

Unterrichtsmaterial Bewegung und Sport





Checkliste Zyklus 3

Schule: _____

Klasse: _____


Lehrperson: _____


Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Laufen, Springen, Werfen (BS.1) 25 Lektionen	Laufen 12 Lektionen	Schnell laufen	<input type="checkbox"/> Über Hindernisse laufen	<input type="checkbox"/> 80 m Sprint  <input type="checkbox"/> Schweizerkreuz + 		<input type="checkbox"/> Hürdenlauf	
		Lange laufen	<input type="checkbox"/> Alter in Minuten laufen <input type="checkbox"/> Ausdauertraining	<input type="checkbox"/> Geländelauf  <input type="checkbox"/> Koko-Parcours 		<input type="checkbox"/> Methoden Ausdauertraining <input type="checkbox"/> Ausdauerevent	
		Sich-orientieren	<input type="checkbox"/> Im Gelände Route mit Karte ablaufen		Kantonaler Schulsporttag: Orientierungslauf	<input type="checkbox"/> Orientierungslauf im Gelände	Kantonaler Schulsporttag: Orientierungslauf
	Springen 8 Lektionen	Rhythmisch springen		<input type="checkbox"/> Ropeskipping 		<input type="checkbox"/> Double-Dutch	
		Weit springen	<input type="checkbox"/> Weitsprung			<input type="checkbox"/> Weitsprung: Feedback an Mitschüler/ Mitschülerinnen	
		Hoch springen		<input type="checkbox"/> Hochsprung 		<input type="checkbox"/> Hochsprung: Feedback an Mitschüler/ Mitschülerinnen	
	Werfen 5 Lektionen	Werfen		<input type="checkbox"/> Ballwurf mit 5-Schrittanlauf 		<input type="checkbox"/> Speer <input type="checkbox"/> Schleuderwurf	
		Stossen	<input type="checkbox"/> Kugelstossen			<input type="checkbox"/> Kugelstossen: Feedback an Mitschüler/ Mitschülerinnen	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen	
Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 16 Lektionen	Balancieren				Balancieren auf anspruchsvollen Geräten <input type="checkbox"/> Slackline		
		Rollen und Drehen	Vorbereitung Schulsportprüfung Boden <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Streuli Kasten <input type="checkbox"/> Aufrollen <input type="checkbox"/> Radwende <input type="checkbox"/> Nackenkippe Minitrampolin <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Salto Reck <input type="checkbox"/> Felge rückwärts <input type="checkbox"/> Knieabschwung/-aufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwingung zum Niedersprung	Boden <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Streuli Kasten <input type="checkbox"/> Aufrollen <input type="checkbox"/> Radwende <input type="checkbox"/> Nackenkippe Minitrampolin <input type="checkbox"/> Sprungrolle <input type="checkbox"/> Salto Reck <input type="checkbox"/> Felge rückwärts <input type="checkbox"/> Knieabschwung/-aufschwung <input type="checkbox"/> Unterschwingung zum Niedersprung	   			
		Schaukeln und Schwingen	Ringe <input type="checkbox"/> Pendelbewegung <input type="checkbox"/> Drehung um die Längsachse <input type="checkbox"/> Niedersprung <input type="checkbox"/> Sturzhang Stufenbarren (Frauen) <input type="checkbox"/> Grundelemente Barren (Männer) <input type="checkbox"/> Oberarmstand				Bewegungsfolge zum Schaukeln und Schwingen unter erschwerten Bedingungen <input type="checkbox"/> Synchronturnen <input type="checkbox"/> Turnen zu Musik	

Bewegen an Geräten (BS.2) 20 Lektionen	Grundbewegungen an Geräten 16 Lektionen	Springen, Stützen, Klettern	Vorbereitung Schulsportprüfung Minitrampolin und Kasten <input type="checkbox"/> Hockwende <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag zur Rückenlandung <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag	Minitrampolin und Kasten <input type="checkbox"/> Hockwende <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag zur Rückenlandung <input type="checkbox"/> Handstandüberschlag 		Hindernisse variabel überwinden <input type="checkbox"/> Parkour	
		Wagnis und Verantwortung	<input type="checkbox"/> Andern und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln				
		Helfen, Sichern und Kooperieren	<input type="checkbox"/> Partnerhilfe			In Gruppe Bewegungsfolge gestalten <input type="checkbox"/> Gerätekombination	
	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung 4 Lektionen	Beweglichkeit und Kraft	Trainingsgrundsätze zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft erklären und anwenden <input type="checkbox"/> Dehnen <input type="checkbox"/> Krafttraining			Selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren <input type="checkbox"/> Heimfitness Programm zusammenstellen	
		Körperspannung	<input type="checkbox"/> Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen			Körper im richtigen Moment anspannen und entspannen <input type="checkbox"/> Partnerakrobatik	

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Darstellen und Tanzen (BS.3) 8 Lektionen	Körperwahrnehmung 2 Lektionen	Körperwahrnehmung				Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln <input type="checkbox"/> Yoga	
	Darstellen und gestalten 3 Lektionen	Darstellen	<input type="checkbox"/> Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren				
		Bewegungskunststücke	<input type="checkbox"/> Bewegungskunststücke choreografieren und präsentieren				
	Tanzen 3 Lektionen	Rhythmisch bewegen	<input type="checkbox"/> Verschiedene Taktarten und Musikstyle rhythmisch interpretieren				<input type="checkbox"/> Struktur der Musik erkennen und Bewegungsfolge erarbeiten
		Tanzen	<input type="checkbox"/> Tanzchoreografien einprägen und präsentieren				

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Spielen (BS.4) 35 Lektionen	Bewegungsspiele 8 Lektionen	Spielen, weiterentwickeln, erfinden	<input type="checkbox"/> Spiele weiterentwickeln und erfinden <input type="checkbox"/> Selbstständig und fair spielen	Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey	Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey		
			Ball situationsgerecht annehmen und abspielen <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey				
	Sportspiele 25 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Torspiele	Ball kontrolliert führen <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey			Ball dribbeln und Täuschungen einsetzen <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey	
			Ziel treffen trotz gegnerischer Beeinflussung <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey			Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey	Kantonale Schulsporttage: Basketball Fussball Unihockey
			Taktische Handlungsmuster anwenden <input type="checkbox"/> Basketball <input type="checkbox"/> Fussball <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Unihockey				
			<input type="checkbox"/> Wichtige Regeln erklären <input type="checkbox"/> Selbstständig und fair spielen				
			Spielbeurteilung <input type="checkbox"/> Basketball/ <input type="checkbox"/> Fussball/ <input type="checkbox"/> Handball/ <input type="checkbox"/> Unihockey				
							

Spielen (BS.4) 35 Lektionen	Sportspiele 25 Lektionen Pro Schuljahr 2–4 Sportspiele in den Fokus setzen	Rückschlagspiele	Volleyball <input type="checkbox"/> Ball situationsgerecht annehmen und abspielen <input type="checkbox"/> Ziel treffen trotz gegnerischer Beeinflussung <input type="checkbox"/> Taktische Handlungsmuster anwenden <input type="checkbox"/> Wichtige Regeln erklären <input type="checkbox"/> Selbstständig und fair spielen		Kantonaler Schulsporttag: Volleyball		Kantonaler Schulsporttag: Volleyball
				Techniktest <input type="checkbox"/> Volleyball 			
		Weitere Sportspiele	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Kampfsportspiele 3 Lektionen	Kämpfen	<input type="checkbox"/> Kraft und Strategie im Kampfsport einsetzen				
		Regeln	<input type="checkbox"/> Ohne Schiedsrichter fair kämpfen				

Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Gleiten, Rollen, Fahren (BS.5) 6 Lektionen	Rollen und Fahren 3 Lektionen	Rollen und Fahren	Situationsangepasst fortbewegen <input type="checkbox"/> Velo*		* Inhalt ist oft auch mit Inlineskates, Kickboard oder Skateboard umsetzbar	Verantwortungsbewusst handeln <input type="checkbox"/> Mountainbike (Tour)	
	Gleiten 3 Lektionen	Gleiten	Kernbewegungen variieren <input type="checkbox"/> Eislauf** <input type="checkbox"/> Langlauf		** Inhalt ist oft auch mit Inlineskates umsetzbar		
Kompetenzbereich	Handlungs- und Themenaspekt	Thema	7. Klasse	8. Klasse	Bemerkungen	9. Klasse	Bemerkungen
Bewegen im Wasser (BS.6) 6 Lektionen	Schwimmen 4 Lektionen	Schwimmen Technik	<input type="checkbox"/> Brustgleichschlag <input type="checkbox"/> Kraul <input type="checkbox"/> Rückenkraul				
		Streckenschwimmen		<input type="checkbox"/> 100 m schwimmen		<input type="checkbox"/> Lange Strecke schwimmen	
		Weitere Schwimmsportarten				<input type="checkbox"/> Wasserball <input type="checkbox"/> Synchronschwimmen	
	Ins Wasser springen und tauchen 2 Lektionen	Springen	<input type="checkbox"/> Kopfsprung			<input type="checkbox"/> Diverse Sprünge	
		Tauchen	<input type="checkbox"/> Kopfwärts springen und tief abtauchen			<input type="checkbox"/> Druckausgleich	
	Sicherheit im Wasser 0,5 Lektionen	Retten				<input type="checkbox"/> Rettungsschwimmen	

Datennachweis

LP21	Lehrplan 21
Im	Lehrmittel Sporterziehung/ Lehrmittel Schwimmen
ms	mobilesport
ssp	Schulsportprüfung
sk	Unterrichtsmittel Sport im Kindergarten

Schnell laufen (LP21)



Schulsportprüfung: [Sprint 80m](#)



Schulsportprüfung: [Schweizerkreuz+](#)

Schnelllauftechnik

Laufschulübungen eignen sich perfekt, um die einzelnen Elemente der Schnelllauftechnik isoliert zu trainieren.

Kniehebelauf (ms)

Die Teilnehmenden absolvieren auf einer Strecke von rund 20m Kniehebeläufe mit aktiver Armbewegung.

Variationen

- Arme nach oben strecken (die Hüfte bleibt hoch und der Rumpf lotrecht).
- Kniehebelauf über Markierungen im 1-m-Abstand.



Prellhüpfen (ms)

Aus den Fussgelenken abwechselnd abspringen. In der Luft die Zehen hochziehen, bei der Landung einen aktiven Bodenkontakt suchen. Die Knie immer auf gleiche Höhe führen.

Variationen

- Ausgangsstellung: Arme nach oben ausgestreckt, sobald ein Knie nach oben anwinkelt, führt ein Arm gegengleich nach unten.
- Arme nach oben ausgestreckt, klatschen im gleichen oder doppelten Rhythmus des Fussaufsatzes.



Zugläufe (ms)

Auf einer Distanz von ca. 30 m zügig rennen mit gestreckten Beinen. Die ganze Kraft für den Vortrieb kommt aus den Fussgelenken, der Wadenmuskulatur, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Gesässmuskulatur. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme machen eine normale Schwungbewegung. Die Ellenbogen sind angewinkelt wie beim normalen Laufen.

Bemerkung: Diese Übung ist ideal zur Aktivierung und Stärkung der hinteren Muskelkette.



Frequenzläufe (ms)

Markierkegel über eine Distanz von 20m im Abstand von 3 Fusslängen (FL) aufstellen. Durch den Parcours rennen mit je einem Fussaufsatz zwischen den Markierkegeln. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Variationen

- Blick auf Markierkegel richten.
- Nach jedem Markierkegel nimmt die Distanz um eine halbe Fusslänge (FL) zu oder ab:
1.5 FL / 2 FL / 2.5 FL / 3 FL / 3.5 FL / 4 FL / 3.5 FL / 3 FL / 2.5 FL / 2 FL / 1.5 FL



Kombination aus Knieheben und Anfersen (ms)

Über 20 m mit dem rechten Bein Knieheben und mit dem linken Bein anfersen. Beim nächsten Durchgang Wechsel zwischen rechtem und linkem Bein.

Variation

- Arme nach oben strecken.



Starten

Hochstart (Im)

Aus richtiger Stellung (Demonstration) freies Weglaufen bis zu einer festgelegten Marke.

Verschiedene Startübungen:

- Auf Kommando, Berührung, Zeichen usw. starten.
- Wettbewerbe: Punkte sammeln (allein, im Team).
- Start so festlegen, dass alle gleichzeitig im Ziel sind.
- Start aus verschiedensten Positionen.
- Beobachtungsaufgaben zu zweit: Stellung; Weglauf mit kurzen Schritten, Armarbeit usw.

Tiefstart (Im)

Auf verschiedene Arten aus der Kauerstellung das Tiefstarten ausprobieren:

- frei, auf Kommando, durch Berührung, wenn Ball vorbeirollt usw.
- Stellung vorzeigen und anschliessend ausprobieren.
- Beobachtungsaufgaben in Lernpartnerschaften.
- A und B starten wechselnd einmal re dann li vorne. Welcher Start ist schneller: Hoch- oder Tiefstart?

Startblock-Improvisationen mit Matten oder Sprungbrettern.



Tiefstart – das ist wichtig (Im)

- Konzentration
- Kraftvoll abstossen
- Vorlage
- Von kurzen zu längeren Schritten



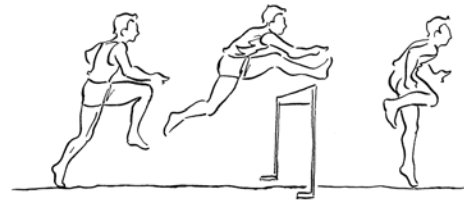
Die SuS können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.

Die SuS können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.

Technik

Hürdenlaufen - das ist wichtig (1m)

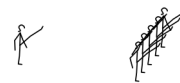
- Auf Fussballen laufen, hoch und stolz
- Hürden flach überlaufen (Oberkörper vorlage)
- Schwungbein-knie horizontal heben
- Nachziehbein seitwärts abspreizen («ausklappen») und schnelles Boden fassen



Hoch das Bein (ms)

Einzeln (zuerst aus Stand, ev. gegenseitig haltend) Bein hochschwingen. Dann mit Hüpfen und Beinwechsel, Zuletzt in der Gruppe. (Hüftabsenkung korrigieren, Fuss mindestens auf Augenhöhe!)

Varianten: mit vorgegebener Armarbeit



Über den Ball gleiten (ms)

Als Vorbereitung fürs Hürdenlaufen wird diese Übung mit einem Gymnastik Ball ausgeführt. Dabei werden die Beweglichkeit und die Balancefähigkeit trainiert.

Die Jugendlichen versuchen mit einem Hürdenschritt über grosse Gymnastik-Bälle zu gleiten. Unterschiedlich grosse Bälle verwenden, damit die Muskulatur variabel beansprucht wird.



Medizinball-Läufe (1m)

Verschiedene Bewegungsaufgaben über Medizinbälle auf Langbänken ausführen.

- Im Gehen: Vorschwingbein über Langbank, Nachziehbein über Medizinball; links und rechts.
- Wie oben, aber mit Hüpfen links und rechts.
- Im Gehen: A führt die Bewegungen blind aus, B führt.
- Mit einem Stab in der Vorhalte.

Zeitlupe: Das Vorschwingbein im Gehen/Traben langsam über den Medizinball führen.

- Im Traben mit allmählicher Temposteigerung.

Bemerkung: Das Nachziehbein seitwärts und das Knie «unter die Achsel» hochziehen.



Rhythmusläufe über Hindernisse (1m)

Überlaufen der Langbänke oder Hürden im 3er-Rhythmus.

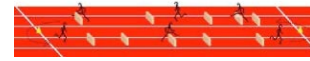
- Gegensätze: Überspringen oder flach überlaufen, laut und leise laufen, auf Fussballen und über die Ferse. Den Unterschied beschreiben lassen.
- Flach überlaufen und schnell Boden fassen.
- Arme in Hochhalte, synchron, eigene Formen.
- Wer ist mit welcher Technik schneller?

Bemerkung: Auf Fussballen laufen. Leise laufen. Flach überlaufen und schnell Boden fassen.



Rhythmusvariationen (ms)

Zur Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit überlaufen die SuS verschiedene Hürdenbahnen mit unterschiedlichen Abständen. Die Einsteiger überlaufen mit möglichst gleichmässigem Tempo – nicht mit voller Geschwindigkeit – die Hindernisse in verschiedenen Abständen. 2x5 Runden ausführen. Für fortgeschrittene Läufer sind die Abstände zwischen den Hindernissen und die Höhe der Hürden grösser. Die Könner treten in einer Wettkampfform gegeneinander an.



Bemerkung: Damit beide Beine gefördert werden, auch drei Bodenkontakte einbauen.

Spielformen

Hindernisfangen (1m)

3–5 S versuchen im Hindernisparcours jemanden zu fangen und geben der Gefangenen das Spielband weiter.

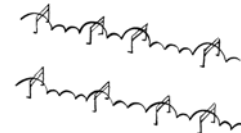
- Es muss um die Hindernisse gelaufen werden.
- Die Hindernisse in beliebiger oder in einer vorgegebenen Form überqueren.
- Ballfangen: Alle SuS prellen einen Ball. 1–2 S verfolgen die anderen. Wer berührt wird oder seinen Ball verliert, wird Fänger.



Hürdenverfolgung (1m)

Hürdenbahnen in verschiedenen Abständen werden rechts und links überlaufen (ausprobieren). Auf Fussballenlauf achten. Tiefe Hindernisse ermöglichen flaches Überlaufen.

- A läuft weg. B startet, wenn A nach der 2. Hürde Boden fasst. B versucht, A einzuholen.
- Parallelrennen: 2–3 Bahnen nebeneinander: im gleichen Rhythmus überlaufen (auch synchron).
- Schnelllauf gegen Hürdenlauf: Handicap für Sprintende erproben, von den Lernenden selber festlegen lassen.



Stafetten: Die SuS bestimmen die Regeln selber.

Hürden-Brennball (1m)

Welche Gruppe hat nach einer vorgegebenen Zeit am meisten (Hürden-)Läufe erzielt?

- Anspiel: Nach eigenen Regeln mit 2 Bällen (auch Rugbyball oder Frisbee, mit der Hand, mit dem Fuss, mit Tennis- oder Baseball-Schläger).
- Das Lauf Team darf so lange über die aufgestellten Hindernisse laufen, bis gepfiffen wird (beide Bälle sind im Mal). Die Laufenden müssen sofort stoppen, aber nicht zurückgehen.
- Das Laufteam muss die Bälle gleichzeitig ins Spielfeld werfen.
- Alle dürfen laufen (Steigerung der Intensität).



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Faszination Leichtathletik](#)
[Hindernislaufen](#)
[Hürdenlaufen](#)

Lange Laufen (LP21)

Die SuS können ihr Alter in Minuten laufen.

Die SuS können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen.



Schulsportprüfung: [Geländelauf](#)



Schulsportprüfung: [KoKo-Parcours](#)

Ein Gefühl für Tempo und Anstrengung bekommen

Plaudertrab (ms)

In dieser Lauf-Übung geht es darum die Intensität so zu wählen, dass die SuS noch gut miteinander kommunizieren können.

Ein 10- bis 15-minütiger Dauerlauf. Aufgabe: einander (zu zweit, zu dritt, zu viert) möglichst viel vom heutigen Tag (Schule, Freizeit und Familie) erzählen. Auf einer bekannten Rundstrecke (nicht nur Rasenrunde), eventuell mit Partner-/Gruppentausch bei Halbzeit.

Pendellauf (ms)

In dieser Übung versuchen die Teilnehmenden ein konstantes Lauftempo einzuhalten und eine bestimmte Strecke mehrfach in gleicher Zeitdauer zurückzulegen.

Die Läufer legen in einer vorgegebenen Zeit und in einem selbst gewählten Tempo eine Strecke zurück. Nach dieser Zeit kehren alle um und versuchen, auf dem Rückweg gleich lange unterwegs zu sein.

Variation: Den Rückweg eine, zwei oder mehr Minuten schneller laufen.

Tempogefühl (ms)

Um ihr Tempogefühl zu optimieren, versuchen die SuS bei dieser Übung eine bestimmte Distanz über mehrere Runden mit gleichbleibender Geschwindigkeit zu laufen.

Die Teilnehmer laufen eine ausgesteckte Runde in vorgegebener Zeit, ohne auf die Uhr zu schauen.

Im zweiten Durchgang sollen sie das Tempo bei einer zu schnellen Runde zurücknehmen und bei einer zu langsamen Runde beschleunigen. Der Übungsleiter gibt ihnen dazu die nötigen Inputs.

Variationen

- Strecke selber bestimmen während einer vorgegebenen Zeit.
- Gleiche Strecke in weniger/mehr Zeit absolvieren.
- Mit Partner zwei Strecken zusammenlegen, in doppelter Zeit.

Zeitschätzlauf (1m)

Die Klasse läuft frei durchs Gelände. Nach einer vorgängig vereinbarten Zeit (z.B. 30") halten die SuS ihren Arm hoch. Wer hat richtig geschätzt?

- Freies Laufen allein oder in Kleingruppen. Nach genau 3' treffen sich alle wieder beim Ausgangspunkt. Wer ist pünktlich zurück?
- Eine Strecke wird gemeinsam durchlaufen (L oder 1 S stoppt die Zeit «geheim»). Dann schätzen alle, wie lange sie für diese Strecke gebraucht haben. Vergleich der effektiven mit der geschätzten Zeit.



Spielerische Formen fürs Ausdauertraining

Lebende Stoppuhr (ms)

In dieser motivierenden Übung versucht ein Team möglichst viele Wurf- Punkte zu erzielen, bevor die andere Gruppe ihre Lauf-Aufgabe bewältigt hat.

Zwei Teams bilden. Gruppe A holt auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite möglichst viele Hölzli. Es dürfen alle gleichzeitig laufen aber pro Lauf darf nur ein Holzstück mitgenommen werden.

Gruppe B versucht in der Zwischenzeit eine bestimmte Wurf-Aufgabe zu lösen. Ein Treffer bringt der Mannschaft einen Punkt. Die Punktejagd wird beendet, sobald Gruppe A alle Holzstücke auf die andere Spielseite transportiert hat. Anschliessend Rollenwechsel.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- 20 Treffer mit Ball in den Basketballkorb.
- Mit Frisbees 10 Kegel ab einem Bänkli schiessen.
- 30 Tennisbälle in ein Kastenoberteil werfen.



Variation: Die Läufer sammeln statt Hölzli Spielbänder ein.

Material: Parketthölzli, evtl. Spielbänder, Basketballbälle, Schaumstofffrisbees, Markierungskegel, Langbank, Tennisbälle, Kastenoberteil etc.

Lauf-Memory (ms)

Diese spielerische Übung fördert den Teamgeist, da alle gemeinsam eine Laufrunde absolvieren, wenn im Memory kein Punkt erzielt werden konnte.

Ein Rechteck dient als Rundkurs. Vier Gruppen starten in je einer Ecke und haben Memorykarten ausgelegt. Nach einer Runde dürfen zwei Karten aufgedeckt werden. Stimmen sie überein, dürfen zwei weitere aufgedeckt werden. Ansonsten muss die ganze Gruppe eine Runde laufen. Welches Team hat zuerst alle Paare gefunden?

Material: Memorykarten, Markierungskegel



Nummernlauf (ms)

Diese Stafettenform kann zur Übung der Intervall-Methode eingesetzt werden. Beim gemeinsamen Laufen sind die Teilnehmenden oft motivierter als alleine.

4-er Gruppen von eins bis vier durchnummerieren. Nummer eins holt Nummer zwei auf, Nummer zwei die Nummer drei etc. Alle Teilnehmenden laufen ein normales Grundtempo. Der/die aufholende Teilnehmende erhöht das Tempo bis zum Berühren der nächsten Person. Diese Laufform wird nicht als Wettkampfform durchgeführt.



Run & Bike (ms)

Bei dieser Ausdauer-Übung wechselt sich ein 2er-Team mit Laufen und Fahrradfahren ab. Dabei können die Streckenprofile und Ablösungszeiten variiert werden.

Zu zweit mit einem Fahrrad trainieren. Der eine Team-Partner läuft, der andere fährt auf dem Bike. In regelmässigen Abständen findet ein Wechsel statt. Die Intensität kann durch die Wahl des Geländes – kurze oder längere Ablösungen – variiert werden.

Material: Fahrrad



Die SuS können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.

Theoretische Grundlagen zu Ausdauertrainingsmethoden: mobilesport: [Methoden des Ausdauertrainings](#) (ms)



Belastungsdosierung und -kontrolle (ms)

Damit das Ausdauertraining für alle zum Erfolg wird, müssen die Leiterpersonen verschiedene Arten der Belastung und deren Kontrolle zur Auswahl bereitstellen. Es ist sinnvoll, wenn die SuS lernen die Beanspruchung bzw. Intensität der Aufgaben selbstständig anzupassen.

Um die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems durch das Ausdauertraining feststellen zu können, stehen verschiedene Kontrollmöglichkeiten zur Verfügung. Subjektive Einschätzungen der Belastung während des Trainings – von «sehr locker» bis «sehr hart» – können durch die Sportler mittels der **Sprechregel** oder einer **Borg-Skala** bestimmt werden.

Bei einer Trainingsbeanspruchung zwischen den Punkten 10–13 Punkten («locker – mittel») kommt es zu einer guten Entwicklung der aeroben Kapazität. Zwischen 14–16 Punkten («mittel – hart») wird die aerobe Leistungsfähigkeit optimiert.

Die beste Messgrösse für die Einschätzung einer Herz-Kreislauf-Beanspruchung ist die **Herzfrequenz (HF)**. Dies geschieht entweder durch einfache Pulsföhlung oder etwas komfortabler über handelsübliche Herzfrequenz-Uhren.

Es bestehen verschiedene Faustregeln und Puls-Empfehlungen für die Dosierung der Belastung im Ausdauertraining. Zu beachten: Die Faustregeln sind z. T. recht ungenau, weil sehr grosse individuelle Unterschiede bestehen.

Intensitätsstufe	Sehr locker	Locker	Mittel	Hart	Sehr hart
Subjektives Empfinden (Borgskala 6–20 Punkte)	6–9 Punkte	10–12 Punkte	13–14 Punkte	15–16 Punkte	17–20 Punkte
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel mehr
% HF_{max}	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–95 %	95–100 %

- Die SuS auffordern, nach Durchführung einer Übung die subjektive Belastung einzuschätzen oder die Intensität der Aufgaben anhand von vorgegebenen Intensitäten durchführen (Punkte Borgskala/Sprechregel)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Spielerische Ausdauer](#)
[Ausdauer](#)

Sich-orientieren (LP21)

Können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.

Können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an.

Theorie/Kartenkunde

Lesen der Karte (ms)

Wichtig in jedem Fall ist: ins Gelände blicken und die Geländeinformationen bewusst wahrnehmen!

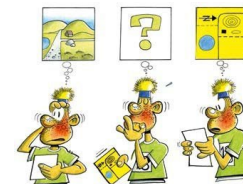
Vorwärtsgerichtet zum Planen (ms)

Du planst deine Route voraus und willst sie einhalten. Aus den Informationen der Karte entwickelst du in deiner Vorstellung ein dreidimensionales Geländemodell. Unterwegs betrachtest du das Gelände und vergleichst es mit deinem, im Kopf gespeicherten Modell. Stimmt es überein, befindest du dich auf der richtigen Route bzw. am gewünschten Ort.



Rückwärtsgerichtet zum Auffangen (ms)

Du weisst nicht genau, wo du dich befindest und willst dich auffangen. Aus den wesentlichen Merkmalen deiner Umgebung – des Geländes – entwickelst du in deiner Vorstellung ein zweidimensionales Kartenmodell. Auf der Karte suchst und findest du einen Ausschnitt, der deinem gespeicherten Modell entspricht. Du hast dich aufgefangen, d. h. du kennst deinen Standort.



Signaturen und Farben (ms)

Geführter Kartenmarsch (ms)

Mit dieser Einstiegsübung lernen die Teilnehmenden auf einem geführten Marsch die ersten Signaturen und Farben der OL-Karte kennen.

Unter Führung der Leiterin marschiert die Gruppe eine Route ab, die an vielen verschiedenen Objekten vorbeiführt. Die Gruppe richtet bei jedem Halt die Karte nach dem Gelände aus, bestimmt den Standort und vergleicht das Objekt mit der Kartensignatur.

Fragestellungen:

- Was bedeuten die Farben?
- Welche Signaturen der Karte kennt man?
- Was bedeutet die Signatur XY?
- Wie wird auf der Karte Objekt XY dargestellt

Farben der OL-Karte (ms)

Die Bedeutungen der Farben lassen sich wie folgt leichter merken:

- Weiss bedeutet Wald
- Gelb ist die Farbe dort, wo die Sonne hin scheinen kann: freies Gelände, Wiesen, Lichtungen, Kahl-schlag usw.
- Schwarz sind Steine und Felsen sowie künstliche Objekte: Strassen, Zäune, Häuser usw.
- Blau kennzeichnet Wasser: Bach, See, Brunnstube, Quelle usw.
- Grün ist die Farbe der Pflanzen: Dickichte (je grüner, desto dichter), Einzelbäume, Wurzelstöcke
- Braun sind die Geländeformen und -objekte, D. h. alles, was aus Erde ist: Hügel, Senken, Graben usw.

N wie Norden (ms)

Die Karte ist korrekt ausgerichtet, wenn das, was im Gelände vor dir liegt, sich auch auf der Karte in gleicher Richtung vor dir befindet.

Die Karte kann dazu nach dem Gelände oder mit einem Kompass ausgerichtet werden.

Wie richte ich die Karte mit dem Kompass aus?

Halte den Kompass auf der Karte fest. Drehe dich, bis der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigt wie der Nordpfeil der Karte.



Achte auf den Daumen (ms)

Gewöhne dich von Anfang an daran, deinen Standort auf der Karte mit dem Daumen zu markieren. Behalte den Daumen während des Laufens auf der Karte und führe ihn bei jedem Kontrollhalt nach.

Leit- und Auffanglinien (lm)

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.

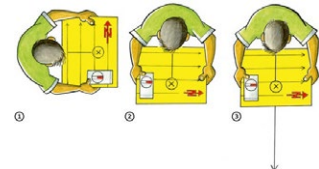
Leitlinien: Ein Weg, ein Bach oder ein Waldrand führen uns zum Posten oder in seine Nähe.

Auffanglinien: Eine Strasse, ein Zaun oder der Waldrand liegen in der Nähe unseres Postens, meist quer zur Laufrichtung.

Richtung und Kompass (ms)

Wie lese ich die Laufrichtung von einer Karte ab?

