigkeiten der anderen Broschüren im Freien durchgeführt werden. Das Symbol  weist in den Praxisseiten häufig darauf hin.

Klare Absprachen und partnerschaftliches Handeln sind bereits in der Planung wichtig. Anregungen für die Praxis:

- Gespräche mit den Schülerinnen und Schülern vor dem Anlass führen.
- Verhaltensregeln und Verantwortlichkeiten diskutieren und klar regeln.
- Individuelle Lernziele setzen und Lernkontrollen (-Übungen) vorsehen.
- Die Materialvorsorge planen und den vorgesehenen Bewegungsraum re-kognoszieren.

Durchführen

Wer mit einer Klasse oder einer Gruppe die Sporthalle oder das Schulzimmer verlässt, sieht sich mit einer veränderten Situation konfrontiert. Der «Freiraum» für die Schülerinnen und Schüler ist grösser. Die Lehrperson wird bezüglich Führung und Organisation noch mehr gefordert als im Sportunterricht in der Halle.

Auswerten

In regelmässigen Abständen sollen die Jugendlichen angeleitet werden, bestimmte Bewegungstechniken systematisch zu üben und einige Sportarten zu trainieren. In der Hinweisspalte der Praxisseiten sind Übungen, welche sich für Lernkontrollen eignen, mit dem -Symbol bezeichnet. Je nach Voraussetzungen müssen diese Lernziele individuell angepasst werden.



 Sport im Freien ist noch schöner!

 Sportunterricht im Freien planen, durchführen und auswerten: Vgl. Bro 6/1, S. 5 ff.

-Übungen als Lernziel und Lernkontrolle: Vgl. Hinweisspalte in den Praxisseiten.

1 In der Umgebung

1.1 Im Wald spielen und Sport treiben

Der Wald bietet ein ideales Umfeld für Bewegung, Spiel und Sport. Bereits der Hinweg zum Wald eröffnet Möglichkeiten für Bewegungsaufgaben und Spielformen.

Wir erleben den Wald als Bewegungs- und Spielplatz.

Tannzapfensuche: Welche 4er-Gruppe hat zuerst 30 Tannzapfen gefunden. Pro Lauf darf nur ein Tannzapfen mitgenommen werden. Wer von einem S einer anderen Gruppe berührt wird, muss den Tannzapfen wegwerfen und einen neuen suchen.

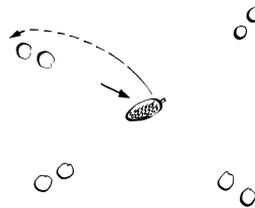
- Die Fortbewegungsart ist frei oder wird vorgegeben.
- Eigene «Transportregeln» festlegen.



⊙ Fairness, auch ohne Kontrolle!

Tannzapfenräuber: Die Gruppen stehen in Kolonnen mit gleichen Abständen (10–20 m) um das Tannzapfendepot. Die ersten jeder Gruppe holen sich einen Zapfen und deponieren ihn im eigenen Depot. Welche Gruppe holt am meisten Tannzapfen?

- Rücktransport mit denselben Regeln.
- Die Siegergruppe bestimmt die neuen Transport- bzw. Bewegungsregeln.



Zielwerfen: Innerhalb der Gruppe werden die Ziele (z.B. Baumstamm) und die Wurfdistanz festgelegt und die Spielregeln vereinbart, z.B.:

- Wer trifft auch mit linkshändigem Wurf?
- Wer trifft 1-mal links und 1-mal rechts in Serie?
- Wer trifft in einer bestimmten Zeit am meisten?



Waldgymnastik: Mit Rundhölzern oder an Baumstämmen werden einige Gymnastik-, Spiel- und Geschicklichkeitsformen ausgeführt.

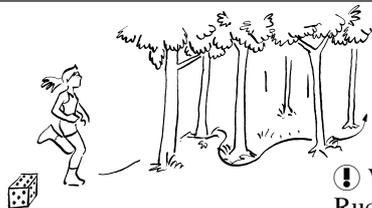
- Vita-Parcours-Formen (evtl. besteht ein Parcours).
- Eigene Kampfspiele mit Stossen und Ziehen.



⊙ Anregung zum Sport in der Freizeit (z.B. Vita-Parcours u.a.)

Waldslalom mit Würfel: 6 Bäume werden für einen Slalom ausgewählt. Die gewürfelte Augenzahl gibt an, wie viele Bäume umlaufen werden müssen.

- Welche Gruppe hat zuerst die Zahl 49 erreicht?
- Welche Gruppe braucht am wenigsten Zeit, bis alle Zahlen-Aufgaben (1–6) einmal gelaufen worden sind? Auch als Einzelwettbewerb durchführen.

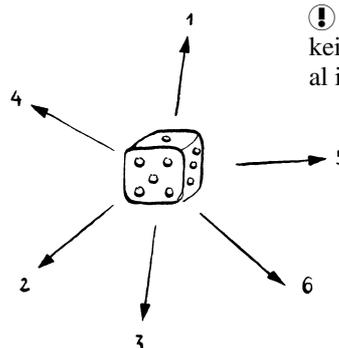


! Würfel / Papier / Bleistifte im Rucksack mitnehmen.

Würfel-Sternlauf: Als Einzelwettbewerb oder zu zweit sind Bewegungsaufgaben an 6 verschiedenen Stationen auszuführen. Diese Aufgaben werden von der Lehrperson vorbereitet oder von den Teilnehmenden selber bestimmt.

Beispiele:

- 1 Lauf zum Bach; Hand ins Wasser halten.
- 2 10 verschiedene Baumstämme berühren.
- 3 Zielwurf mit Tannzapfen.
- 4 Hüfparcours.
- 5 Kleiner, abgesteckter Rundlauf.
- 6 Joker (Wahl zwischen P 1 bis P 5).



! Alles wieder aufräumen und kein mitgebrachtes Übungsmaterial im Wald zurücklassen.

1.2 Auf dem Waldboden laufen und springen

Die Beschaffenheit des Waldbodens ermöglicht ein gelenkschonendes Laufen und Springen. Gutes Schuhwerk kann vor Verletzungen, z.B. als Folge von «Übertreten», schützen.

Der Wald ist ein ideales Trainingsgelände.

Schüler als Trainer: Vor dem Start: Einen bekannten Sammelplatz im Wald vereinbaren; die Zeit für den Hinweg festlegen; Verantwortlichkeiten klären. Die S wählen und gestalten den Weg zum Sammelplatz selbst. Alle Teilnehmenden dürfen abwechslungsweise während einer gewissen Zeit ihre Gruppe führen.



➔ Selbständiges Handeln ermöglichen.

Sprung-Parcours: Die S suchen sich in einem abgegrenzten Umfeld eine «Sprungschanze» (Hügel, Baumstrunk, Stein usw.). Bedingung: weicher, ungefährlicher Landeplatz. Es wird ein Weg gesucht, um alle Sprunganlagen miteinander zu verbinden.

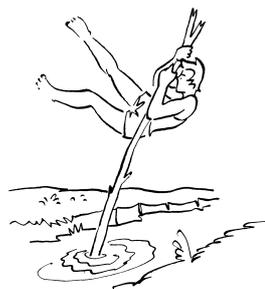
- Allein: Während einer gewissen Zeit wird frei gesprungen
- Zu zweit: A springt während einer Runde vor, B kopiert. Wechsel.
- In der Gruppe «im Strom»: 1. S springt nach links, 2. S springt in die Mitte und 3. S nach rechts, 4. S wieder nach links usw.
- Als Weitsprung-Wettbewerb allein, zu zweit oder in der Gruppe mit Zonen-Markierungen: Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte; Zone 3 = 3 Punkte.



⊗ Richtiges Landen demonstrieren und begründen (Rücken und Gelenke schonen).

Stab-Sprünge: Die S haben auf Anregung der Lehrperson und nach Rücksprache mit dem Waldeigentümer in ihrer Freizeit Stecken von Sträuchern (z.B. Haselsträucher) gesammelt und zurechtgeschnitten (ca. 2 m lang und ca. 5 cm dick). Pro 2 S sollte ein Stecken zur Verfügung stehen.

- Stecken-Klettern: Am Stecken hochklettern und einen Moment das Gleichgewicht halten (evtl. mit Hilfestellung).
- Verschiedene Sprungformen: Mit dem Stab aus Stand oder mit leichtem Anlauf auf Ziele oder über Hindernisse springen.
- Möglichst weit oder möglichst hoch springen, z.B. einen Ast mit dem Fuss berühren.
- Welche 2er-Gruppe findet eine geeignete Stabhoch- oder Stabweitsprunganlage?
- Eigene Wettbewerbe in 2er-, 4er-, 6er-Gruppen.



⚠ Risiko einschätzen lernen.

➔ Springen mit dem Stab: Vgl. Bro 4/5, S. 19

Wald-Hürdenlauf: Mit den oben verwendeten Stecken oder mit Ästen einen Hürden-Parcours bauen.

- Einzel, paarweise oder gruppenweise die Hindernisse überlaufen, evtl. überspringen.
- In einem vorgegebenen oder eigenen Rhythmus laufen oder springen.
- Als Verfolgungs- oder Handicaplauf.
- Mit dem schwächeren Bein als Absprungbein.
- Eigene Wettbewerbs- oder Spielformen.



⚠ Das verwendete Material den anderen Lehrpersonen im Schulhaus zeigen und zur Verfügung stellen.

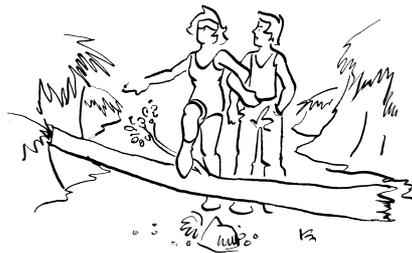
1.3 Den Wald erleben

Im Wald wird die Wahrnehmungsfähigkeit besonders gefördert: Die stets wechselnde Bodenbeschaffenheit, verschiedenste Geräusche, Pflanzen und Tiere können vielseitig erfahren werden, die Sichtverhältnisse ändern... All das trägt zu einem intensiven Erleben bei.

Den Wald als Spiel- und Erholungsraum erleben.

Führen – Folgen: Auf dem Weg zum Wald können die Jugendlichen Probleme von Sehbehinderten kennen lernen. Wie orientieren sie sich? Welche Probleme müssen Sehbehinderte lösen können? Wie kann man Sehbehinderte sicher und angstfrei führen?

- A steht vor B. B hält sich an einem Ellenbogen von A, schliesst die Augen und lässt sich führen.
- A kündigt immer an, was kommt: Rinne, grosser Stein, Treppe usw. B darf das Tempo bestimmen. Nach einer gewissen Zeit Aufgabenwechsel.
- A steht vorne mit geschlossenen Augen. B führt von hinten nur mit seiner Stimme: «Gerade, links, stopp, langsam...!»
- Eigene «Blindenführer-Formen» erproben.

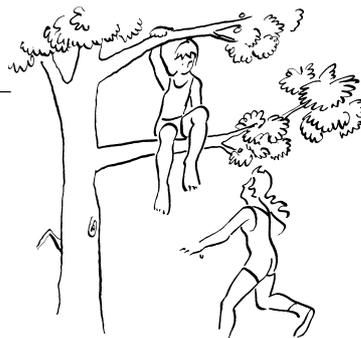


⦿ Behindertenproblematik, insbesondere von Sehbehinderten, ansprechen. Evtl. mit sehbehinderten Jugendlichen in Kontakt treten.

➔ Sinnesorgane: Vgl. Bro 1/5, S. 9

Baum-Fangen: Gemeinsam einen geeigneten Spielplatz für Fangspiele mit Bäumen suchen und die Spielregeln bestimmen, z.B.:

- Wer an einem Baum «sitzt» (Rücken gegen den Stamm) kann nicht gefangen werden.
- Hochfangen: Wer den Boden nicht berührt, kann nicht gefangen werden.
- Fang-Regeln durch S bestimmen lassen.



⦿ Vorsicht Zecken! Vorsichtsmassnahmen: Vgl. Bro 6/1, S. 5

Wald-Fitness-Training: Alle S suchen sich einen Stecken oder Stein. Zu zweit werden Kraft- und Gymnastikübungen erprobt. Diese werden der Klasse vorgestellt und dann gemeinsam durchgeführt.

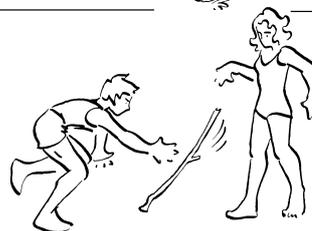
- Wer kann erklären, wozu die vorgestellte Übung geeignet ist (z.B. Kraft Bauchmuskulatur).



➔ Anregungen für den Freizeitsport geben.

Fall nicht um: A und B stellen ihre Stecken auf den Boden (nicht einstecken!). Auf eigenes oder fremdes Kommando die Positionen wechseln. Gelingt es, den Stecken des anderen zu fassen, bevor dieser umfällt?

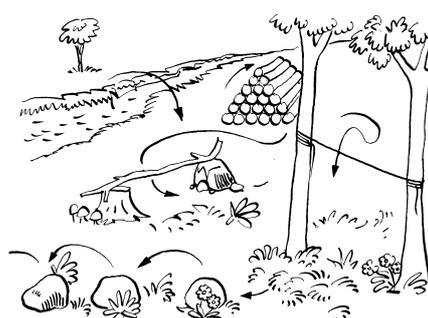
- Welches Paar schafft so die grösste Distanz?
- A hält den Stecken waagrecht und lässt ihn plötzlich fallen. B versucht, den Stecken aufzufangen.