1. Halte die Karte wie folgt vor dich: Der Punkt, an dem du stehst (Standort, Ausgangspunkt), befindet sich vor deinem Bauchnabel. Die Verbindung zum Ort, an den du willst (Posten), zeigt von dir gerade weg in die Richtung deiner Nasenspitze.
2. Lege den Kompass auf die Karte. Am besten richtest du die Kompasskante einige Millimeter parallel zur gewünschten (realen oder imaginären) Verbindungslinie aus. Drehe dich nun mit der Karte, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Achte darauf, dass du nicht nur die Karte drehst, sondern die Rotation mit den Füßen mitmachst.
3. Jetzt liegt die Karte richtig, d. h. sie ist orientiert. Du blickst bereits in Laufrichtung und stehst hinter der Karte. Wenn du nun aufschaust, blickst du in Richtung des Postens.



Wichtig

- Ich stehe immer hinter der Karte!
- Bei einem Richtungswechsel behält die Karte ihre Ausrichtung, wie bei einem GPS-Gerät. Es spielt keine Rolle, ob die Schrift auf der Karte dabei auf dem Kopf steht. Hauptsache, die Karte ist korrekt ausgerichtet.

Übungen

SuS am Anfang immer in Gruppen laufen lassen!

Linien-OL (ms)

Die Athletinnen lernen die Leitlinien auf einer Karte zu lesen und entsprechend zu folgen.

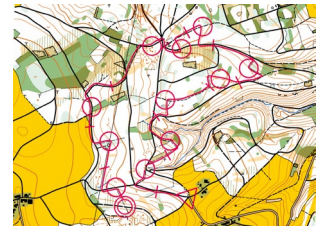
Vorbereitung: Linie auf der Karte der Teilnehmenden einzeichnen.

Die Teilnehmenden folgen der Linie. Sie zeichnen gefundene Posten auf der Karte ein.

- An allen wichtigen Checkpoints der Linie stehen Posten.
- Posten stehen nicht mehr an allen Checkpoints. Die Linie folgt aber nach wie vor lückenlos Leitlinien. Neben Wegen und Pfaden eignen sich Bachläufe, Trockenrinnen, Ränder von Dickichten, Leitungen, Zäune usw. als Leitlinien.
- Die Linie wechselt zwischen Leitlinien, so dass die Läuferinnen gezwungen sind, kurze Stücke nur mit der Richtung bewältigen zu müssen.
- Linie folgt auch Geländeformen.

Auswertung/Fragestellung

- Welchen Arten von Leitlinien folgte die Linie?
- Wurden die Leitlinien im Gelände gut erkannt?
- Welchen Leitlinien konnten die Läuferinnen gut, welchen weniger gut folgen?



Stern-OL (ms)

Indem die SuS immer wieder neue Aufgaben (verschiedene Posten anlaufen) erhalten, lernen sie die korrekte Anwendung der Karte.

Die Leiterin zeichnet den Athletinnen einen Posten ein. Sie laufen diesen Posten an, kehren zurück, besprechen sich mit der Leiterin und erhalten einen nächsten Posten eingezeichnet usw.

Auswertung/Fragestellung

- An welchen Punkten wurde die Karte neu genordet?
- Lag die Karte beim Stehen bleiben oft völlig falsch ausgerichtet in den Händen?
- Daumengriff angewendet?

Variationen

- Geschicktere und/oder schnellere Athletinnen laufen zwei Posten nacheinander an und kehren zurück (Schmetterling).
- Zwei etwa gleich schnelle Läuferinnen treten auf einer Schlaufe gegeneinander an: eine rennt im Uhrzeigersinn, die andere im Gegenuhrzeigersinn



Zu wenig OL-Karten (1m)

Ein 4er-Team muss alle Posten eines OL-Netztes 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?



Aufholjagd (1m)

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?



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Sich sicher orientieren – für Kinder](#)

Rhythmisch springen (LP21)

Die SuS können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren.

Die SuS können Sprünge und Tricks den MitschülerInnen weitergeben.

ROPESKIPPING



Schulsportprüfung: Ropeskipping (inkl. Videos)

- Methodik: Durch die Lernvideos auf der Sportdatenbank können die SuS gewisse Sprünge selber erlernen und den MitschülerInnen weitergeben.

Übungs- und Spielformen

Heisse Insel (ms) Seilkreise statt Matten!

Diese auch als Mattenfangis bekannte Übung eignet sich optimal als Warm-Up. Die Schüler sind nur auf der Matte sicher vor dem Fänger, dürfen diese aber nicht zu lange besetzen.

Die Kids spielen Fangis um die Matten. Auf der Matte ist man in Sicherheit. Es darf immer nur ein Kind auf der Matte stehen, d.h. der Besetzer wird von der Matte verdrängt. Steht man zu lange auf der Matte, verbrennt man sich die Füße (Kinder nach Ermessen wegschicken).



Jump, Jump, Jump (1m)

Gelingt es:

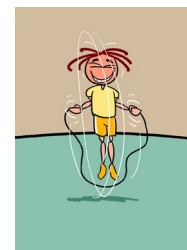
- 10, 20, 50, 100 Durchzüge ohne Fehler zu springen?
 - in 1 Min. mehr als 60, 70 ... Durchzüge zu springen?
 - 3, 4 oder 5 Minuten ohne Pause Seil zu springen?
 - in 4 Minuten 50-mal ohne Fehler, 5-mal einen Doppeldurchzug und nochmals 50-mal zu springen?
 - in 1 Minute genau 70 Durchzüge zu springen?
- Mit rhythmischer Musik (120 –140 Grundschräge pro Minute) geht es leichter!

10erli Seilspringen (ms)

Die SuS wählen Sprünge der SSP aus und stellen ihr 10erli zusammen

Beispiel:

- 10x Grundsprung mit Zwischensprung
- 9x Grundsprung ohne Zwischensprung
- 8x Twister
- 7x Side straddle
- 6x Half turn
- 5x
- 4x
- 3x
- 2x
- 1x



DOUBLE-DUTCH

- Zum Thema Double Dutch finden die SuS auf YouTube viele gute Tutorials.

Voraussetzung: Springen im Langseil und von beiden Seiten einspringen können!

Schwingende Personen müssen Tempo beibehalten können

Tipps:

Visuelle Orientierungshilfe: Zwei verschiedenfarbige Seile verwenden.

Timing des Einspringens durch stimmliche Unterstützung erleichtern.

Aufrechte Haltung beim Springen

Hinweise zum Double-Dutch mit Musik: Wahl einer deutlich rhythmisierenden Musik im

Tempo 116–120 Schläge pro Minute. Die aufsteigende Bewegung des Schwingens muss auf den Moment des Musikakzentes erfolgen.

Einspringen über das Seil (1m)

Üben des Einspringens mit nur einem Seil

Richtiges Schwingen aus dem Ellbogen ist Voraussetzung für ein gut funktionierendes Double-Dutch. Sobald das Seil hochgekreist ist, sofort starten, über das Seil einspringen und im Seilrhythmus springen. Das Tempo übernehmen und beibehalten.

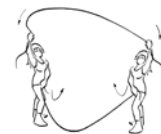
- Rundlauf: Die SuS stehen in einer Kolonne an der Seite der Schwingenden und versuchen, ohne Unterbruch hintereinander ins Seil einzuspringen, 2-mal zu springen und wieder auszuspringen.



Schwingen des Doppelseils (1m)

Zu zweit mit zwei Schwungseilen regelmässig in entgegengesetzter Richtung kreisen (auch mit Springseilen möglich). Beide Arme kreisen einwärts.

- Sich gegenseitig stimmlich unterstützen («hop – hop») und verschiedene Tempi erproben.
- Mit rhythmischer Unterstützung schwingen (Trommel, Schlagzeug, Musik).



Springen im Doppelseil (1m)

Die SuS versuchen, ins Doppelseil einzuspringen. Beim Einspringen ist auf das nähere Seil zu achten. Unmittelbar nachdem das nähere Seil den Einspringenden passiert hat, läuft dieser in den Schwingbereich und überspringt zuerst das entferntere Seil. Beim Springen muss sofort und regelmässig das Tempo gehalten werden. Beim Auspringen wird bei einer ungeraden Anzahl Sprünge auf die Gegenseite, möglichst ohne zu zögern und schräg zur Seite, weggelaufen.

- Zu zweit versuchen, im Doppelseil zu springen.



Weit springen (LP21)

Die SuS können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.

Die SuS können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei MitschülerInnen beobachten und rückmelden.

- *Vorgehen bei Beobachtung und Reihenbild siehe «Bewegungsabläufe Beurteilen» (Anhang)*

Technik

Schrittsprung - das ist wichtig (1m)

Die S springen nach einem maximal schnellen Anlauf einbeinig ab.

Mit einem markanten Schwungbeineinsatz wird möglichst viel Höhe gewonnen. So bleibt Zeit, die Beine möglichst weit nach vorne zu bringen.

- Kräftiges Abstossen in die Höhe
- Hochreissen des Schwungbeinknies
- Lange in Schrittstellung bleiben
- Füße bei der Landung möglichst weit nach vorne bringen



Auch mit kurzem Anlauf

Rechts und links abspringen

Anlauf abmessen (1m)

Ein schneller und passender Anlauf und ein guter Absprung ergeben einen weiten Sprung.

A steht in Hochstartstellung hinter der 1. Linie der Absprungzone, läuft die Anlaufbahn (Tempo wie bei einem Anlauf) zurück und springt zum idealen Zeitpunkt deutlich ab; B markiert die Absprungstelle.

Übungs- und Spielformen

Sprungbrett-Sprünge (1m)

Die S springen re und li aus Anlauf vom Sprungbrett ab, gestalten den Flug frei und landen mit beiden Füßen auf der Matte.

Varianten der Absprunggestaltung ausprobieren: Anlauflänge und -geschwindigkeit; Kontaktzeit beim Absprung; Höhe des Schwungbeines; Oberkörperhaltung...

- Hinter dem Rücken oder über dem Kopf klatschen.
- Im Langsitz (weiche Matten) landen.
- Auf der Matte oder im Sand werden 3 Zonen eingezeichnet. Die S versuchen, mit 8, 6 oder 4 Schritten Anlauf immer in die gleiche Zone zu springen. Auch als Einzel- oder Gruppenwettkampf.

Sprungzone (ms)

Zwei Weichbodenmatten sind hintereinander platziert. Jede Springerin hat drei Versuche, möglichst weit auf die Matten zu springen, die in Punktebenen eingeteilt sind (mit Klebeband). Gewertet wird der hintere Fussabdruck. Die letzten zwei Schritte erfolgen auf zwei Kastenoberteilen (T-Form).

Welche Schülerin/Schülergruppe schafft am meisten Punkte?

Variationen:

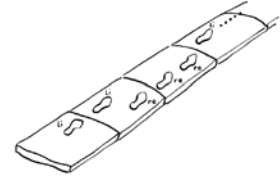
- Die Zonen sind in Zehnerpunkte (10m, 20m, 30m etc.) eingeteilt. Welche Gruppe hat zuerst eine 400-Meter-Rundbahn «gesprungen»?
- Auf der Aussenanlage mit Landung im Sand (Zonenabsprung), Zonen mit Seilen kennzeichnen

Sprungserien (Im)

Sprungfolge auf einer ausgelegten Mattenbahn (ev. auch Rasen, Teppich)

Sprungvarianten:

- Kleine, beidbeinige Sprünge in die Höhe; in der Luft Zehen nach oben ziehen; Rückwärtssprünge usw.
- Hopperhüpfen mit deutlichem Schwungbeineinsatz. Akzente entweder in die Höhe oder in die Weite.
- Durch starkes Abspringen (Sprunglaufen) werden Laufschriffe zu Sprüngen.
- Froschhüpfen: beidbeiniges Abstossen mit gleichzeitigem Hochschwingen der Arme, Landung in Kauerstellung (Kniewinkel nicht unter 90°).
- Einbeinsprünge: Rechts und links 5–10 Sprünge aneinander reihen.
- Mit dem Sprungbein in der Luft eine Kreisbewegung ausführen.
- Vor dem Sand oder einer dicken Matte eine Sprungfolge ausführen und einen kräftigen Schlussprung anhängen.



Eine Trainingseinheit sollte mindestens 50–80 Sprünge in maximaler Intensität beinhalten.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Kasten-Weitsprung](#)

Hoch springen (LP21)

Die SuS können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.

Die SuS können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) bei MitschülerInnen beobachten und rückmelden.

Schulsportprüfung: [Leichtathletik - Hochsprung](#)

Technik

Variantenreiche Höhenflüge (ms)

Höhenflüge statt nur Flops – Neben der Floptechnik, die im Hochsprung heute vorherrschend ist, gibt es noch zwei weitere Sprungtechniken, die vor allem mit Jugendlichen geübt werden sollen: der Scherensprung und der Wälzer/Straddle.

Scherensprung (ms)

Bei diesem Sprungstil wird nach dem Absprung die Latte mit einer Scherenbewegung der Beine überquert.

Vorteil: sehr einfache Technik

Nachteil: zu hohe Lattenüberquerung, dies führt zu keinen optimalen Sprunghöhen



Flop (ms)

Beim Flop wird nach dem Absprung mit dem Rücken die Latte in einer Hohlkreuzstellung überquert und mit der Schulter voran auf der Matte gelandet.

Vorteil: Idealer Verlauf des Körperschwerpunktes

Nachteil: Gefahr von Überbelastungen (Fussstellung nicht in Laufrichtung) und Fehleraneignung (flacher Absprung)



Fosbury-Flop – das ist wichtig (lm)

- Rhythmischer Bogenlauf mit Körperneigung bogeneinwärts
- Schneller, möglichst senkrechter Absprung
- Kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz
- Hüfte hoch bei Lattenüberquerung
- Bei der Landung die Beine blockieren
- Vorgehen bei Beobachtung siehe «Bewegungsabläufe beurteilen» (Anhang)

Übungs-und Spielformen

Ring-Trophy (ms)

Die Schaukelringe hängen auf unterschiedlichen Höhen (ca. Sprunghöhe). Die Schüler rennen vom Malstab auf einen Ring zu und versuchen, im Sprung einen Tennisball durch den Ring von einer Hand in die andere zu übergeben (nicht durchwerfen). Wem dies gelingt, erhält Punkte (je höher der Ring, desto mehr Punkte). Vor jedem weiteren Versuch, muss der Malstab umlaufen werden. Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Punkte oder hat zuerst 10, 20 Punkte erzielt?

Varianten

- Vorgabe: einbeiniger Absprung. Linksspringer übergeben den Ball mit der rechten Hand in die linke. So entsteht ein Absprung mit Rotation, die dem Flop-Hochsprung sehr nahe kommt.



Kastensprünge (ms)

Vier unterschiedlich hohe Schwedenkästen (drei, vier oder fünf Elemente) sind in einem Halbkreis platziert und mit Wertungspunkten (der Höhe entsprechend) versehen. Wer es schafft, in den Sitz auf dem Kasten zu springen ohne Zuhilfenahme der Hände, erhält entsprechende Punkte. Nach jedem Versuch muss um einen Malstab im Zentrum des Halbreises gelaufen werden. Einzel- oder Gruppenresultat möglich.

Variationen

- Vorgabe des einbeinigen Absprungs. So wird eine dem Flop-Hochsprung verwandte Absprungvariante erzwungen.
- Fangform: Die Schüler können sich vor den Fängern schützen, in dem sie mit einem Sprung auf die Kasten sitzen. Wenn eine zweite Schülerin auf den Kasten springt, muss die erste absteigen.



Kästen gegen das Umfallen sichern, z.B. an die Wand stellen oder von einer Person fixieren lassen.

Hochsprungkreis (ms)

Gut als Vorübung für saubereren Anlauf und Absprung, auch mit Scherensprung möglich.

In diesem Test werden mit korrekten Laufsprüngen mehrere in einem Kreis angeordnete Hindernisse gestreckt überwunden und abschliessend ein Hochsprung-Flop durchgeführt.

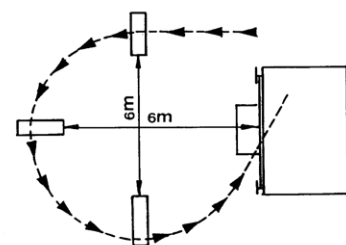
Laufsprünge über 3 auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke). Abschliessender Hochsprung (Flop) über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.

Kriterien

- Korrekte Schrittfolge (3er Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Den Parcours einmal li und einmal re herum ausführen
- Ganzkörperstreckung über den Hindernissen

Bemerkungen

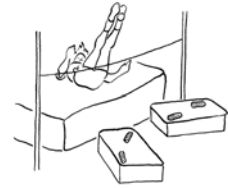
- Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Kreisradius ca. 3 m).
- Empfohlene Gummiseil- oder Lattenhöhe: Bauchnabelhöhe des Schülers.
- Durch Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständern in der Mitte der Anlage, wird der Schüler gezwungen vor der Matte (im ersten Drittel der Anlage) abzuspringen.



Flop-Übungen (1m)

Ausgehend vom Schersprung mit 3- Schritt-Bogenanlauf und angewinkeltem Schwungbein versuchen die S eine Flop-Sprungposition zu erreichen. Mögliche Hilfen:

- Aus 3-, 5-Schrittanlauf abspringen und auf dem Rücken auf der Matte landen.
- Der letzte Schritt (Absprung) wird auf dem Kastenoberteil oder auf dem Sprungbrett gemacht (ta-tam).
- Aus geradem Anlauf abspringen, halbe Drehung und Landung auf dem Rücken.
- Wettkämpfe: Höhe mit Absprung re und li zusammenzählen.
- Höhe im Verhältnis zur Körpergrösse werten usw.



Gruppenleistung (ms)

Die Gruppe bestimmt eine fixe Höhe. In zwei Minuten sollen so viele Sprünge wie möglich absolviert werden.

Wenn die Latte fällt, zählt der Sprung nicht. Pro gültigen Sprung dürfen die Schüler einen Gegenstand (Bandel, Tennisball) vom Vorrat in die Gruppenkiste legen. Die Gesamthöhe der Gruppe ergibt sich aus der Anzahl gesammelter Gegenstände multipliziert mit der Sprunghöhe.

Variante: Hochhausprung. Die Gruppe springt so lange, bis sie ein Hochhaus von 50 Metern übersprungen hat.

Turmspringen (ms)

Drei bis vier Sprunganlagen mit unterschiedlichen Landehöhen (Matten auf Langbänken, Schwedenkästen etc.) sind seitlich aneinandergereiht gebaut und mit unterschiedlichen Punkten bewertet (zuoberst liegt immer eine Weichbodenmatte). Steigsprünge aus frontalem Anlauf. Wer schafft es, auf den höchsten «Turm» zu springen?

Variante: Als Gruppenwettkampf. Jedes Gruppenmitglied hat drei Versuche, die zusammengezählt werden.

Hochmehrkampf (ms)

Die Springer absolvieren in einer Art Fließbandarbeit bei jeder Höhe nacheinander alle Sprungarten.

Alle Schüler müssen z.B. folgende Sprünge absolvieren:

- Scherensprung mit dem Sprungbein (Landung auf den Füßen);
- Sprung (Roller) aus frontalem Anlauf (Absprung und Landung frei);
- Sprung rücklings über die Latte mit dem Nichtsprungbein (Flop);
- Sprung bäuchlings über die Latte mit dem Sprungbein (Straddle/Wälzer).



Wertung:

Die Springer absolvieren in einer Art Fließbandarbeit bei jeder Höhe nacheinander alle Sprungarten. Bei einem Fehlversuch (falsche Technik oder gerissene Höhe) darf diese Sprungart nicht mehr absolviert werden. Für jeden Springer wird das beste Resultat jeder Sprungart notiert. Die Höhensummen aller Springer und Sprungarten ergeben das Mehrkampfresultat der Gruppe.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Hochsprungkreis](#)

Anhang

Bewegungsabläufe beurteilen (ms)

Die SuS benennen die zentralen Merkmale (Knotenpunkte) von Bewegungsabläufen. Sie können diese bei einem Lernpartner beobachten, beurteilen und korrekt rückmelden.

Anweisung:

Bei der Beschreibung von Bewegungsabläufen geht es darum, die zentralen Merkmale einer sportlichen Bewegung, zum Beispiel anhand eines Reihenbildes, zu kennen und zu benennen. Schreibe die Merkmale in das beiliegende Formular.

Zu jeder Bewegungsphase wird mind. 1 korrektes zentrales Merkmal aufgeschrieben. Bei 4 Versuchen des Lernpartners werden mind. 2 Kriterien korrekt beobachtet, beurteilt und als korrekte Rückmeldung an den Lernpartner weitergegeben.

- Einfach:** Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und ein Merkmal korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen und rückmelden.
- Mittel:** Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und mehrere Merkmale korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen und rückmelden.
- Schwierig:** Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und mehrere Merkmale korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen, rückmelden und einen Verbesserungsvorschlag mitgeben.

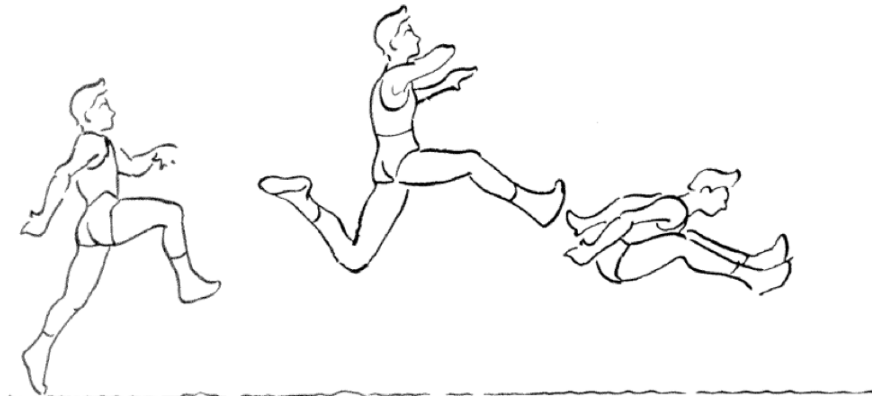
Passende **Reihenbilder** dazu: Weitsprung, Hochsprung (siehe nächste Seite)

Schrittsprung



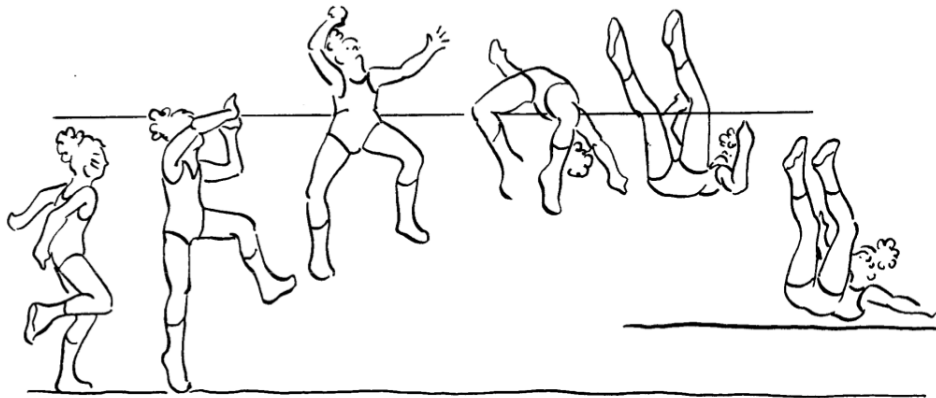
Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:
Steigerungslauf auf den Fussballen; «hoch und stolz»	Sprungbein gestreckt; Schwungbein hoch; Oberkörper aufrecht; «Blick geradeaus»	Weite Schrittstellung; «mit dem Fuss nach vorne greifen»	Füsse weit vorne; «Füsse nach vorne bringen»

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Schrittsprungs in die entsprechenden Felder:



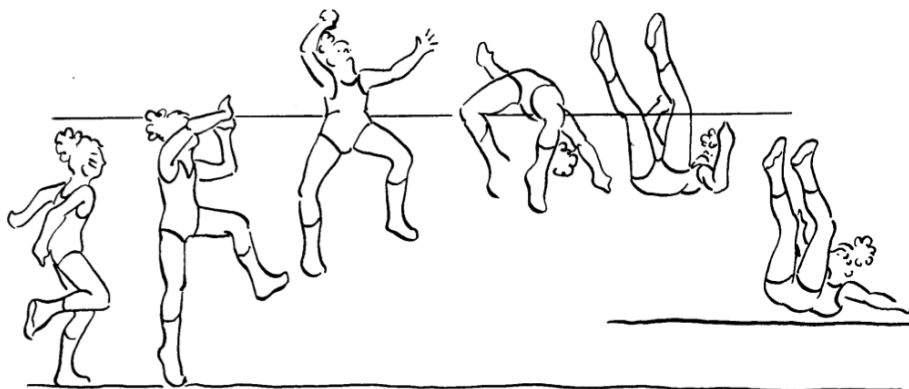
Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:

Fosbury-Flop



Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:
Rhythmischer Bogenlauf mit Körpereigung, «tam-ta-tam»	Schwungbein-Oberschenkel waagrecht, Armeinsatz, «kräftiger Arm- und Schwunbeineinsatz»	Hüfte hoch, «Brückenstellung»	Beine rechtwinklig zur Latte, «quer zur Latte»

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Fosbury-Flops in die entsprechenden Felder:



Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:

Werfen (LP21)

Die SuS können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden.

Die SuS können wichtige Merkmale des Speerwerfens nennen und anwenden.

BALL UND SPEER



Schulsportprüfung: [Leichtathletik - Ballwurf](#)

Anlauf

Jam-ta-tam! (ms)

Durch die Vorgabe des Anlauf-/Abwurfrythmus (Klatschen, Stimme) wird mit dieser Übung die korrekte Schritttechnik für das Werfen gelernt.

Die letzten drei Bodenberührungen werden rhythmisch begleitet. «Jam» = Impulsschritt, «ta-tam» = schnelles Bodenfassen (rechts-links) und in die Wurfauslage gehen. Die ganze Klasse geht durch die Halle. Die LP gibt den Rhythmus vor. Es wird der richtige Abwurfrythmus erworben und das schnelle Bodenfassen nach dem Impulsschritt geübt.

Variation

- Aus dem Stand die letzten fünf Schritte ausführen, bzw. begleiten («links-rechts-jam-ta-tam»).

Wassergraben (ms)

Eine Übung für den Kernwurf über die Matte/Graben, um das Rhythmusgefühl des Anlaufs und Abwurfs zu erwerben.

Beidbeinig hinter der Matte stehen. Wurfarm nach hinten führen. Der erste Schritt hinter der Matte ausführen («Jam-»), dann über die Matte springen, so dass das Standbein und das Stemmbein vor der Matte aufgesetzt wird («ta-tam»). Aus dieser Position wird geworfen. Es geht darum das Rhythmusgefühl des Anlaufs und Abwurfs zu erwerben und einen betonten Stemmschritt auszuführen.

Variationen

- Die Schülerinnen stehen sich gegenüber und werfen sich den Tennis- oder Handball wie beschrieben fortlaufend zu.
- Dito aber aus einem Fünfschritt-Anlauf («links-rechts- jam-ta-tam»).



Technik

Ballwurf

Beobachtungspunkte Ballwurf mit 5-Schritte-Anlauf (ms)

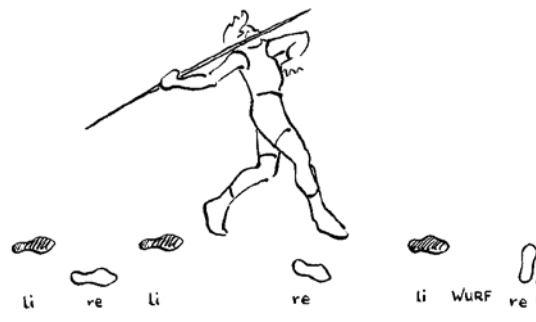
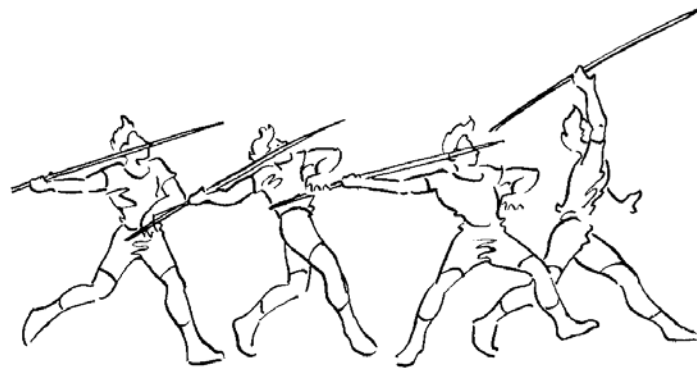
- Der Anlauf ist rhythmisch korrekt (ta-ta-jam-ta-tam)
- Der Wurfarm ist vor dem Abwurf (beinahe) gestreckt
- Es findet ein hoher Abwurf statt, der Ball wird über Kopfhöhe geführt
- Ein dynamischer Bewegungsablauf ist beobachtbar
- Der Ellbogen zieht (Vorbringen des Ellbogens)
- Der Impulsschritt, Beine vor Gesäss, ist deutlich ersichtlich
- Deutliches Stemmen mit dem Gegenbein ist beobachtbar



Speerwurf

Beobachtungspunkte Speerwurf (ms)

- Der Anlauf erfolgt dynamisch
- Der Wurfarm ist während des Anlaufes nach hinten gestreckt mit leichter Beugung im Ellbogen
- Ein Impulsschritt ist vor dem Abwurf erkennbar
- Der Abwurf erfolgt aus einem Stemmschritt
- Durch gezielten Hüfteinsatz vor dem Abwurf wird eine sichtbare Körperspannung aufgebaut
- Der Ellbogen wird beim Abwurf nach vorne geführt, der Abwurf erfolgt über dem Kopf



➤ Vorgehen bei Beobachtung siehe «Bewegungsabläufe beurteilen» (Anhang)

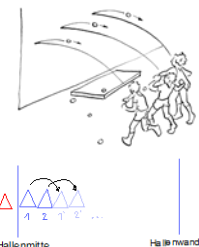
Übungen und Spielformen (Ball und Speer)

Wandabpraller (Im und eigene Idee)

Jedes Team legt seine Matte mindestens 3 Meter vor einer Wand auf den Boden. Ziel ist es, den Ball so an die Wand zu werfen, dass der Abpraller auf der eigenen Matte landet. Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten Treffer?

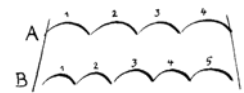
Variation

Die Lehrperson gibt die Mattendistanz vor. Auf Kommando wirft eine Person je Team. Landet der Ball auf der Matte gibt es einen Punkt, er fliegt noch weiter gibt es zwei Punkte. Nach dem Wurf sprintet der Werfer zur anderen Hallenseite und verschiebt das innere seiner Hütchen um eine Position nach aussen. Welches Team ist schneller mit den Hütchen auf der Seite der Halle?



Etappenwürfe (Im)

Welche 2er-Gruppe braucht am wenigsten Würfe bis ans Ende des Feldes oder hin und zurück? Immer wieder vom Landeort aus werfen.



Schlagwürfe (ms)

Vom Ballwurf zum Speerwerfen. Eine Übung für die Ausführung von Schlagwürfen auf ein Ziel aus verschiedenen Positionen. Daraus entsteht aus einer elementaren Bewegungsform eine leichtathletische Disziplin. Würfe aus der Frontalstellung auf ein kopfhohes Ziel (Langbank auf zwei Barren, darauf Markierkegel, überhöhter Schwedenkasten mit Keulen). Dito aus dem Kniestand und aus dem Sitzen. Verbesserung der Unterarm-schleuder durch Schlagwürfe.

Variation

- Würfe mit dem Wurfstab oder mit einem Stock. Der Ball muss so geworfen werden, dass er vorwärts rotiert. Damit eine Vorwärtsrotation erzielt wird, muss der Stab peitschenartig geworfen werden.

Speerwerfen mit 5-Schritt-Anlauf (Im)

Die SuS stehen auf einer Linie nebeneinander, halten den Speer mit gestrecktem Arm in der verlängerten Schulterachse und beginnen den Anlauf in Zeitlupe im 5-Schritt-Rhythmus: links-rechts-links-rechts-links-Wurf (ta-ta-tam- ta-tam) und fangen sich mit einem Stoppschritt (re) auf.

- In Kleingruppen mit genügend Abstand werfen und die Speere gemeinsam zurückholen.
- Erproben, welches die geeignetste Anlauflänge ist, z.B. mit 5, 7, 9 oder 11 Schritten.
- Wer erreicht re und li addiert die grösste Weite, wer die kleinste Differenz zwischen re und li?

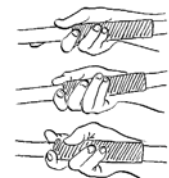
Bodenmarkierungen sind hilfreich (Abstand jeweils ca. 1 m, für Impulsschritt ca. 1.5 m).

Bilder verdeutlichen den Bewegungsablauf. Lernen de als «Experten» einbeziehen (Lernpartnerschaften).

Speer-Zielwurf (Im)

Die Lehrperson oder S zeigen mögliche Griffarten. Die S entscheiden sich für eine. Sie stehen auf einer Linie, halten den Speer über dem Kopf, und werfen mit locker gebeugtem (später mit gestrecktem) Arm auf Augenhöhe auf verschiedene Ziele. In der Gruppe nur auf Kommando werfen!

- Zielwerfen links und rechts, aus 3-Schritt-Anlauf.
- Die S legen für die verschiedenen Ziele Punktzahlen fest. Welches Team erzielt am meisten Punkte?



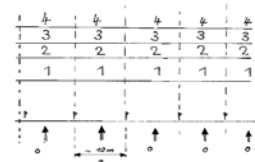
Sicherheitsabstand einhalten. Alle holen den Speer miteinander!

Geeignete Ziele: Velo-reifen, Kartonstücke, Seilschlingen, Luftballone, Strohscheiben usw.

Speer-Zonenwurf (Im)

Die S versuchen für sich oder ihr Team möglichst viele Punkte zu erzielen, indem sie den Speer in vorgegebene Zonen werfen. Je weiter entfernt, desto mehr Punkte gibt es für Treffer. Miteinander werfen und miteinander die Speere holen.

- Reihenfolge vorgeben: Zone 1, Zone 2 usw. Wird eine Zone nicht getroffen, muss wieder von vorne begonnen werden.
- Nur mit der schwächeren Hand werfen.
- Abwechselnd 1-mal rechts und 1-mal links werfen.
- Teamwerfen: Es muss in jede Zone geworfen werden (= Chance auch für Schwächere).



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Wurfestival](#)

[Handballwurf](#)

Die SuS können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern.

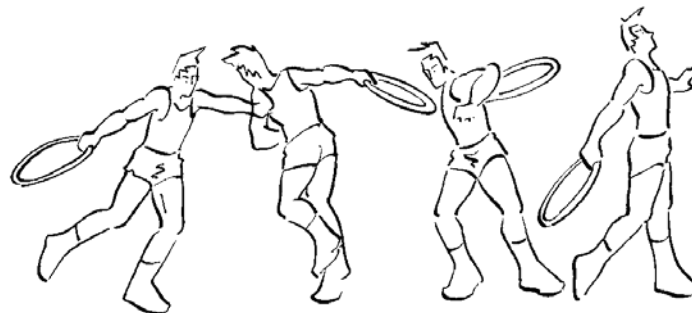
Die SuS können wichtige Merkmale des Schleuderns bei MitschülerInnen beobachten und rückmelden.

SCHLEUDERWURF

Technik

Drehschleudern – das ist wichtig (Im)

- Zuerst Vorwärts laufen, dann erst drehen.
- Beine auf den Ballen schnell vordrehen, Hüfte und Oberkörper folgen.
- Wurfarm lange gestreckt halten, Gerät «schleppen».
- Ganzen Körper beim Abwurf strecken.



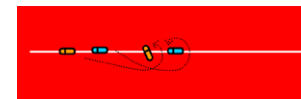
➤ Vorgehen bei Beobachtung siehe «Bewegungsabläufe beurteilen» (Anhang)

Übungen und Spielformen

Linientanz (ms)

Die Kinder machen in dieser Technik-Übung erste Erfahrungen mit der Schrittabfolge des Drehwurfs. Das Augenmerk liegt dabei auf der Schulung des Gleichgewichts.

Die Kinder führen auf einer Linie eine Drehung aus. Wer schafft es nach Abschluss der Rotation im Gleichgewicht auf dieser Linie stehen zu bleiben?



Wirbelsturm (ms)

Drehbewegung einführen und Gleichgewicht Orientierung fördern: Der Fuss der Nicht-Wurf-Hand steht im ersten Ring. Nach einer Drehung um die Längsachse versuchen, im Ringpaar stehen zu bleiben (ohne werfen, Arme ausgebreitet).



Drehschleudern (Im)

Die SuS halten den rechten Wurfarm gestreckt nach hinten, starten in Zeitlupe mit Vorauslaufen des linken Beins *tam*, springen auf das rechte Bein (Stemmbein) um *ta* und stemmen mit dem linken Bein *tam*. Anfänglich auch langsam und ohne Wurfgerät ausprobieren.

Variation

- Aus der Vorschrittstellung (li vorne) direkt umspringen *ta-tam*. Auch mit der linken Wurfhand.

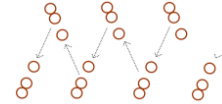


Zick-Zack-Lauf (ms)

In dieser Lauf-Übung wird die 2/2-Drehung in vielfacher Abfolge geübt. Dabei gewinnen die Jugendlichen immer mehr an Orientierungssicherheit.

Die 2/2-Diskusdrehung mit den Ringen als Vorlage, wird in der Zick-Zack-Form angeordnet. Jedes Kind läuft von einer Ringanordnung zur nächsten und soll im hinteren Ringpaar jeweils im Gleichgewicht stehen bleiben. Das Gewicht wird somit auf das hintere Bein verlagert.

Material: Reifen oder Velopneus



Three-Sixtie (ms)

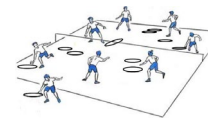
Dreherfahrten sammeln: Wildes durcheinanderlaufen. Immer auf der Matte abspringen und eine ganze Drehung um die Körperachse ausführen und weiterlaufen. Die Kinder drehen auf die Seite, welche ihnen wohler ist -> meistens stimmt dies mit der Drehwurfrichtung überein.



Haltet die Seiten frei (ms)

Mit diesem Schleuderspiel wird die Bewegung des Schleuderwerfens praktisch angewandt.

Zwei Teams versuchen während einer Minute möglichst viele Velopneus auf die gegnerische Seite zu werfen und möglichst wenige im eigenen Feld zu haben. Nach dieser Zeit wird gezählt. Das Team, welches weniger Velopneus im eigenen Feld hat, gewinnt das Spiel.



Boccia (ms) => auch mit anderen Wurfgeräten möglich

In diesem Spiel versuchen zwei Teams mit ihren Velopneus möglichst nahe an den Tennisball zu werfen. Wer gezielter werfen kann, gewinnt das Spiel. Mit diesem Schleuderspiel auf ein Ziel wird die Bewegung des Schleuderwerfens praktisch angewandt.

Zwei Teams stellen sich hinter die Abwurflinie und versuchen nacheinander möglichst nahe an den Tennisball zu werfen. Welcher Pneu liegt am nächsten beim Tennisball?

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Wurffestival](#)

[Diskus Drehen](#)

Stossen (LP21)

Die SuS können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden.

Die SuS können eine Kugel weit stossen und wichtige Merkmale bei MitschülerInnen beobachten und rückmelden.

KUGELSTOSSEN

Techniken

Stoss mit Angehen seitwärts (Im)

Alle S stehen seitwärts zur Stossrichtung. Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein; Kugel (oder Medizinball) auf der rechten Handfläche, am Hals anliegend. Angehen mit Dreisritt-Rhythmus seitwärts: **1** links - **2** rechts - **3** links im Rhythmus *tam-ta-tam*. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Über das Stemmbein hoch wegstossen. Der freie Arm zeigt in Stossrichtung. Die Beine laufen voraus; kein Nachstellschritt!

- Wenn möglich häufig Stossgeräte wechseln: Basketball, Medizinball, Gummikugel, Metallkugel.
- Abwechslungsweise versuchen, rechts und links mit Angehen seitwärts zu stossen.



Stoss mit Angehen rückwärts (Im)

Mit dem Rücken zur Stossrichtung, Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein, Kugel auf rechter Handfläche am Hals anliegend. Angehen rückwärts im bekannten Tam-ta-tam-Rhythmus: **1** links - **2** rechts - **3** links. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Hoch wegstossen. Rechter Fuss auf Balle eindrehen, Oberkörper und Gegenarm bleiben zurück.

- Abwechselnd mit Angehen seitwärts und rückwärts, rechts und links stossen. Mit welcher Angehetechnik geht es besser?
- Weitenvergleiche mit Stossen aus Angehen seitwärts und rückwärts; ebenso Vergleiche zwischen rechts- und linksarmigem Stossen.



Stossen mit Wechselschritt-Technik (Im)

Mit dem Rücken zur Stossrichtung in paralleler, hüftbreiter, in den Knien leicht gebeugter Stellung. Rückwärts fallenlassen des leicht gebeugten Oberkörpers («absitzen»), das rechte Bein schnell unter den Körper ziehen und Fuss auf der Balle eindrehen (**1**). Schnelles nach links hinten versetztes Aufsetzen des gestreckten linken Beines (**2**). Vorausdrehen der Hüfte, Strecken des rechten Beines und des Oberkörpers und aktives Ausstossen des rechten Armes. Rhythmus: *ta-tam*.

Gegenarm im Ellenbogen gebeugt und möglichst lange zurückbleibend erhöht die Verwirrung.



- Vorgehen bei Beobachtung siehe «Bewegungsabläufe beurteilen» (Anhang)

Übungen und Spielformen

Wandstossen (1m)

Alle S stehen ca. 6 m frontal vor der Wand. **Anlauf mit 3-Schritt-Rhythmus (tam-ta-tam), einarmiges Stossen eines Basketballbes gegen die Wand, so dass der Ball über dem Kopf zurückfliegt.** Erreicht der Ball die Ausgangslinie?

- Wie gross ist die Differenz zwischen links und rechts?
- Als Wettkampf: Messen der Rückflugweite.
- 2 S versuchen sich gegenseitig zurückzudrängen, indem sie einen Ball gegen die Wand stossen. Vom Fangort des Balles darf wieder gestossen werden. Sektor (ca. 2 m breit) festlegen. Wer erreicht als letzter noch die Wand?



Immer rechts und links üben!

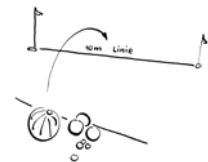
10-Meter-Stossen (1m)

Mit der Wechselschritt- Technik 10 Meter weit stossen. Die S dürfen das Stossgerät und das Gewicht selber wählen. Verschiedene Angehetechniken ausprobieren und vergleichen.

Wer erreicht die 10 m links *und* rechts?

Variante

- Wer stösst rechts und links zusammengezählt am weitesten?
- Wie klein ist die Differenz?



Zielstossen (1m)

S bestimmen das Stossgerät, die Art und Distanz der Ziele selber und organisieren unter Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes ein Zielstossen mit einer Schülergruppe.

Variante

Stoss-Boccia: Die Teilnehmenden stehen in einem bezeichneten Kreis (z.B. ausgelegte Leine, gezeichneter Kreis; Kreisdurchmesser dem Leistungsstand der Teilnehmenden anpassen). In der Mitte liegt ein Medizinball als Ziel. Auf Kommando stossen alle mit derselben Technik. Wessen Medizinball stoppt am nächsten beim Zielball? Gemeinsam Stossgeräte holen und erneut stossen. Die S entwickeln verschiedene Wettbewerbsformen.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Wurffestival](#)

[Stoss-Wurfübung](#)

Anhang

Bewegungsverwandtschaften (ms)

Bewegungsmerkmale (für Rechtshänder)	Kugelstossen (Wechselschritt-Technik)	Diskuswerfen (mit 1/1-Drehung)	Ball- oder Speerwurf (mit 5-Schritt-Anlauf)
Rhythmus «Jam-ta-tam» (li-re-li)	Schnelles Unter-den-Körper Bringen des rechten Beines: «ta-tam»	Schnelles Drehen des Körpers um den eingedrehten rechten Fuss	Impulschritt schnell und unter den Körper
Stemmbein links	Rasches Bodenfassen des linken Beines am Balken	Rasches Bodenfassen des linken Beines	Aktives Stemmbein durch ge- strecktes linkes Bein
Hüfteinsatz rechts	Heben und eindrehen der rechten Hüfte	Heben und eindrehen der rechten Hüfte	Heben und eindrehen der rech- ten Hüfte
Linker Arm	Aktives Öffnen der Körper- vorspannung mit dem linken Ellenbogen	Aktives Öffnen der Körper- vorspannung mit dem linken Ellenbogen	Aktives Öffnen der Körpervor- spannung mit dem linken Ellen- bogen (Arm)
Ganzkörperstreckung	Ganzer Körper gestreckt, mög- lichst hoch wegstossen	Ganzer Körper gestreckt	Hüfte gestreckt, möglichst hoch abwerfen
Auffangen	Auffangen durch Umspringen	Auffangen durch Umspringen oder Weiterdrehen	Auffangen durch Umspringen

Bewegungsabläufe beurteilen (ms)

Die Schülerinnen benennen die zentralen Merkmale (Knotenpunkte) von Bewegungsabläufen. Sie können diese bei einem Lernpartner beobachten, beurteilen und korrekt rückmelden.

Anweisung:

Bei der Beschreibung von Bewegungsabläufen geht es darum, die zentralen Merkmale einer sportlichen Bewegung, zum Beispiel anhand eines Reihenbildes, zu kennen und zu benennen. Schreibe die Merkmale in das beiliegende Formular.

Zu jeder Bewegungsphase wird mind. 1 korrektes zentrales Merkmal aufgeschrieben. Bei 4 Versuchen des Lernpartners werden mind. 2 Kriterien korrekt beobachtet, beurteilt und als korrekte Rückmeldung an den Lernpartner weitergegeben.

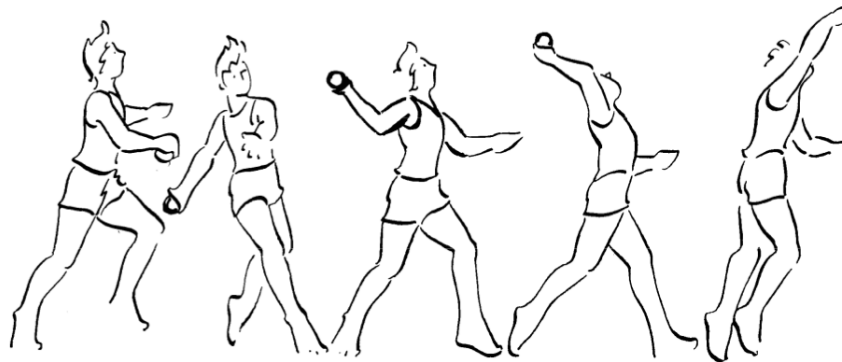
Einfach: Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und ein Merkmal korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen und rückmelden.

Mittel: Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und mehrere Merkmale korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen und rückmelden.

Schwierig: Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und mehrere Merkmale korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen, rückmelden und einen Verbesserungsvorschlag mitgeben.

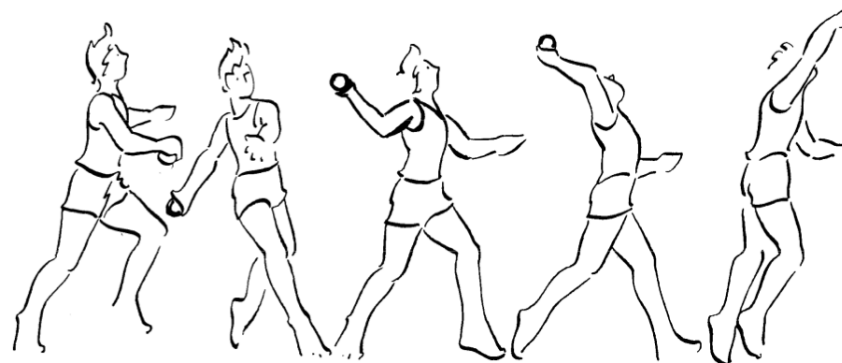
Passende **Reihenbilder** dazu: Wurf mit 3-Schritt Anlauf (siehe nächste Seite)

Wurf mit 3-Schritt-Anlauf



Schrittfolge:	Impulsschritt:	Wurfauslage:	Abwurf:
li-re-li im Rhythmus; «tam-ta-tam»	<u>Langer, flacher Schritt;</u> «über den Graben springen»	Gewicht auf dem hinteren Bein; <u>Wurfarm locker</u> <u>gestreckt;</u> «Gewicht hinten»	Bogenspannung; <u>Ellbogen</u> <u>voraus;</u> « <u>Hüfte voraus</u> »

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Wurfs mit 3-Schritt-Anlauf in die entsprechenden Felder:



Schrittfolge:	Impulsschritt:	Wurfauslage:	Abwurf:

Balancieren (LP21)

Die SuS können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren.

SLACKLINE

Technik

Grundposition (ms)

Bevor man die ersten Schritte versucht, sollte man fähig sein, auf nur einem Bein für 5–10 Sekunden auf der Slackline stehen zu bleiben. Dies hat den Vorteil, dass man mit dem zweiten Bein ausbalancieren kann. Sowohl das linke wie auch das rechte Bein müssen trainiert werden.

Variationen

- Um das anfängliche Zittern abzdämpfen und die Slackline zu verkürzen, kann sich jemand in der Mitte auf die Line setzen oder es wird in der Mitte der Slackline ein Kasten darunter geschoben.
- Wenn sich ein Erfolgserlebnis auch nach mehreren Minuten nicht einstellen will, kann jemand Hilfestellung leisten. Dies geschieht durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren) oder an einem Stab.
- Arme verschränken (vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf).



Material

Eine Slackline-Breite von ca. 35 mm ist ideal. Wenn die Slackline zu breit ist, spürt man die Kanten nicht mehr unter den Füßen und sie kippt schnell zur Seite. Wenn sie hingegen zu schmal ist, schmerzt sie bei gewissen Tricks an den Füßen.

Bemerkung

Ohne Socken und Schuhe üben.

Übungen

Erste Schritte (ms)

Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuß aufsetzt. Man muss also nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuß vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuß zu verlagern.

Variationen

- Rückwärts gehen.
- Längere Slackline versuchen.



Querstand (ms)

Wenn man kontrolliert auf der Slackline gehen kann, sollte man den Querstand üben. Dieser ist die Grundlage vieler weiterer dynamischer Tricks.

- Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung.
- Hüfte und Schultern werden nach vorne ausgedreht, so dass sich der eine Arm links und der andere rechts der Slackline befindet.
- Position mindestens hüftbreit.
- In die Knie gehen.

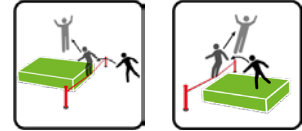
Trampolin (ms)

Während dieser Übung für Fortgeschrittene wird ein Trampolin auf der Slackline simuliert. Die Lernenden erhalten das Gefühl vom Fliegen.

Die Slackline kann auch als Mini-Trampolin verwendet werden. Dafür rennt man auf die Slackline zu und springt von dieser auf eine grosse Matte. Die Slackline sollte dafür sehr straff auf einer Distanz von 5–10 Metern gespannt werden.

Variationen

- Man läuft zuerst ein paar Schritte auf der Slackline und springt dann von dieser auf die Matte.
- Man nimmt von der Matte aus Anlauf und lässt sich dann nach hinten katapultieren.



Bemerkung: In der Mitte reagiert die Line dynamischer als am Rand. Schwerere Schüler sollten eher am Rand, leichtere eher in der Mitte abspringen.

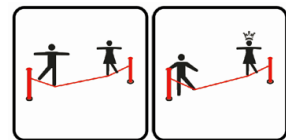
Spiele

Gruppenmarathon (ms)

In dieser Team-Übung sollen die Kinder möglichst viele Meter gemeinsam auf der Slackline gehen können. Hierbei wird die Klasse in zwei Hälften geteilt und eine «Wettkampf-Line» bestimmt. Die Summe der gelaufenen Meter aller Schüler wird zusammengezählt. Diejenige Gruppe, die eine grössere Distanz erreicht, hat gewonnen.

Variation

- Nur rückwärts gelaufene Meter zählen.



King of the Line (ms)

In dieser Übung wetteifern die Schülerinnen und Schüler darum, wer länger auf der Line stehen bleiben kann. Zwei Schüler stehen auf derselben Slackline. Derjenige, der es länger schafft oben zu bleiben, erhält einen Punkt. Modus: z. B. Best of 7.

Variation

- Ein weiterer Schüler setzt sich in der Mitte auf die Line.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Slacklines](#)
[Infrastruktur](#)

Rollen und Drehen (LP21)

Die SuS können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen.

Die SuS können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen.

BODEN



Schulsportprüfung: Geräteturnen (inkl. Videos)

Rolle vw* und rw*, Sprungrolle, Streuli, Handstand und abrollen*, Rad*

*Elemente werden in Z2 erarbeitet

SPRUNGROLLE

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Die Sprungrolle setzt einen beidbeinigen Absprung, Körperspannung und eine Arm-Stützkraft voraus.

Die Flugphase erfolgt in C+. Der Rumpf ist stabil und die Fersen geben einen Impuls nach oben. Die Hände stützen auf dem Boden auf. Das Abrollen verläuft über die Kerzenposition in den Stand.



Übungen

Sprungrolle auf dicke Matte (eigene Idee)

Aus Stand oder mit kurzem Anlauf ab Bänkli abspringen und auf einer dicken Matte abrollen.

Um in die Höhe zu springen kann über ein, von Schülern gehaltenes, Seil gesprungen werden oder über eine zwischen Matte und Bänkli eingeklemmte dünne Matte.

Klappt das gut, dasselbe mit Anlauf am Boden und Landung auf mitteldicker Matte üben.

Sprungrolle über einen Swissball (ms)

Um die Flugbahn besser zu spüren, über einen Swissball springen.

Variation

- Serie von Sprungrollen über Swissball, verbunden durch beidbeinige Sprunghüpfer. [Video](#)

STREULI

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (1m)

Durch Beschleunigung der Rolle rw. und dem gleichzeitigen Hochstemmen über die Arme («flüchtiger Handstand») versuchen, in den Stand zu kommen.

Wenn die Rolle rw. über den «flüchtigen Handstand» beherrscht wird, dann soll der Streckimpuls immer mehr Richtung Handstand erfolgen.



Übungen

Rolle rückwärts zum Handstand (1m)

- Rückwärts über ein Hindernis rollen (Mattenberg, Kastenelemente mit Matten usw.) zum Stand.
- Zwei Kästen bilden eine Kastengasse. Eine Matte liegt oben auf. Die Turnerin sitzt auf der Matte und rollt den Körper rw in die Kerzenposition (C+). Sobald die Hände auf den Kastenoberteilen platziert sind, stösst sie aktiv den Körper aus den Armen nach oben. Eine Hilfsperson steht auf dem Kasten. Klammergriff am Oberschenkel. [Video](#) (ms)
- Partner-Streuli: A in Kauerstellung setzt zur Rolle rw. an. B und C stehen links und rechts daneben und ergreifen die Oberschenkel von A, sobald die halbe Rolle ausgeführt wurde und ziehen diese Richtung Decke. Dort fixieren sie A im Handstand. Zurück zum Stand oder Handstand-Abrollen.



Instruktion für die Helfenden: Klammergriff an den Oberschenkeln. Bestimmtes, sicheres Zupacken. [Video](#)

Siehe auch Zusatzblatt «Helfen und Sichern»

KASTEN



Schulsportprüfung: Geräteturnen (inkl. [Videos](#))

Sprung zum Fersensitz oder Kauerstellung*, Rolle vw. auf Kasten zum Stand auf Boden*, Aufrollen, Radwende, Nackenkippe

**Elemente werden in Z1 und Z2 erarbeitet*

AUFROLLEN

Vereinfachen

Mit Rolle auf Kastendeckel beginnen und bei Gelingen mit zusätzlichen Kastenelementen erschweren.



RADWENDE

Aufbauende Übungen Rad siehe [Zyklus 2](#).

Vereinfachen

Mit Rad ab Kastendeckel beginnen und bei Gelingen mit zusätzlichen Kastenelementen erschweren.



NACKENKIPPE

Vorübung

Kippbewegung aus Sturzhangposition:

Zu dritt, turnende Person liegt in Sturzhangposition auf dem Boden, die Arme gestreckt nach oben. Links und rechts steht je ein Helfer und fasst mit Klammergriff einen Unterarm. Die turnende Person wird leicht vom Boden abgehoben damit diese durch Wippen mit den Beinen Schwung holen kann. Durch eine explosive Öffnung des Rumpfwinkels und die Unterstützung der Flugphase durch die Helfenden Personen die Kippbewegung ausführen.



MINITRAMPOLIN



Schulsportprüfung: Geräteturnen (inkl. [Videos](#))

Sprungrolle, Salto

SPRUNGROLLE

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Die Sprungrolle ist eine Rolle vw mit einer längeren Flugphase.

Einsprung: Der Einsprung erfolgt wie beim Strecksprung mit dem Körperschwerpunkt hinter dem Kontaktpunkt auf dem Trampolin.

Steigphase: Für die Steigphase die Arme in eine Vorhochhalte führen. Die Brustwirbelsäule nimmt ein C+ ein.

Aktionsphase: Während der Aktionsphase die C+-Position beibehalten.

Landung: Die Landung erfolgt durch ein Abrollen über eine Kerze in C+ zum Stand.



Übungen

Sprungrolle ab Minitramp (1m)

- Aus schnellem Anlauf abspringen und auf dem erhöhten Mattentisch (Kasten + dicke Matte oder Mattenberg) sanft abrollen. [Video](#)
- Zauberschnur spannen (bei jeder Anlage verschieden hoch). Die Lernenden wählen ihre Sprunghöhe selbst.
- Mattentisch stehen lassen und die Sprunghöhe steigern.
- Zauberschnur durch Hindernis ersetzen (z.B. mehrere Kastenelemente; aufgestellte Matte, ...)
- Sprunghöhe beibehalten, jedoch den Mattenberg abbauen bis nur noch 1 dicke Matte übrig ist.



SALTO

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms, eigene Idee)

Steigphase: Arme beim Absprung gestreckt nach vorne oben führen und Körper strecken

Aktionsphase: Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen nach hinten oben in eine gehockte Position. Arme für die Unterstützung der Rotation schnell zu den Schienbeinen führen. Anschliessend in eine gestreckte Position öffnen.

Landung: Hüftbreiter Stand, abfedern.



Übungen

Lektion zum Aufbau Salto vorwärts

«Kleiner Salto» (1m)

Aus kurzem Anlauf beidbeinig abspringen und auf dem leicht erhöhten Mattentisch eine Rolle vorwärts ausführen.

- Anlauf – Absprung: Rolle ohne Aufstützen der Hände ausführen.
- Unterschiede erleben: Eng gehockt – Schienbeine gefasst; weit gehockt – Schienbeine nicht gefasst.
- Mit schnellem Armeinsatz in Drehrichtung, mit langsamem Armeinsatz. Welches sind die Unterschiede?
- Gesäss hinten hochziehen und gleichzeitig die Arme vorwärts abwärts ziehen (bewusstes Auslösen der Rotation).
- Möglichst die Schultern nicht mehr aufsetzen und wenn möglich eine ganze Drehung in enger Hocke bis zum Stand (in der Hockstellung) ausführen.
- Mattentisch tiefer stellen und Salto über ein Hindernis (Matte, Gummiseil) springen.



Dreiviertel-Salto gestreckt (ms)

Der Dreiviertel-Salto gestreckt auf einen Mattenberg eignet sich hervorragend als Vorübung für den Salto vorwärts. Mithilfe dieser Übung erwerben die Turner den Fersenschub und das Rotationsgefühl.

Nach dem Absprung im Minitrampolin erfolgt die Steigphase. Die Rotation wird durch den Fersenschub und durch das Führen der Arme zu den Oberschenkeln ausgelöst (C+ Pose). Die Landung erfolgt möglichst flach (I-Pose) auf dem Rücken. [Video](#)

RECK



Schulsportprüfung: Geräteturnen (inkl. Videos)

Felgaufschwung*, Hüftumschwung (Felge rückwärts), Knieab- und Knieaufschwung, Unterschwingung*, Unterschwingung zum Niedersprung

**Elemente werden in Z2 erarbeitet*

FELGE RÜCKWÄRTS (Hüftumschwung, Bauchwelle)

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Bei der Felge wird der Körper einmal um die Stange geführt, ohne dabei den Kontakt mit der Hüfte zu verlieren.

Aus dem Stütz vl Rückschwung zum I/leichtem C-. Dabei bleiben die Schultern über der Stange. Anschliessend die Hüfte an die Stange zurückführen und den Körper in einer C+-Pose fixieren. Mit dem Oberkörper zurückfallen (Schultern nach hinten führen) und rw im C+ um die Stange rotieren. Aufrichten zum Stütz vl. Die Arme bleiben während der ganzen Bewegung gestreckt. [Video](#)



Übungen

Felge mit Seilsicherung (eigene Idee)

Durch Seilsicherung um Gesäss bleibt der Körper während der Felge in der C+-Pose. Zu Beginn mit Partnerhilfe, danach die Drehung selbst ausführen.

Seilsicherung: Seilende von hinten über die Stange legen und um die Stange wickeln. Die Schülerin legt während der Übung eine Hand auf das Seil.



Endform mit Partnerhilfe (ms)

Die Endform mit Partnerhilfe ausführen. Für die erfolgreiche Ausführung ist ein aktiver Rückschwung entscheidend. Die Leiterin steht dabei vor der Stange. Sie greift unter der Stange durch, um die Bewegung früh begleiten zu können und unterstützt die Rotation an Rücken und Oberschenkel.