⦿ Reagieren und Kooperieren

Hindernisparcours: Jede Gruppe baut einen Hindernisparcours und erprobt diesen als Einzel- und/oder Gruppenparcours gemeinsam (z.B. mit Handfassung). Dann wird der Hindernislauf der anderen Gruppe vorgezeigt.

- Zeitvorgabe durch die «Erbauergruppe»; die andere Gruppe versucht, diese Zeitvorgabe zu unterbieten.
- Die Sieger- oder Verlierergruppe darf die Art des nächsten Durchganges bestimmen (z.B. Handfassung, verbunden mit Zweigen, 1 S wird getragen...).



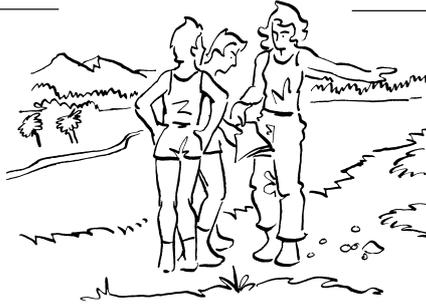
⚠ Am Schluss alles wieder herrichten, wie es vorher war!

1.4 Sich mit der Karte orientieren

Auf verschiedenen Wegen zum Treffpunkt X orientieren sich die Jugendlichen mit einem Ortsplan oder mit einer OL-Karte. So lernen sie sich mit der Karte besser orientieren. Markante Punkte werden laufend an Ort und Stelle auf die Karte übertragen.

Wir lernen mit Ortsplan und Karte die Umgebung besser kennen.

Ortsplan ergänzen: Einteilung in 3er-Gruppen: Einen gemeinsamen Zeit- bzw. Treffpunkt vereinbaren. Auf dem Weg zu einem vereinbarten Treffpunkt (zu Fuss oder mit dem Fahrrad) werden markante Gebäude, Strassen, Wege, Hydranten, Containerplätze, Anschlagbretter, Transformatorenhäuschen usw. im Ortsplan oder auf der Landkarte eingetragen. Es werden nur Objekte eingetragen, die selber angelaufen wurden. Auf dem Rückweg werden die Karten ausgetauscht und die eingezeichneten Objekte kontrolliert.



🚲 Wenn mit dem Fahrrad gefahren wird, dann gilt das Motto: Kluge Köpfe schützen sich! Alle tragen einen Helm.

🗺 Ortsplan von der Gemeindeverwaltung beziehen.

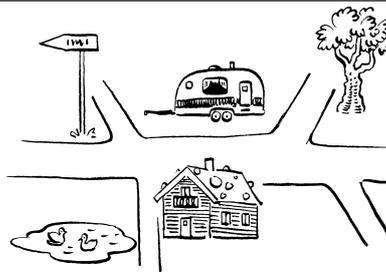
Orientieren – Schätzen – Messen: Je nach Umgebung sind im Rahmen einer Radwanderung oder eines Dauerlaufes verschiedene Orientierungsaufgaben zu lösen.

- Mit dem Velo Flurwege abfahren und die Route in die Karte eintragen. Wie lange ist die Strecke (zuerst schätzen, dann messen)?
- Auf einem Weg nach Schätzung alle 100 Meter ein Fähnchen stecken. Auf dem Rückweg die genauen Marken messen.



Beobachtungsaufgaben: Je nach örtlichen Gegebenheiten sind auffallende Objekte einzutragen oder zu färben. Beispiele:

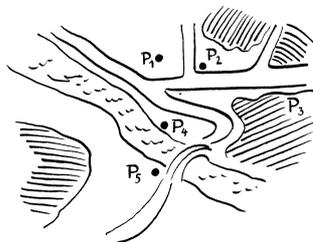
- Auf einer (OL-) Karte Feuerstellen, Hügel, besondere Bäume, Waldlichtungen usw. einzeichnen.
- Entlang eines Baches laufen und Brücken, Rinnen usw. eintragen.
- Entlang eines Weges laufen und Dickichte, Wegweiser, Gruben, Böschungen... notieren.



🔍 Wem fällt «auf der Suche» etwas ganz Besonderes auf?

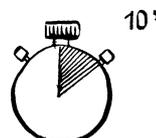
Leit- und Auffanglinien: Markante Punkte, Strassen und Gewässer sind wichtige Orientierungshilfen. Es werden Posten (im Wald, im Dorf oder in der Stadt) gesetzt, die mit Leit- bzw. Auffanglinien gut gefunden werden können.

- Leitlinien: Ein Weg, ein Bach oder ein Waldrand führen uns zum Posten oder in seine Nähe.
- Auffanglinien: Eine Strasse, ein Zaun oder der Waldrand liegen in der Nähe unseres Postens, meist quer zur Laufrichtung.



🗺 Evtl. Bezug eines OL-Spezialisten.

10-Minuten-Postenlauf: Auf einem abgegrenzten Gebiet (Wald, Dorf oder Stadt) sind einige Posten an markanten Stellen gesetzt. Während genau 10 Minuten gilt es, möglichst viele Posten zu finden. Pro Minute Verspätung wird wieder ein Posten-Punkt abgezogen. Deshalb muss die Zeitplanung mit einbezogen werden.



🕒 Einen Orientierungslauf oder eine Orientierungsfahrt zu zweit absolvieren.

1.5 Posten suchen – Posten finden

Für die Vor- und Nachbereitungsarbeiten für OL-Spiel- und Übungsformen (OL-Material bereitstellen, Rekognoszieren, Posten setzen, Posten wieder einsammeln) ist genügend Zeit einzuräumen. Einzelne Aufgaben können auch von Schülerinnen und Schülern übernommen werden.

**Im Wettkampf gilt:
Überlegen – und erst dann laufen!**

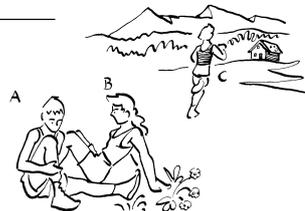
Zu wenig OL-Karten: Ein 4er-Team muss alle Posten eines OL-Netzes holen, hat aber nur 2 Karten. Die Gruppe kann zusammenbleiben oder sich trennen. Welches Team hat zuerst alle Posten gefunden?

- Welches Teammitglied wagt es, einen Posten ohne Karte anzulaufen?



- ⚠/🏃 Schülerinnen und Schüler am Anfang immer in Gruppen laufen lassen.

Intervall-OL: 3er- oder 4er-Gruppen versuchen, in kurzer Zeit möglichst viele Posten eines OL-Netzes zu finden (kurze Distanzen). Dabei dürfen immer nur zwei Mitglieder der Gruppe unterwegs sein. Wer länger als eine bestimmte Zeit unterwegs ist, erhält einen gemeinsam vereinbarten Zeitzuschlag.

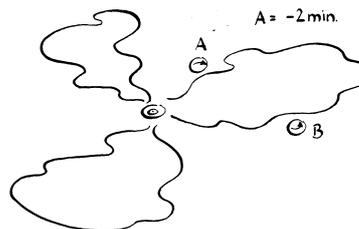


- 👥 Arbeit im Team

- ➡ Fairness

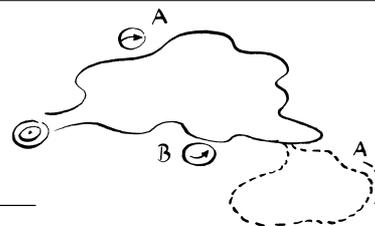
Aufholjagd: Vom Start aus sind mehrere Schlaufen zu je 2–3 Posten vorbereitet. A und B entscheiden sich für eine Schlaufe. A startet links herum, B in der Gegenrichtung. Bei ungleichen Voraussetzungen vereinbaren beide vor dem Start ein Handicap (z.B.: A darf zwei Minuten früher starten als B). Wer ist schneller zurück und hat alle Posten abgestempelt?

- Anfänglich in 2er-Gruppen.
- Wer möchte einmal allein laufen?



- 🗺 Miteinander planen – gegeneinander wetteifern

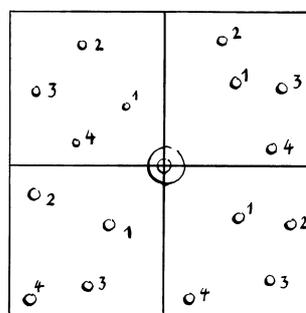
Zusatzschleife: A und B laufen gegeneinander. Annahme: A ist schneller und kann besser Karten lesen als B. Beide laufen dieselbe OL-Bahn. A startet in die eine, B in die andere Richtung. A muss eine zusätzliche Schleife laufen. Die Länge dieser Schleife wird vorgängig von beiden gemeinsam festgelegt.



- ⚠ Diese Form erfordert mindestens eine Doppelaktion. Sie eignet sich auch für einen Sporthalbtage.

Stern-OL: Ein allen S bekanntes Gebiet in der Umgebung (Wald, Dorf...) wird auf der Karte in 4 Felder aufgeteilt. 4 Gruppen von 4–5 Schülerinnen und/oder Schülern erhalten den Auftrag, auf ihrem Kartenabschnitt 4 Posten zu bestimmen, diese gemeinsam anzulaufen und dann an Ort und Stelle in die Karte einzutragen. Zu jedem Posten muss zusätzlich eine genaue Postenbeschreibung mitgebracht werden. Auf diese Weise entsteht ein sternförmiges OL-Netz.

- Jede Gruppe versucht, in kurzer Zeit die Posten einer anderen Gruppe zu finden (Gruppe 1 sucht die Posten von Gruppe 2 usw.).
- Als Gedächtnislauf: Karte beim Ausgangspunkt genau anschauen, Posten anlaufen und abstempeln.
- Von der Lehrperson bezeichnete Baumarten bestimmen (evtl. Blätter als «Beweismaterial») mitbringen).



- 🔗 Verknüpfung mit Botanik

- 🗺 Einen Stern-OL zu zweit absolvieren.

1.6 Frisbee spielen

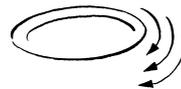
Die Flugeigenschaft der sich drehenden Scheibe lässt sich physikalisch durch die Strömungsgesetze erklären: Viel Drall gibt dem Frisbee Stabilität (Strömungseigenschaften der Luft; vgl. Flugzeug, mit viel Drall gespielte Bälle im Tennis;  Bezüge zum Fachbereich Physik).

Warum fliegt die rotierende Frisbee-Scheibe stabil?

Segel-Flug: Sich gegenseitig das Frisbee so zuwerfen, dass die Scheibe während des Fluges stabil bleibt (viel Drall geben).

- Wer es gut kann, demonstriert und erklärt die Wurftechnik den anderen Schülerinnen und Schülern.
- Wurftechniken entwickeln, ausprobieren, gegenseitig vorzeigen; «Kunststücke» erproben.

 Genügend Platz



Zielwurf. Pro S 1 Frisbee, das nach dem Wurf immer selber wieder geholt werden muss. Die S bestimmen eigene Ziele: Baum, Bank, Astgabel, Stange, Markierung am Boden usw. Diese Ziele müssen von der jeweiligen Abwurflinie getroffen werden.

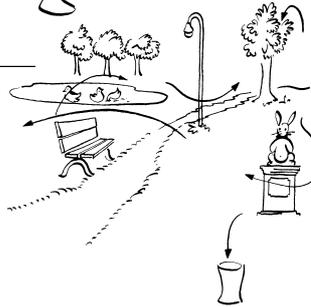
- Wer braucht am wenigsten Würfe für alle Ziele?
- Wer trifft alle Ziele einmal in möglichst kurzer Zeit?
- Eigene Formen in kleinen Gruppen.



 Kooperation und Fairness

Frisbee-Golf: Ein Parcours muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell zurückgelegt werden. 1 S wirft, rennt seinem Frisbee nach und spielt dort weiter, wo das Frisbee liegen geblieben ist.

- Zu zweit: Das Frisbee wird von A geworfen und von B wieder gefangen. Fehlfänge bzw. -würfe werden mit einem Minuspunkt bewertet. Welches Team hat das beste Handicap?

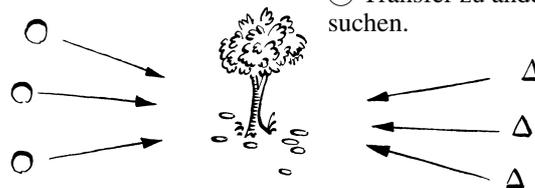


 Farbige Frisbees oder Frisbees kennzeichnen (Filzstift, Klebstreifen)

 Eine Disc-Golf-Anlage als bestehende Anlage im Schulareal bauen (Unterlagen: Schweizerischer Disc-Golf-Verband).

Frisbee-Curling: 2 Teams spielen gegeneinander. Es wird abwechselungsweise geworfen. Welchem Team gelingt es, möglichst viele Frisbees nahe ans gegenseitig vereinbarte Ziel zu bringen?

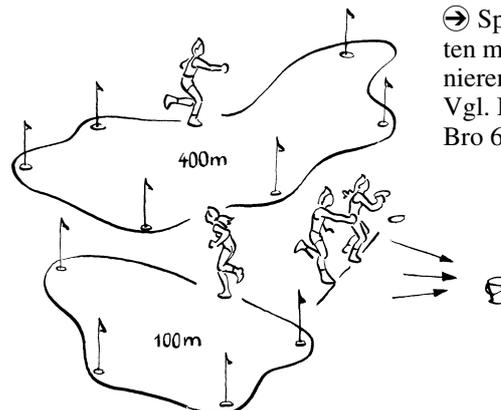
- Am Boden liegende Frisbees, die durch später geworfene getroffen werden, sind ungültig und müssen entfernt werden (auch wenn es eigene sind).
- Weitere, andere Regeln gegenseitig vereinbaren.
- Nach «Curling-Regeln» spielen.



 Transfer zu anderen Sportarten suchen.

Frisbathlon: Glück und Können werden kombiniert mit Laufen. Dazu werden Laufrunden von ca. 400 m und eine Zusatzschleife von ca. 100 m ausgeflaggt. Ferner werden 3–6 Zielwurfanlagen (Abwurflinie und Ziel / je 5 Frisbees) vorbereitet. Nach jeder gelaufenen Runde werden 5 Würfe auf das Ziel abgegeben. Danach werden die Frisbees wieder auf der Abwurflinie deponiert. Wer schafft x Runden in möglichst kurzer Zeit?

- 4 oder 5 Treffer: Direkt auf die nächste Laufrunde.
- 2 oder 3 Treffer: Vor der Laufrunde 1 Zusatzrunde.
- 0 oder 1 Treffer: Vor der Laufrunde 2 Zusatzrunden.
- Auch als Team-Wettkampf.
- Regeln erweitern.



 Spiel- und Sportarten miteinander kombinieren:
Vgl. Bro 3/5, S. 25 und Bro 6/5, S. 17

2 Auf Rollen und Rädern

2.1 Inline-Skates als Sportgerät entdecken

Viele Trends, die ihren Ursprung in Amerika haben, erreichen auch uns. Einige wie z.B. Jogging, Stretching und Inline-Skating konnten überzeugen und bleiben deshalb lange Zeit aktuell. Mit den Rollschuhen ergeben sich für den Sportunterricht viele neue Möglichkeiten.

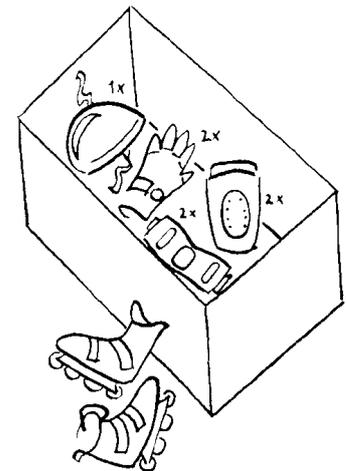
Inline-Skating ist nicht ungefährlich. Dies wird besonders deutlich beim Skaten auf harten Unterlagen (Asphaltplätzen, asphaltierten Quartier- und Nebenstrassen, Betonplätzen, Tartanbahnen u.a.m.). Stürze sind – besonders beim Erlernen – beinahe unvermeidlich. Gegen schmerzhaft Folgen schützt das konsequente Tragen eines Helmes, von speziellen Handgelenks-, Knie- und Ellbogenschonern.

Bei der Anschaffung von Inline-Ausrüstungen wird empfohlen, ganze Sets zu kaufen: Pro Rollschuhpaar 1 Paar Handgelenkstützen, 1 Paar Knie-, 1 Paar Ellbogenschoner und 1 Helm. Jede komplette Ausrüstung wird mit Vorteil in einer Kiste versorgt und mit der Schuhnummer angeschrieben. Diese Kisten müssen mit Luftlöchern versehen sein, damit die Innenschuhe trocknen können.

Bevor bekannte Spielformen (z.B. Fangformen, einfache Ballspiele, Stafettenläufe usw.) arrangiert werden, müssen die Grundformen des Fahrens, aber vor allem des *Bremsens* beherrscht werden. Es empfiehlt sich daher, mit einfachen Fahrübungen allein, zu zweit, mit und ohne Hilfsgeräte (Stäbe, Springseile usw.) zu beginnen und gleich zu Beginn dem *Bremsen* grosse Beachtung zu schenken.

Als Spiel- und Übungsplätze eignen sich Pausenplätze, Tartanplätze, Fabrikareale, wenig oder nicht befahrene Quartierstrassen und Nebenstrassen. Eigentümer, Anstösser, Verwalter, Hauswarte usw. sind vorgängig anzufragen bzw. zu informieren. Sofern der Übungsplatz nicht zum eigentlichen Schulareal gehört, ist er mit Plakaten oder Hinweistafeln abzusichern.

Bei den Bewegungsformen auf Inline-Skates geht es meist um nicht reglementierte Formen des sportlichen Handelns. Hier bietet sich ein Dialog aller Beteiligten bezüglich Regelgestaltung, Spiel- und Wettbewerbsformen geradezu an. Zudem gibt es in jeder Klasse Schülerinnen und Schüler, welche sich als «Experten» gerne zur Verfügung stellen.



➔ Partnerschaftlich lehren und lernen: Vgl. Bro 1/5, S. 15

2.2 Rollschuhlaufen lernen

Inline-Skating kann sinnvoll in den Sportunterricht integriert werden. Mit einer guten Technik und einer vollständigen Ausrüstung können Verletzungen weitgehend vermieden werden.

Freizeitsport – auch in der Schule!

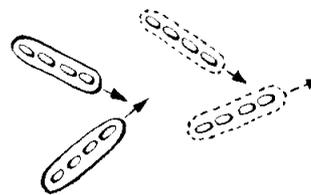
Bremsen lernen: Die Bremsstechniken sind eine zwingende Voraussetzung für unfallfreies Fahren und müssen deshalb schon am Anfang gründlich gelernt werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

- Stopperbremse: Das Gewicht auf den hinteren Fuss verlagern. Den Stopper des vorderen Fusses durch Anheben der Schuhspitze auf den Boden drücken.
- Pflugbremse: Langsam anfahren, dann den einen Fuss von aussen her gegen die Mitte rollen lassen (wie beim Pflügen im Skifahren); schliesslich den anderen Fuss gegen die Mitte rollen lassen und bis zum Stillstand fortsetzen.
- Notbremse: Auf den Rasen, in die Wiese, auf den Kiesweg... fahren und dort «weiterlaufen».



🚰 Standard-Ausrüstung: Rollschuhe, Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschutz

⚠️ Sicher fahren beginnt beim Bremsen.



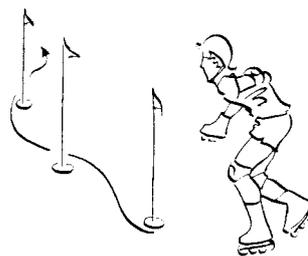
Fahren lernen: Auf dem Platz fahren und zu kurven, zu bremsen, zu übersetzen versuchen. Schülerinnen und Schüler, welche diese Fertigkeiten bereits beherrschen, sind «Privattrainerinnen» (Einzelbetreuung durch die Lehrperson oder durch andere Teilnehmende). Einfache Parcoursformen bauen und befahren, sofern die Bremsstechniken beherrscht werden. Beispiele: Rund um das Schulhaus, Schlaufe auf der Quartierstrasse, selbst aufgestellter Parcours usw.



⚠️ Lernhilfe: Handfassung zu zweit oder zu dritt.

Kurven fahren: Malstäbe, Plastikbecher oder Gummiteiler werden auf einer Linie mit gleichen Distanzen angeordnet (1–2 m zwischen den einzelnen Hindernissen; je enger, desto schwieriger). Diesen Slalom wie folgt absolvieren:

- Beidbeinig parallel fahren.
- Vorwärts oder rückwärts fahren.
- Einbeinig fahren.
- Zopfmuster (die Füsse überkreuzen sich) fahren.
- Slalom gegeneinander: A und B stehen je am Anfang der Slalomkette, fahren gleichzeitig auf dieselbe Seite los und kreuzen sich ohne Berührung in der Mitte des Slaloms, zuerst langsam, dann schneller.
- Eigene Slalomformen und Wettbewerbe



⚠️ Slalomfahren bringt zusätzliche Sicherheit, auch auf der Strasse.

🚰 Beim Slalom gegeneinander eine ungerade Anzahl von Bechern aufstellen, damit der Wechsel in der Mitte ohne Zusammenstoss möglich ist!

Schlängeln: Sich vorwärts bzw. rückwärts fortbewegen, ohne die Skates vom Boden zu heben (Beschleunigung durch Ein- und Auswärtsbewegen der Knie).

- Weite und enge Kurven fahren.
- Rhythmisch fahren: 2-mal mit dem rechten Fuss beschleunigen, 2-mal mit dem linken Fuss usw.
- A und B fahren hintereinander: A fährt beliebige Schlangenlinien vor; B kopiert. Wechsel.
- Zu zweit: Synchron Schlangen-Linien fahren.



2.3 Sicher Rollschuhlaufen

Spielformen mit Partnern, in Gruppen, mit Geräten und Bällen machen Spass und gewähren zusehends eine grössere Sicherheit beim Inline-Skaten. Eine gute Organisation ist bei allen Formen wichtig.

**Wer gut fahren kann,
fährt sicher!**

Wie Schlittschuhlaufen: Vom Schlittschuhlaufen her bekannte Formen auf die Skates übertragen. Beispiele:

- Vorwärts- und rückwärtsfahren.
- Übersetzen vorwärts und rückwärts.
- Fahren und Beschleunigen, ohne die Skates vom Boden abzuheben.
- Fahren zu zweit mit Handfassung.
- Figuren fahren.
- Zu zweit: A stösst B. Wechsel.

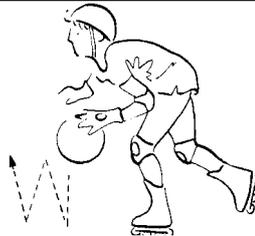


🚫 Übungsplatz abgrenzen; Sicherheitsausrüstung kontrollieren.

➔ Bewegungsverwandtschaften nutzen.

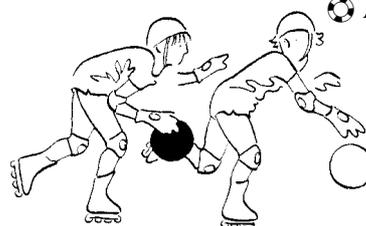
Rollerdribbling: Kreuz und quer über den Platz fahren und versuchen, einen Ball dribbelnd mitzuführen.

- Rechts und links prellen.
- Auf einer Linie entlang fahren und prellen.
- Auf Pfiff Ballwechsel: Den eigenen Ball 1-mal kräftig prellen und einen anderen Ball übernehmen.
- Dribbling um stehende Partner oder um aufgestellte Hindernisse ausführen.



Prellfangen: Die S dribbeln mit Bällen. Ca. ein Drittel ist Fänger und hat einen andersfarbigen Ball oder ist mit einem Spielband gekennzeichnet. Wer durch Berührung mit der Hand «gefangen» wird, muss den Ball mit dem Fänger tauschen und wird Fänger.

- Wer berührt wird, löst eine Zusatzaufgabe mit dem Ball und spielt erneut mit.
- Wer berührt wird, muss sich prellend in einer bestimmten Zone aufhalten. Wer in dieser Zone von einem noch nicht Gefangenen berührt wird, ist wieder frei und darf erneut mitspielen.

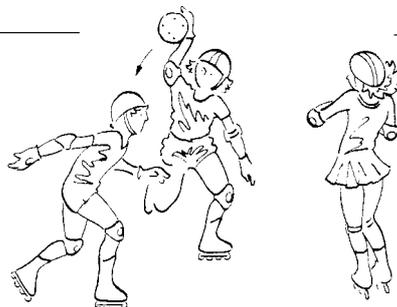


🚫 Auf andere Rücksicht nehmen!

⚠️ Fairness, auch ohne Schiedsrichter!

Tigerball: 3er-Gruppen: Abwechslungsweise wird jemand von den beiden anderen mit einem Weichball «gejagt». Die Jagenden dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3-mal abstossen (entspricht drei Schritten). Dribbling ist nicht erlaubt. Wer wird während einer Minute am wenigsten getroffen?

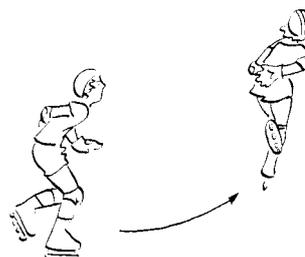
- Kann der/die Gejagte den Ball fangen, wird ihm/ihr ein Treffer abgezogen.
- Eigene Regeln entwickeln.



➔ Spielregeln gemeinsam aushandeln: Vgl. Bro 5/5, S. 3 und 5/1, S. 12 ff.

Verfolgungsrennen: 3er- bis 5er-Gruppen treten wie Bahnradfahrer zu einem Verfolgungsrennen gegeneinander an. Die Distanz pro Runde ist je nach situativen Voraussetzungen (z.B. Tartan-Rundbahn, Pausenplatzgrösse usw.) frei wählbar.

- Als Gruppenwettkampf: Wer jemanden überholt, erhält einen Zusatzpunkt.
- Durch Handicap-Starts allfällige Leistungsunterschiede ausgleichen.



⌚ Während 20 Minuten ohne anzuhalten skaten können.

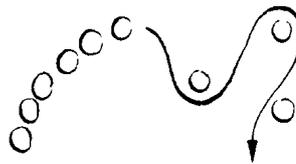
2.4 «Rollend» die Ausdauer trainieren

Die Einsicht, dass Ausdauertraining einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat, genügt vielen Jugendlichen nicht als Motivation. Die Inline-Skates eröffnen diesbezüglich neue Perspektiven. Viele bekannte Trainingsformen zum Laufen sind auch mit Rollschuhen möglich.

Die Inline-Skates sind ideale Ausdauer-Trainings- und Freizeitgeräte.