Zuerst gebückt üben, dann gestreckt.

KNIEABSCHWUNG/-AUFSCHWUNG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Aus dem Spreizsitzen den Körper nach hinten schieben zur Knieab – Knie aufbewegung.

Aus dem Spreizsitzen (Ristgriff) und gebeugtem vorderen Bein den Körper anheben.

Nach hinten schieben und das Knie einhängen. Im Kniehang vor- und zum erneuten Spreizsitzen auf der Stange zurückpendeln. [Video](#)



Übungen

Knieab- und Aufschwung erlernen (ms)

- Im Kniehang pendeln. Das freie gestreckte Bein gibt Schwung, die Arme sind immer gestreckt.
- Knieab- und Knieaufschwung einzeln üben. Beim Knieaufschwung gibt das frei gestreckte Bein den Impuls (Ferse aktiv nach hinten oben führen. Beim Knieabschwung muss die Pendelbewegung bis zum Schluss ausgeführt werden).
- Die Endform mit Personenhilfe turnen. Die Leiterin hilft am oberen Rücken und am Oberschenkel des gestreckten Beins (Schubhilfe). [Video](#)

Variation

- Knieumschwung

UNTERSCHWUNG ZUM NIEDERSPRUNG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Nach dem Unterschwing ist der Kontakt zum Gerät verloren und daher ist es ein Abgangselement. Aus dem Stütz vl Rückschwung zum leichten C-. Schultern bleiben über der Stange. Zurückführen des Körpers im C+ an die Stange. Pose fixieren. Oberkörper fällt nach hinten, Körper rotiert um die Stange in die Strecksturzhanglage. Aktives Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels mit gestreckten Armen bis zum leichten C-. Griff lösen zur Flugphase. Die Arme bleiben bis zur Landung in der Hochhalte.



Übungen

Aufbauende Übungen zum Unterschwing siehe [Zyklus 2](#)

Personenilfe (ms)

Mit Hilfe den Unterschwing aus dem Stütz in Zeitlupe ausführen.

Personenilfe: An den Oberschenkeln hinten und am oberen Rücken/an der Schulter stützen. [Video](#)

Variation

- Mit Felge rückwärts verbinden

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Bewegungsfolge zu Rollen und Drehen](#)

Schaukeln und Schwingen (LP21)

Die SuS können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln oder zum Schwingen ausführen.

RINGE

PENDELBEWEGUNG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

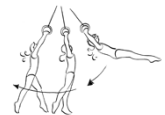
Vorschaukeln

Der Vorschritt («ta-tam») erfolgt auf der Matte unterhalb des Aufhängepunktes der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in die «C– Pose» gebracht, indem die Brust nach vorne geschoben wird. Die Füße schwingen am Ende des Vorschaukelns («toter Punkt») nach vorne-oben, wodurch der Körper in die «C+ Pose» gebracht wird. Der Blick ist zu den Füßen gerichtet, der Schulterwinkel gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Ohren liegen zwischen den Armen.



Rückschaukeln

Aus der «C+ Pose» schwingt der Körper abwärts-rückwärts. Der Rückschritt erfolgt unter dem Aufhängepunkt der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in eine «C+ Pose» gebracht. Die Füße schwingen nach hinten-oben. Das Rückschaukeln endet mit der «I»-Pose oder «C– Pose» (kein Hohlkreuz) im toten Punkt.



Bilder (ms): [Richtig Schaukeln](#)
[Kernposen und richtiges Halten](#)

DREHUNGEN UM DIE LÄNGSACHSE

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Im «toter Punkt» auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung um die Längsachse. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen.

Übungen

Drehung im Trockenen (ms)

Im Stand mit Armen in der Hochhalte. Der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen, das Becken ist aufgerichtet. Kurzes, schnelles Schieben des Bauchnabels nach vorne und sofort mit einer halben Drehung um die Längsachse wieder zurückziehen gegen die Wirbelsäule.

Schiffli (ms)

Rückenlage am Boden mit Armen in der Hochhalte, Füße leicht abgehoben. Der Rücken ist am Boden, kein Hohlkreuz («C+ Pose») und der Blick zu den Füßen. Der Partner stützt die Füße leicht. Kurzes, schnelles Strecken des Hüftwinkels und sofortiges Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung zur Bauchlage. Mit dem Rist sofort gegen den Boden drücken. Ohren bleiben immer zwischen den Armen.

NIEDERSPRUNG RÜCKWÄRTS

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Schaukeln bis zur «I» oder leichten «C– Pose» am Ende des Rückschaukelns. Im toten Punkt die Ringe loslassen und gleichzeitig den Bauchnabel gegen die Wirbelsäule ziehen, was die Beine in die Vertikale bringt. Die Arme zur Landevorbereitung in die seitliche Vorhalte führen. Um den Schwung bei der Landung abzubremesen, müssen die Knie und die Hüfte nachgeben (im Idealfall sind Knie- und Hüftwinkel gleich gross).

Bemerkung: Voraussetzung für den Niedersprung rückwärts ist ein korrektes Schaukeln.

Niedersprünge rückwärts sind für Anfänger angenehmer und einfacher auszuführen, da der Boden früher zu sehen ist. Deshalb ist diese Form vorzuziehen.

Timing: Im «toten Punkt» heben sich die auf den Turnenden einwirkenden Kräfte gegenseitig auf. Das ist der einzig richtige Zeitpunkt für das Loslassen der Ringe zum Niedersprung.

Sicherheit: Für die Landung Niedersprungmatten verwenden und mit Turnmatten unterlegen.

Trainerhilfe: Verbale Hilfe (Zurufe) für den richtigen Zeitpunkt des Loslassens kann hilfreich sein. Bei den ersten Ausführungen stellt sich der Trainer/die Lehrerin auf die Niedersprungmatte und begleitet die Landung.

NIEDERSPRUNG VORWÄRTS MIT HALBER DREHUNG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns. Im toten Punkt auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Loslassen. Die Beine in die Vertikale führen.

Bemerkung: Voraussetzungen sind das korrekte Schaukeln und die halbe Drehung um die Längsachse.

STURZHANG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Schaukeln und Heben in den Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukelns. Zwischenschwung im Sturzhang und am Ende des Vorschaukelns im Sturzhang abschwinger zum Rückschaukeln im Hang.

Abschwinger aus Sturzhang:

Am Ende des Vorschaukelns Heben in den Sturzhang gebückt. Zwischenschwung und am Ende des Vorschwunges im Sturzhang öffnen des Hüftwinkels zur Kerze. Die Hüfte wird in Richtung der Ringe geschoben. Abschwinger mit gestreckten Armen zum Rückschaukeln im Hang.



Übungen

Einführung Sturzhang siehe [Zyklus 2](#)

Sturzhang an den Ringen aufbauen (Im)

- Aufschwingen der Beine zum Sturzhang an den schulterhohen Ringen. Verschiedene Stellungen ausprobieren (gehockt, gebückt, gestreckt).
- Ringe reichhoch: Aus dem Stand aufschwingen zum Sturzhang (gebückt) und anschliessend langsames Senken der Beine mit gestreckten Armen.
- Abschwinger: 1 S hängt im Sturzhang an den Ringen. Rückschaukeln mit Partnerhilfe, dann Vorschaukeln und Beine senken.
- Aufschwingen: Beim Vorschaukeln Abstoss aus der Bogenspannung. Vor dem Umkehrpunkt in den Sturzhang aufschwingen und Rückschaukeln (1) – Vorschaukeln (2) – Abschwinger (3).
- Aufschwingen in Sturzhang an überhohen Ringen (seitlich stehen Kasten mit 1-2 Elementen für das Erreichen der Ringe und für Partnerhilfe).
- Schaukeln im Sturzhang aus Anschieben durch Partner; Im Sturzhang Blick zu den Knien.

Pendeln im Sturzhang (ms)

Die Turner entwickeln bei dieser Übung das Gefühl für die Schwungsteigerung. Sie lernen dazu die Technik und das optimale Timing für das Öffnen und Schliessen der Sturzhangposition.

Schaukeln in gebückter Sturzhangposition. Kurz bevor die Seile die Vertikale durchqueren mit dem Öffnen des Hüftwinkels beginnen. Die Öffnungsphase bis am Ende der Schaukelbewegung abschliessen und einen Sturzhang gestreckt ausführen. Die Füsse und Hüfte sind zwischen den Seilen (Anfänger: Blick zu den Füssen).

Im «Umkehrpunkt» schnelles Schliessen zurück in die gebückte Position. Die Bewegungsabfolge in den nachfolgenden Vor- und Rückschwüngen wiederholen. Wird die Technik richtig umgesetzt, gibt es eine Schwungsteigerung.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Schaukelringe](#)

Elemente Katalog [Ringe](#)

STUFENBARREN (Frauen)

Stufenbarren kennen lernen (eigene Idee)

Im folgenden Dokument finden sich verschiedene Elemente, aus welchen eine Übungsabfolge zusammengestellt werden kann.

Der Stufenbarren eignet sich sehr gut für eine Partner- oder Gruppenchoreografie.

[Elementekatalog](#) (ms)

BARREN (Männer)

RÜCKSCHWUNG ZUM OBERARMSTAND

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Der Oberarmstand ist ein statisches Element, das häufig als Vereinfachung des Handstandes gesehen wird.

Gegen Ende des Rückschwungs die Arme beugen und die Oberarme möglichst weit von den Händen auf die Holmen legen. Den Rückschwung weiterlaufenlassen bis zur senkrechten I-Pose. In der Endposition die Ellbogen nach aussen unten drücken. Dabei drehen die Hände zur Seite nach aussen.

Rückschwung zum Oberarmstand mit oder ohne Hilfe. Am Ende des Rückschwungs den Körperschwerpunkt nach vorne verlagern, die Oberarme auf die Holmen legen und die Ellbogen nach aussen drücken.

Bei zu wenig Schwung erfolgt der Griff an Hüfte von vorne, bei zu viel von hinten. Die Beine weiter rückwärts nach oben laufen lassen zum Oberarmstand in der I-Position (Den Oberarmstand an den Hüften sichern).

[Video](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Übungskatalog Barren](#)

Die SuS können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen.

SYNCHROTURNEN

TURNEN ZU MUSIK

Boden oder diverse Geräte

Mögliche Ideen, um eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen auszuführen:

Synchronturnen (eigene Idee)

Zu zweit oder in der Gruppe

Mattenbahnen à 3-5 Matten parallel anordnen.

Einfache Bewegungsfolge vorgeben (auf 8 Schläge), diese synchron nebeneinander turnen.

Schritt re (1) und schliessen li (2) - Rolle vw (3-6) Strecksprung (7) -Stand (8), je nach Mattenbahnlänge Abfolge 2x hintereinander ausführen.

Variation

- Die Mattenbahn länger machen und die Abfolge statt synchron hintereinander turnen.
- Die SuS erfinden in Kleingruppen ihre eigene Bewegungsabfolge.
- Mattenbahnen anders anordnen (im Rechteck, Dreieck, ...)

Turnen zu Musik (eigene Idee)

Eine Bewegungsabfolge zu Musik ausführen.

Obenstehende einfache Abfolge als Einstieg wählen, Schwierigkeit erhöhen und mit zusätzlichen Geräte ergänzen.

Ringe

Schaukeln im Zweitaktschritt (ms)

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler gleichmässiges Schwingen mit Zweitaktschritt. Sie entwickeln das Bewegungsgefühl sowie die Bewegungsdifferenzierung.

Rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-tam), Bogenspannung des Körpers, Ausstossen der Beine vor dem Umkehrpunkt. Möglichst viele Schüler sollen gleichzeitig synchron schwingen.

Variation

- Musikvorschlag: Mit oder ohne Musik (Musik: 50-54 bpm) Den Grundschatz übernehmen.



Kettenschaukel (ms)

Mit dieser Übung an den Ringen wird durch gemeinsames Schwingen in der Gruppe die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert.

An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend Vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.

Variation

- Die Turnenden schaukeln in einer Wellenbewegung. Der Äusserste beginnt und alle andern folgen einer nach dem andern.

Springen, Stützen und Klettern (LP21)

Die SuS können Überkopf-Stützsprünge ausführen.

MINITRAMPOLIN MIT KASTEN QUER



Schulsportprüfung: Geräteturnen (inkl. Videos)

Hockwende, Handstandüberschlag zur Rückenlandung, Handstandüberschlag

HOCKWENDE

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (1m)

Absprung vom Minitrampolin. Hände auf dem Kasten im Querstütz aufsetzen. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet die Vierteldrehung um den Stützarm ein. Vor der Landung den Körper durch Heben des Kopfes aufrichten. Das Körpergewicht durch eine weiche Landung auffangen. Die Hockwende mit 1/4 Drehung nach links und rechts ausführen!



Übungen

Hockwende aufbauen (1m, eigene Idee)

- Hockwende über Langbank
- Hockwende über niedrigen Kasten
- Hockwende aus dem Federn vom Minitrampolin, wobei die Lehrperson die Bewegung durch Schubhilfe an der Hüfte unterstützt.
- Das Gesäss mit gestreckten Beinen und gebücktem Körper in die Höhe strecken, den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zum Handstand öffnen und Abwenden mit 1/4 Drehung (Hockwende).



HANDSTANDÜBERSCHLAG ZUR RÜCKENLANDUNG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Abspringen vom Minitrampolin. Armschwung von unten nach vorne zum Stütz auf dem Kasten (Blick immer zu den Händen). Überschlag mit Landung auf dem Rücken. Treffen Fersen, Gesäss und Schultern gleichzeitig auf der Matte auf, ist alles richtig gelungen.



Übungen

Ohne Minitramp, auf dicke Matte (eigene Idee)

Anlage: 2 Langbänke, darauf dünne Matten; dahinter dicke Matte, so ist die Anlauffläche auf der gleichen Höhe wie die Landematte.

Aus der Handstandposition lässt man sich in der gespannten I-Pose in die Rückenlage fallen.

Personenhilfe: seitlich stehen und die turnende Person im Handstand fixieren, in die Landung mitbegleiten

HANDSTAND ÜBERSCHLAG

Beobachtungspunkte/Technikmerkmale (ms)

Der Turner springt flach vom Minitrampolin ab. Armschwung von unten nach vorne zum Stütz auf dem Kasten. Stossbewegung aus dem Schultergürtel (Blick zu den Händen) mit gleichzeitigem Fersenschub.

Körper strecken und zur Landung im Knie- und Hüftgelenk gleichmässig abfedern. [Video](#)

Bemerkung

- Minitrampolin mit flacher Neigung verwenden.
- Bei grossen Turnerinnen und Turnern Kasten mit sechs Elementen, ansonsten mit fünf.



- Der Respekt der Turner beim Erlernen des Überschlags über den Kasten ist häufig sehr gross. Um die Angst zu minimieren und um die Sicherheit zu gewährleisten kann der Kasten mit einer Matte eingekleidet werden.
- Die hilfeleistende Person steht auf einem Kastendeckel zwischen Kasten und Matte. [Video](#)



Übungen

Überschlag zur Rückenlandung

Beschrieb siehe oben

Geführter Überschlag ab Kasten längs (ms)

Zweite Flugphase und Landung unter vereinfachten Bedingungen ausführen mit Hilfestellung durch ein bis zwei Helfer.

Die Helfer stehen auf einem quergestellten Kastendeckel zwischen Längskasten und Matte und unterstützen die Bewegung des Turners an den Schultern und den Hüften.

Auf dem Längskasten aufschwingen in den Handstand, «Kasten wegstossen» und überschlagen zum Stand auf die Matte. [Video](#)



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Vom Handstand zum Handstandüberschlag \(ab S. 16\)](#)
[Fliegen: Minitrampolin \(ab S. 10\)](#)

Die SuS können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.

PARKOUR

mobilesport.ch: [Parkour](#)

Wagnis und Verantwortung (LP21)

Die SuS können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.



Schulsportprüfung: Geräteturnen (inkl. Videos)
gegenseitig sichern und Hilfestellungen bieten

Informationen zu den wichtigsten Hilfsgriffen und zum gegenseitigen Sichern: siehe Anhang

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Lektion zum Helfen und Sichern](#)

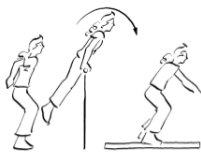
Helfen, Sichern und Kooperieren (LP21)

Die SuS können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.

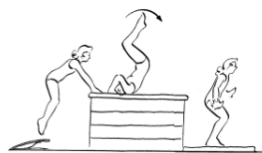
GERÄTEKOMBINATION

Ideen Gerätebahn (Im)

Einfache Gerätebahn



Anlaufen zum Stütz am Reck und Hüftabschwung



Abspringen und den Kasten überrollen zum Stand



Abspringen und Drehen rückwärts an den Ringen

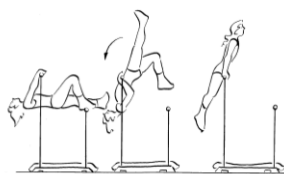


Strecksprung zur Rolle vorwärts vom Minitrampolin

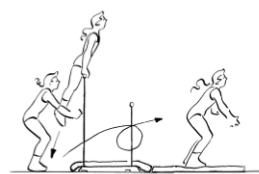
Schwierigere Gerätebahn



Handstand-Abrollen



Einbeinliegehang am Stufenbarren und Hüftaufschwung



Niedersprung rw. und Rolle vw. im Stufenbarren



Salto vorwärts vom Minitrampolin

Variation

- Geräte und Partnerakrobatik-Elemente verbinden und daraus eine Bewegungsfolge gestalten.
- Geräteban zu Musik turnen und mit Tanzelementen kombinieren

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Gruppen-Gerätekombination](#)

[Partner- und Gerätehilfen](#) (Ideen für Elemente)

[Partnerakrobatik III](#)

[Partnerakrobatik II](#)

Anhang

Hilfsgriffe (sk)

Helfen: Durch aktives und überlegtes Eingreifen wird das Gelingen einer Übung erleichtert. Es gibt vier verschiedene Griffe:

Gleichgewichtshilfe



Klammergriff
(Beispiel Handstand, allgemeiner Griff)

Zughilfe



Klammergriff
(Beispiel Böckli)

Drehhilfe



Kreuzgriff
(Beispiel Rad)

Drehhilfe



Griff an Schulter und Oberschenkel
(Beispiel Hüftaufschwung)

Halten, Tragen, Auffangen



Reissverschlussystem (ms)
(Beispiel Himmelbett)

«Sichern» ist eine Begleitung der Bewegungen. Das Helfen soll zum angepassten Zeitpunkt durch das Sichern ersetzt werden. Der Übergang ist fließend und individuell!

Merkmale zum Helfen und Sichern

- Wer gehalten wird, muss immer das Gefühl haben, sich auf die Helfenden oder Sichernden verlassen zu können → Verantwortung ernst nehmen!
- Den Griff zuerst in Ruhestellung üben, dann in Bewegung. Vor dem Helfen gut überlegen, wo der Griff ange-
setzt werden muss, damit unterstützt und nicht behindert wird.
- Immer möglichst nahe beim Kind stehen → günstige Hebel.
- Immer nahe am Körperschwerpunkt fassen, nicht direkt an und nicht über die Gelenke!
- Der Griff begleitet das Kind von Anfang bis Ende der Übung!
- Die Lehrperson achtet auf seine eigene Körperhaltung → gerader Rücken!
- Genaue Bewegungsvorstellung → Wo könnte das Kind Probleme haben? Aufmerksam sein, schnell reagieren!
- Die Hilfe ist erst zu Ende, wenn das Kind sicher steht!

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Grundprinzipien «Helfen» und «Sichern»](#)
[Formen der Hilfestellung](#)

Beweglichkeit und Kraft (LP21)

Die SuS können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.

DEHNEN

Dehnen (ms)

Zu einem ausgewogenen Training gehört das Dehnen dazu.

Wir unterscheiden zwischen Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Grundsätzlich gilt: Gelenke werden mobilisiert, Muskeln gedehnt.

Die meisten Übungen können sowohl dynamisch als auch statisch ausgeführt werden:

- Bei der dynamischen Dehntechnik erfolgt die Dehnung während der Bewegung des Muskels/der Muskeln. Die Bewegung wird ca. 10x langsam und kontrolliert wiederholt.
- Bei der statischen Dehntechnik wird der Muskel über eine Zeitspanne von ca. 15-20 Sekunden in derselben Position (Dehnstellung) gehalten.
- Während des Aufwärmens bildet die dynamische Dehntechnik den Schwerpunkt; im Ausklang ist es die statische Dehntechnik.

Im Beweglichkeitstraining gelten folgende Regeln:

- Qualität vor Quantität! Eine Übung nur so lange ausführen wie die Bewegungsqualität gewährleistet ist.
- Körperspannung, Rumpfstabilität und Körperhaltung beachten.
- Beide Körperseiten einbeziehen (links und rechts).
- Regelmässig und ruhig atmen.
- Intensität langsam steigern, und die Schmerzgrenze respektieren.
- Langsam und kontrolliert dehnen – schnelle und ruckartige Bewegungen vermeiden.
- Die Konzentration auf die zu dehnende Muskulatur legen – sich vorstellen, wie Ursprung und Ansatz eines Muskels sich möglichst weit voneinander entfernen.
- In erster Linie die im Training belastete Muskulatur sowie die folgenden Muskelgruppen dehnen: Oberschenkel vorne, hinten und innen sowie Brust und Hals.
- Fast alle Übungen können mit oder ohne Matte als Unterlage ausgeführt werden.



Beispiele:

[Kombination von Dehnübungen dynamisch](#)

[Kombination von Dehnübungen statisch](#)

Weitere Beispiele verschiedener Dehnübungen siehe [Zyklus 2](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Beweglichkeit](#)

[Yoga- Dehnübungen](#)

[Yoga:](#) Poster mit Übungen

KRAFTTRAINING

Kräftigen (ms)

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Eine kräftige Muskulatur kann Haltungsschäden und vorzeitiger Abnutzung der Gelenke vorbeugen.

Im Krafttraining gelten folgende Punkte:

- Qualität vor Quantität! Eine Kraftübung nur so lange ausführen, wie die Bewegungsqualität gewährleistet ist.
- Bewegungen im Rahmen der natürlichen Gelenkbeweglichkeit (Bewegungsumfang) und technisch korrekt (Bewegungsqualität) ausführen.
- Kräftigungsübungen allgemein in einem langsamen und konstanten Tempo und ohne Schwung ausführen.
- Körperspannung, Rumpfspannung, Körperhaltung beachten.
- Immer beide Körperseiten berücksichtigen: links und rechts.
- Jeder gekräftigte Muskel sollte auch gedehnt werden.
- Spielerische Übungsvarianten (mit Hilfsmitteln, Partner)
- Für das Jugendalter sind 1-3 Serien mit 6-20 Wiederholungen zu empfehlen.
- Pro Trainingseinheit 6-10 Übungen auswählen.
- Regelmässig atmen (Pressatmung und Atem anhalten vermeiden).
- Statische Übungen ca. 20-30 Sek. halten.



Beispiele: [Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht](#)

Weitere Beispiele verschiedener Dehnübungen siehe [Zyklus 2](#)

Bemerkungen für den Unterricht

Organisationsformen (eigene Idee)

- Als Circuit (geeignet für Posten/ Kraftübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln)
- Als «Tabata» Training: Intervallmässig wird jede Übung 45 Sekunden lang in maximaler Intensität durchgeführt; alle machen gleichzeitig die gleiche Übung, nach einer kurzen Pause folgt die nächste Übung (geeignet für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, gut für Motivation).

Musik

- Motivierende Musik verwenden
- vorbereitete Playlist mit der geforderten Zeit für die Aktivität, keine oder ganz leise Musik während der Pause.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Kraft- mehr als dicke Muskeln \(inkl. Turnhalle als Fitnesscenter: Ideen für 12 Posten\)](#)
[Methoden des Krafttrainings](#)

Die SuS können selbständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.

Selbstständig trainieren (eigene Idee)

Aus den vorangehenden Kompetenzen 5-8 Dehnübungen / Kraftübungen (bzw. Dehnprogramme oder Circuits) auswählen. Diese mit den SuS einführen und anschliessend über eine gewisse Zeit regelmässig in den Unterricht einbauen.

Nach einer Einführungszeit die SuS selbständig trainieren lassen und nur noch coachen.

Heimfitness Programm

Heimfitness Programm zusammenstellen (eigene Idee)

Aufgabe:

- Erarbeiten und dokumentieren eines Rumpfkraft-Trainings für zu Hause

Vorgaben:

- ohne Hilfsmittel, nur Yoga Mätteli (oder Badetuch)
- 1 Minute Belastung, 20 Sekunden Pause (Playlist mit geschnittener Musik zur Verfügung stellen)
- Mindestens 5 Übungen sollen für den Rumpf (Bauch, Rücken) sein
- 2-3 Übungen dürfen für andere Muskelgruppen sein (Beine, Arme; Wahl begründen)
- 2 Übungen sollen den Herz-Kreislauf anregen

Dauer:

- 10-12 Minuten

Übungsbeschreibung:

- Titel der Übung
- Skizze, Foto
- Welche Muskeln werden trainiert (Bauch, seitliche Rumpfmuskulatur, Rücken, Beine, Arme)?
- Ist es eine Kraft- oder Herzkreislauf-Übung?
- Wie werden die Übungen ausgeführt?

Dokumentation:

- Das Training soll so dokumentiert werden, dass eine fremde Person die Übungen ohne zusätzliche Instruktion ausführen kann.

Mit den SuS vorgängig regelmässig Krafttraining in den Lektionen einbauen, in der oben beschriebenen Form (1 Min Aktivität, 20 Sekunden Pause).

Es kann eine Vorlage erstellt werden oder die Schüler setzen ihre eigene Idee um

- Ideen siehe Youtube/Instagram/Tiktok...

Körperspannung (LP21)

Die SuS können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.



Schulsportprüfung: [Geräteturnen](#) (inkl. [Videos](#))
Haltungs- und Techniknote > B-Note

Partnerakrobatik

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik III](#)
[Partnerakrobatik II](#)

Körperwahrnehmung (LP21)

Die SuS können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.

YOGA

mobilesport.ch: [Yoga](#) (Monatsthema)

[Poster](#) mit Yogaübungen (6 Sequenzen à je 8 Asanas)

[Postenblätter](#) (Die Top 10 im Detail: Ausführliche Beschreibung und Beobachtungspunkte)

[Sonnengruss](#) (Übungsabfolge)

Darstellen – Bewegungskunststücke (LP21)

Die SuS können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.

Die SuS können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren.

Partnerakrobatik

It's Showtime (ms)

4er- bis 6er-Gruppen bilden. Jede Gruppe führt den anderen eine kleine Show aus gelernten Partnerakrobatik-elementen vor.

Aufgaben

- Verbindet 4 bis 6 Partnerakrobatik-elemente, so dass sie in einem einzigen Bewegungsfluss auf- und abgebaut werden können.
- Jede Person sollte in jedem Akrobatik-element eine Bewegungsaufgabe haben (kann auch «Sichern» sein).
- Jede Person sollte mindestens 3x in einem Element involviert sein.

Dynamische Akros

- Reihensalto
- Laufsalto
- Zug-Flic-Flac
- Zugsalto
- Zugüberschlag

Statische Akros

- Flieger
- Schulterstand
- 2er-Kerze
- Chair Challenge

mobilesport.ch: [Partnerakrobatik III](#)
[Partnerakrobatik II](#)

Langseil oder Double-Dutch

Einspringen über das Seil (1m)

Üben des Einspringens mit nur einem Seil

Richtiges Schwingen aus dem Ellbogen ist Voraussetzung für ein gut funktionierendes Double-Dutch. Sobald das Seil hochgekreist ist, sofort starten, über das Seil einspringen und im Seilrhythmus springen. Das Tempo übernehmen und beibehalten.

Varianten

- Rundlauf: Die S stehen in einer Kolonne an der Seite der Schwingenden und versuchen, ohne Unterbruch hintereinander ins Seil einzuspringen, 2-mal zu springen und wieder auszuspringen.
- Verschiedene Kunststücke im Langseil ausführen
- Mehrere SuS springen gleichzeitig
- Mit Springseil im Langseil springen



Springen im Doppelseil (1m)

Die SuS versuchen, ins Doppelseil einzuspringen. Beim Einspringen ist auf das nähere Seil zu achten. Unmittelbar nachdem das nähere Seil den Einspringenden passiert hat, läuft dieser in den Schwungbereich und überspringt zuerst das entferntere Seil. Beim Springen muss sofort und regelmässig das Tempo gehalten werden. Beim Ausspringen wird bei einer ungeraden Anzahl Sprünge auf die Gegenseite, möglichst ohne zu zögern und schräg zur Seite, weggelaufen.

- Verschiedene Kunststücke im Langseil ausführen
- Zu zweit versuchen, im Doppelseil zu springen.



Allgemeine Ideen zu Akrobatik und Clownerie

mobilesport.ch: [Zirkus in der Schule](#)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Partner- und Gerätehilfen](#)

[Parkour](#)

[Choreografieren](#)

Die SuS können Bewegungskunststücke vermitteln.

Mögliche Formen (eigene Idee)

SuS die etwas gut können (Tanzen, Parkour, ...), beauftragen, dies einer Kleingruppe oder der Klasse beizubringen.

Mögliche Inspirationsquellen:

- [Dance360-School](#)
- [Mobilesport.ch](#)
- [TikTok](#)
- [Instagram](#)

Rhythmisch bewegen - Tanzen (LP21)

Die SuS können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.

Bodypercussion und Handclap Skit (eigene Idee)

Body Percussion ist die Klangerzeugung mit dem eigenen Körper unter Zuhilfenahme von Händen, Füßen, Fingern und dem Mund. Online findet man viele gute Ideen, z.B. unter «Body Percussion Für Kids».

Eine weitere Anwendungsform von Klatschmustern, aufgebaut als Show findet man online unter «Hand Clap Skit - The Original» inkl. vielen Tutorials.

Rhythmus-Maschine (eigene Idee)

Kleiner Tanz mit Gymnastik-Stäben in Dreiergruppen: A und B klopfen, die Stäbe an beiden Enden haltend, den Rhythmus, C springt die „Tanzschritte“ über/in den Stäben von A und B (Als Endform zu "We Will Rock You" von Queen).

- Schrittfolge vor dem Rhythmus erarbeiten!
- mit ausgelegten Springseilen oder Gummitwist einführen

Schrittfolge (1x 8 Schläge) (| = Stab, LF = linker Fuss, RF = rechter Fuss)

0: LF RF ||
1: LF | RF |
2: | LF | RF
3: LF || RF
4: || LF RF
5: | LF | RF
6: LF | RF |
7: LF || RF
8: LF RF ||



Rhythmus Stäbe

- 1: Schulterbreit auf den Boden
- 2: Schulterbreit auf den Boden
- 3: Stäbe werden in der Mitte (in der Luft) zusammengeführt.
- 4: in Position von 3 verharren
- 5-8: dito 1-4

Variation

- Mit Hochsprungstangen: mehrere Schülerinnen springen gleichzeitig

Weitere Ideen

www. dance360-school.ch Stäbe kurz [Muster 1](#) und [Muster 2](#) sowie [Democlip](#)

Basketball (eigene Idee)

Prellformen mit Basketball: Im Kreis aufstellen. Prellen im von LP vorgegebenem Rhythmus (oder auf Rhythmus eines Liedes).