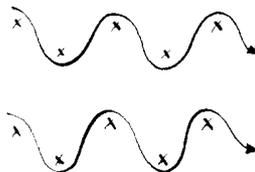
Menschenslalom: Slalomform in der Gruppe auf einer ebenen oder leicht abfallenden Fläche. A läuft voraus und hält irgendwo an. B läuft an A vorbei und stoppt ca. 5–10 m vor A. C läuft slalomartig um A und B und bildet anschliessend eine Slalomstange usw. Sobald die ganze Gruppe steht, absolviert A den ganzen Slalom in der umgekehrten Richtung und bleibt danach wieder stehen. Fortgesetzt.

☉ Genügen Abstand einhalten.



Parallelslalom: A und B treten auf zwei identischen Anlagen gegeneinander an.

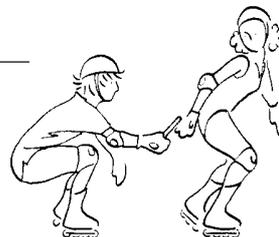
- Gruppenwettkampf: Die Zeit wird erst gestoppt, wenn alle durchs Ziel gefahren sind.
- Stafettenform: Sobald das dritte Hindernis umfahren wird, darf der/die Nächste starten.
- Endloslauf: Alle S fahren durch ihren Slalom und auf der Seite wieder zurück. Jeder Durchgang zählt einen Punkt. Nach einer bestimmten Zeit wird gestoppt. Welches Team hat mehr Durchgänge?



☉ Die Teilnehmenden bauen den Slalom selber. Als Hindernisse können Joghurtbecher oder Markierkegel verwendet werden.

4-mal 100 m-Lauf: 4er-Teams treten auf der Rundbahn zum Vergleich über 4-mal 100 m an. Die Spielregeln sind frei wählbar. Anregungen:

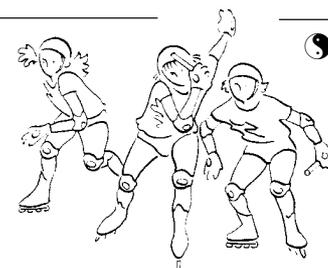
- Die Stabübergabe muss in bezeichneten Übergabezonen erfolgen.
- Das Anstossen nach der Stabübergabe ist erlaubt.



☉ Gruppenbildung gemäss den Voraussetzungen (z.B. auf Grund von «Testresultaten»).

10'000 m-Lauf: Vorgegebenes Ziel ist es, den 10'000 m- (oder auch 5'000 m-) Leichtathletik-Weltrekord im Klassenverband zu schlagen. Die Gruppe (Klasse) organisiert sich selbst, indem sie die Übergabeorte (mit Stafettenstab) und die zu laufende Teilstrecken der Teilnehmenden selbst festlegt.

- Nebst Rollschuhlaufenden auch Läufer oder Fahrradfahrer für einzelne Teilstrecken einsetzen.

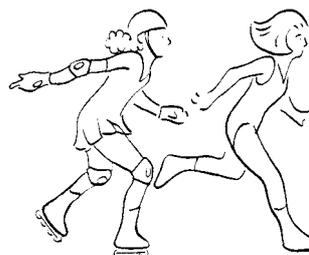


☉ Miteinander wetteifern.

Kombinationsformen: Verschiedene Sportarten miteinander kombinieren. Der Wechselplatz sollte für alle Sportarten am gleichen Ort sein. Falls der Weg auch über befahrene Strassen führt, sind entsprechende Vorsichtsmassnahmen nötig (Zusammenarbeit mit der Polizei; Mithilfe von Eltern).

Anregung für eine Kombination:

- 1 Inline-Skating auf einer wenig befahrenen, flachen Strecke fahren.
- 2 Laufen: Einen Hin-und-her-Lauf auf einer bekannten Strecke laufen.
- 3 Radfahren: Auf einer wenig befahrenen Strecke fahren.



☉ Bei der Streckenwahl hat die Sicherheit erste Priorität.

☉ Auch als Mannschaftstriathlon oder als 24-Std.-Triathlon: Vgl. LM Schwimmen, Bro 4, S. 38 oder Bro 4/4, S. 35.

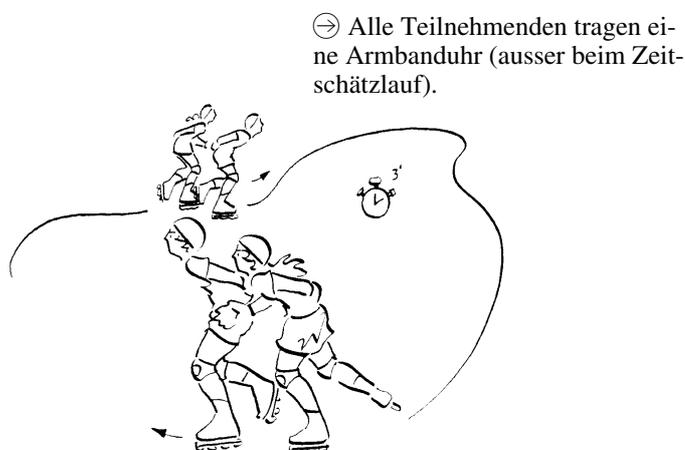
Windschatten-Fahren: 4er-Gruppen fahren in gleichmässigen Abständen hintereinander. Wer zuhinterst fährt, setzt nach einer bestimmten Zeit oder nach freier Wahl zum Überholen an und übernimmt die Führung der Gruppe.

- Von der Spitze zurückfallen lassen: Wer zuvorderst fährt, schert vorne aus, lässt sich nach hinten fallen und hängt dort wieder an.
- Alle müssen den Rhythmus und die Armbewegungen des Vordersten übernehmen.
- Wer vorne fährt, darf Richtung und Tempo variieren, beliebige Kurven fahren, Sprünge einbauen usw.



Hin und zurück: Auf einer allen bekannten (Rund-)strecke fahren 2er-Gruppen gleichzeitig los. Nach einer vorher festgelegten Zeit (z.B. nach genau 3 Minuten) wenden alle und fahren im gleichen Tempo wieder zurück. Welches Team ist genau nach der vereinbarten Zeit weder zurück?

- In entgegengesetzter Richtung: Das 2er-Team A fährt in die eine, das 2er-Team B in die andere Richtung. Nach der gemeinsam vereinbarten Zeit wenden beide Teams. Welches 4er-Team trifft sich genau zur gleichen Zeit beim Ausgangspunkt?
- Begegnungsfahrt: Das 2er-Team A startet in die eine, das 2er-Team B in die andere Richtung. Sobald sie sich treffen, wenden beide Teams und fahren wieder die gleiche Strecke zurück. Treffen sich die beiden Teams wieder genau beim Ausgangspunkt?
- Zeitschätzfahrt: Die 2er-Teams fahren los und kommen nach einer bestimmten Zeit wieder zurück. Bei der Ankunft schätzen sie ihre benötigte Zeit für die zurückgelegte Strecke. Evtl. 2. und 3. Durchgang durchführen. Welches Team schätzt genau?

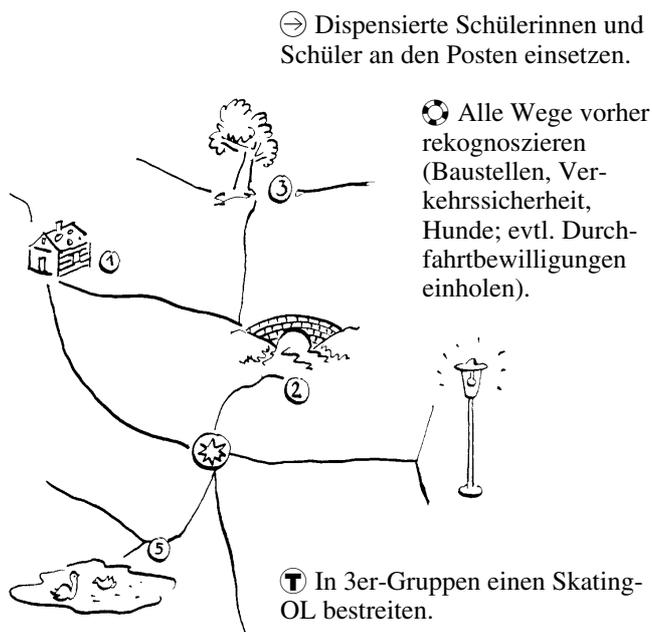


Skating-OL: Von einem allen bekannten Ausgangspunkt sind verschiedene Posten in 2er-Teams anzulaufen. Sobald ein Posten gefunden worden ist, fahren die Teams zum Ausgangspunkt zurück und suchen den nächsten Posten. Welches Team findet während einer vorgegebenen Zeit am meisten Posten?

- Die Posten weisen verschiedene Punktzahlen auf. Die Teilnehmenden dürfen beim Ausgangspunkt selber entscheiden, welche Posten sie anlaufen wollen und welche nicht.
- An den von Schülerinnen oder Schülern besetzten Posten sind verschiedene Aufgaben zu lösen.

Beispiele:

- > Verhalten in einer Unfall-Situation, bei der ein Inline-Skater verunfallt ist
- > Fragen aus dem Unterricht beantworten
- > Fragen aus dem Sport beantworten
- > Geschicklichkeitsaufgaben lösen
- > Ein kurzes Gedicht aufschreiben
- > Treffer-Spiel mit Ball ausführen
- > ...



2.5 Rollbrett fahren

Leicht geneigte Hartplätze, Pausenplätze, wenig befahrene Quartierstrassen bieten gute Voraussetzungen für das Rollbrettfahren. Schülerinnen und Schüler, welche das Rollbrettfahren beherrschen, werden als «Experten» eingesetzt. Es empfiehlt sich eine Aufteilung in Gruppen.

Rollbrett-Taxi: A sitzt, steht oder kniet auf dem Rollbrett und lässt sich von B ziehen bzw. stossen.

- Parcours fahren.
- A gibt durch Hineinlehnen in die Kurve die Richtung an.
- A schliesst die Augen und vertraut B.
- Als Wettbewerb in Gruppen
- Als Ausdauertraining hin und her im Wechsel...



Wir lernen von- und miteinander.

🌀 Beim Fahren auf Hartplätzen, Asphalt... Handgelenkschütze tragen.

🌀 Gegenseitig vertrauen

Fahrtwind: Wer kann so schnell Tretroller (Trottinett) fahren, dass nach dem Anstossen die auf der Brust oder Körperseite (je nach Technik) angelegte bzw. «aufgehängte» Zeitung nicht wegfliegt, sondern «kleben» bleibt? Tip: Anfänglich die Zeitung mit einer Hand fixieren und erst während der Fahrt loslassen.

- Gelingt es auch, nachdem die Zeitung 1-mal, 2-mal oder sogar 3-mal gefaltet wurde ?
- Am Schluss die Zeitung zu einem kleinen Knäuel zusammendrücken und mit der Tretroller-Technik «Treffball» oder «Jägerball» spielen.



Eigenantrieb: Wenn möglich auf einem Platz oder einer Strasse mit leichter Neigung; ansonsten Antrieb durch Tretroller-Technik. In leichter Fahrt: Stand seitlich auf dem Brett, Gewicht mehrheitlich auf dem hinteren Fuss (hinterer Fuss bezüglich Fahrtrichtung!). Während der Fahrt den Körper leicht vordrehen, das Brett vorne leicht abheben und sofort wieder aufsetzen. Den Körper auf die andere Seite vordrehen, das Brett leicht abheben und wiederum auf die andere Seite leicht versetzen. Aus dieser Rotation heraus entsteht der Antrieb. Diese wichtige Übung muss immer wieder ausprobiert werden.

- Antrieb aus dem Stand: Sobald der Antrieb aus der Fahrt gelingt, wird dasselbe auch aus dem Stand versucht. Wem es gelingt, gibt sein Wissen und Können weiter.
- Wer schafft 2/5/10 Meter aus dem Stand ?
- Gelingt es, die Richtung zu ändern ?



➞ Die Schlüssel-Bewegung als «Aha - Erlebnis» entdecken und erlernen. Üben, üben und nochmals üben !

🔑 Aus ruhigem Stand 20 m mit Eigenantrieb Rollbrett fahren.

Rollbrett-Sprünge: Anlauf mit Eigenantrieb oder mit der Tretroller-Technik. Während des Fahrens auf dem Rollbrett an Ort laufen, leicht abspringen oder verschiedene Sprünge auf dem Brett ausführen:

- Mit beiden Beinen; mit einem Bein springen.
- 2-mal links; 2-mal rechts springen.
- Synchron-Kombinationen zu zweit oder zu dritt
- Anfahren und über eine gespannte Gummischnur springen und wieder auf dem Brett landen.
- Eigene Sprung- und Hüpfkombinationen finden.



🌀 Kontrolliert landen!

2.6 Fahrrad fahren

Je besser das Fahrrad beherrscht wird, desto vielseitiger und sicherer werden die Möglichkeiten für Anwendungs- und Spielformen. Der Helm gehört zur Standardausrüstung. 🚰 Bei dieser Gelegenheit kann das Thema Sicherheit beim Fahrradfahren und beim Inline-Skaten behandelt werden.

Das Fahrrad als vielseitiges Sportgerät entdecken und immer sicherer beherrschen.

Linienfahren: Auf einem Hartplatz auf den Linien fahren. Vereinbaren, wer bei Gegenverkehr ausweicht. Gelingt dies, auch ohne abzustei-gen?

- Möglichst lange auf einer Linie fahren, ohne diese zu verlassen.
- Jede Querlinie mit dem Vorderrad überspringen.
- Die Linien auch seitlich überspringen.
- Die Linien oder andere Hindernisse (Balken, Bretter...) mit dem Vorder- oder Hinterrad überspringen.
- Hindernisse aus Anlauf mit beiden Rädern überspringen.