- Nach 8 Schlägen Handwechsel
- Handwechsel auf 4 Schläge/ 2 Schläge
- Prellen im Takt mit Positionswechsel im Uhrzeigersinn (rechts prellen) auf 8 Schläge und im Gegenuhrzeigersinn (links Prellen) auf 8 Schläge

Klasse in 4 Mannschaften teilen: Zwei Mannschaften spielen Streetball, zwei Mannschaften stellen je eine kurze Choreografie zusammen: Vorgabe, 2-4 x 8 Schläge. Nach Halbzeit wechseln.

Weitere Ideen

dance360-school.ch: Basketball [Lernclip](#) und [Democlip](#)

Die SuS können sich Tanzchoreografien einprägen und präsentieren.

Allgemeine Informationen zu Rhythmisch bewegen/Tanzen

- Die untenstehenden Ideen mit unterschiedlichen Musikstilen ausprobieren (Pop, Hiphop, Latin etc.)
- Ideen für Bewegungsfolgen und Schritte findet man auf www.dance360-school.ch, YouTube, Instagram, TikTok, ...
- Aktuelle Hits/Flashmobs/Choreos aus Social Media die «in» sind, in den Unterricht einbauen!
- Auswahl an Schritten mit Erklärung siehe unter «Weitere Unterlagen»

Übungen

Längen tanzen (ms)

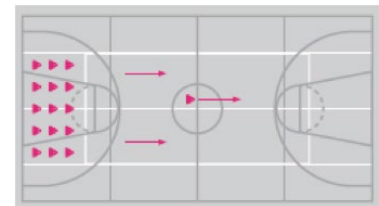
Eine neue Organisationsform zum Repetieren und Erwerben von neuen Moves gibt eine motivierende Abwechslung zur Arbeit mit Musik. Bei dieser Form sind sofort alle Schüler in Bewegung und die Lehrperson ist nicht immer vorne und tanzt vor.

Die Schüler reihen sich in 3–5 Linien, je nach Klassengrösse, in der Hallenbreite ein. Aus den erworbenen Schrittfolgen wählt die Lehrperson Schritte zum Aufwärmen aus und zeigt sie jeweils 4 Schläge vor: Die Lehrperson zeigt eine Schrittfolge (4 Schläge) vor, geht dann 4 Schritte vorwärts und wiederholt die Schrittfolge an Ort und geht wieder 4 Schritte vorwärts. Die Schülerinnen schauen von hinten zu und folgen dann Reihe um Reihe mit je 8 Schlägen Abstand. Immer die ganze Hallenlänge. Die Lehrperson kann die vorderen Schüler weitertanzen lassen und mit den hinteren Reihen mittanzen oder anfeuern und unterstützen.

Struktur: → 4 Schläge an Ort → 4 Schläge vw. → 4 Schläge an Ort, etc.

Variationen

- Einfache Bewegungsform, die man selbst kennt, ausführen.
- Eine Länge durchführen mit – einem Hüpfteil, einem Bodenteil, einem Schritt, etc.
- Schülerinnen können eigene Schritte und Bewegungen ausdenken und sich gegenseitig vorzeigen.



Anwendungsbeispiel

dance360-school.ch: [Längen Tanzen](#)

Kleine Choreos

Kreistanz - Mini-Choreo (eigene Idee)

Mini Choreo zu 2x 8 Schlägen welche mit jeweils einem neuen Partner getanzt wird.

Als Einstimmung oder Aufwärm Tanz geeignet. Tanz mit verschiedenen Musikstilen umsetzen und erleben, wie sich der gleiche Tanz unterschiedlich interpretieren lässt (Beispiele: Volksmusik: «Urnerbode Kafi»; Street-dance: Lil'Kim: «Whoa», Pitbull: «Timber»)

Kreisaufstellung - zu zweit vis-à-vis (A gegenüber B; A schaut nach innen, B nach aussen)

Tanzschritte (Choreo à 2x8 Schläge - 3. und 4. 8-er-Block: dito mit neuem Partner usw.)

1. 8-er Block

- 1: Tap rechtes Bein (RB) nach rechts aussen
- 2: RB berührt RB vom Partner (leichter Kick diagonal)
- 3: Tap LB nach links aussen
- 4: LB berührt LB vom Partner
- 5: beide Hände klatschen auf die Oberschenkel
- 6: Hände zusammen klatschen
- 7: rechte Hand (RH) klatscht gegen RH vom Partner
- 8: LH klatscht gegen LH vom Partner
(5-8: mit beiden Füßen am Boden stehen bleiben)

2. 8er-Block

- 1-4: mit Armen einhängen (rechts), zusammen im Kreis drehen (Streetdance: mit 4 Schritten (Boxstep) um Partner herum gehen – Blickrichtung nie ändern, so bewegt man sich Rücken an Rücken aneinander vorbei)
- 5-8: 4 Schritte nach vorne (Kreis: innen geht nach links, aussen nach rechts, man überspringt immer eine Person im Kreis)

Weitere Ideen für kleine Tanzchoreos

Dance Basics

- dance360school.ch Dance Basics [Kombi 3](#)
Dance Basics [Kombi 4](#)

Streetdance

- dance360school.ch Streetdance [Kombi 1](#) (4x8 Zeiten)
Streetdance [Kombi 2](#) (4x8 Zeiten)
Streetdance [Bodenteil 1](#)
Streetdance [Bodenteil 2](#)
Streetdance [Partnerteil 1](#)

Jumpstyle

- dance360school.ch Jumpstyle [Single Jump 1](#)
Jumpstyle [Single Jupe 3](#)
Jumpstyle [Partner Duo Kick 1](#)
Jumpstyle [Kombi](#)

Salsa

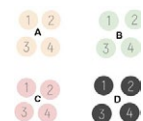
- dance360school.ch Salsa [Basic Step](#)
Salsa [Side Basic](#)
Salsa [Butterfly](#)
Salsa [Kombi](#)

Tanz erfinden im Puzzle-System (eigene Idee)

Die SuS erfinden selbst einen Tanz auf 4x8 Schläge mit der Methode «Gruppenpuzzle». Beispiel für 16 Kids:

Vorbereitung

- 4 Gruppen bilden => Stammgruppen (Stammgruppenbezeichnung A-D)
- Innerhalb der Stammgruppe durchnummerieren (A1, A2, A3, A4 - B1, B2, B3, B4,...)



Üben in Stammgruppe

- Jede der 4 Stammgruppen erfindet eine einfache Schrittfolge auf 8 Schläge

Neue Gruppenbildung nach Zahlen

- Die Stammgruppen werden aufgeteilt. Neu sind alle Kinder nach den zugeteilten Zahlen zusammen (A1, B1, C1, D1 – A2, B2, C2, D2...)

Zusammensetzen des Tanzes von 4x8 Zeiten

- Jedes Kind dieser neuen Gruppen bringt seinen Mini-Tanz den anderen 3 Kindern bei.



Vorführen des entstandenen Tanzes

- Jede Gruppe führt den entstandenen Tanz den anderen drei Gruppen vor

SuS können die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten.

Tanzchoreographie von 4x8 Schlägen erarbeiten und präsentieren (eigene Idee)

Die SuS erarbeiten selbstständig eine kleine Tanzchoreografie auf 4x8 Zeiten aus:

- Tanzschritten welche durch die LP eingeführt wurden
- Eigene Ideen der SuS
- www.dance360-school.ch, YouTube, Instagram, TikTok, ...

Wie wird ein Musikstück analysiert? (ms)

Musikstücke lassen sich auf verschiedene Weisen analysieren. Hier ein einfaches Beispiel, ausgehend von einer Tabelle.

Künstler/Titel: Milky Chance, Sweet Sun (2013)

0:04	I	Intro
0:07	IIII	Strophe A
0:41	IIII	Refrain
0:58	IIII	Instrumental
1:14	IIII	Strophe B
1:48	IIII	Refrain
2:04	IIII	Instrumental
2:36	IIII	Couplet C
3:10	IIII	Refrain
3:27	IIII	Instrumental
4:16	II	Schluss

- Mit jeder Linie beginnt ein neuer Teil (Strophe, Refrain, Instrumental).
- In der ersten Kolonne steht jeweils die Anfangszeit der einzelnen Teile. Diese Information ist beim Üben einzelner Passagen praktisch.
- In der zweiten Kolonne steht die Anzahl Takte. Die meisten Musikstücke bauen auf einem Vierteltakt auf. In der Gymnastik und im Tanz wird die Musik oft auf acht Schläge gezählt und in vier Achterblöcke gruppiert (4x8 Schläge).
- In der dritten Kolonne steht die Bezeichnung für die Passage (Strophe, Refrain, Instrumententyp usw.).
- Der Tabelle kann eine vierte Kolonne beigefügt werden, in der die Platzierung der Teilnehmenden (Skizze der Formationen), die eingesetzten Effekte oder andere für das Projekt nützliche Aspekte notiert werden.
- In diesem Beispiel ist das Stück einfach und regelmässig: Es enthält ein Intro und einen Schluss sowie eine Strophe, einen Refrain und ein Instrumental (jeweils dreimal wiederholt). Auffällig ist nur das immer länger werdende Instrumental (4 x 8, dann 8 x 8 und schliesslich 12 x 8).

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Tanzen macht Schule](#) (Ideen für Tänze, Infos zu Musik, Apps, ...)
[Tanzschritte](#) (Übersichtsblatt mit Skizzen und Erklärung)
[Choreografieren](#)
[Darbietung mit Handgeräten](#)
[Tanz in Gruppen](#)

Spiele, weiterentwickeln, erfinden (LP21)

Die SuS können Spiele weiterentwickeln, erfinden (Spielidee, Regeln, Material), selbstständig und fair spielen.

Allgemeine Bemerkungen

Alle in dieser Inhaltssammlung aufgeführten Spielformen lassen sich durch die SuS weiterentwickeln. Ziel ist, dass sie lernen selbstständig und fair zu spielen. Die LP muss den SuS aber bewusst die Gelegenheit dazu geben! Wichtig:

- Nicht alle Varianten vorgeben/ instruieren!
- Die Basisform spielen lassen, danach den SuS Zeit geben, um die Regeln zu überdenken und um Änderungsvorschläge (Regeln, Material, etc.) zu definieren.
- Die von den SuS vorgeschlagenen Varianten ausprobieren lassen und weiter anpassen...

Spielformen

Familienfangis (ms)

Dieses Spiel mit Musik verlangt von den Schülern, dass sie schnell auf Kommandos reagieren und vor Fängern ausweichen können.

Alle Spielenden und 1–2 Fänger (mit Spielbändern markiert) laufen zu Musik in der Halle herum. Der Spielleitende stellt unvermittelt die Musik ab und ruft eine Zahl, z. B. «2». Dann geht die Jagd los. Es dürfen aber nur Spieler gefangen werden, die sich noch nicht in der verlangten Formation «2» gefunden haben. Wer in der gewünschten Formation steht, ist «sicher». Wer erwischt wird, tauscht Rolle und Spielband mit dem Fänger. Dann geht das Spiel von vorne los.

Variation

- Wer erwischt wird, holt beim Spielleitenden ein neues Spielband und gehört zu den Fängern. Die Fänger werden immer mehr. Wer bleibt zuletzt übrig?

Pärchen-Sitzball (ms)

In Zweier-Teams wird Sitzball gespielt. Erlöst wird man, wenn der Partner einen erlöst oder wenn man einen herumliegenden Ball erwischt.

Es werden Zweiertteams gebildet, die zusammenspielen. Es wird Sitzball gespielt: Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, die Partner dürfen sich aber gegenseitig zuspielen. Erlöst werden kann man, wenn man einen herumliegenden Ball erwischt oder vom Partner einen zugespielt erhält. Jedes Team muss darauf achten, dass nicht beide Spieler abgeworfen werden. Passiert dies, müssen beide Spieler eine Zusatzaufgabe ausführen (Runden ums Feld laufen, Rumpfbeugen...), bevor sie wieder mitmachen dürfen. Wer den Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Er darf zur Belohnung 3 Schritte mit dem Ball laufen.

2-Keulen Völkerball (eigene Idee)

Analog der Variante Keulen-Völkerball (siehe Zyklus 2), aber mit Himmel rund ums Volleyballfeld.

Jede Spielerin muss zwei persönliche Keulen im Feld aufstellen (Abstand der beiden Keulen muss mindestens eine Keulenlänge sein und es muss klar sein, wem welche Keulen gehören). Wird die erste Keule einer Person getroffen, muss die Spielerin diese Keule aufheben und so schnell wie möglich um das gegnerische Feld laufen. Schafft sie dies, bevor ihre zweite Keule getroffen wird, darf sie die Keule aus der Hand wieder hinstellen und weiterspielen. Ist während dem die Schülerin auf der Laufrunde war ihre zweite Keule umgeworfen worden, muss sie in den Himmel (beide Keulen aus dem Spielfeld entfernen!).

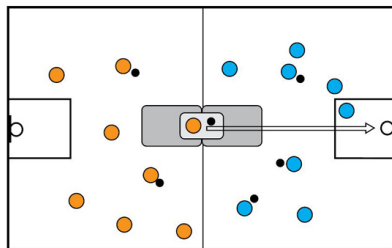
Befreien: Trifft jemand aus dem Himmel die zweite Keule einer Person (oder beide Keulen aufs Mal) darf sie wieder ins Feld.

Pantherball (ms)

Sitzball in zwei Teams gegeneinander, mit 3–4 Bällen pro Team. Auf der Mittellinie ist eine Matteninsel aufgebaut, mit zwei dicken Matten aneinander sowie zwei 16er- Matten darauf. Die Mittellinie trennt die gegnerischen Mannschaften.

Es ist erlaubt, mit dem Ball zu laufen und über die Mattenbrücke die Mittellinie zu überqueren um ins gegnerische Feld zu gelangen. Die Matte darf aber nicht verlassen werden. Ein Spieler, der getroffen wird, muss das Spielfeld verlassen, auch wenn er sich auf der Matteninsel befindet.

Er darf wieder zurück ins Spielfeld, wenn ein Mitspieler von der Matteninsel aus den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett spielt. Trifft er in den Korb, sind alle, die draussen sind, wieder frei.



Legende			
	Angriffsspieler		Markierungshütchen
	Angriffsspieler mit Ball		Malstab
	Verteidiger		Reifen
	Spieler		Langbank
	Spieler mit Ball		Weichbodenmatte
	Laufweg		Matte
	Pass, Ballweg		Schwedenkasten
	Prellen des Balles		
	Wurf		

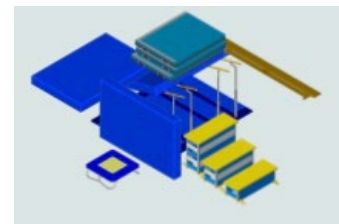
Matterhorn-Ball (ms)

Eine Brennball-ähnliche Spielvariante rund um das Matterhorn. Ein intensives Spiel, das für enormen Spass bei den TeilnehmerInnen sorgt.

Vorbereitung

In der Mitte der Halle wird das «Matterhorn» aufgebaut. Vier Barren werden parallel platziert, darauf werden im 90°-Winkel sechs dünne Matten gelegt, bis alle Holme bedeckt sind.

Darauf kommen im 90°-Winkel zwei dicke Matten. Zuoberst kommen vier 16er-Matten und darauf der grosse Lehrer-Schlüsselbund. An der Frontseite des Matterhorns wird senkrecht eine dicke Matte angebracht, davor ein Minitramp aufgestellt. Auf der rechten Seite wird aus Schwedenkästen eine Treppe gebaut. Auf der Hinterseite wird eine Bank befestigt. Auf der 4. Seite wird eine dicke Matte zum Herunterspringen platziert.



Ablauf

Es werden zwei Teams gebildet und es wird Brennball-ähnlich gespielt: Die Angreifer agieren in 2er-Teams. Sie werfen von der Grundlinie des Volleyballfelds her zwei Softbälle weg, laufen sofort los und versuchen, aufs «Matterhorn» zu klettern. Gelingt dies via Treppe, gibt's einen Punkt, via Trampolin drei Punkte und via Bänkli vier Punkte. Die Punkte zählen nur, wenn der Spielende auf der obersten Mattenschicht ist und den Schlüsselbund schüttelt, bevor er getroffen wird. Es können beide angreifenden Spieler auf verschiedenen oder auch dem gleichen Weg punkten. Wenn ein Spieler getroffen wird, darf der andere trotzdem noch weiterklettern und punkten. Die Spielrunde endet, wenn beide Spielende entweder auf dem Gipfel oder getroffen sind. Dann kommen die nächsten dran. Auf diese Weise versucht das angreifende Team innert sieben Minuten möglichst viele Punkte zu erzielen. Das verteidigende Team erläuft sich sofort die Bälle und versucht die angreifenden Spielenden abzuwerfen. Treffer via Geräte zählen dabei nicht. Spielende, die bereits den Schlüssel geschüttelt haben, dürfen nicht mehr abgeworfen werden. Die Verteidiger dürfen nicht im Weg stehen (Trampolin!) und NICHT das «Matterhorn» betreten. Nach sieben Minuten werden die Rollen der Teams gewechselt.

Material

2 Softbälle, Spielbündel, 4 Barren, 4 dicke Matten, 6 dünne Matten, 4 16er-Matten, 1 Bank, 5 Schwedenkästen, 1 Minitramp, Schlüsselbund

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Burner Games](#)

[Handis, Headies & Co.: Coole Ballspiele](#)

Torspiele

Annehmen und Abspielen (LP21)

Die SuS können in Sportspielen den Ball situationsgerecht annehmen und abspielen.



Schulsportprüfung: [Spielbeurteilung](#)
Pass und Zuspiel

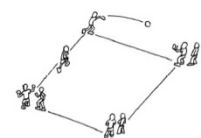
Für alle Torspiele einsetzbar (BB, FB, HB, UH)

Übungssammlung Spielbeurteilung: **Pass/ Zuspiel:** Ball zuspielen – fangen/annehmen/stoppen (ssp)

- Im Viereck
- 2 gegen 1, (Abwehrspieler passiv)
- 1 gegen 1 mit 2 Zuspielern und Ball
- Linienball 2 gegen 2 oder 3 gegen 3

Tschechen-Viereck (ms)

Die SuS stellen sich zu zweit an eine Ecke des Vierecks. Sie spielen den Handball im Uhrzeigersinn und laufen ihrem Pass nach. Ziel ist es, dass jeder den Ball vier Mal spielt, ohne dass er auf den Boden fällt.



Piratenspiel (ms)

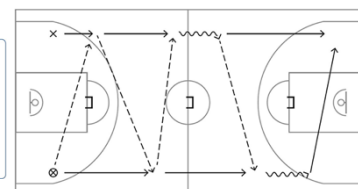
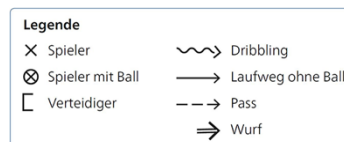
Angreifer wenden in dieser Übung die Passtechnik gegen mehr oder weniger aktive Verteidiger an.

Drei Piraten (Verteidiger) befinden sich je in einem Meer (definiertes Feld), das von den Seefahrern (Angreifer) zu zweit mit einem Ball überquert werden muss. Die erfolgreichen Seefahrer rennen aussen herum zurück zum Ausgangshafen.

Wird der Ball abgefangen oder verlässt ein Ball das jeweilige Meer, so wird der Pirat vom «Schuldigen» abgelöst. Die Seefahrer dürfen auch dribbeln.

Variationen

- Anzahl Dribblings vorgeben
- Feldgrösse
- Anzahl Piraten
- Zusatzaufgaben für den Rückweg vorgeben



Baywatch Schnappball (ms)

In allen vier Ecken des Volleyballfeldes wird je ein kleiner Kasten aufgestellt, darauf platzieren sich 4 neutrale Spieler (Bademeister). Im Feld befinden sich zwei Teams à 3–4 Spielende. Das ballbesitzende Team versucht, möglichst viele Doppelpässe mit den Turmwächtern heraus zu spielen.

Das gegnerische Team versucht gemäss Handballregeln das Angreifer-Team vom Ball zu trennen um dann seinerseits zu punkten. Schafft ein Team 10 Doppelpässe in Folge, muss das gegnerische Team eine Zusatzaufgabe ausführen. Dann erhält das unterlegene Team Ballbesitz.

Basketball

Pass (ms)

Pass geben

- Beidhändiger Brust- oder Überkopfpass (Brustpass direkt oder via Boden)

Pass empfangen

- Hände zeigen zum Ball
- Mit beiden Händen fangen
- Beim Fangen abfedern



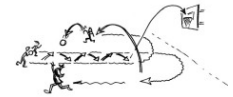
Kurze Pässe, lange Pässe (ms)

Pässe, Rebound und Wurf werden in dieser Übung trainiert. Jeweils zu zweit werden erst kurze Pässe und nach dem Wurf bzw. Rebound lange Pässe geübt – ohne dazwischen zu dribbeln.

Zwei Spielerinnen starten an der Grundlinie und überqueren das Spielfeld mit kurzen Pässen (ohne zu dribbeln). Unter dem Korb Wurf mit Kraftstopp (Schultern parallel zum Korb). Diejenige, die den Ball nicht geworfen hat, fängt den Rebound, die beiden kreuzen sich und laufen, indem sie weite Pässe über die Spielerinnen in der Mitte passen, zurück.

Variationen

- Abschluss mit einem Korbleger oder einem Wurf aus mittlerer Distanz.
- Mit je einem Verteidiger in den Basketballkreisen. Diese drei behindern die Pässe.



Bemerkung: Nicht seitwärts laufen (Hüpfschritte), sondern in Laufrichtung bleiben, nur Oberkörper wird für den Pass abgedreht.

Fussball

Ballkontakt und Pass (eigene Idee)

Erster Ballkontakt ist wichtig!

- Ball kontrollieren, Orientieren, den Passweg öffnen, danach Spiel fortsetzen mit Pass

Passarten

- Raumüberwindender Pass: Raum gewinnen, vorrücken und näher ans gegnerische Tor gelangen
- Gegnerüberwindender Pass: im besten Fall mehrere Spieler und Linien überspielen, um eine Überzahl-situation des Teams in Ballbesitz zu erzielen
- Ballsichernder Pass: ermöglicht das Verlassen einer Druckzone und sorgt dafür, dass das Team auch weiterhin in Ballbesitz bleibt
- Torvorbereitender Pass: bereitet Torabschluss vor

Passtechnik

- Standbein neben dem Ball, Fussgelenk fixiert
- Ball bei flachen Pässen in der Mitte, bei hohen Pässen im unteren Bereich treffen

Annehmen-Kontrollieren (lm)

2 S spielen sich den Ball zu und stoppen ihn mit der Sohle; re und li ausführen!

- Mit der Fuss-Innenseite den Ball stoppen, indem der Fuss dem Ball entgegengeht und ihn mit einer nachgebenden Bewegung «auffängt» (auch im Laufen).
- Die Fussspitze nach oben ziehen (Dach bilden) und den Ball mit der Sohle blockieren.
- Den Ball leicht aufwerfen und ihn mit der Sohle stoppen, so dass er ruhig liegt oder in Spielrichtung weiterrollt.



Fussball-Grundlagen (lm)

Diese technischen Elemente zuerst in 2er-Gruppen und mit kleinen Distanzen üben.

Später mehr Bewegung (im Lauf) verlangen, Distanzen und Gruppen vergrössern, Hindernisse oder Verteidigerinnen einbeziehen, welche die Aufgaben erschweren.

- Die SuS üben Pass- und Stoppformen, zeigen sie einander vor, üben Innen- und Aussenristpass, das Stoppen mit der Fusssohle und mit dem Innenrist.
- Zuspiel mit der Stirne (Empfehlung: Zu Beginn mit aufblasbaren oder mit Schaumstoffbällen).
- Volley-Zuspiele mit allen Körperteilen ausser den Händen.



Handball

Passspiel zwei und zwei (ms) (auch BB)

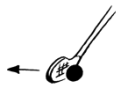
Zwei Spieler stehen sich gegenüber (Abstand ca. 4–5 m), beide mit einem Ball. Die Unterrichtenden achten auf eine korrekte Passtechnik. Folgende Passformen sind möglich:

1. A passt mit einem Aufsetzer zu B. B spielt einen geraden Pass zu A.
2. Dito 1, jedoch wird nach jedem Pass gewechselt. A spielt einmal einen Aufsetzer, dann einen geraden Pass.
3. A und B passen sich einen Ball mit den Händen zu. Gleichzeitig spielen sie sich den zweiten Ball mit den Füßen zu.
4. Dito 3, aber einmal wird mit dem rechten, dann mit dem linken Arm gepasst.
5. A spielt sich den Ball mit beiden Händen senkrecht hoch. Sobald der Ball seine Hände verlassen hat, fängt er den Pass von B, spielt den Ball zurück und fängt den Ball, der von oben kommt. Einige Male ohne Unterbruch nacheinander spielen. Schwieriger: A und B haben je einen Ball, ein dritter Ball geht hin und her.



Unihockey

Stoppen des Balles und Passen: Technische Hinweise und Inputs (ms und Im)



Stoppen des Balles: Die Stockschaufel leicht gegen den Ball neigen und diesen durch eine Rückwärtsbewegung des Stocks anhalten («ansaugen»).



Gezogener Pass: Der Ball wird stets an der Stockschaufel geführt, wobei die Ballabgabe nach einer Beschleunigungsphase erfolgt.



Schlagpass: Die Ausholbewegung und der Schlag auf den Ball werden mit Bodenkontakt des Stockes ausgeführt.

- Idealerweise steht der Spieler rechtwinklig zur Passrichtung
- Körperposition tief, in den Knien und auf den Zehenspitzen
- Pässe sollen auf die Stockschaufel gespielt werden und nicht auf den Körper
- Bei der Ballabgabe den Blick in Richtung des Ziels lenken
- Auf zu hohes Ausschwingen des Stockes achten (max. Hüfthöhe)

Passfabrik (ms)

Die genaue Ballabgabe und die korrekte Annahme sind eng miteinander verbunden. In dieser Übung werden beide Fertigkeiten kombiniert und eine hohe Wiederholungszahl an Pässen durchgeführt.

Eine Spielerin ohne Ball steht zwischen zwei Zuspielerinnen mit Bällen. Sie spielt einen Doppelpass mit der ersten Zuspielerin, dreht sich um, und spielt mit der Zweiten einen Doppelpass. Wechsel nach 20 Pässen.

Variationen

- Pässe auf der einen Seite immer mit der Vorhand, auf der anderen Seite mit der Rückhand spielen.
- Die mittlere Spielerin nimmt den Ball an, dreht sich einmal mit Ball um die eigene Achse und spielt diesen dann zurück.

Unihockey Lektion zum Thema [Passen](#)

Ball führen (LP21)

Die SuS können den Ball in Sportspielen kontrolliert führen.

Die SuS können den Ball dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.



Schulsportprüfung: Spielbeurteilung

Ballkontrolle

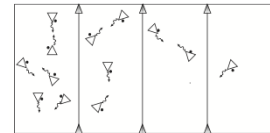
Für alle Torspiele einsetzbar (BB, FB, HB, UH)

Übungssammlung Spielbeurteilung: **Ballkontrolle** - Ball kontrollieren, führen, dribbeln, den Gegner täuschen (ssp)

- Linienfangis
- Freies Fangis
- 1 gegen 1 mit 2 Bällen
- 1 gegen 1 mit 1 Ball
- 1 gegen 1 auf Torzone

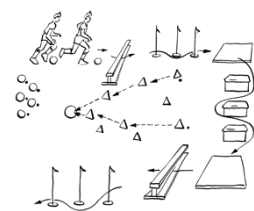
Königsprellen (ms)

Jeder Schüler prellt einen Ball. Alle beginnen im 2. Feld und versuchen den andern den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert, muss ins 3. Feld wechseln. Bei einem Sieg darf man ins 1. Feld aufsteigen. Niederlage heisst, ein Feld absteigen oder im 4. Feld bleiben. Sieg heisst ein Feld aufsteigen oder im 1. Feld bleiben. Wer bleibt/ ist zuletzt im 1. Feld?



Brennball (1m)

Die S stellen einen Brennball- Laufparcours auf, der mit dem Ball am Fuss bewältigt werden kann. 2 S des Laufteams kicken je einen Spielball (Bälle unterscheidbar von Laufteam-Bällen) ins Feld. Sobald der Ball in der Luft ist, starten beliebig viele des Laufteams. Das Feldteam muss die 2 vom Laufteam ins Spielfeld gekickten Bälle mittels Pässe (evtl. Dribbling) im Mal-Reifen stoppen. Sobald der 2. Ball im Reifen gestoppt wird, müssen die S des Laufteams stoppen und warten, bis die Bälle wieder im Spiel sind. Nach X Minuten Rollenwechsel. Weitere Regeln gemeinsam mit den S festlegen.



Basketball

Grundtechniken (ms)

Dribbling

- Nur eine Hand am Ball
- Den Ball begleiten
- Blick lösen vom Ball
- Mit links nach links dribbeln, mit rechts nach rechts dribbeln

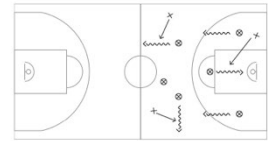


Starten und Stoppen

- Maximal zwei Bodenkontakte beim Stoppen
- Ball in der «Hosentasche» (Ball schützen)
- Sternschritt (Fussballen des Standbeins hält Bodenkontakt)
- Beim Starten zuerst dribbeln, dann erst das Standbein anheben

Sternschritt-Fangis (ms)

Alle SuS haben einen Ball, ausser zwei bis vier Fänger. Wer von einem Fänger berührt wird, muss den Ball abgeben und übernimmt die Rolle des Fängers. Hält ein verfolgter Spieler den Ball mit beiden Händen fest und beginnt korrekte Sternschritte auszuüben, dann muss der Fänger auf einen anderen Spieler losgehen. Es kann lediglich ein Fänger so abgewimmelt werden. Die Doppel-Regel wird für dieses Spiel ausser Kraft gesetzt.



Fussball

Ballkontakt und Dribbling (eigene Idee)

Erster Ballkontakt ist wichtig.

- Ball kontrollieren, Orientieren (Gegner, freier Raum, Tor)

Formen des Dribblings

- Raumgewinnendes Dribbling: mit Tempo anlaufen und Durchbruch in die Angriffszone suchen
- Gegnerüberwindendes Dribbling: Finten einsetzen, um Gegner mit Rhythmuswechsel zu überspielen.

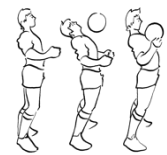
Technik

- Spannung im Rumpf, fixiertes Fussgelenk

Ball «abbremsen» (lm)

Den Ball leicht aufwerfen und ihn mit dem Oberschenkel, der Brust oder dem Kopf in der Luft sanft «abbremsen» und auffangen. Mit dem entsprechenden Körperteil dem Ball entgegengehen, bei Ballkontakt sanft nachgeben.

- Mit dem Fussrist: Den Ball hochwerfen, mit der Fussspitze dem Ball entgegengehen und nachgeben.
- Aufspielen aus dem Sitz, im Liegen, zwischen den Beinen, hinter dem Rücken mit anschliessender Drehung und durch Abbremsen kontrollieren.
- Die Spielenden versuchen, nach dem Abbremsen mit irgendeinem Körperteil weiterzujonglieren.



Ball an- und mitnehmen (lm)

Den Ball hochwerfen und ihn mit der Innenseite des rechten Fusses unmittelbar nach dem Aufspringen auf dem Boden zur linken Seite «mitnehmen». Das Spielbein überkreuzt dabei leicht das Standbein.

- Den Ball hochwerfen und ihn mit der Fuss-Aussenseite unmittelbar nach dem Aufspringen auf dem Boden zur Seite mitnehmen.



Handball

Täuschung zur Wurfarmseite (ms)

Während dieser Übung werden das Fangen des Balles in der Luft, die Landung im Gleichgewicht sowie die Vermeidung von Schrittfehlern trainiert.

Beidbeinige Landung links vor dem Verteidiger. Schneller Schritt nach rechts und Schritt links in Richtung Tor. Schrittfolge: «Beidbeinige Landung – Seitenschritt rechts -Absprung links».

Folgendes beachten:

- Die Schrittfolgen ohne Ball mit Lernhilfen ausführen (Reifen, Malstäbe, Kasten).
- Aus dem Pellen: Der Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.
- Nach einem Zuspiel ausführen: Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.



Unihockey

Ballführen (ms)

Körperhaltung

- Beine hüftbreit und leicht angewinkelt.
- Schwerpunkt über den Fussballen.
- Hüfte leicht gebeugt.
- Kopf erhoben, Ball aber immer im Blickfeld.
- Oberkörper aufrecht.

Griffhaltung

- Weiter Griff (abgedeckte Ballführung, Drehen, Schiessen, Dribbeln).
- Enger Griff (offene Ballführung).
- Einhändiger Griff (offene Ballführung, schneller Lauf).
- Unihockeyschläger soll möglichst «locker» gehalten werden.

Fintenspiel (ms)

Mit dieser Übung werden unterschiedliche Körpertäuschungen geübt und die Stocktechnik spielerisch verbessert.

Aufgestellte Geräte (Malstäbe, Kasten, Reifen, Hüte, etc.) dienen als Gegenspieler. Alle Schüler haben einen Ball und versuchen einen «Gegenspieler» mit einer Körpertäuschung auszuspielen. Eine Station bildet der Lehrer, den die Schüler zu umspielen versuchen.

Variation

- Ein Täuschungslauf: Die Halle ist in Querfelder mit unterschiedlich grossen Toren (Langbank, Kasten-element) aufgeteilt. In jedem Feld sind auf der Mittellinie zwei Bälle, dazwischen steht ein Verteidiger. Ein Angreifer versucht, mittels Körpertäuschung einen Ball zu ergattern und ein Tor zu schiessen.

Unihockey Lektion zum Thema [Ballführen](#)

Ziel treffen (LP21)

Die SuS können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.



Schulsportprüfung: [Spielbeurteilung](#) (inkl. [Übungssammlung Spielbeurteilung](#))
Abschluss

Für alle Torspiele einsetzbar (BB, FB, HB, UH)

Übungssammlung Spielbeurteilung: **Abschluss** - Ball schießen, werfen, treffen (ssp)

- Korbleger-/ Torschusstraining
- Korbleger-/Torschusstraining 1 gegen 1

Völkerball mit Toren (ms)

Die Schüler erfahren, was es heisst, ein Tor zu verteidigen und einen Ball abzuwehren. In einer vertrauten Spielform können sie dieses Feeling schneller erleben. Werfen, fangen, lenken und eine Spielstrategie werden in dieser Spielform sehr intensiv geübt!

Grundsätzlich wird «Völkerball» gespielt, wie es man kennt. Wer aus dem Hauptfeld getroffen wird, muss in den Himmel gehen (1).

Es werden aber pro Feld, 2 kleine Tore à je 2 bis 3 Meter in der Mitte aufgestellt (2 Pfosten).

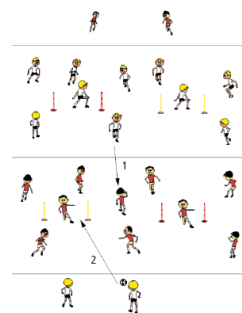
Um sich aus dem Himmel zu befreien, muss man ein Tor erzielen (Ball muss zwischen den Pfosten durch, siehe 2). Aus dem Himmel darf man nur auf die kleinen Tore zielen, man darf keine Gegenspieler abschiessen.

Die Spieler, die das Tor hüten müssen den Ball nicht fangen können, abwehren reicht aus und sie müssen also nicht in den Himmel gehen (definieren wie viele Spieler gleichzeitig das Tor hüten dürfen).

Das Spiel ist zu Ende, wenn der Gegner nur noch einen Spieler im Hauptfeld hat.

Variationen

- Die Spieler, die nicht ein Tor verteidigen und aus dem Himmel getroffen sind, müssen auch in den Himmel gehen.
- Mehrere Bälle: z.B. Fussball nur mit Füßen, Softball nur mit Händen.



Basketball

Wurf (ms)

Vor dem Wurf

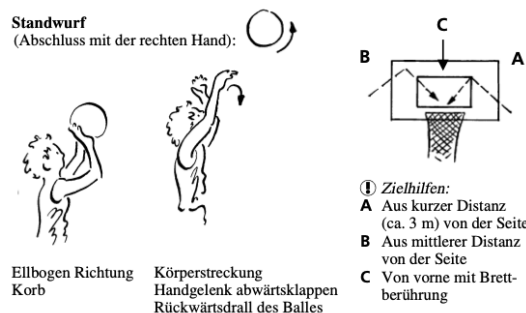
- Wurfhand auf der Nase
- Führhand auf dem Ohr
- Ball auf Brusthöhe

Nach dem Wurf

- Wurfhand; fünf Finger zeigen zum Boden
- Führhand; fünf Finger zeigen zur Decke
- Ball fliegt mit Rückwärtsdrall in hohem Bogen



Reihenbild (lm)



Knock-Out-Spiel (ms)

Dieses Spiel in Wettkampf-Form gibt den SuS Gelegenheit die Wurftechnik anzuwenden.

Die SuS werden in Gruppen eingeteilt (4er- bis 5er). Jede Gruppe spielt mit zwei Bällen an einem eigenen Korb. Der erste Wurf muss von der Markierung geworfen werden, anschliessend darf man beliebig nahe zum Korb gehen. Man muss werfen bis zum Treffer und dann den Ball der vordersten Person ohne Ball zupassen.

Sind nur noch zwei Spieler vorhanden, muss der Ball selber zurückgenommen werden. Wer überholt wird (der hintere Spieler trifft vor dem vorderen Spieler), muss eine Zusatzaufgabe erfüllen und anschliessend dort wieder mitmachen, wo es am wenigsten Leute hat.

Zusatzaufgabe: Der LP einen perfekten Wurf vorzeigen, eine Wurfübung ausführen, zwei Breiten rennen, Kräftigungsaufgaben machen, etc.



Korbleger (ms)

Das Erwerben der Technik für den Korbleger ist wichtig für einen Korbwurf aus vollem Lauf.

Möglichst alle SuS auf alle verfügbaren Körbe in der Halle verteilen. Bei dieser Übungsform drückt man den Ball auf den Boden (Rechtshänder machen gleichzeitig einen Schritt mit links), führt anschliessend zwei Bodenberührungen aus (Rechtshänder rechts-links), springt ab (Rechtshänder auf dem linken Bein), zieht das Knie des Schwungbeins hoch und wirft den Ball einhändig über das Brett in den Korb.



Variation

- Die Schrittfolgen können mit Reifen vorgegeben werden. Auf den ersten Schritt muss geprellt werden.
- Über ein Hindernis: Nach einem Anlauf über ein Seil oder eine Linie springen. Dann Landung auf dem rechten und Absprung auf dem linken Fuss.



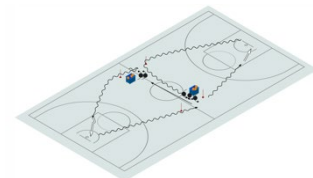
Korbtreffer-Wettkampf (eigene Form)

Vorbereitung: 2 Teams, jedes Team steht beim ihrem, mit Bällen gefüllten Ballwagen in einer Reihe bereit.

Ablauf: 1 Ball zum eigenen Ballwagen rausnehmen, Dribbling um Malstab und Wurf auf den Korb (Korbleger). Bei einem Treffer wird der Ball zum Wagen des gegnerischen Teams gedribbelt und dort hineingelegt, bei erfolglosem Korbleger wird der Ball zurück zum eigenen Team gedribbelt. Welcher Kasten ist zuerst leer, bzw. wer hat am wenigsten Bälle nach einer bestimmten Zeit?

Variante

- Jeweils 1 Spieler stellt sich als Verteidiger vor den gegnerischen Korb.



Rebound-König (ms)

Zu zweit vor einem Basketballkorb: Spieler A steht zwei bis vier Meter vor dem Korb. In seinem Rücken wirft sein Partner einen Basketball. Spieler A muss den Rückprall vom Brett (Rebound) vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden fangen können. Wenn es ihm gelingt, wird er zum Werfer. Ebenso, wenn der Werfer den Korb oder das Brett nicht trifft.

Variation

- Spieler A steht mit dem Rücken zum Korb. Wenn der Ball den Korb berührt, darf er sich drehen und den Ball fangen.

Fussball

Ballkontakt und Torschuss (eigene Idee)

Erster Ballkontakt ist wichtig!

- Mit dem 1. Ballkontakt den Torschuss gezielt vorbereiten und effizient abschliessen.
- Orientierung, Spannung im Rumpf, fixiertes Fussgelenk

Arten des Torschusses

- Vollrist: Dient v.a. der Ausführung von Distanzschüssen.
- Innenrist: für präzise Abschlüsse aus kürzerer Distanz

Technik

- rhythmischer Anlauf
- Standbein neben dem Ball, Fussgelenk fixiert
- Vollrist: Schussfuss nach unten durchgedrückt
- Innenrist: Bein und Fusspitze nach aussen gedreht, der Ball wird genau mit der Mitte der Innenseite des Fußes getroffen

Torhütertraining für die Schule: Stationentraining (ms)

Mit verschiedenen Posten trainieren die Schülerinnen und Schüler ihre koordinativen Fähigkeiten und erleben das Feeling «Torhüter sein».

Verschiedene Posten werden in der Halle aufgestellt. Alle Stationen werden von 2 oder 3 Schülern besetzt. Als Erlebnisparcours oder als Wettbewerb: Wer macht mehr Punkte?



Postenblätter

Namensblätter

Handball

Kernwurf mit 3 Schritten (ms)

- Schrittfolge für Rechtshänderin li, re, li mit Schrittrhythmus lang, kurz, lang
- Während der Schrittfolge Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen.
- Ellbogen auf Ohrenhöhe, Handstellung hinter dem Ball.
- Werfen während der Stemmphase des 3. Schrittes

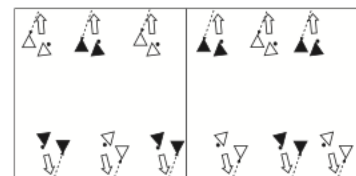
Technische Hinweise **Wurftechniken Handball**

Kernwurf gegen die Wand (ms)

Zweiergruppen bilden. Die erste Schülerin wirft mit 3 Schritten den Ball an die Wand, die zweite versucht den Ball wieder zu fangen.

Varianten

- Distanz verkleinern
- Mit der schwächeren Hand werfen.

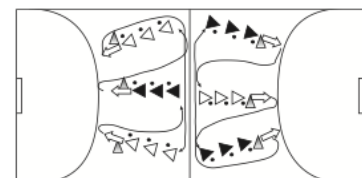


Kernwurf auf das Tor (ms)

Einen, zwei oder drei Schritte Anlauf nehmen und mit Kernwurf auf das Tor werfen. Drei Stationen pro Halblenkhälfte.

Varianten

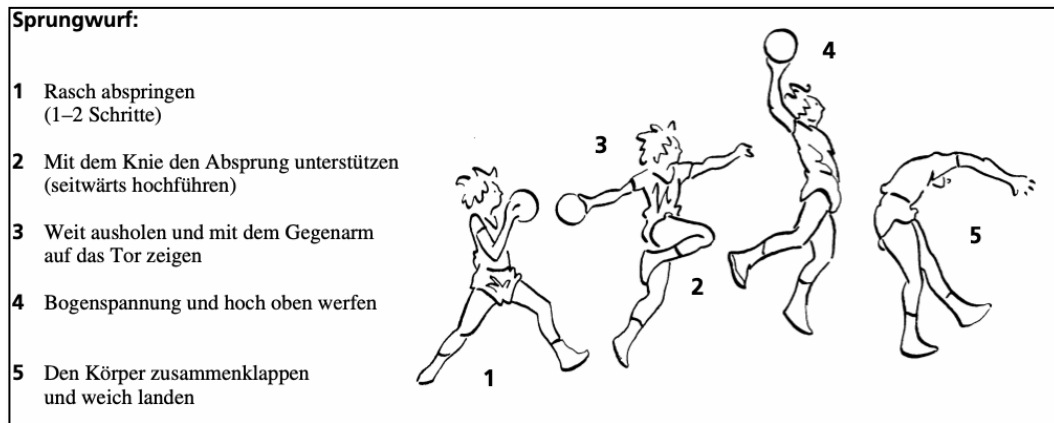
- Kernwurf aus dem Stand.
- Kernwurf über das «falsche» Bein.



Sprungwurf (ms)

- Rechtshänder: Stemschritt und Absprung mit linkem Sprungbein
- Hochführen des rechten Schwungbeines
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers

Technische Hinweise [Wurftechniken Handball](#)

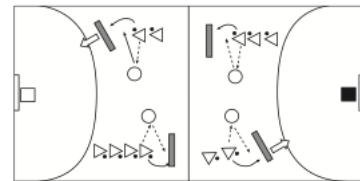


Sprungwurfparcours (ms)

Pass zur Passeuse, anlaufen, Absprung von der Langbank, Ball vor der Landung prellen, Absprung von der zweiten Langbank und Wurf aufs Tor. Pro Rundgang 2 Sprungwürfe. Technik Sprungwurf einführen.

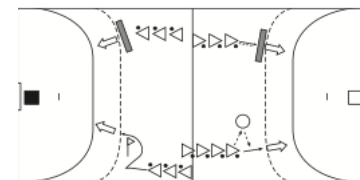
Varianten

- Aus Stand oder aus Pellen auf die Langbank steigen.
- Sprungwurf mit dem «falschen» Bein, d. h. für Linkshänderinnen links abspringen, Absprung beidbeinig.



4 Stationen (ms)

1. Sprungwurf aus Stand von Langbank;
2. Sprungwurf nach einer Täuschung;
3. Sprungwurf aus dem Pellen von Langbank;
4. Sprungwurf nach Pass von Passeuse. Je 2 Stationen auf ein Tor. Mit einer Torhüterin.



Handball Lektion zum Thema [Kernwurf](#)

Handball Lektion zum Thema [Sprungwurf](#) (Parcours)

Handball Lektion zum Thema [Rückraum](#) (Stationentraining, «über einen Gegner werfen»)

Unihockey

Schiessen: Technische Hinweise (ms)

- Idealerweise steht der Spieler rechtwinklig zur Schussrichtung, Ball liegt vor dem Körper.
- Die untere Hand führt die Bewegung des Schlägers.
- Ball an der Schaufel nach vorne ziehen oder Schaufel zum Ball schlagen.
- Ball beschleunigen und vor dem Körper abgeben.
- Griffhaltung eher weit, jedoch je nach Schussart unterschiedlich.
- Bei der Ballabgabe den Blick in Richtung des Ziels lenken.
- Auf zu hohes Ausschwingen des Stockes achten (max. Hüfthöhe).

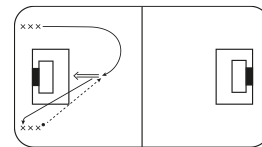
Hilfsmittel [Schussarten](#)

Karussell (ms)

Einfache Standard-Schussübung. Die Spieler stehen in beiden Ecken und laufen in hohem Bogen in die Mitte. Dort erhalten sie den Ball von der anderen Seite und schiessen ab. Der Passeur läuft als nächstes an und schießt.

Variationen

- Verschiedene Schussarten fordern.
- Direkte Abschlüsse fordern.
- Mit (halb aktivem) Verteidiger



Unihockey Lektion zum Thema [Schiessen](#)

Unihockey Test zum [Schiessen](#)

Taktik (LP21)

Die SuS können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden.



Schulsportprüfung: Spielbeurteilung (inkl. [Übungssammlung Spielbeurteilung](#))
Raumaufteilung

Für alle Torspiele einsetzbar (BB, FB, HB, UH)

Übungssammlung Spielbeurteilung: **Raumaufteilung** – Abwehr und Angriff (ssp)

- Ausspielen
- Reifen-/Matten-/Hütchenballspiel in Überzahl
- Spielen 3 gegen 3

Tipps für die Verteidigung (1m)

Nicht in erster Linie Angreifende vom Ball trennen, sondern Pässe oder Schüsse verhindern!
Beim Verteidigen zwischen der angreifenden S und dem Zielobjekt stehen.

Doppelpass mit Torwart (1m)

In Kreisform stehen ca.1 m breite Tore. In jedem Tor steht ein Torwart. Die im Feld Spielenden dribbeln im gesamten Spielfeld und spielen in beliebiger Reihenfolge Doppelpässe mit den Torwarten.

- Dribbeln mit nur 2 oder 3 Ballkontakten.
- Torleute stehen hinter dem Tor. Pass durch das Tor und Rückpass neben dem Tor vorbei in den Lauf der Spielenden.
- Jeweils 3 Pässe zwischen 1 S im Feld und 1 Torwart mit integriertem Rollenwechsel.



Die Übung nicht im Kreis durchführen, sondern ständig Richtungswechsel vornehmen.

Doppelpass ohne Gegenspieler (1m)

A läuft jeweils um die beiden Hütchen und spielt mit zwei Anspielstationen auf jeder Seite Doppelpässe. 2-4 S sind gleichzeitig unterwegs. Die Anspielstationen häufig wechseln.

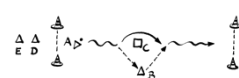
- Pässe über wechselnde Distanzen spielen.



2:1 mit Doppelpass auf ein Zielobjekt (1m)

Die S bilden Paare, je 3-4 Paare pro 1/4-Feld. A spielt mit B ab Mittellinie einen Doppelpass mit Durchbruch und Torschuss gegen C (halbaktiv verteidigen). Nach Torschuss startet die nächste Gruppe.

- Die Verteidigenden steigern ihre Aktivität, aber der Doppelpass muss trotzdem möglich bleiben.
- Doppelpass oder Alleingang: Wer Ball führt, entscheidet situativ, je nach Stellungsspiel der Verteidigung, zwischen Doppelpass und Alleingang (Einbau von Finten).



Ca. 2 m Abstand zwischen A und der Verteidigung beim Spielen des 1. Passes. Nach dem 1. Pass erfolgt ein kurzer Antritt, um die Verteidigung zu überlaufen (Tempo- und Rhythmuswechsel).

Wandball (ms) (BB und HB)

Dieses lustige Teamspiel fördert die Orientierungsfähigkeit und das Zusammenspiel. Ball, Mit- und Gegenspieler müssen im Auge behalten werden.

Zwei Teams à 4 bis 6 Personen spielen gegeneinander. Es wird in der halben Halle quer gespielt. Jedes Team spielt gegen eine Seitenwand. Der Ball wird von Hand zugespielt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Ziel ist es, den Ball einem Mitspieler zuzuspielen, so dass dieser den Ball per Kopfball an die Wand spielen kann. Erreicht der Kopfball direkt die Wand, so gibt das einen Punkt und die gegnerische Mannschaft erhält den Ball. Verlässt der Ball seitlich das Spielfeld, dann erhält das andere Team Einwurf. Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Variationen

- Boden-Pässe erlauben
- Die Teams können auf eine beliebige Wand spielen



Basketball

Give and go (1m)

Auf jedem Feldviertel sind 2 Kolonnen: A mit Ball und B ohne. A passt aus dem Bereich der Mittellinie zu B auf der Seite, schneidet zum Korb, erhält den Ball zurück und wirft. B holt den Ball; Wechsel

Varianten

- Mit Bodenpässen, einhändigen Pässen, Überkopfpässen.
- C/D verteidigen im Bereich der 3-Punktlinie gegen die angreifenden A/B. A hat den Ball und passt dem sich freistellenden B. Nach dem Pass bricht A zum Korb durch und erhält von B den Pass.
- Im Spiel 2:2 / 3:3 zählt ein Korb nach «Give and go» 4 Punkte.

Verteidigung

- Grundposition: Knie gebeugt, Rücken gerade und Arme angewinkelt
- Bauch zum Gegner/Rücken zum Korb
- Eine Armlänge Abstand (sonst mit Sprint überholen)



Mittelkorridor (ms)

Die SuS erlernen die Grundlagen der Verteidigungsposition und des -verhaltens. Die Übung kann zu einem Wettkampf ausgebaut werden.

Die LP erklärt, was ein Foul ist und was nicht. Die SuS dribbeln 1 gegen 1 in einem seitlichen Korridor nach oben von der einen Seite der Halle ans andere Ende und rennen in der Mitte zurück.

Die SuS sollen jeweils auf diejenige Seite gehen, wo weniger Leute sind. Die nächste Gruppe darf erst starten, wenn die vorangehende die Mittellinie überquert hat.

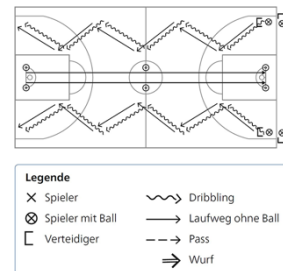
Es soll darauf geachtet werden, dass die SuS mit links nach links und mit rechts nach rechts dribbeln. Der Verteidiger bewegt sich seitwärts in der Grundposition mit einer Armlänge Abstand vom Angreifer. Bei Ballverlusten wird der Ball sofort wieder dem Angreifer zurückgegeben.

Intensität der Verteidigung

- 50 %, eine Armlänge Abstand
- 75 %, bei zu kleinem Abstand Sprint und ohne Kontakt überholen
- 100 %, ohne Foul verteidigen

Variation

- Auf dem Rückweg läuft jemand vorwärts und spielt Brustpässe; die andere Person läuft rückwärts und spielt Bodenpässe.



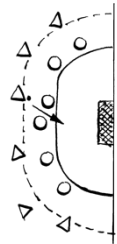
Handball

Torverteidigen (Im)

Das angreifende Team (5–6 S) versucht, den Ball in den Torkreis zu legen. Das verteidigende Team beabsichtigt, dies zu verhindern. Taktik?

- Team A versucht, aus 6–7 m gegen den Torhüter oder auf ein Zielobjekt zum Abschluss zu gelangen.
- Bei Ballverlust oder erzieltm Tor kommt es beim (gegenüberliegenden) Tor zum Rollenwechsel.
- Überzahlspiel: 3:2 am halben Torkreis.

Verteidigende stehen zwischen den Angreifenden und dem Zielobjekt; Rücken zum Ziel.



Gegenstoss- Flügel vor (ms) (auch BB und UH)

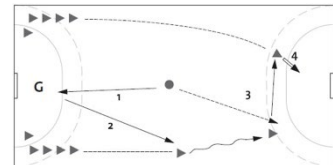
In dieser Übung wird der Gegenstoss in Überzahl trainiert. Alle Spieler sind im Spielzug involviert, auch der Torhüter.

Gegenstoss in Überzahlspiel.

Die Verteidigerin wirft aufs Tor. Der Torwart wehrt den Ball ab und leitet sofort den Gegenstoss mit einem Pass zur Flügelspielerin ein. Diese rennt, den Ball prellend, aufs Tor und spielt den Pass erst dann ihrer Mitspielerin, wenn die Verteidigerin sie am Torwurf hindern will. Die ersten zwei, drei Schritte des Gegenstosses ohne Prellen ausführen, damit man schnell Tempo aufnehmen kann.

Variationen

- Die Verteidigerin darf nur in einer bestimmten Zone stehen, bzw. Pässe abfangen.
- Nur eine bestimmte Anzahl Pässe erlauben (höchstens drei, zwei, inklusive Pass vom Torwart).
- Steht ein Torwart im Tor, darf dieses nur beidhändig (oder mit der schwächeren Hand etc.) erzielt werden.
- Dito aber drei gegen zwei spielen lassen.



Regeln (LP21)

Die SuS können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.



Schulsportprüfung: [Spielbeurteilung](#) Spielregeln

Sportunterricht.ch: [Spielregeln für die Schule](#): Zusammenfassung der wichtigsten Spielregeln, vereinfacht für die Schule, regelmässig aktualisiert, als PDF für CHF. 2.- downloadbar

Weitere Unterlagen Basketball

mobilesport.ch: [Basketball in der Schule](#)

Weitere Unterlagen Handball

mobilesport.ch: [Handball](#)

Weitere Unterlagen Unihockey

mobilesport.ch: [Unihockey spielend entdecken](#)
[Unihockey-Spass](#), Circuit mit Postenblättern

Rückschlagspiele: Volleyball



Schulsportprüfung: Volleyball Techniktest
Zehnfingerpass, Manchette, Aufschlag

Annehmen und Abspielen (LP21)

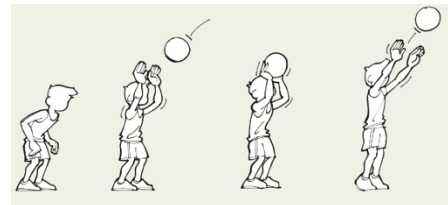
Die SuS können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen.

Pass

Pass: Technik-Knotenpunkte (ms)

- Position zum Ball: Der Spieler befindet sich unter dem Ball.
- Ballberührung: Der Ball wird mit allen Fingern gespielt.
- Impulsgebung: Sie geschieht durch die Ganzkörperstreckung mit fließendem, rhythmischem Übergang.

Video: [Pass](#)



Passübungen (Im)

A steht am (Längs-) Netz, B im Hinterfeld. Beide spielen sich den Ball fortgesetzt mit einem Pass zu. Wie viele Pässe sind möglich?

- A und B spielen sich den Ball zuerst mit einem Eigenspiel auf, erst dann zurück zum Partner.
- A spielt den Ball etwas ungenau zu. B verschiebt sich unter den Ball, spielt ihn genau zurück und nimmt wieder die Ausgangsstellung ein. Wie viele Male kann A den Ball, mit mindestens einem Fuss im Reifen stehend, zu B spielen?
- A spielt den Ball wechselnd lang und kurz.
- A und B machen nach jedem Pass eine Zusatzübung: Den Boden berühren, A macht am Netz einen Blocksprung und B berührt eine bestimmte Linie usw.

Wenn fortlaufendes Passen nicht möglich ist, den Ball über der Stirne fangen, sich aufwerfen und dann passen.



Passverteilung (ms)

Die einfachste Situation für den Passeur besteht darin, den Pass dem Spieler zu spielen, der die Annahme gespielt hat. Je kleiner der zu spielende Winkel, desto einfacher für den Passeur. Dies ist jedoch nicht immer die erfolgversprechendste Variante.

Spiel gegeneinander (3:3, 4:4), drei Ballkontakte sind obligatorisch, der Passeur orientiert sich zum Annahmespieler und spielt diesem den Ball parallel zum Netz zu.

Variationen

- Der Passeur spielt nicht dem Annahmespieler zu.
- Der Passeur spielt immer den längeren Weg zum Angreifer.
- Der Passeur dreht sich zum Angreifer und spielt immer vorwärts.



Volleyball 2 mit 2 (ms)

Die Paare spielen sich den Volleyball über das Netz zu. Der Ball wird ohne Unterbrechung mit der 3. Ballberührung über das Netz gespielt. Der Ball wird nur mit oberem Zuspiel gespielt.

Wie viele Ballwechsel schafft das Viererteam?

Spezielle Regel (ms)

Durch gezielte Regeländerungen kann zu einer Technik geführt werden, kann eine Technik begünstigt und forciert werden.

Spiel gegeneinander 2:2 (3:3, 4:4). 3 Ballkontakte sind obligatorisch. Es darf aber nur ein Kontakt mit Manchette gespielt werden.

Variation

- Der zweite Ballkontakt muss ein Pass sein.



Lektion zu [Pass mit Orientierung im Spiel 4:4](#)

Manchette

Manchette: Technik-Knotenpunkte (ms)

- Position zum Ball: Körper hinter dem Ball.
- Ballberührung: Ball vor der Körperlängsachse auf dem mit leicht aufgedrehten Unterarmen gebildeten Spielbrett spielen.
- Impulsgebung: Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse, vorwärts-aufwärts aus den Beinen (Arm-Rumpf-Winkel bleibt nahezu konstant).



Video: [Manchette](#)

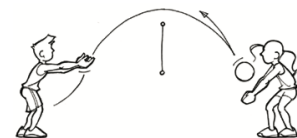
Manchettengame (ms)

Das Spielbrett bestimmt, wohin der Ball fliegt. Soll der Ball in die Höhe gespielt werden, muss der Ball mit flacherem Brett gespielt werden, als wenn der Ball weit und flach gespielt werden soll. Um dies zu erfahren, eignet sich das Manchettenspiel.

Spiel 1:1. Das Spiel wird mit einem beidhändigen Wurf von unten übers Netz eröffnet. Die Spieler dürfen den Ball nur mit Manchette direkt über das Netz spielen und so versuchen, den Punkt zu machen.

Variationen

- Feldzonen definieren, in die gespielt werden muss (Diagonalfeld; hinter die 2m-Linie, ...).
- Der Spieler muss sich den Ball mit Manchette hoch in Netznähe spielen, um dann erst mit der zweiten Manchette den Ball übers Netz zu spielen.
- Der Spieler spielt den Ball zuerst einarmig hoch, um anschliessend den Ball mit einer Manchette übers Netz zu spielen.
- Bei zwei obligatorischen Ballkontakten Zusatzaufgabe nach der Netzüberquerung einbauen (Seitenlinie berühren, Drehung um eigene Achse, ...).
- Spiel 2:2, wobei immer nur ein Spieler auf dem Feld ist. Nach jeder Netzüberquerung wird ohne Spielunterbruch gewechselt.
- Spiel 2:2, wobei beide Spieler auf dem Feld stehen und je eine Manchette spielen müssen.