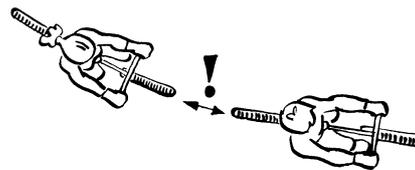


⚠ Bei jeder Information treffen sich alle möglichst ohne Abzusteigen in der Mitte des Platzes.

🕒 Einen Hindernisparcours in einer vorgegebenen Zeit fehlerfrei fahren.

Bremstest: A und B fahren hintereinander mit genügend Abstand. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft (= immer zwei Finger an den Bremshebeln). A versucht durch Variieren der Geschwindigkeit und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.

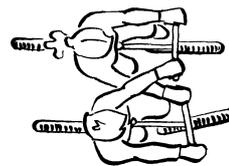
- B versucht ganz nahe am Hinterrad von A zu fahren, ohne A zu touchieren?
- Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B berühren muss?
- A und B vereinbaren eigene (Wettbewerbs-)Formen.



🚰 Immer in Bremsbereitschaft!

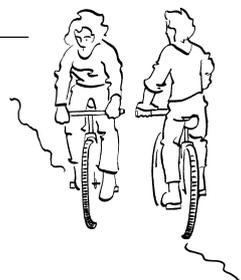
Paarfahren: A und B fahren nebeneinander. A hält die Lenkstange von B und umgekehrt. Beide versuchen, so einen Parcours zu fahren, dazwischen anzuhalten und wieder anzufahren.

- Linienparcours fahren wie oben.
- Speziellen Parcours mit Gummitellern, anderen Hindernissen o.Ä. auslegen.
- Nur mit «Tuchführung» fahren, indem sich beide an den Schultern berühren bzw. stützen (B an der rechten, A an der linken Schulter).



Absteige-Spiel: A und B fahren so lange langsam nebeneinander, bis entweder A oder B absteigen muss. Wer absteigen muss, fährt einen vorher aufgestellten Parcours einmal durch und spielt erneut gegen einen anderen Partner.

- Berührung gestattet – nicht gestattet.
- Stossen mit der Hand gestattet – nicht gestattet.
- A und B in entgegengesetzter Richtung.
- Eigene Spielregeln vereinbaren.



🕒 Fairness

Fahrrad-Polo: Unihockey-Spiel- und Übungsformen mit dem Fahrrad durchführen.

- Slalom mit Ball und Schläger fahren.
- Auch mit der schwächeren Hand den Ball führen.
- 3:3 auf kleine Tore spielen.
- Weitere Fahrrad-Kombi-Spiele entwickeln.



🕒 Spielideen übertragen (auf dem Fahrrad Fussball, Basketball, Handball... spielen).

2.7 Kombinieren

Viele Sportarten sind aus Spielereien oder Zufälligkeiten entstanden wie z.B. der Triathlon als Folge einer Wette. Mit Inline-Skates und Fahrrädern in Kombination mit traditionellen Sportarten wie z.B. Laufen ergeben sich viele neue, noch unbekanntere Kombinationsformen.

**Wir kombinieren...
und entdecken selber
entwickelte Sportarten.**

Fahrtspiele: 2er-Gruppen: A läuft im gleichmässigen Tempo, während B mit dem Fahrrad A überholt, sich seitlich wieder zurückfallen lässt und wieder überholt. Der Fahrradfahrer darf dabei die Fahrrichtung nicht ändern. Nach 1 km Aufgabenwechsel. Wie viele «Umfahrungen» schafft Radler B während 1 km?

- Umgekehrt: Fahrradfahrer A fährt langsam und B überholt A, lässt B vorbeifahren, überholt erneut usw.
- Dasselbe mit Fahrradfahren und Inline-Skaten ausführen.



🚰 Beim Fahrradfahren und In-Line-Skaten entsprechende Schutzausrüstung tragen!

Bremse: A hält sich am Sattel oder am Gepäckträger des Fahrrades von B und läuft so während einer bestimmten Strecke hinterher. Dann versucht A, B zum Stillstand zu bringen (das Fahrrad anheben ist nicht erlaubt!). B versucht trotzdem weiterzufahren. Aufgabenwechsel.

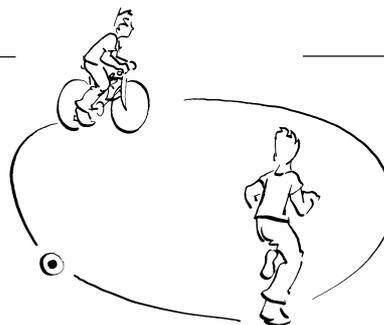
- Mit Handycap-Start: A startet mit dem Fahrrad, und erst nach 2–3 Sekunden darf B weglaufen und versuchen, A einzuholen und zu stoppen.
- Handbremse: Am Fahrradsattel von B wird ein Seil befestigt. A hält sich an diesem Seil, läuft hinter B (mit Fahrrad) und zieht immer leicht zurück. B darf die Stärke der Handbremse bestimmen.
- Ähnliche Kombinationen auch mit Inline-Skates und Fahrrad ausprobieren.



🔄 Fairness; Spielregeln gemeinsam aushandeln.

Kreis-Duathlon: A läuft und B fährt mit dem Fahrrad. Beide beginnen einen 3 bis 10 km langen Rundkurs in entgegengesetzter Richtung. Wenn sie sich treffen, wird das Fahrrad gewechselt. Die beiden setzen ihren Parcours in der gleichen Richtung fort, wie sie ihn begonnen haben. Aufgaben wechseln und die Differenzen vergleichen.

- Gleiche Kombination, aber A fährt mit Inline-Skates.



🔄 Den schnellen Wechsel von einer Sportart zur anderen erleben: «Umstellen» lernen.

Triathlon: Die Triathlon-Idee (3 Sportarten miteinander kombinieren) lässt sich, je nach örtlichen Voraussetzungen, auf verschiedenste Arten realisieren.

Beispiele:

- 200–500 m Schwimmen / 5–15 km Radfahren / 2–5 km Laufen.
- Die olympische Distanz (1500 m / 40 km / 10 km) zu fünf absolvieren: je 300 m / 8 km / 2 km.
- Die Laufstrecke mit Inline-Skates und die Schwimmstrecke mit Flossen zurücklegen.
- Die Teilstrecken auf verschiedene Schülerinnen und Schüler aufteilen.



⚠ In jedem Fall sind solche Anlässe langfristig vorzubereiten (gemeinsam einen Trainingsplan, ein Trainingstagebuch o.Ä. erstellen).



🏆 Den 24-Std.-Triathlon absolvieren: Vgl. LM Schwimmen, Bro 4, S. 38 oder Bro 4/4, S. 35 oder eine andere Form eines kleinen Triathlons bestreiten.

2.8 Radwandern

Eine Radwanderung bietet die Möglichkeit, einen sportlichen Anlass gemeinsam zu planen, durchzuführen und auszuwerten. Die Teilnehmenden helfen bei der Organisation mit.

Ⓣ Eine längere Radwanderung planen, durchführen und auswerten.

Planen

- Die Teilnehmenden machen gruppenweise Vorschläge für die Radwanderung. Sie erhalten Kartenmaterial, als Vorgabe eine Streckenlänge von ca. 40 km und die Aufgabe, einen Rastplatz für das Mittagessen mit einzuplanen.
- Auf der Strecke sind Teilziele vorzusehen (Burgruinen, Wasserfall, Fluss, See, Pass, Berg, Sehenswürdigkeiten usw.). Die Vorschläge werden den anderen Schülerinnen und Schülern vorgestellt.
- Die beste Lösung wird in einem demokratischen Verfahren übernommen. Dann werden die für den Anlass notwendigen Aufgaben diskutiert und verteilt.
- Eine Gruppe bestimmt die Route. Sie rekognosziert die Strecke vorgängig und bestimmt die Zwischenhalte (Sehenswürdigkeiten; «Kurzreferate» durch Schülerinnen und Schüler). Ⓣ Radwege und wenig befahrene Strassen bevorzugen!
- Alle sind für die Verkehrssicherheit und Funktionstüchtigkeit ihres Fahrrades selber verantwortlich. Eine Gruppe organisiert das Reparaturwerkzeug und prüft eine Woche vor der Fahrt alle Fahrräder auf ihre Tauglichkeit.
- Eine Gruppe entwirft einen Elternbrief mit Hilfe der Lehrperson, auf welchem über die Absichten, die Strecke, den Zeitrahmen, die Treffpunkte, die Verpflegung und die Ausrüstung informiert wird. Dadurch können sich einerseits die Eltern ein Bild von der Tour machen und andererseits haben alle Teilnehmenden eine Checkliste für die Vorbereitung auf den Tag (evtl. die Eltern animieren mitzufahren).
- Eine Gruppe ist für «Diverses» besorgt: Reisebericht, Fotoapparat, Sanität usw.



Durchführen

- Fahrregeln: Niemand fährt allein. Treffpunkte werden von der entsprechenden Schülergruppe laufend bekanntgegeben und sind in jedem Fall einzuhalten. Überholen ist untersagt. Die anfangs bestimmte Reihenfolge in der Kolonne muss beibehalten werden.
- Die Verkehrsregeln gelten für alle den ganzen Tag! Helmtragen ist obligatorisch.
- Die Materialgruppe mit Flick- und Reparaturmaterial und das Erste-Hilfe-Team befinden sich am Schluss der Klasse.
- Im Falle einer Panne ist sofort von hinten nach vorne «HALT!» zu melden und sobald wie möglich am rechten Strassenrand anzuhalten.
- Über unvorhergesehene Vorkommnisse ist gemäss vorgängiger Absprache auf jeden Fall die Lehrperson sofort zu benachrichtigen.



Auswerten

- Rückblick: Besammlung an einem abgelegenen Platz. Kurze Rückmeldung von Seiten der Teilnehmenden und der Lehrperson. Kontrolle, ob alle anwesend sind. Materialkontrolle. Hinweis für die gemeinsame Heimfahrt.
- Fotos entwickeln; evtl. Flick- und Werkzeug bei Velohändler zurückgeben; Foto-reportage ausarbeiten; Fotobestellungen ermöglichen usw.

3 Am und im Wasser

3.1 Fitness-Training im Wasser

Die «sanfte Kraft des Wassers» wird auch in der Therapie und Rehabilitation genutzt. Fitness-Training im Wasser ist ohne grossen Aufwand möglich, schont die Gelenke, massiert und kräftigt die Muskulatur und macht besonders in der Gruppe Spass .

Fitness im Wasser – einmal anders!

Laufen und Hüpfen: Wir laufen, hüpfen... an Ort, vw., rw., sw. ... wie in der Sporthalle.

- Mit und ohne Unterstützung der Arme
- Mit hohem Knieheben
- Mit starkem Spritzen
- Als Laufwettbewerbe von der einen Seite zur anderen; auch zu zweit mit Handfassung
- Eigene Lauf- und Hüpfformen entwickeln.

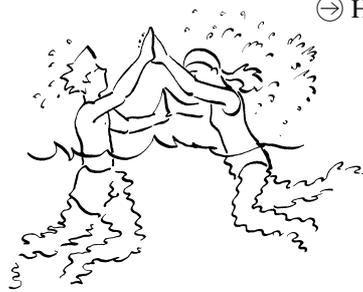


➔ Wassergymnastik: Vgl. LM Schwimmen, Bro 3/S. 45 ff.; evtl. mit Musik.

❗ Spass **und** Disziplin!

Partner-Gymnastik: A und B halten sich gegenseitig an den Händen und bewegen sich gegengleich oder synchron.

- Die Arme wie Flügel seitwärts aus und ins Wasser schwingen; zuerst langsam, dann immer schneller.
- A schwingt die Arme und B leistet leichten Widerstand.
- Kosakentanz ausführen.
- Sich gegenseitig mit mehr oder weniger Widerstand stossen oder ziehen.



➔ Häufig Partner wechseln.

Schwimmbrett-Gymnastik: Das Schwimmbrett wird, als zusätzliches Widerstandsgerät eingesetzt, senkrecht gegen die Bewegungsrichtung gehalten.

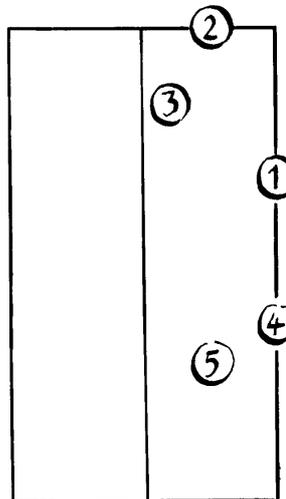
- Mit dem Brett möglichst viel Wasser schöpfen.
- Andere S mit dem Brett anspritzen.
- Auf das Brett sitzen, stehen, knien. In dieser Stellung sich fortbewegen, andere vom Brett stossen.
- Zu zweit gegenüber: Möglichst viel Wasser einander zustossen («Riesenwellen» erzeugen).



➔ Förderung der Wasservertrautheit und der koordinativen Fähigkeiten

Aqua-Parcours: Je nach örtlichen Situationen und Gegebenheiten gemeinsam einen Aqua-Parcours bauen: Stationen im Wasser, am Bassinrand, an der Treppe, mit und ohne Partner, mit und ohne Material einbeziehen. Die einzelnen Formen üben (Bewegungs-Qualität) und erst dann als Wettbewerbsform durchführen.
Beispiele:

- 1 Sich möglichst langsam am Bassinrand hochstemmen und wieder ins Wasser fallen lassen.
- 2 An einem am Rand befestigten Gummischlauch Kraul-Armzug schwimmen (die Füsse in der Schlaufe am Ende des Gummizuges einhängen).
- 3 In brusthohem Wasser hochspringen und versuchen, beide Knie aus dem Wasser zu heben.
- 4 Fusswärts ins Wasser springen, sofort wieder aussteigen und erneut ins Wasser springen.
- 5 Wasserballerwende: Kurze Strecken hin- und herschwimmen mit freier Wende im Wasser.