Doppelberührung (ms)

Mit dem ersten Ballkontakt wird der Ball hoch in die Mitte des Feldes gespielt, um dem Passeur möglichst viel Zeit und Raum zu geben. Mit der Zusatzregel, dass der Annahmespieler gleich auch den Pass spielen muss, wird er gezwungen sich selber Raum und Zeit zu geben. Spiel gegeneinander (2:2, 3:3). 3 Ballkontakte sind obligatorisch, der Annahmespieler spielt den Ball 2 x hintereinander, also Annahme und Pass. Ein Mitspieler spielt den Ball übers Netz.

Variationen

- Regel nur auf Service anwenden.
- Regel auf jeden ersten Ballkontakt anwenden.



Service

Service von unten – wichtig (1m)

- Den Ball kurz aufwerfen.
- Den Schlag-Arm gestreckt nach vorne schwingen.
- Den Ball mit gestrecktem und gespanntem Arm hochspielen.
- Mit der gespannten Hand schlagen.

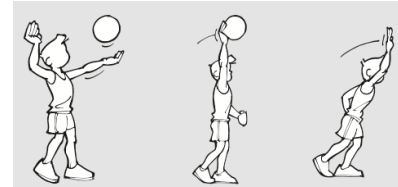
Video: [Service von unten](#)



Service von oben – wichtig (1m)

- Vorschriftstellung links
- Rechte Hand in Schlagposition
- Ball hochwerfen und im höchsten Punkt schlagen.
- Das Handgelenk ist fixiert, die Finger sind gespannt.

Video: [Service von oben](#)



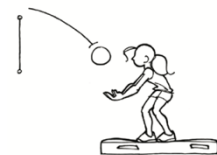
Mattenrennen (ms)

Wie der Service von unten aus dem einhändigen Werfen von unten abgeleitet werden kann, ist der Service von oben mit dem einhändigen Wurf über Kopf verwandt. Es gilt an diesen bekannten Bewegungen anzuknüpfen und die Knotenpunkte zu überprüfen.

4 Spieler pro Gruppe. Spieler A, B und C stehen mit je einem Ball hintereinander in der Feldmitte. Sie servieren der Reihe nach. D versucht den Ball von A zu fangen, ohne die Matte zu verlassen. Mit dem servierten Ball wechselt er die Feldseite und schliesst hinten an. A hat unterdessen auf die Matte gewechselt, um den Ball von B zu fangen. Nach jedem Fangball kann der nächste Spieler, der auf die Matte kommt, diese um eine Breite in Richtung Grundlinie umdrehen. Welches Team hat seine Matte zuerst an der Grundlinie?

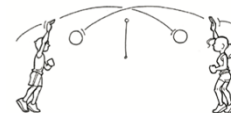
Variationen

- Der Ball wird einhändig geworfen.
- Der Ball wird von unten serviert.
- Der Ball wird von hinter der Grundlinie serviert
- Der Fangball zählt nur, wenn der Servicespieler zum Zeitpunkt des Fangens im Feld steht (Handlungskette beachten!).
- Der Spieler auf der Matte muss eine Manchette spielen und anschliessend fangen, damit die Matte gedreht werden kann.



Handlungskette Service (ms)

Nach dem Service muss der Spieler sofort ins Feld auf die Basisposition vorrücken, um das Feld zu verteidigen. Diese Handlungskette muss geübt werden. 2 Spieler bilden ein Paar, pro Spieler 1 Ball. A und B stehen je hinter der Grundlinie und servieren gleichzeitig. Sofort nach dem Service laufen sie ins Feld und fangen den Serviceball des Partners.



Variationen

- Service von der Feldmitte aus.
- Serviceball mit Manchette annehmen und den hochgespielten Ball fangen.

Ziel treffen (LP21)

Die SuS können (trotz gegnerischer Beeinflussung) ein Ziel treffen.

Angriff

Smash- das ist wichtig (1m)

- Absprung mit beiden Beinen und mit kräftigem Armschwung bis auf Schulterhöhe.
 - Mit dem Schlagarm ausholen.
 - Mit der offen-gespannten Hand den Ball vor dem Körper oberhalb der Schultern treffen.
- Video: [Anlauf Angriff](#) (Angriff mit Sprungpass)



Autosmash (ms)

Um den fliegenden Ball zu treffen, ist es am einfachsten, wenn der Ball gerade auf den Spieler nach unten fliegt – wenn sich also der Spieler den Ball selber anwirft. Die Aufgabe wird einfacher, wenn mit einem leichten Kids-volley Ball gespielt wird.

Spiel 1:1. A wirft sich den Ball hoch an, so dass er sich darunter platzieren kann und der Ball direkt auf seine Schlagschulter fallen würde.

Er schlägt ihn aus dem Stand über das extra hohe Netz, um einen Punkt zu erzielen. B versucht den Ball zu fangen, sich selber anzuwerfen und seinerseits den Punkt zu erzielen.

Variationen

- Dito, aber den Ball im Sprung schlagen
- Spiel 2:2, die Aufgabe bleibt die gleiche.
- Spiel 2:2. A fängt den Ball und wirft ihn für B hoch an. B muss sich zum Feld hin öffnen und es immer vor sich haben.



Mit und ohne Anlauf smashen (1m)

2 je auf 1–2 Kastenelementen stehende S halten einen in einen Strumpf(Gymnastikhose) eingewickelten Ball. Die S schlagen mit korrektem Anlauf und ohne Netzberührung den eingewickelten Ball und landen kontrolliert.



Bälle schlagen (1m)

A steht auf dem Schwedenkasten und erhält von B den Ball zugeworfen. A hält den Ball in der offenen Hand mindestens 0.5 m von der Netzkante entfernt so in die Höhe, dass B den Ball im Sprung schlagen kann. B holt den geschlagenen Ball und reiht sich wieder in der Kolonne ein. A häufig auswechseln.

- Den Ball 2–3 m senkrecht hochwerfen. A läuft an und schlägt den Ball im höchsten Punkt übers Netz.
- A spielt den Ball auf B. B spielt einen Pass nahe ans Netz. A läuft an und schlägt den Ball.



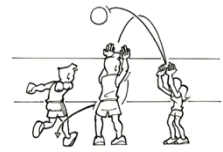
Handlungskette Annahme-Angriff (ms)

Nach dem Kontakt ist vor dem Kontakt. Nach der Annahme, auch wenn sie ein Mitspieler gemacht hat, muss sich jeder Spieler für den Angriff bereitmachen und sich anbieten (ausser der Passeur).

Spieler A (Pos. 4) wirft den Ball hoch zum Passeur, verschiebt sich seitlich nach aussen, um für den Angriff anzulaufen. Der Passeur spielt ihm den Ball zu und geht zum Soutien (Angriffsunterstützung). Der Angreifer schlägt den Ball ins gegnerische Feld und nimmt seine Basisposition im Diamant ein. Nun wirft Spieler B (Pos. 2) dem Passeur den Ball zu.

Variationen

- Spieler A greift gegen einen Block an.
- Spieler A greift gegen ein 4er Team an und der Ball wird ausgespielt, wobei das 4er Team in die Feldhälfte angreifen muss, in der der Spieler A verteidigt.
- Der Trainer spielt einen einfachen Serviceball auf Spieler A, dann auf Spieler B.
- Dito, aber der Passeur kann auswählen, wer den Ball kriegt.

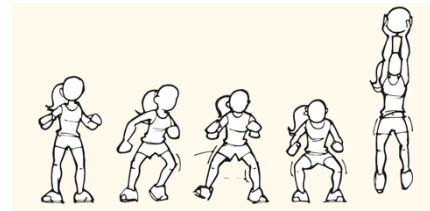


Block

Blocken-das ist wichtig (ms)

Verschieben und Absprung

- Lesen des Gegners
- Nachstellschritt oder Kreuzschritt
- Timing des Absprungs: zum Angreifer zeitlich verzögerter Absprung.
- Der Absprung erfolgt beidbeinig, stabil und ausschliesslich vertikal nach oben.



Arm und Handarbeit:

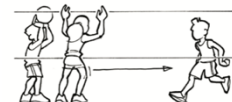
- Hände und Arme auf dem kürzesten Weg über die Netzkante ins gegnerische Feld schieben.
- Block/Ballberührung: Arme sind gestreckt und gespannt, Finger sind gespreizt und gespannt.
- Ganzkörperspannung, leicht gebogene Haltung.
- Stabile beidbeinige Landung

Video [Block](#)

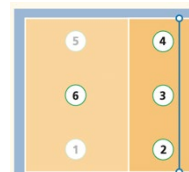
Verschiebung (ms)

Ein richtiger Block ist erst dann sinnvoll, wenn der Gegner stark angreifen kann. Wichtig ist es aber, bereits früh die Verantwortung der Netzzone einem Spieler zu übergeben.

Auf jeder Seite 4 Spieler. Auf Seite A alle auf Pos. 3 hintereinander, auf Seite B 3 Netzspieler und 1 Spieler auf Pos. 6. Auf Seite B wird der Ball von Pos. 6 mit Manchette auf Pos 3 gespielt. Der Passeur spielt entweder auf Pos. 2 oder Pos. 4, von wo der Ball zurück auf Pos. 6 gespielt wird. Der Ball bleibt immer auf der Seite B. Auf Seite A beobachtet der Netzspieler auf Pos. 3 Annahme, Passeur und Pass und verschiebt sich mit Nachstellschritt auf die Position, auf die der Pass gespielt wird. Der Netzspieler ist immer auf gleicher Höhe wie der Ball. Im Moment, in dem Pos. 2 oder Pos. 4 den Ball spielen, macht der Netzspieler einen Blocksprung und geht anschliessend in die Reihe zurück.



Bemerkung: Viele vom Gegner unpräzise gespielte Bälle (unkontrollierte Annahmen und Pässe) fliegen auf die Netzkante, die von einem «Blockspieler» zurück ins gegnerische Feld gespielt werden können. Dazu muss er sich am Netz entlang mit einem Nachstellschritt verschieben können.



Direkter Block (ms)

Um das Gefühl des direkten Blocks zu spüren und die nötige Körperspannung aufzubauen, eignet sich die Spielform auf tiefem Netz.

Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Das Netz ist so tief, dass jeder Spieler im Sprung über die Netzkante greifen kann. Der Angriff erfolgt aus dem Stand – der Blockspieler darf als einziger Spieler springen. 3 Kontakte sind obligatorisch.

Variation

Zweiter Kontakt als Fang-Wurf, damit es zum Angriff kommt.



Taktik (LP21)

Die SuS können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden.

Spielformen für Spiel Aufbau mit drei Ballkontakten

Ein Fangball (ms)

Spiel 3:3. Der Trainer gibt die Bälle ins Spiel. Beide Teams müssen mit drei Ballkontakten spielen, wobei ein Kontakt gefangen und geworfen werden darf. Welcher das ist, entscheiden die Spieler in der Spielsituation.

Variationen

- Der Trainer gibt den zu fangenden Kontakt vor, um die nachfolgende Geste zu stabilisieren (fangen des 1. Kontakts, um das Zuspiel zu vereinfachen; fangen des 2. Kontakts, um den Angriff zu stabilisieren).
- Zusatzaufgaben nach der Netzüberquerung des Angriffsballs: Im Team zusammenkommen und einen Teamschrei rufen; Linie berühren (je-der eine andere), um die Kommunikation zu fördern.

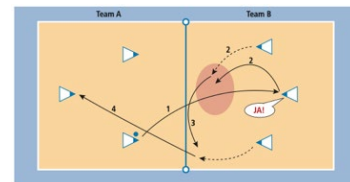


Miteinander (ms)

Spiel 3 mit 3. Team A spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel übers Netz. Team B baut mit 3 Ballkontakten auf und spielt den Ball zurück zu Team A. Vor jedem Ballkontakt wird «Ja» gerufen. Wie oft kann der Ball hin und her gespielt werden?

Variationen

- Der Angriffsball muss immer auf die Spitze hinten gespielt werden, die Spielerinnen rechts und links übernehmen, je nach Flugbahn des angenommenen Balles, die Rolle der Zuspielerin.
- Es müssen alle im Team den Ball gespielt haben, bevor er übers Netz fliegt.
- Nach drei Netzüberquerungen miteinander, den Ball gegeneinander ausspielen.



Spielsystem 4:4 (ms)

Die Ausbildung für Spielform 4:4 baut hauptsächlich auf dem 3:3 auf und führt zum 6:6 hin. Neu kommt die Rolle des Rückraumspielers dazu: Nach dem Service bleibt er im Rückraum und darf nur hinter der 2m-Linie für einen Sprungangriff abspringen. Er darf den Ball in der Netzzone nicht oberhalb der Netzkante berühren. Also darf er auch nicht blocken.

Aufstellung: Diamant

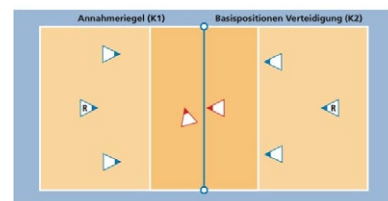
- 3 Netzspieler, 1 Rückraumspieler (R)
- Zuspiel auf Pos. 3

Taktische Elemente

- Annahme im 3er Riegel (Zonen)
- Netzbreite ausnutzen
- Verteidigung mit Block organisieren
- Soutien
- Zuspielerrolle wahrnehmen

Technische Elemente

- Manchette als Annahme
- Pass rückwärts
- Smashanlauf
- Rückraumangriff
- Block (Verschiebung und Sprung)
- Service von oben



Bedingungen

Die Annahme wird präziser und kommt zum Zuspieler. Der Zuspieler kann die Bälle zum Zielort ausgerichtet spielen (Pass im Winkel). Der Zuspieler hat Passoptionen mit Rückwärtspass und Rückraumangriff. Angriffsbälle werden im Sprung gespielt, es wird ein Blockspieler nötig.

Vorteil

- Einsatz von Rückraumangriff
- Pos. 3 blockt auf allen Positionen > Vorbereitung Mittelblocker beim 6:6
- Servicespieler wird Rückraumspieler, der die langen Bälle verteidigt > Vorbereitung Pos. 6 beim 6:6

Schwierigkeiten

- Bereitschaft im Angriff, sich anbieten
- Absprache, Kommunikation wird wichtiger!

Wettkampfformen

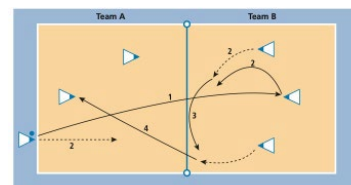
Miteinander-gegeneinander (ms)

Der erfolgreiche Spielaufbau soll belohnt werden und auch Voraussetzung sein, um Punkte machen zu können.

Team A serviert einen einfachen Ball auf Team B, der Ball überquert nach je erfolgreichem Spielaufbau dreimal das Netz, bevor gegeneinander um den Punkt gespielt werden kann.

Variationen

- Spiel 3:3 oder 4:4.
- Mit 1 bis 2 Reserveteams: Das Verliererteam wird ausgewechselt, das Siegerteam rotiert eine Position und bleibt mit dem Servicericht auf dem Feld.
- Gelingen die 3 x Miteinander nicht, gibt es Minuspunkte.

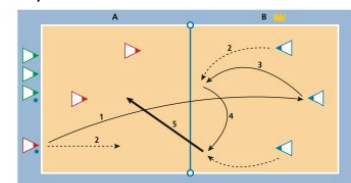


King of the court (ms)

Es wird immer von der Seite A serviert, der Ball wird ausgespielt. Macht Seite B den Punkt, können sie bleiben und haben einen Big Point. Gewinnt Seite A, wechseln sie auf die Kings- Seite B, wo sie mit dem nächsten Ballwechsel einen Big Point erreichen können.

Das ausgeschiedene Team wechselt auf die Seite A in die Reserve.

Welches Team hat zuerst 5 Punkte?



Regeln (LP21)

Die SuS können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.

Sportunterricht.ch: [Spielregeln für die Schule](#): Zusammenfassung der wichtigsten Spielregeln, vereinfacht für die Schule, regelmässig aktualisiert, als PDF für CHF. 2.- downloadbar

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Minivolleyball](#)
[Ausbildung im Spielsystem](#)

Weitere Sportspiele (LP21)

mobilesport.ch: [Badminton. Shuttle Time](#)
[Baseball](#)
[Donut Hockey](#)
[Flagfootball](#)
[Frisbee / Ultimate](#)
[Handis, Headis & co, Coole Ballspiele \(inkl. Goba und Streetworket\)](#)
[Intercrosse](#)
[Kin Ball](#)
[Roundnet](#)
[Smolball](#)
[Tchoukball](#)
[Touchrugby](#)

Kämpfen (LP21)

Die SuS können Kraft und Strategie im Kampfsport gezielt einsetzen.

➤ *Zweikampf-Formen siehe Zyklus 2*

Laufende Tische kippen (ms)

Alle Tische befinden sich auf einer Hallenseite, ein Fänger steht auf der anderen Hallenseite. Auf Kommando probieren die Tische auf die andere Seite zu gelangen. Wer vom Fänger gedreht wird, wird in der nächsten Runde ebenfalls zum Fänger. Das Spiel geht solange, bis nur noch ein Tisch übrigbleibt.

Lehrer unterbricht jeweils, wenn das Kippen eines Tisches zu lange dauert und lässt den entsprechenden Tisch auf die andere Hallenseite rüber gehen. Fänger dürfen auch zusammen einen Tisch kippen.



Knierugby (ms)

Zwei kleine Teams knien in Bankstellung am Rand des viereckigen Mattenfeldes gegenüber.

In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf ein Zeichen hin stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn auf die gegenüberliegende Grenzlinie des Feldes zu befördern. Wenn das eine Team das Ziel erreicht, erhält es zwei Punkte. Wenn das ballbesitzende Team auf den Rücken gedreht werden kann, gibt es einen Zusatzpunkt und es wird wieder in der Ausgangsstellung begonnen.



Grenzübertritt (ms)

Team A und Team B stehen sich in drei bis vier Meter Entfernung gegenüber. Hinter dem Team B liegt sein zu verteidigendes Territorium (Rechteck). Team A versucht nun auf die andere Seite des durch Linien markierten Territoriums von Team B zu gelangen. Die Spieldauer wird auf 45 Sekunden beschränkt und dann gezählt, wie viele es geschafft haben.



Regeln (LP21)

Die SuS können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

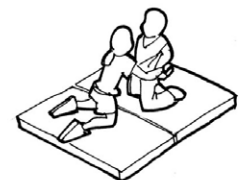
Ringkampf aus dem Kniestand (ms)

Ziel: Die Spielregeln beim Kämpfen lückenlos aufzählen und beim Bodenkampf „Ringkampf aus dem Kniestand“ einhalten können.

2 Jugendliche knien auf einem Mattenfeld. Beide versuchen sich durch Ziehen an den Armen, Umklammern und Festhalten eines Beines auf den Boden zu legen und die Schultern auf die Matte zu drücken. Wem das gelingt, hat einen Teilkampf gewonnen. Best of three. Wer sich ergeben will, klopft mit einer Hand auf die Matte.

Spielregeln beim Kämpfen:

- Klarer Anfang und klares Ende durch entsprechende Rituale
- Keine Schläge
- Kein Reißen an den Haaren
- Kein Kneifen, Kratzen, Beissen und Würgen
- Kein „Hebel“ und Verdrehen der Extremitäten
- Nicht ins Gesicht greifen
- Aufgabe des Gegners sofort respektieren



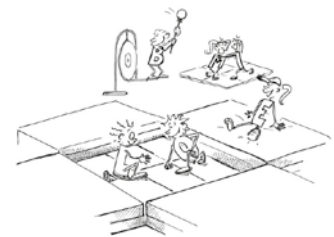
Wettkampfart: Sumo! (ms)

Wenn sich zwei Sumo-Ringer begegnen, kommen alle Elemente des Kampfes zum Tragen. Kraft, Geschicklichkeit, Fairness. Eine mögliche Wettkampfart.

Eine mögliche Organisationsform für einen Wettkampf stellt das Dojo dar. Um ein solches nachzustellen, wird in der Mitte der Halle ein grosses Mattenfeld aufgestellt. Die Längsseiten von vier dicken Matten bilden ein Viereck, das mit dünnen Matten (Kampfplatz) ausgelegt wird. Dieses Gebilde stellt einen Kampftempel in Tokio mit Zuschauertribünen (dicke Matten) dar. Ausserhalb des Dojos werden Wettkampfstellen eingerichtet, die mit japanischen Ortschaften gekennzeichnet sind.

Pro Wettkampfstelle sollten mindestens vier Schüler sein. Nach Grösse und Gewicht werden die Schüler den Wettkampfstellen (Ortschaften) zugewiesen. Die Lehrperson wählt eine geeignete Kampfart, erklärt die Regeln, den Wettkampfablauf und auf was zu achten ist (Checkliste).

Vor jedem Kampf gibt es zuerst eine Begrüssungszeremonie. Es kämpfen immer zwei Schüler miteinander, ein dritter ist Schiedsrichter. Der Lehrer ist der zentrale Zeitnehmer und bestimmt mit einem Signal (Gong), wann eine Runde beginnt und wann sie spätestens fertig ist. Bei einem Sieg gibt es drei Punkte, bei Unentschieden einen Punkt. Auf einem Wettkampfstelle kämpft jeder Schüler gegen jeden und zählt die erzielten Punkte zusammen. Am Schluss darf der stärkste Schüler in den Tempel, wo er gegen die anderen Sieger antritt.



Checkliste – Regeln (ms)

- Die beiden Schüler stehen sich in der Mitte des Ringes breitbeinig (Hände zu Fäusten geballt berühren den Boden, Knie leicht gebeugt) gegenüber und sehen sich in die Augen.
- Sobald der Schiedsrichter in die Hände klatscht, dürfen die Kämpfer zum Angriff übergehen. Das Ziel des Kampfes besteht darin, den Gegner aus dem Feld zu drängen oder ihn dazu zu bringen, einen anderen Körperteil als die Fusssohlen auf dem Boden aufzusetzen.
- Wenn ein Kämpfer das Gleichgewicht verliert, zu Boden fällt, ausrutscht oder ausserhalb der definierten Kampffläche fällt, hat er den Kampf verloren.
- Es besteht aber auch die Möglichkeit den Kampf mit dem Ruf «Aufgabe» zu beenden. Dann gilt er als verloren. Es ist absolut keine Schande, aufzugeben.
- Es darf weder geschlagen noch an der Kleidung des Gegners gerissen werden.

Mit dem Erleben eines solchen Wettkampfes realisieren die Kinder, dass man seine Kraft und Geschicklichkeit mit anderen messen kann, ohne den Gegner zu verletzen oder Schmerzen zuzufügen. Die Mädchen stellen vielleicht fest, dass sie so manchem Jungen ebenbürtig oder gar überlegen sind.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Kämpfen und fallen](#)

Rollen und Fahren (LP21)

Die SuS können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen.

VELO (Inhalt ist oft auch mit Inlineskates, Kickboard oder Skateboard umsetzbar)

Grüss dich (ms)

Zur fröhlichen Einstimmung in das Thema Mountainbike als Gruppe und zur Verbesserung des Sicherheitsgefühls auf dem Sportgerät kann diese Übung eingesetzt werden.

Die Schüler fahren in einem bestimmten Areal durcheinander. Treffen sie auf einen Kollegen, geben sie sich die Hände und grüssen sich, oder klatschen mit einer Hand ab. Danach suchen sie sich einen neuen Kollegen.

Variation

- Zur Begrüssung berühren sich die Schüler mit ihren Helmen oder mit ihren Vorder-
rädern.



Absteigerlis (ms)

In dieser spielerischen Übung ist das Absteigen verboten. Dadurch lernen die Fahrer auf dem Bike zu manövrieren und geschickt die Balance zu halten.

Alle Schüler fahren in einem begrenzten Raum. Durch geschicktes Fahren und Abdrängen versuchen sie sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. Wer den anderen berührt oder wer den Raum verlässt, hat verloren.

Variation

- Ligaturnier: Es hat mehrere begrenzte Plätze. Im Duell Eins gegen Eins versuchen die Schüler, einen Kontrahenten herauszufordern. Wer verliert, steigt eine Liga (ein Feld) ab, und sucht sich einen neuen Duellanten. Der Sieger steigt eine Liga auf.



Hip oder Hop (ms)

In dieser Übung werden in der Fahrt auf dem Bike Aufgaben vorgezeigt und nachgeahmt. Die Fahrerinnen lernen schnell zu reagieren und manövrieren.

Schülerinnen fahren in einem grossen Kreis hintereinander. Der Lehrer fährt im Gegenkreis und zeigt verschiedene Fahrformen vor:

- Einhändig fahren oder mit Armkreisen.
- Trottinett: auf ein Pedal stehen, mit dem anderen Bein abstossen.
- Zirkusartistin: aus dem Trottinett wird das Abstossbein über den Sattel und über den Lenker geschwungen. Anschliessend weiterfahren im Trottinett.
- Akrobatik: kniend auf dem Sattel fahren oder Flieger (Bauchlage auf dem Sattel). Eigene Kunststücke erfinden.
- Mit Zwischenrufen erteilt der Lehrer Zusatzaufgaben. Bei «Hip» fahren alle Schülerinnen in der entsprechenden Technik eine kleine Linksschleife, bei «Hop» eine kleine Rechtsschleife, und biegen wieder in den Hauptkreis ein.



Lenkstange (ms)

In dieser Übung wird das Formationsfahren in der Kleingruppe ausprobiert. Die Sportler auf dem Bike geben dabei gut aufeinander acht und unterstützen einander beim Fahren.

Zu dritt nebeneinander fahren. Alle halten den Lenker der Nachbarin. Die Gruppe fährt frei auf einem Platz oder einen bestimmten Parcours ab.

Variationen

- Die mittlere Person hält die Schultern der Aussenfahrerinnen.
- Teamfahrten mit erschwerten Bedingungen, z. B. eine Fahrerinnen darf nicht treten, die beiden anderen stossen oder ziehen sie.



Schneckenrennen (ms)

Im Gegensatz zu einem normalen Velorennen verliert bei dieser Übung der Schnellste. Es geht darum, die Ziellinie als letzter zu überqueren mit dem Ziel, das Gleichgewicht bis dahin möglichst gut zu halten.

Auf dem Platz wird eine Start- und eine Ziellinie markiert. Alle Fahrer stehen vor der Startlinie bereit. Auf ein Kommando versuchen alle möglichst langsam ins Ziel zu fahren. Wer schafft es als Letzter ins Ziel?

Bemerkungen:

- Die Pedale horizontal halten.
- Immer leicht bremsen.
- Den Lenker etwas einschlagen, um die Balance besser halten zu können.
- Versuchen auf dem Fahrrad still zu stehen.



Schnellster Bremsler (ms)

In dieser Übung lernen die Fahrer sofort zu bremsen. Dies soll das Reaktionsvermögen verbessern und das Unfallrisiko reduzieren.

Die Schülerinnen fahren gleich schnell auf eine Linie zu (z. B. aus einem kleinen Hang fahren lassen). Sobald das Vorderrad die Linie überquert, darf gebremst werden. Wie bremsen ich schneller: mit der Vorder- oder Hinterbremse? Oder mit beiden gemeinsam?

Variationen

- Wer bremst am genauesten? Die Schülerinnen versuchen, mit ihrem Vorderrad auf einer Linie anzuhalten. Nach dem Anfahren ist Treten nicht mehr erlaubt.
- Im (Steil-)Hang bremsen: Erleben, dass im Steilen die Hinterbremse nur schleift und dosiertes Bremsen mit der Vorderbremse notwendig ist.



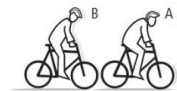
Bremstest (ms)

Schnell bremsen zu können ist beim Mountainbike wichtig. Diese Fertigkeit kann spielerisch geübt werden, indem die Fahrer einander ausbremsen und sofort reagieren.

A und B fahren hintereinander. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft. B fährt ganz nahe am Hinterrad von A. Dieser versucht durch Variieren des Tempos und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.

Variation

Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B ihn/sie berühren muss?



Boxenstopp (ms)

Das Ziel dieser Übung ist ein möglichst schneller, aber kontrollierter Bremsvorgang. Zu zweit versuchen die Schüler an einem Punkt möglichst genau stillzustehen.

Zwei Radfahrer fahren aufeinander zu und versuchen, einander zu fassen und so anzuhalten. Dabei darf der Fuss auch auf das Rad des Partners abgestellt werden. Wer schafft es, als Team am schnellsten still zu stehen?

Variationen

- Nur mit gegenseitigem Schulterfassen stillstehen.
- Nur mit gegenseitigem Fuss auf das Velo oder den Pneu abstellen und stillstehen.
- Die ganze Gruppe soll zusammen stillstehen.
- Nach dem Stillstand wieder losfahren, ohne absteigen zu müssen.



Wheelie (ms)

Wer kann alleine Wheelen?

Das Körpergewicht nach hinten verlagern, das Vorderrad anheben, mit den Knien arbeiten. Versuchen, so lange wie möglich auf dem Hinterrad zu fahren. Kein Reissen am Lenker! Als Ziel eine Linie oder Gegenstand in 2m Entfernung nehmen, dann in 3m usw.



Nester leeren (ms)

In der folgenden spielerischen Übung wird im Team ein Geschicklichkeitsfahren kombiniert mit einem Ausdauertraining ausgeführt.

Zwei Teams, im Gelände; jedes Team hat eine Homebase («Nest») mit einer definierten Anzahl Gegenstände (Bälle, Bündel, Unihockeystöcke, Holzstücke, Eimer etc.). Während fünf Minuten kann jeder Biker jeweils einen Gegenstand vom eigenen Nest ins gegnerische transportieren. Wer hat nach Ablauf der Zeit weniger «Eier» im eigenen Nest?



Biathlon-Duathlon (ms)

Diese extensive Ausdauertrainingsform dient auch der Übung des Zielwurfes. Sie wird als Paarwettkampf mit einer Strafaufgabe durchgeführt.

Paarwettkampf: Die erste Person fährt einen Parcours und wirft anschliessend fünfmal mit dem Basketball auf einen Korb (oder auf ein anderes Ziel werfen). Für jeden Fehlwurf muss er eine (kürzere) Strafrunde zu Fuss absolvieren.

Danach ist sein Partner an der Reihe. Anschliessend Disziplinentausch (Laufen, Zielwerfen).

Variationen

- Fussballzielschiessen statt Basketball-Korbwurf
- die Strafrunden als Radstrecke absolvieren



Biking Américaine (ms)

Diese stafettenartige Übung ist eine Trainings- und Wettkampfform zur Verbesserung von Schnelligkeit und Ausdauer in Verbindung mit taktischer Intelligenz.