➔ Bezug zum Freizeitsport

🏊 Gute Organisation garantiert Sicherheit.

3.2 «Schnorcheln»

Das Schwimmen und Tauchen mit Flossen, Brille und Schnorchel eröffnet neue Perspektiven, einerseits als ideale Hilfen zum Erlernen der Schwimmarten Kraul und Delphin, als eigentliche Sportart oder als Vorbereitung für das Sporttauchen.

Das Einhalten der Sicherheitsregeln ist eine Grundvoraussetzung für unfallfreie und schöne Erlebnisse unter Wasser. Als Grundregeln gelten:

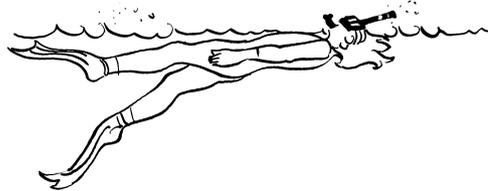
- Tauche nie allein und überwache deinen Tauchkameraden.
- Tauche nur dann, wenn du dich wohl fühlst.
- Benütze zweckmässiges Material.

Mit der Taucherbrille die Faszination der Unterwasserwelt entdecken.

➔ Zweckmässige Ausrüstung:
Vgl. Lehrmittel Schwimmen,
Broschüre 3, S. 10;
(Literatur, Bro 6/5, S. 28)

Flossenschwimmen: Mit lockeren Beinen Kraulbeinschläge ausführen. Der Körper liegt dabei gestreckt im Wasser, der Kopf wird leicht gegen die Brust angezogen und die Arme sind locker an der Körperseite angelegt.

- Von der Rücken- in die Bauchlage wechseln.
- Die Arme in Hochhalte fixieren.
- In Rücken- und Bauchlage die Beinschlagbewegungen durch Kraularmzüge unterstützen.
- In Rücken- und Bauchlage langsame Delphinbeinschläge (= beidbeinige Kraulbeinschläge) ausführen.
- Stafetten- und Wettbewerbsformen mit Flossen durchführen.



⚠ Lockerer Beinschlag!

Mit dem Schnorchel atmen: Die Maske anziehen, den Schnorchel zwischen Maskenband und Schläfe fixieren, am Bassinrand halten, zuerst über, dann unter Wasser langsam und rhythmisch ein- und ausatmen.

- Langsam in Bauchlage in einem abgegrenzten Feld schnorcheln und regelmässig atmen.
- Alle S schnorcheln durcheinander, ohne sich gegenseitig zu behindern bzw. zu berühren.
- In Gruppen eine längere Strecke hintereinander «schnorcheln» und regelmässig atmen.



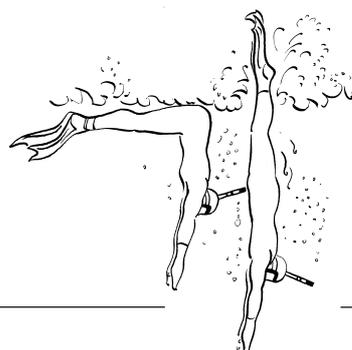
⚠ Kein Stress beim Tauchen; ruhig atmen.

Abtauchen: Alle folgenden Übungen immer zu zweit:

- A taucht senkrecht knapp unter die Wasseroberfläche ab, bis der Schnorchel sich mit Wasser gefüllt hat. Dann taucht A wieder auf und stösst mit einem kräftigen Luftstoss durch den Mund alles Wasser wieder aus dem Schnorchel. Rollenwechsel.
- A taucht ab und B beobachtet, bis A aufgetaucht ist und den Schnorchel entleert hat.
- Sich auf das Wasser legen und langsam vorwärts paddeln. Mit den Armen grundwärts greifen und gleichzeitig mit dem Oberkörper senkrecht nach unten kippen. Die Beine hochstrecken und abtauchen. Die Beine setzen erst mit dem Kraulbeinschlag ein, wenn die Flossen unter Wasser sind. Wieder auftauchen und den Schnorchel entleeren.
- Unterwasserparcours mit Reifen, Seilen usw. bauen und unter Partnerbeobachtung tauchen.



➔ Weitere Anregungen zum Schnorcheln in: Lehrmittel Schwimmen, Broschüre 3, S. 9 ff. und Anhang «Schnorcheln» in: BUCHER, W.: 1001 ... im Schwimmen, S. 223 ff. (Literatur Bro 6/5, S. 28)



⊙ Vor dem Abtauchen über 1 m den Druckausgleich üben: Nase zudrücken, Mund schliessen; gegen Widerstand ausatmen, d.h. Druck im Innenohr erzeugen.

Ⓜ 10 Minuten «schnorcheln» (Maske immer unter Wasser), ohne anzuhalten.

3.3 «Nasse» Spiele und Wettkämpfe

Normalerweise findet der Schwimmunterricht im Schwimmbad statt (→ Vgl. LM Schwimmen, Lit. S. 28). Mit guten Schwimmerinnen und Schwimmern sind bestimmte Aktivitäten auch in offenen Gewässern möglich. In diesem Fall wird empfohlen, qualifizierte Begleitpersonen beizuziehen.

Spiel und Spass im kühlen Nass

Treibball: 2 Gruppen zu je 2–4 S. Beide Gruppen versuchen, durch Schlagen und Stossen des Wassers einen Ball über die Grenze der anderen Gruppe zu treiben. Dabei dürfen weder der Ball noch die anderen Mitspielenden berührt werden.

- Als Raufspiel: Nur der Ball darf nicht berührt werden. Ansonsten dürfen die S am Spritzen und Schlagen des Wassers durch Halten gehindert werden.

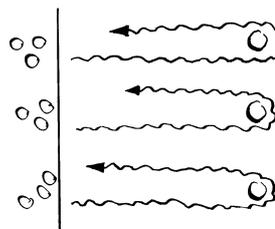


🕒 Zuerst abklären, ob jemand in der Klasse nicht schwimmen kann.

⚠️ Fairness!

Land-Wasser-Transport: Jede Gruppe hat einen Ball, den sie – vom Land aus startend – um eine Boje o.Ä. im Wasser transportieren und wieder auf das Land zurückbringen muss.

- Transportart ist Sache der Teilnehmenden.
- Transport nur mit den Füßen oder mit dem Kopf.
- Vom Startort aus muss der Ball zuerst ins Wasser geworfen werden.
- Die Gruppe darf sich auch auf die Strecke verteilen.
- Eigene Spielregeln vereinbaren.



→ Im Team beraten und die Teilstrecken je nach Fähigkeiten aufteilen.

Rettungsschwimmen: Auf einem Floss oder bei einer Boje sind mehrere «in Seenot» geratene S. Sie sollen so schnell und sicher wie möglich gerettet und ans Land transportiert werden.

- Die Rettenden am Land organisieren die Rettung und holen die S «in Seenot» ans Land. Welche Gruppe rettet am besten? Welche Gruppe ist am schnellsten?



🕒 Verhalten bei einem Unfall in aller Ruhe üben und (als Spielform) den «Ernstfall» testen.

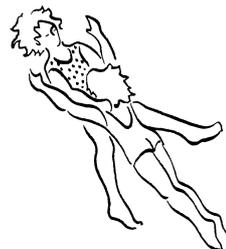
→ Rettungsschwimmen: Vgl. LM Schwimmen, Bro 3, S. 3 ff.

Transportschwimmen: Über eine vorgegebene Strecke müssen verschiedene Gegenstände in der Gruppe gemeinsam transportiert werden, ohne dass die Objekte nass werden.

- Transport von Luftmatratzen, Badetüchern, Bällen...
- Auf der Matratze einen Ball transportieren. Fällt der Ball ins Wasser, dann muss er sofort wieder auf die Matratze gelegt werden.
- 1 S liegt auf der Matte. Welche Gruppe legt eine bestimmte Strecke am schnellsten zurück?
- 1 S hält sich an der Matte und lässt sich von den anderen ziehen. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.
- A lässt sich von B in irgendeiner Form stossen, ohne jedoch selber aktiv zu helfen (z.B. im Schulterstützgriff, an den Füßen stossen o.ä.)
- Eigene Ideen als «Rettungs- und/oder Transportwettbewerb» erproben und durchführen.



→ Für die Idee des Rettungsschwimmens werben. Auf Rettungsschwimmkurse in der Region aufmerksam machen.



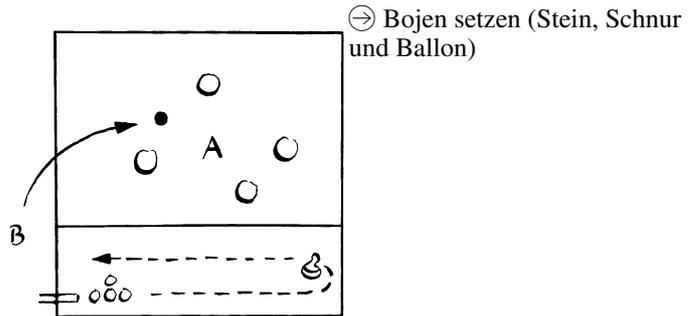
3.4 Spiele «ohne Grenzen»

Wir erleben einen heissen Nachmittag am und im Wasser.

Die S treffen sich mit dem Fahrrad oder zu Fuss an einem vereinbarten Sammelplatz. Von dort aus gehen bzw. fahren alle gemeinsam zum Schwimmbad. Vor Beginn der Aktivitäten werden an Ort und Stelle die verbindlichen Verhaltensregeln und Sicherheitsmassnahmen besprochen.

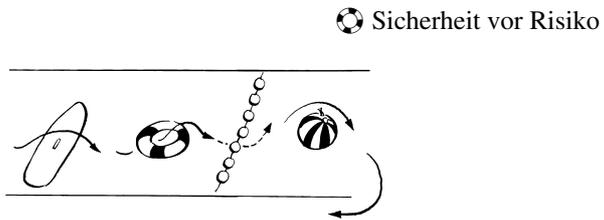
Hawaii-Brennball: Gruppe A ist im Wasser verteilt; Gruppe B steht am Land bereit. Jemand von B kickt (wirft) einen Ball in ein im Wasser abgegrenztes Feld. Die ganze Gruppe B schwimmt sofort los um eine Boje. Gruppe A im Wasser versucht, möglichst schnell in Ballbesitz zu kommen. Danach bilden alle S von Gruppe A durch Handfassung im Wasser einen Kreis mit Handfassung. Sobald sich alle S der Gruppe A an den Händen halten und der Ball im Kreis im Wasser liegt, rufen alle: «Hawaii!» Wer von Gruppe B bis zu diesem Zeitpunkt von der Boje wieder zurückschwimmen konnte, hat für seine Gruppe einen Punkt gewonnen. Aufgabenwechsel nach 3–6 Durchgängen.

- Zuerst ausprobieren und die Spielregeln gemeinsam den gegebenen Verhältnissen anpassen.



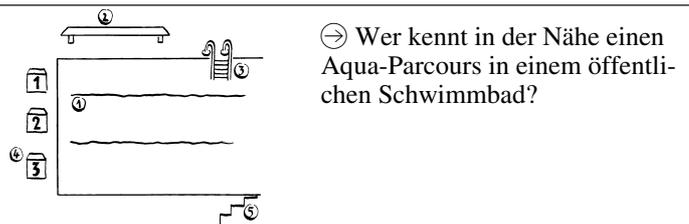
Wasser-Hindernisbahn: Gemeinsam eine Hindernisbahn mit Materialien bauen, die S mitgebracht haben (Seile, Surfbretter, Autoschläuche usw.) und mit Geräten, die an Ort und Stelle zur Verfügung stehen. Jede Gruppe baut und erprobt eine Teilstrecke.

- Teilstrecken wettbewerbsmässig üben.
- Ganze Strecke ausprobieren.
- Im Verlauf des Testens Änderungen anbringen.
- Spielregeln vereinbaren und in verschiedenen Wettbewerbsformen ausführen.
- Einzel-, Zweier-, Teamwettbewerbe durchführen.



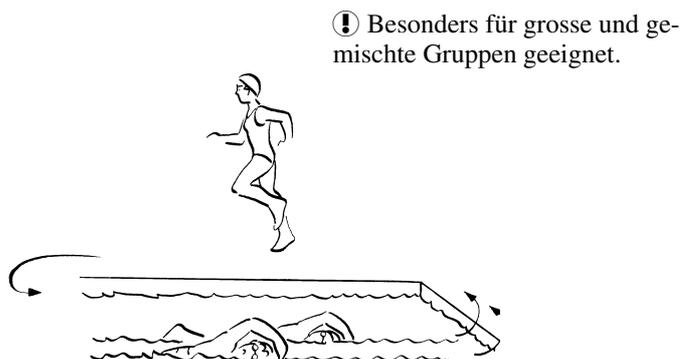
Fitness-Parcours: Einen «Aqua-Parcours» mit mehreren Stationen am Ufer und im Wasser bauen: Übungen an Land – Übungen am Ufer – Formen im hüftiefen und schliesslich im schwimmtiefen Wasser.

- Stationsbetrieb: 1 Minute Arbeit, 1 Minute Pause.
- Als 2er-Wettkampf: A versucht an jeder Station mehr zu leisten als B.



Kombinations-Spiel: Zwei Gruppen A und B wetteifern gegeneinander: Die einen spielen an Land (z.B. Volleyball), während die anderen S der gleichen Mannschaft im Wasser eine bestimmte Strecke im Einbahnverkehr möglichst oft schwimmen. Der Wechsel vom Schwimmen zum Spielen wird vorgängig gemeinsam geregelt. 1 S pro Team führt das Schwimmprotokoll (1 Länge = 1 Punkt). Wer gewinnt beim Schwimmen und wer beim Spielen?

- Gleiche Idee auch mit anderen Sportarten-Kombinationen durchführen.
- A1:B1 am Land gegeneinander; A2:B2 im Wasser gegeneinander; Wechsel.



3.5 Gruppentriathlon

In jeder Schulklasse gibt es Schülerinnen und Schüler, welche den Zugang zum Ausdauersport (noch) nicht gefunden haben. Deshalb müssen besonders in Wettkämpfen immer wieder Formen angeboten werden, welche einerseits einen echten Wettbewerb ermöglichen und andererseits den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden gerecht werden. Das Beispiel der *Gruppen-Triathlonformen* zeigt, wie verschiedene Fähigkeiten im Team geschickt eingesetzt werden können.

Gruppentriathlon: Jedes 3er-Team hat die gleiche Gesamtdistanz zu bewältigen. Alle Teilnehmenden müssen alle Teildisziplinen absolvieren, jedoch in verschiedenen Längen. Die Aufteilung der Teilstrecken ist Sache des Teams (Schwimmen: 1 Teilstrecke = ca. 100 m; Radfahren: 1 Teilstrecke = ca. 800 m; Laufen: 1 Teilstrecke = ca. 400 m). Gute Schwimmer wählen 3-mal Schwimmen, gute Läuferinnen 3-mal Laufen usw. (vgl. Triathlon-Memory). Ein Bündel wird als Kontrolle bei der Übergabe von einer zur anderen Disziplin übergeben. Die Aufteilung dieser Teilstrecken erfolgt in den Teams. Alle Teilnehmenden erhalten ein Distanzenprotokoll (→ Vgl. Triathlon-Memory rechts. Empfehlung: Fotokopieren und ausschneiden).

Ablauf:

- Nachdem A die Schwimmstrecke 3-mal absolviert hat, nimmt B die Velostrecke 3-mal in Angriff. C ist zum Laufen bereit und läuft die Strecke 3-mal.
- In der «zweiten Runde» fährt B weiter mit Schwimmen (2-mal), übergibt C zum Radfahren (2 Runden) und C übergibt danach A zum Laufen (2-mal).
- Schliesslich übernimmt C zum Schwimmen (1-mal), C übergibt A zum Radfahren (1-mal) und A schickt B zur letzten Runde beim Laufen.

Planen

- Teildisziplinen gezielt üben; Teilstrecken bekanntgeben.
- Faire Gruppeneinteilung (durch Auslosung, gemäss Test-Resultaten o.ä.).
- Rücksprache mit Bademeister, Polizei, Förster.
- Eltern schriftlich im Detail informieren.
- Strecken ausflaggen, Sicherheitsposten platzieren, Sanität, Getränke.

Durchführen

- Distanzenprotokoll verteilen; Ablauf nochmals kurz erklären; Beruhigen...
- Standort der Lehrperson während des Anlasses an der zentralen Übergabe- bzw. Wechselstelle bekanntgeben.
- Verhalten bei einem Unfall besprechen.
- Gemeinsamer Start mit dem Schwimmen.
- Eine Schülerin oder ein Schüler macht Fotos.

Auswerten

- Bemerkungen aus der Sicht der Teilnehmenden und der Beobachtenden.
- Rangverkündigung (effektive Leistung würdigen).
- Auslosung eines Preises: Alle Spielbänder, welche als Gruppenkennzeichen gedient haben, werden in einen Topf geworfen. Eine am Anlass unbeteiligte Person zieht einen Bändel als «Los». Welche Gruppe ist glückliche Siegerin?
- Tee und (selber gebackene) Kuchen bereitstellen.

→ Triathlon: Geeigneter Anlass für koedukativen Sportunterricht.

→ 24-Std.-Triathlon als Vorbereitung: Vgl. LM Schwimmen, Bro 4/ S. 38

→ Fairness – auch ohne Kontrolle

Triathlon-Memory	
A	3 x Schwimmen
B	3 x Velo
C	3 x Laufen
B	2 x Schwimmen
C	2 x Velo
A	2 x Laufen
C	1 x Schwimmen
A	1 x Velo
B	1 x Laufen

«Triathlon-Memory» für die Teilnehmenden und Organisierenden

3.6 (Schlauch-)Bootsfahrt

Anlässlich einer Projektwoche oder als spezieller Anlass geplant, kann eine (Schlauch-)Bootsfahrt zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Eine minutiöse Vorbereitung und eine straffe Organisation sind unbedingt nötig, damit das Unfallrisiko auf ein Minimum beschränkt wird.

➔ Oder eine Seeüberquerung?
Checkliste Seeüberquerung:
Vgl. LM Schwimmen, Bro 4,
S. 37 (Lit. Bro 6/5, S. 28).

Planen (langfristig)

- **Freiwilligkeit:** Der Anlass muss freiwillig sein, d.h. eine Alternative zur Bootsfahrt muss angeboten werden (z.B. mit dem Fahrrad das gleiche Ziel anfahren).
- **Information:** Die Eltern müssen über den Anlass genau informiert werden; sie und ihr Kind entscheiden über die Teilnahme.
- **Voraussetzung:** Nur geübte Schwimmerinnen und Schwimmer dürfen an der Fahrt teilnehmen (einen «Schwimmtest» im Schwimmunterricht bestehen).
- **«Fahrprüfung»:** Alle Teilnehmenden müssen im Schwimmbad einen Fahrtstest mit Paddeln, ins Boot und aus dem Boot steigen u.a. bestehen.
- **Sicherheit:** Alle tragen eine Schwimmweste (obligatorisch).
- **Material:** Das Material (Boot, Paddel, Schwimmweste, Kleidung, wasserfester Fotoapparat...) muss vorgängig kontrolliert werden.
- **Strecke:** Die Teilnehmenden müssen genau über die Strecke informiert sein.
- **Start und Ziel:** Beim Ein- und Auswassern müssen Helfer anwesend sein.
- **Zusätzliche Begleitpersonen:** Die Lehrperson muss die Strecke genau kennen und muss sich über den Wasserstand informieren. «Experten» (Rettungsschwimmer) beziehen.
- **Rekognoszierung:** Eine Rekognoszierungsfahrt ist unbedingt vorgängig durchzuführen (wenn möglich unter Beizug von «Schlauchbootexperten»).

Die 6 Flussregeln der SLRG

- 1 Schlauchbootfahrer müssen mit einer Schwimmweste ausgerüstet sein.
- 2 Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
- 3 Boote nicht zusammenbinden! Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
- 4 Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden.
- 5 In freie Gewässer wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
- 6 Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!

Planen (kurzfristig)

- 1 Monat vor dem Anlass: Mit einem Elternbrief über den Anlass orientieren (schriftliche Anmeldung mit Unterschrift der Eltern); Materialbeschaffung abklären.
- 1 Woche vor dem Anlass: «Bootsprüfung»; Materialkontrolle; Rekognoszierungsfahrt durch das Leitungsteam; Orientierung über Fahrt, Strecke, Ausrüstung und Organisation.
- 1 Tag vorher: Wettervorhersage und Wasserstand abklären und dann entscheiden.

🛑 Sicherheit geht vor!

Durchführen (am Tag X)

- Tag X: Bahn- oder Velofahrt, Materialtransport; Absetzen der Sicherheitsposten; Kurzorientierung; Strecke, Organisation während der Fahrt, Material- und Sicherheitskontrollen, Gruppeneinteilung, Bootsverantwortliche...

Auswerten (am Ziel)

- Am Ziel: Gewissenhafte Kontrolle über Teilnehmende und Material. Austauschen der Erlebnisse. Verpflegung, Picknick an öffentlicher Feuerstelle.
- Organisierte und kontrollierte Heimkehr.
- Fachübergreifende Weiterarbeit (z.B. Geografie: Ufereigenschaften im Zusammenhang mit dem Flusslauf; Deutsch: packender Erlebnisbericht).
- Foto-Reportage (Fotoalbum, Ausstellung im Schulhaus usw.)

4 Auf Schnee und Eis

4.1 Skifahren

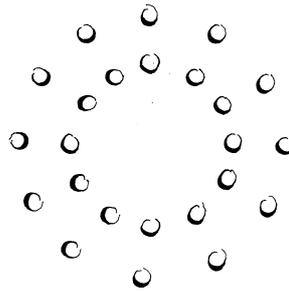
Die folgenden Beispiele eignen sich für einen Skilager- oder Skitag. Die Schülerinnen und Schülern sollen an diesem Tag etwas lernen, häufig lachen und mit viel Spass etwas leisten. Es empfiehlt sich eine Aufteilung in Leistungsgruppen, welche von je 1 S angeführt werden.

Das Motto lautet:

**Lernen
Lachen
Leisten**

Aufwärmen im Kreis: Alle Teilnehmenden stellen sich ohne Skis im Kreis auf.

- Rhythmisches Laufen und Stampfen an Ort.
- Rhythmisch selber oder gegenseitig mit den Handschuhen klatschen.
- Bayrischer Schuhplattler (improvisieren).
- Zu zweit: A gibt B eine «Ohrfeige», aber B weicht durch Tiefgehen aus. Dann gibt B eine Ohrfeige und A geht tief usw. Immer schneller.
- Zu zweit: Hände fassen und gegenseitig mit Widerstand hin- und herstoßen. Immer schneller.

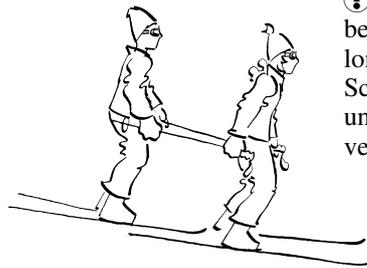


☉ Gut aufgewärmt fährt man besser und sicherer.

☞ Nach den gemeinsamen Aufwärm- und Einstimmungs-Übungen kann in dieser Kreisformation der Halbttag organisiert werden (Gruppenaufteilung, Treffpunkt).

Workshop: Auf einer kurzen Abfahrtsstrecke werden verschiedene Geräte bereitgestellt. In Kleingruppen werden diese Geräte während zwei Abfahrten ausprobiert und dann wieder am Ausgangsplatz sauber deponiert. Bei 5 Gruppen (à 4 S) sind 5-mal 4 Geräte bereitzustellen. Keine Gefährdung anderer Personen provozieren und keine Risiken eingehen.

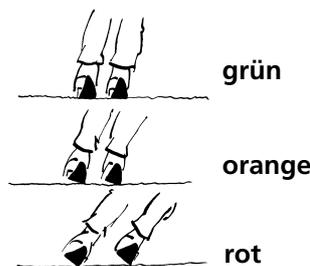
- Station 1: 1 Slalomstange pro S
- Station 2: 1 Plastik-Gymnastikreif pro S
- Station 3: 1 Gummischlauch pro 2 S
- Station 4: 1 Skisegel pro S
- Station 5: die eigenen Skistöcke



⚠ Gut organisieren. FIS-Regeln beachten. Materialdepots mit Slalomstangen bezeichnen. Am Schluss Material kontrollieren und an Sammelstelle wieder versorgen.

Grün – Orange – Rot: Die einzelnen Schwünge werden je nach Neigung mit mehr oder weniger Kantendruck gefahren. Der Kantendruck wird definiert mit «grün» (= flache Skis); «orange» (= mittlerer Druck); «rot» (= sehr starker Kantendruck).

- Alle S fahren Schwünge und erproben die Kanteneinstellungen «grün» – «orange» – «rot».
- A fährt vor B und führt verschiedene Schwünge aus. B verfolgt A und kommentiert von hinten, ob es sich um einen «grünen», «orangenen» oder «roten» Schwung gehandelt hat. Wechsel.
- A fährt vor B. B von hinten kommandiert, in «welcher Farbe» die einzelnen Schwünge zu fahren sind.

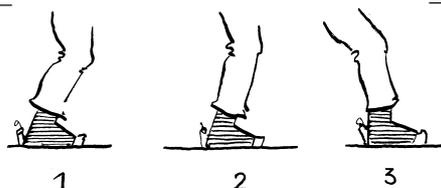


☞ Gegensatz- und Körpererfahrungen sammeln. Ganzheitlich und selbständig lernen. Gut beobachten lernen.

Ⓜ Einen bezeichneten Hang in kontrollierter Fahrt abschwingen.

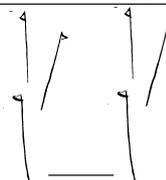
Eins – zwei – drei: Bequem auf den Skis stehen (= «Stellung 2»). In den Schuhen in Rücklage «hängen» (= «Stellung 3»). Die Schienbeine nach vorne drücken (= «Stellung 1»).

- Gleiche Übungsanordnung wie oben, aber mit 1/2/3.
- Kombinationen der beiden Formen.



Abschluss-Slalom: Alle finden sich am vereinbarten Treffpunkt ein. Dort hat die Lehrperson oder eine S-Gruppe einen einfachen Parallelslalom ausgesteckt.

- Einzel- und Gruppenwettbewerbe fahren.

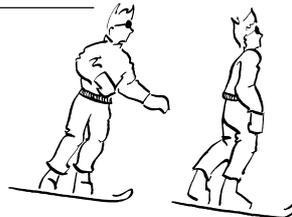


4.2 Snowboarden

In Skilagern und an Skitagern ermöglicht das Snowboarden eine interessante Abwechslung. Schülerinnen und Schüler, welche das Snowboarden beherrschen, unterrichten und übernehmen Verantwortung.

Snowboarden – Faszination und Herausforderung!

«Regular» oder «Goofy»: Die Fussstellung durch folgende Testübungen finden: Anlauf nehmen und seitwärts auf dem Schnee oder Eis rutschen. Welcher Fuss ist vorne? Schliesse die Augen und lasse dich aus dem Stand langsam nach vorne fallen und fange dich mit einem Fuss auf. Links oder rechts? Hast du bei diesen beiden Übungen den linken Fuss vorne, bist du im Snöber-Slang ein «Regular». Hast du den rechten Fuss vorne, bist du ein «Goofy».



➔ Durch einfache «Testformen» zur individuellen Fussstellung finden

Falltechnik: Stürze sind beim Erlernen des Snowboardens unvermeidlich. Deshalb ist eine gute Fall-Technik wichtig und muss gezielt geübt werden.

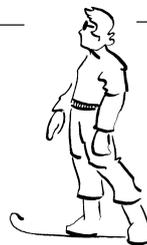
- Den Sturz mit den Unterarmen dämpfen und auffangen; dabei die Hals-, Schulter- und Rumpfmuskulatur spannen.
- Im Stand: Gleichgewichtsverlagerungen und Sprünge riskieren. Stürze wenn möglich mit oben erwähnten Techniken kontrollieren.



🕒 In der Ebene üben; Angst vor dem Fallen verlieren.

Gleiten: Der vordere Fuss ist fest in der Bindung. Mit 1–2 Tretrollerschritten (Trottinett) beschleunigen und mit beiden Füßen auf dem Brett stehend möglichst lange gleiten.

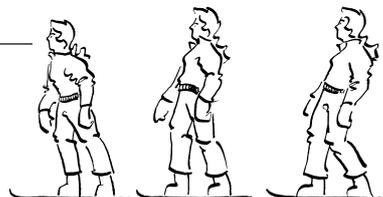
- Eine gerade Spur legen.
- Zusammenarbeiten: A (ohne Brett) schiebt oder zieht B (mit beiden Füßen in den Bindungen) umher; Frei; durch einen Parcours; so schnell wie möglich; so weit wie möglich; Wechsel.
- Stafettenformen durchführen.



⚠ Tip: Ebene oder flachen Hang mit Gegensteigung suchen; das Brett immer ganz flach führen.

Gleichgewicht: Stand auf dem Brett, beide Füße fest in der Bindung verankert. Im Stand mit geschlossenen Augen den Körperschwerpunkt verlagern. Wie kann das Gewicht verlagert werden?

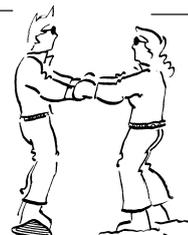
- Auch während des Gleitens das Gewicht verlagern.



🕒 Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln

Rutschen: Zu zweit: A steht quer zum Hang auf der Kante; Das Brett leicht flachstellen und rutschen lassen. B (ohne Brett) stützt A. Wechsel.

- Mit dem Ende oder mit der Spitze voran rutschen.
- Zwischen Rutschen und Schrägfahrt wechseln?
- Auch ohne Partnerhilfe ausführen.



🕒 Dem Partner vertrauen

Steuern: Stand auf dem Brett. Vorstellung: Einen Getränkeharass mit beiden Armen von einer Brettseite auf die andere schwingen. Was passiert, wenn du dies im Stand tust?

- Was passiert während des Gleitens?
- Gelingt dies auch in der Schrägfahrt?



➔ Bewegungsvorstellungen aus dem Alltag nutzen.

🕒 Einen Hang sturzfrei und kontrolliert abschwingen.

4.3 Ski-Langlaufen

Skilanglauf im klassischen oder im freien Stil, Spiele und Stafetten oder Wanderungen in idyllischer Winterlandschaft können als Animation und Abwechslung in ein Skilager oder in einen Skitag eingebaut werden.

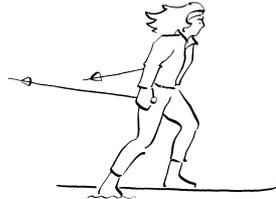
Gemütlich wandern

oder

dynamisch skaten?

Angewöhnen: Auf der Ebene oder an einem leicht geneigten Hang sich an die «leichten Skis» durch freies Laufen mit Richtungsänderungen gewöhnen.

- Kurze und lange Schritte wählen.
- Weite und enge Kurven fahren.
- Mit Stöcken und ohne Stöcke laufen.
- Nur auf einem Ski gleiten, dann auf dem anderen.

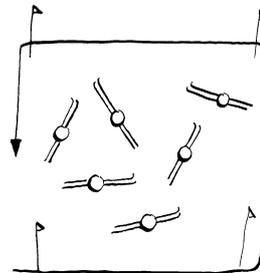


⚠ Material kontrollieren

🌀 Ganzheitlich erleben und lernen

Langlauf-Fangspiel: In einem kleinen mit Fähnchen markierten Feld verschiedene bekannte Fangspiel-Formen mit «Abschlagen» durch Wurf (mit Handschuh, Mütze, Schneeball o.Ä.) spielen. Eine Gruppe (2–4 S) fängt. Wer gefangen wird, muss um das markierte Feld eine Laufrunde absolvieren und darf dann wieder mit-spielen. Gelingt es der Fängergruppe, alle zu fangen bzw. alle auf die Laufrunde zu schicken, bevor jemand wieder zurück ist?

- Auch andere bekannte Fangspiele durchführen.



Skaten: Sich wie beim Schlittschuhlaufen oder beim Inline-Skaten fortbewegen. Als zusätzliche Hilfe werden bei jedem zweiten Schritt (z.B. immer auf links) beide Stöcke eingesetzt. Möglichst lange auf einem Ski gleiten.

- Wer diese Technik entdeckt hat und anwenden kann, gibt seine Erfahrungen anderen weiter.
- Kurven- und Umsteigetechniken erproben.
- Auch ohne Stöcke skaten und den Abstoss betonen.
- Längere Strecken in Leistungsgruppen laufen.
- Spiel-, Orientierungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit oder in Gruppen durchführen.



➞ Bewegungstransfer von einer bekannten Sportart auf Langlauf.

⚠ Bei der Sakingtechnik gibt es keine Wachsprobleme.

Diagonal: In der Ebene laufen und versuchen, mit jedem Schritt leicht abzustossen und auf dem anderen Ski möglichst lange zu gleiten. Dabei die Stöcke ganz natürlich einsetzen (kein Passgang!).

- Bei leichter Neigung mit Doppelseitigeinsatz.
- Rhythmisch zu zweit hintereinander laufen.
- Bekannte Spiel- und Stafettenformen ausführen.

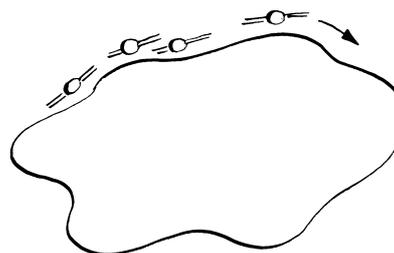


➞ Tempo-, Belastungs- und Körpergefühl wahrnehmen.

⚠ Für die Diagonaltechnik sind Schuppenskis oder gut gewachste Skis eine wichtige Voraussetzung.

Langlauf-Training: In Leistungsgruppen (mindestens zu zweit) wird eine allen bekannte Rundstrecke gelaufen. Die einzelnen Gruppen bestimmen ihre Trainingsziele individuell.

- Auch als Handicap-Lauf: Wer schneller läuft, muss z.B. 2 Minuten später starten.
- Zu zweit (mit Uhr): A und B starten in die gleiche Richtung. Nach 10 Minuten wenden beide. Wenn beide regelmässig laufen, dann sind sie gleichzeitig zurück. Welches 2er-Team schafft es?



⌚ Während 30 Minuten ohne anzuhalten skaten oder im Diagonalschritt laufen.

4.4 Eislaufen

Die folgenden Beispiele eignen sich, für einen Nachmittag auf der Kunsteisbahn, auf einem gefrorenen Weiher oder auf dem (selbst hergestellten) Pausenplatz-Natureisfeld. 🌐 Alle tragen Handschuhe.

Eislaufen und Inline-Skating: Was ist gleich, und was ist anders?

Eislauf-Grundschule: Nachdem die S auf einem abgegrenzten Feld einige Minuten ihr Können getestet haben, werden gemeinsam einige Akzente gesetzt. Wer etwas gut kann, amtiert als Eislauflehrer(-in) und gibt das eigene Wissen und Können weiter.

- **Fahren:** Schlittschuhschritte von innen nach aussen; lange auf einem Schlittschuh gleiten.
- **Bremsen:** Die Schlittschuhe mit Hochentlasten querstellen und bremsen (evtl. vor einer Bande üben).
- **Kurven fahren:** Übersetzen und «Schlittschuhbogen» (Nachstellschritt sw. mit Belastung des bogeninneren Schlittschuhs («Chassée»).
- **Rückwärtsfahren:** Sich von der Bande oder vom Partner rückwärts (ab-) stossen und gleiten.
- **Wenden:** Vom Rückwärtsfahren ins Vorwärtsfahren wechseln und umgekehrt.
- **Kunststücke:** Storch, «Kanönli», Sprünge...



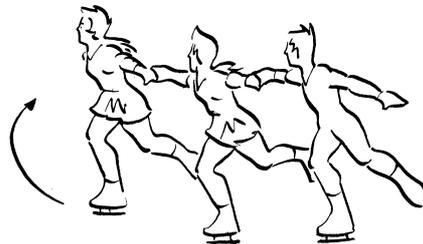
🌐 Nur auf Eisflächen, die offiziell freigegeben sind.

➔ Ein eigenes Eisfeld bauen: Banden legen (Bretter oder Holzbalken); bei längerer Kälte einen Asphaltplatz in Halbstunden-Intervallen spritzen... und fertig ist das Eisfeld!

🗣 Wer kennt Eislauf-Testübungen?

Satellit: 3–5 S fassen sich gegenseitig mit den Händen. Alle fahren gleichzeitig los. Wer zuvorderst ist, leitet langsam eine Kurve ein. Dadurch wird das Ende der Kette immer schneller. Wer sich am Ende der Kette befindet, bestimmt den Zeitpunkt des Ausklinkens.

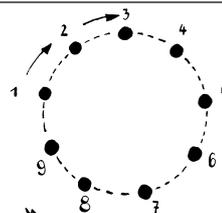
- Welcher Satellit (Namen geben) fliegt am weitesten ins «Weltall»?
- Wer wagt eine längere Kette?



➔ Mut, aber trotzdem das Risiko einschätzen!

Ablösestaffette: Alle S «übersetzen» auf einem Kreis. S 1 übersetzt etwas schneller, bis S 2 erreicht ist, übergibt S 2 einen Handschuh. S 1 ordnet sich am Platz von S 2 wieder in den Kreis ein. S 2 übersetzt schneller bis S 3 erreicht ist, übergibt den Handschuh und reiht sich ein usw.

- Zwei gleich grosse Gruppen gegeneinander: Welche ist früher fertig?



🌐 Schwächere S dürfen in der Mitte der 3er-Gruppe fahren.

Drei-Mann-Hoch: 3er-Gruppen fahren mit Handfassung nebeneinander. Gleichzeitig beginnen 2 S (bei grossen Gruppen 2-mal 2 S) mit einem Fangspiel. Wer verfolgt wird, kann sich neben drei Fahrende hinstellen und ist dadurch erlöst. Verfolgt wird nun, wer auf der anderen äusseren Seite der 3er-Gruppe fährt.

- Andere Varianten gemeinsam finden und erproben.

Werkstatt: Alle S dürfen selber bestimmen, was sie wo üben oder spielen wollen.

- Eishockey spielen.
- Kunststücke ausprobieren.
- Fangspiele spielen.
- Andere Ideen ausführen.



🌐 Eigenständig handeln

➔ Weitere Ideen: Siehe 1007... im Eislaufen und Eishockey (Literatur Bro 6/5, S. 28).

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BUCHER, W. (Hrsg.):
 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (mit Anhang «Schnorcheln»). Schorndorf 1994⁷.
 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1993³.
 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1995².
 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1997³.
 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf (mit Anhang Big-Foot und Snowboard). Schorndorf 1997³.
 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
- DISLER, P. / HOTZ, A. / RÜDISÜHLI, U.:
 Kern-Lern-Lehrmittel «Schneesport Schweiz». Verlag SVSS. Bern 1998.
- EIDGENÖSSISCHE SPORTKOMMISSION ESK (Hrsg.):
 Lehrmittel Schwimmen. EDMZ Bern 1995³.
- EIDGENÖSSISCHE SPORTKOMMISSION ESK (Hrsg.):
 Turnen und Sport in der Schule, Band 9: Spiel und Sport im Gelände. EDMZ Bern 1980.
- SCHWEIZ. BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND:
 Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.
- TIEMANN, M.:
 Fitnessstraining als Gesundheitstraining. Schorndorf 1997.

Video-Filme:

- ESSM
 Skilager- und Skitechnikfilme
 (Medienkatalog der ESSM anfordern)

Kontaktstellen:

Veranstaltungen:



Verlag SVSS

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.