Einen Rundkurs im Gelände markieren. Zweierteams bilden. Ein Fahrer hat einen farbigen Bündel und absolviert eine schnelle Runde bis er seinen langsam fahrenden Partner eingeholt und ihm den Bündel übergeben hat. Dann wechseln die Rollen. Welches Team hat zuerst eine vorher definierte Anzahl Runden absolviert?

Variation

- Eine Zeitdauer festlegen und die Anzahl Runden zählen.



Geschicklichkeit à go go (ms)

Dieses Hilfsmittel zeigt den Schülern in Form eines Parcours die verschiedenen Techniken für das sichere Velofahren.

Der folgende Parcours ist eine Zusammenstellung von relevanten Elementen der Fahrtechnik.

Die Reihenfolge und Auswahl der einzelnen Übungen sollen dem Gelände und den Voraussetzungen der Fahrer angepasst werden.

Variation

- Wer absteigen muss, erhält einen Strafpunkt.
- Als Gruppenwettkampf durchführen. Welche Gruppe hat nach drei Durchgängen am wenigsten Punkte?


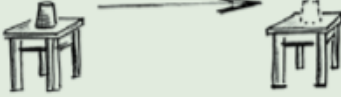

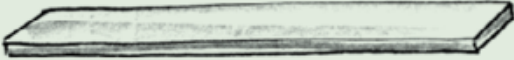



Bemerkung

Es empfiehlt sich, den Fahrweg und die Position der Gegenstände mit Kreide einzuzichnen.








- Parcours Niveau 1-3 siehe Folgeseiten









Parcours Niveau 1-3 (ms)

Niveau 1		
1		Slalom um versetzte Markierungen.
2		Warentransport von einer erhöhten Fläche.
3		Spurgasse fahren.
4		Über Brett fahren.
5		Eine Acht fahren.
6		Einen Gegenstand von der Ablage nehmen und in die Kiste werfen.
Variante		Karussell fahren (das Seil an einem Pfosten festmachen und sich daran festhalten).

- Material**
- Becher
 - Kleine Transportgegenstände
 - Kiste
 - Kanthölzer
 - Bretter
 - Seil
 - Stühle/Tisch o.ä.
 - Strassenkreide
 - Bänder

Niveau 2		
1		Enger Slalom.
2		Wassertransport.
3		Über Brett fahren mit Knick.
4		Über ein Kantholz fahren.
5		An einen Gegenstand fahren und wieder weg.
6		Ball mit Unihockeyschläger ins Tor spielen.
Variante		Innerhalb einer begrenzten Distanz vom Rad ab- und wieder aufsteigen. Den Parcours auf Zeit.

Material	Becher Markierungshütchen Kanthölzer Bretter Seil Stühle/Tisch o.ä. Strassenkreide Unihockey-Schläger, -Tor, -Ball
-----------------	---

Niveau 3	
1	 <p>Vorderrad Slalom.</p>
2	 <p>Warentransport am Boden.</p>
3	 <p>Über Wippe fahren.</p>
4	<p>Über drei Kanthölzer fahren.</p>
5	 <p>In einem begrenzten Feld 3–5 Sek. still stehen.</p>
6	 <p>Einen Gegenstand von der Ablage nehmen und in die Kiste werfen.</p>
Variante	 <p>Wer schafft es den Parcours möglichst langsam zu fahren? Alles einhändig fahren, eine Schanze einbauen.</p>

- Material**
- Becher
 - Transportgegenstände
 - Markierungshütchen
 - Kanthölzer/Latten
 - Bretter
 - Seil
 - Strassenkreide

Die SuS können der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

MOUNTAINBIKE (TOUR)

Vorbereitung (ms)

Wer auf eine Tour geht, sollte ein paar Dinge mitnehmen. Nachfolgend wird aufgezeigt, was in einen Tour Rucksack gehört. Ein kleiner Bike Check vor der Abfahrt empfiehlt sich ebenfalls.

In einen Tourrucksack gehört folgendes Material:

- Wasser
- Ein Notfallset
- Flickzeug
- Fahrrad-Pumpe
- Schlauch
- Mini Tool

[Checkliste Ausfahrten](#) (ms)

[Checkliste Ausrüstung Outdoor](#) (ms)

Verhaltensregeln (ms)

Bei Ausflügen gibt es einige Verhaltensregeln, die der Umwelt, den Mitmenschen und dem Biker-Image zuträglich sind.

- Viele Mountainbike-Routen sind gleichzeitig auch Wanderwege. Wanderer haben grundsätzlich Vortritt. Daher: Rücksicht auf die Wanderer beim Überholen und Kreuzen.
- Lattentore und Weidenzäune nach der Durchfahrt wieder schliessen, damit das Vieh nicht wegläufen kann.
- Nur auf signalisierten Wegen fahren und somit Natur und Tiere schonen. Querfeldeinfahren durch Wald und Wiese schadet Tieren und Pflanzen und letztlich auch dem Biker-Image.
- Beim Bremsen die Räder nicht immer voll blockieren. Das schadet dem Trail und dem Material.
- Keinen Müll zurücklassen. In jedem Dorf gibt es die Gelegenheit, den Müll korrekt zu entsorgen und so die Bergwelt zu schonen.

Technische Inputs für Ausflüge mit Bike:

- [Bremsen](#) (ms)
- [Schalten](#) (ms)
- [Balance](#) (ms)

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Velofahren](#)

[Velofahren - Unterricht gestalten](#)

[Pumptrack](#)

[Fahrtechniken Mountainbike](#) (Videos)

Bfu.ch:

[Mit dem Velo unterwegs](#) (Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung)

Gleiten (LP21)

Die SuS können Kernbewegungen auf gleitenden Geräten ausführen und variieren.

EISLAUF (Inhalt ist oft auch mit Inlineskates umsetzbar)

Grundtechniken

Fahren vorwärts (ms)

Das Erwerben von «Fahren vorwärts» (Fahren v) bildet den Einstieg und die Basis für das Fortbewegen mit Schlittschuhen auf einer Eisfläche. Es ist die Grundlage für alle Eissportarten.

Grundposition: Die Füsse sind in einer V-Position (Fersen geschlossen, Fussspitzen auseinander). Die Arme werden seitlich nach vorne ausgestreckt. Das Gewicht ist auf beide Füsse gleichmässig verteilt. Blick geradeaus in Fahrtrichtung.

Ablauf: Beingelenke beugen. Das Gewicht auf den linken Fuss verlagern und mit dem rechten Fuss (Innenkante des Eisens) gegen die Eisfläche drücken, um sich durch Kantenabstoss in die Fahrtrichtung links v wegzustossen (der Abstoss erfolgt leicht schräg nach hinten). Auf dem linken Fuss gleiten. Die Beingelenke leicht strecken und gleichzeitig den rechten Fuss Richtung Ferse des linken Fusses bringen. Die Füsse Ferse an Ferse schliessen. Dito von vorne und nach rechts abstossen. Vor jedem Abstoss müssen zwingend die Beingelenke gebeugt werden und die Schlittschuhe Ferse an Ferse geschlossen sein.

Einsteiger: Können auch einfach in der V-Position kleine Schritte v machen. Wichtig ist, das Gewicht immer auf den fahrenden Fuss / Schlittschuh zu verlagern (Bildmetapher: watscheln wie ein Pinguin).

Bremsen vorwärts (ms)

Der halbe Schneepflug v ist die einfachste Form, um zu bremsen. Die Bewegung ist praktisch analog zum Pflug (Pflugstemmen) im Skifahren.

Ablauf: Fahren v. Füsse parallel nebeneinanderstellen und gleiten. Das Gewicht wird auf einen Fuss verlagert. Den anderen Fuss eingedreht mit sehr wenig Belastung auf einer ganz leichten Innenkante gegen vorne wegstossen. Den Eiswiderstand suchen und vorsichtig mehr Druck auf diesen Fuss geben (den Fuss eher vorne Mitte belasten) bis eine Bremswirkung entsteht.

Fortgeschrittene: Dieselbe Bewegung kann auch mit beiden Füßen gleichzeitig ausgeführt werden (Schneepflug). Während einer Tiefentlastung beide Fersen nach aussen stossen. Diese Übung braucht viel Gefühl und eine sehr differenzierte Wahrnehmung (eher schwierig für Einsteigende).

Fahren rückwärts (ms)

Fahren r wird sehr oft nur im Zusammenhang mit Kurvenlaufen angewandt. Fahren r geradeaus wird in der Praxis selten gebraucht. Somit kann auch im Kreis damit begonnen werden.

Grundposition: Erwerben von Fahren r erfolgt analog zu Fahren v mit dem Unterschied, dass beim Start die V-Position umgekehrt ist: Die Fersen werden auseinandergehlaten, die Fussspitzen eher gegeneinander (es muss noch Platz frei sein zwischen den Spitzen). Das Gewicht ist eher vorne Mitte auf dem Schlittschuh.

Ablauf: Das Gewicht wird auf den rechten Fuss verlagert. Mit dem linken Fuss erfolgt der Abstoss, indem man mit der Innenkante nach vorne (von sich weg) gegen die Eisfläche drückt und so auf dem rechten Fuss r zu gleiten beginnt. Danach wird der Abstossfuss zurück zur Spitze des fahrenden Schlittschuhs gebracht und der Bewegungsablauf beginnt von vorne mit dem anderen Fuss.

Einsteiger: Können in der Grundposition kleine Gewichtsverlagerungen nach rechts und links machen bis die Schlittschuhe langsam ins Gleiten kommen. Wichtig: Das Gewicht nur seitwärts verlagern und von einem Bein auf das andere wechseln (die Bewegung hat nichts mit Gehen r auf dem Boden zu tun).

Bremsen rückwärts (ms)

Vor allem bei Rückwärtsbewegungen ist es wichtig, rasch und effizient bremsen zu können, denn man kann sie nur schlecht mit den Augen kontrollieren. Die Unterrichtsorganisation muss deshalb gut durchdacht sein (Unfallgefahr).

Ablauf

- **Ohne Zacken** (siehe Reihensbild): Analog dem halben Schneepflug v mit dem grossen Unterschied, dass der Bremsfuss nach aussen rotiert und man schräg nach hinten auf einer leichten Innenkante (fast Kufe) den Eiswiderstand sucht.
- **Mit Zacken**: Fahren r. Die Füsse parallel stellen und auf beiden Kufen r gleiten. Das Gewicht langsam in Richtung Fussspitzen verlagern, bis man auf die Zacken kommt und so die Bremswirkung erzielen kann. Es kann auch nur ein Fuss nach hinten gestreckt werden bis dieser auf der Zacke ist und bremst.

Weitere Technische Elemente

[Chassé rückwärts](#) und [Chassé vorwärts](#) (ms)

[Kurven laufen](#) (ms)

[Drehen / Fahrtrichtung wechseln](#) (ms)

[Kunststücke](#) (ms) (Storch, Fächer, Flieger, Schmetterling)

Spielformen (auch mit Inlineskates / teils auch mit Langlaufskis umsetzbar)

Begegnungsfahrt (Im)

Die S fahren frei durcheinander. Wenn sie sich begegnen, geben sie sich die Hand und begleiten einander ein Stück, um sich dann wieder zu trennen und nach einem neuen Partner Ausschau zu halten.

Bei der Begegnung führen die Partner eine «Karusselldrehung» aus.

Baustelle (ms) (Fahren und Bremsen vorwärts)

Ziel dieser Übung ist es, den SuS kognitive Aufgaben zu stellen, die sie dann mit Bewegung kombinieren müssen, um so möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln und Eiskilometer zurückzulegen.

Ein Feld bestimmen, wo Türme entstehen sollen. Wir bauen «Manhattan». Eine Wäschewanne gefüllt mit Bauklötzen in einem grossen Abstand zum Turmfeld auf dem Eis deponieren. Die SuS holen einzeln einen Bauklotz aus der Wanne, fahren zum vorbestimmten Feld, wo die Türme aufgebaut werden sollen und beginnen dort ihren Turm zu bauen. Es darf jedes Mal nur ein Baustein geholt werden.

Variationen

- Die Türme können in Zweiergruppen oder als Mannschaft gebaut werden.
- Die Bauklötze durch Puzzle ersetzen
- Auf der Wegstrecke werden zusätzliche Aufgabestellungen (Hindernisse) eingebaut.
- Der Turmbau wird als Stafette organisiert.



Rückwärtsgang einschalten (ms) (rückwärts fahren und bremsen)

Mit folgenden Ideen kann das Fahren und Bremsen rückwärts geübt werden.

Achtung: Bei Fahrformen rückwärts gut organisieren, damit Zusammenstösse vermieden werden. Alle SuS sollten möglichst immer in die gleiche Richtung fahren, überholen ist nicht erlaubt.

- Die SuS stehen sich gegenüber und legen zu zweit eine vorgegebene Strecke zurück. A fährt v und B fährt r mit lockerer Handfassung. Rollentausch.
- Dito, aber A bremst leicht, damit B den Eiswiderstand besser wahrnehmen kann und kräftiger abstossen muss. Rollentausch.
- Dito, aber A lässt sich von B ziehen. B fährt r. A hat die Füsse parallel und gleitet passiv. Rollentausch.
- Dito, aber A ruft «bremsen», worauf B möglichst rasch anhalten muss. Rollentausch.



Drei-Mann-Hoch (Im)

3er-Gruppen fahren mit Handfassung nebeneinander. Gleichzeitig beginnen 2 SuS (bei grossen Gruppen 2-mal 2 SuS) 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.



Parcours (ms)

Die folgenden Übungsideen sind geeignet, um die bisher besprochenen Fahrstile auf vielseitige Art und Weise anzuwenden und zu festigen. Die Organisationsform ist stark strukturiert und lässt der Lehrperson dadurch viel Spielraum für individuelle Interventionen. Die effektive Lernzeit ist hoch.

Je nach Gruppengrösse werden verschiedene Bahnen gekennzeichnet. Als Start- und Endpunkt eignen sich Pylonen. Die Kinder stellen sich in einer Kolonne hinter dem Startpunkt oder der Startlinie auf und die Lehrperson erklärt den Durchgang des Parcours. Auf dem Hinweg ist ein Slalom zurückzulegen, danach fährt man um den Pylon am Ende der Strecke. Der Rückweg ist eine Gerade neben dem Slalom.

Variationen

- Die Art des Slaloms wird variiert: Pucks näher zusammen oder weiter auseinander platzieren, zwei Pucks miteinander als Tor wie beim Skirennen, jeden Puck einmal umkreisen, jeden Puck mit der Hand berühren.
- Auf dem Rückweg wird ein Kunststück geübt (Hocke, Storch, Fächer, Flieger).
- Auf dem Rückweg werden Linien oder Punkte markiert, bei welchen gebremst werden muss.
- Der Slalom wird weiter auseinander angelegt.
- Ein Puck wird während des gesamten Slaloms auf dem Handrücken balanciert. Beim nächsten Durchgang kommt der Puck auf den anderen Handrücken.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren. Zuerst einige Schritte Anlauf nehmen.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren und dazu wird ein Puck auf dem Knie des Spielbeins balanciert.
- Auf dem Rückweg wird nur fahren r.
- Slalom fahren r.
- Nach jedem Puck des Slaloms wird die Fahrtrichtung geändert.



Eine ähnliche Organisationsform ist das **Stationentraining** oder die Arbeit in Lernateliers, wo die verschiedenen Grundkompetenzen selbständig und in komplexer Form angewandt und geübt werden können.

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Eislauf](#)

LANGLAUF (Skating)

Übungen

Angewöhnen (1m)

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.



Polka ohne Stöcke (ms)

Die Skating-Grundstellung ist rasch zu verinnerlichen. Die Kinder halten ihre Beine während der ganzen Übung stark gebeugt.

Mit gekreuzten Armen, Ellenbogen auf Schulterhöhe und geradem, stabilem Oberkörper in der Art eines Polkätänzers langlaufen (starke Beugung der Knie- und Fussgelenke). Ganze Aufmerksamkeit auf den Unterkörper richten.

Variationen

- Hände auf den Hüften abstützen.
- über eine ansteigende und abfallende Piste fahren und dabei den Schrittrhythmus halten.
- Rhythmus variieren (die Leiterperson klatscht in die Hände).

Schlittschuhschritt 1:2 – Glöckner (ms)

- Ohne Stöcke: während dem parallelen Armvorschwing das Gewicht vom linken auf den rechten Ski verlagern, vorne zwei imaginäre Glockenseile auf Schulterhöhe greifen und anschliessend während dem Kippen auf das linke Bein daran ziehen.
- Ebenso paralleler Armvorschwing in Richtung des neuen Gleitskis
- Akustische Unterstützung «Ding» Armvorschwing und «Dong» bei Seilzug
- Der Glöckner wird müde und zählt vor dem Ziehen der Seile bis auf drei (Arme vorne halten)
- Ebenso Stöcke in der Mitte halten
- Ebenso mit Stockeinsatz
- Seitenwechsel mittels Schlittschuhschritt oder 1:1

Variation

- Gleiche Ausführung auf die andere Seite
- Bei jedem Schritt die Knöchel berühren
- Synchron zu zweit oder als Gruppe
- Als Zug synchron: zu zweit oder als ganze Gruppe hintereinander an zwei Stöcken haltend

Bemerkungen

- Rhythmus bei Armvorschwing auf rechts: Ski rechts aufsetzen - Stockeinsatz - Ski links aufsetzen
- Akustisch unterstützen: Ski - Stock - Ski - Ski - Stock - Ski usw. Oberkörper immer in Richtung Gleitski orientieren
- Mit Armen auf Hüfthöhe starten

Schlittschuhschritt 1:1 - Hip-Hop (ms)

Ein guter Rhythmus ist das A und O beim Skilanglauf. Bei dieser Skating-Übung versuchen die Kinder, diese Technik auf spielerische Weise zu erlernen.

Jeweils 20 x wiederholen:

- Ohne Stöcke: bei jedem Schritt das Knie-/Fussgelenk während dem Gleiten wie ein «Gangster» beugen
- Gangster läuft nun aufrecht und stolz
- Bei jedem Schritt während dem Gleiten beide Arme wie ein Hip-Hopper auf und ab bewegen und danach auf den anderen Ski kippen (die Arme auf Schulterhöhe bewegen sich ganz kurz nach unten und sofort wieder zurück)
- Ebenso Arme maximal bis zu den Hüften senken und sofort wieder anheben
- Mit Stöcken: bei jedem Gangsterschritt während dem Gleiten einen kurzen Stockeinsatz (antippen)
- Ebenso Stockeinsatz verlängern, Armarbeit geht maximal bis zur Hüfte und sofort wieder zurück

Variationen

- Rhythmus: kurz – kurz – lang, kurz – kurz – lang
- Hohe/tiefe Kadenz
- Krafteinsatz verstärken
- Leicht fallende Loipe
- Stockeinsatz bis hinter die Hüfte ausführen
- Bei jedem Schritt mit dem Fuss den Knöchel berühren

Bemerkungen

- Fokus Rhythmus: Stockeinsatz – Ski links aufsetzen – Stockeinsatz – Ski rechts aufsetzen
- Akustisch unterstützen: Stock – Ski – Stock – Ski usw.
- Die Länge des Stockeinsatzes muss der Schrittlänge des Läufers angepasst werden
- Oberkörper immer in Richtung Gleitski orientieren
- Mit Armen vorne auf Schulterhöhe starten
- Wer schafft es, eine leicht coupierte Strecke im 1:1 Rhythmus zu laufen?

Spielformen (auch mit Inlineskates / Schlittschuhen umsetzbar)

Bändelifangis (ms)

Jedes Kind hat ein Spielband am Dress fixiert. Alle gegen alle. Wer sein Spielband verliert, holt beim Spielleiter ein neues.

Variante

- Wer sein Spielband verliert, geht auf die Strafrunde
- Mannschaftsspiel mit versch. Farben. Variante mit Klämmerli, bis 5 Stück pro Spieler

Farbiges Alaskaball (ms)

Mehrere Teams erhalten je einen Bündel und einen Ball mit derselben Farbe, die Stöcke sind deponiert. Aus jedem Team wirft ein Teilnehmer von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams. Alle laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden eine Kolonne und geben den Ball zwischen den Beinen durch. Der hinterste hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.

Variante

- Der Leiter wirft die Bälle
- Ball über dem Kopf durchgeben oder 1 × oben/1 × unten durch
- Alaskaball mit 2 Gruppen

Menschenslalom (ms)

Diese Stafettenform begünstigt nicht zwingend die schnellsten Kinder. Reaktion und Beweglichkeit sind ebenso wichtige Qualitäten.

Zwei etwa gleich starke Teams treten bei einem Menschenslalom auf zwei identischen, genügend langen (wenn möglich auf einer Geraden angelegten) Bahnen gegeneinander an.

Die Kinder werden hintereinander im Abstand von rund fünf Metern aufgestellt. Sie starten, sobald der direkt hinter ihnen stehende Kamerad sie überholt hat und halten fünf Meter nach dem ersten der Reihe an.

Diejenige Mannschaft siegt, die keine Spieler mehr auf der Slalombahn hat.

Variationen

- Die ganze Mannschaft bewegt sich während des Menschenslaloms ganz langsam vorwärts.

Bemerkungen

- Der Slalom wird ohne Stöcke gelaufen.
- Die Distanz zwischen den Kindern muss immer dieselbe sein.



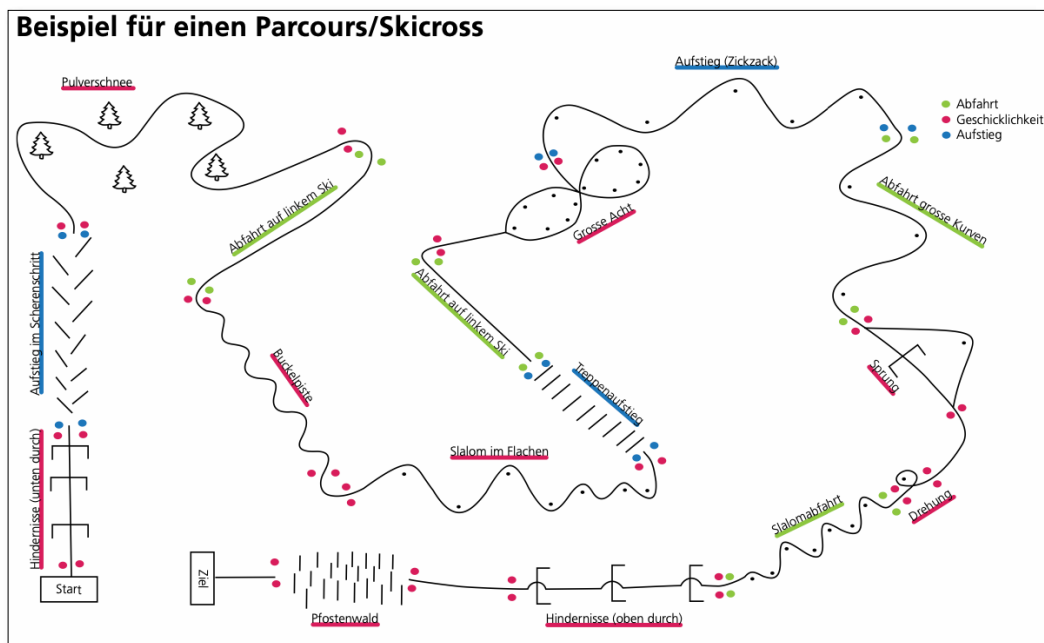
Parcours (ms)

Beweglichkeit und Gleichgewicht einerseits und Spass andererseits sind die wichtigsten Kriterien beim Abstecken dieses Parcours.

Bahn aufgrund der Geländeneigung mit verschiedenen Posten anlegen, an denen Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert werden und die die individuelle Kreativität fördern. Die Kinder ihre Freude daran haben und eigene Lösungen finden lassen.

Die folgenden Elemente lassen sich integrieren:

- Abfahrt im Gleichgewicht auf einem Ski
- Sprünge
- Buckelgelände



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Best Practice Nordic](#)
[Skilanglauf](#)

Schwimmen Technik (LP21)

Die SuS können die Kernbewegung beim Brustgleichschlag anwenden.

Die SuS können wichtige Merkmale einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.

Die SuS können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.

BRUSTGLEICHSCHLAG

Technik/Kernbewegungen (Reihenbild siehe Anhang)

Wasserlage:	Horizontal, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten (Gleitphase)
Beinantrieb	symmetrisch! Beine anfersen, Füsse auswärts drehen, Zehenspitzen zum Schienbein ziehen, kreisbahnförmige Stossbewegung bis zum Schliessen der Beine und Streckung der Füsse
Armantrieb:	Wasser fassen: Auswärtsbewegung mit Handflächen gegen aussen Zugphase: zunehmend eine Beugung im Ellbogengelenk Druckphase: kraftvolle Einwärtsbewegung Rückholphase: Hände werden zügig und widerstandsarm nach vorne geführt, anschliessend vollständigen Streckung der Arme
Atmung:	Während der Einwärtsbewegung der Hände einatmen
Koordination:	Stossbewegung der Beine beginnt mit der Rückholphase der Arme.

Übungen

Rhythmische Beinarbeit (ms)

Diese Übung bietet einen Einstieg in das Brustschwimmen. Durch die isolierte Betrachtung der Beintechnik lernen die Schüler die optimale Schwungstossbewegung kennen.

Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schwungstoss wird rhythmisch ausgeführt.

Variationen

- Drei kraftvolle Schläge, dann drei «kraftlose», dann wieder drei kraftvolle; wobei die Anzahl geändert werden kann. So z. B. 2–2, 3–2, 4–2, 5–2, 4–2, 3–2, 2–2 oder 2–2, 3–3, 4–4, 5–5
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.

Atmung (lm)

Du stehst bis zu den Schultern im Wasser. Lege das Gesicht ins Wasser, atme aus, hebe den Kopf an zum Einatmen, dann wieder ins Wasser usw.

- Der Partner zieht dich an den Händen. Versuche, wie oben beschrieben ein- und auszuatmen.
- Der Partner hält dich an den Füssen, stösst dich, und du atmest aus und ein
- Versuche jetzt, nach dem Armzug den Kopf anzuheben und danach wieder ins Wasser auszuatmen.

Wenn die Hände unter dem Kinn sind: einatmen; beim Strecken wieder ausatmen.

Diese Übung rhythmisch mehrmals ausführen!



Ellenbogen nach vorne! (ms)

Passend für den Erwerb der Armtechnik ist folgende Übung. Durch das Variieren des Bewegungsumfangs lernen die Schüler/-innen den Brustarmzug wie von selbst.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Die Arme führen drei unterschiedlich grosse kreisförmige Bewegungen aus, wobei auf die Ellenbogen-vorn-Haltung geachtet wird. Die Atmung erfolgt nach jedem Armzug. Die kleine Bewegung ist nur vorne mit den Händen, die mittlere ist die korrekte Ausführung, die grosse ist die gestreckte Armführung.

Variationen

- Ausführung des Armes mit unterschiedlicher Gewichtung:
10× kleine Bewegung/8× mittlere Bewegung/6× grosse Bewegung oder 6/10/6 oder 2/2/2 etc.
- Unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.
- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.
- Die Beine sind übereinander gekreuzt.

Sauerstoff (ms)

Mithilfe dieser Übung lernen die Schüler die richtige Atemtechnik. Im Anschluss an eine theoretische Veranschaulichung versuchen sie sich in der praktischen Umsetzung.

Betrachten der Reihenbilder und Fragen beantworten wie: «Zu welchem Zeitpunkt wird ausgeatmet? Bei welcher Position der Hände verlässt der Kopf das Wasser? Bei welcher Position der Hände taucht der Kopf wieder ins Wasser?». Anschliessend werden die gewonnenen Erkenntnisse ins Wasser umgesetzt, wobei nur der Armzug ausgeführt wird und die Beine mit dem Pull-buoy isoliert werden.

Variationen

- Kopf heben beim Einatmen, nach vorne schauen und beim Ausatmen senken, zum Bauchnabel schauen.
- Bewusst falsche Reihenfolge der Atmung ausführen, sog. Frühatmung im Wechsel. Bewusst lange warten mit Atmen.

KRAUL (Wechselschlag)

Technik/Kernbewegungen (Reihenbild siehe Anhang)

Wasserlage:	Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten, Körper rotiert um die Längsachse
Beinantrieb:	Regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füßen
Armantrieb:	Wasser fassen: Schulterbreit eintauchen, vollständige Streckung unter Wasser Zugphase: mit Ellbogen-vorn-Haltung Druckphase: Das Wasser nach hinten Richtung Oberschenkel drücken Überwasserphase: hoher Ellbogen
Atmung:	Regelmässige Seitenatmung mit sichtbarem Ausatmen ins Wasser.
Koordination:	Pro Armzyklus 6 Beinschläge

Übungen

Jetboat (ms)

Für das Kraulschwimmen ist diese Übung ein optimaler Einstieg. Die Schüler lernen mithilfe eines Schwimmbretts die isolierte Beinschlagbewegung.

Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schlagbewegung wird rhythmisch ausgeführt.

Variationen

- Sechs Schläge mit grossem Umfang, dann sechs mit kleinem, dann wieder sechs mit grossem, wobei die Anzahl geändert werden kann. Oder z.B. 6–6, 7–7, 8–8, 9–9.
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.
- Übung mit Flossen ausführen.
- In der Seitenlage.
- Kann auch im Rückenraul angewendet werden.

Wasserklatschen (ms)

Bei dieser Übung werden Arm- und Handpositionen beim Eintauchen verschiedenartig umgeformt. Die Schwimmer erfahren dadurch die Vor- und Nachteile der jeweiligen Stellung.

Die Jugendlichen tauchen die Hand auf unterschiedliche Arten ein:

- nahe beim Gesicht.
- weit vorne ins Wasser.
- über die Mitte (überkreuzt).
- weit weg von der Mittellinie.

Auch hier kann mit der Handstellung variiert werden (Faust, geschlossen, gespreizt, flach).

James Bond (ms)

Den Kraularmzug nicht nur erklären, sondern anhand von unterstützenden Metaphern umsetzen: Das Ziel der folgenden Übung.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Der rechte Arm beginnt beim Oberschenkel. Der Daumen geht dem Körper entlang hoch bis zur Achsel, wobei der Ellenbogen in die Luft zeigt. Die Hand geht beim Ohr vorbei und wird weit vorne wieder ins Wasser gelegt. Nach James Bond: Er schliesst mit der Hand den Reisverschluss seines Tauchanzuges. Macht beim Ohr die Bombe scharf und legt sie weit von sich weg ins Wasser hinein.

Variationen

- Übung mit Flossen schwimmen.
- James Bond muss auf der Seite, neben dem Ohr und vorne je eine scharfgemachte Bombe hinlegen.

Deo-Kontrolle (ms)

Die Schwimmer erwerben mithilfe dieser Übung die richtige Atemtechnik unter vereinfachten Bedingungen.

Die Jugendlichen atmen ins Wasser aus und atmen mit weit aufgesperrtem Mund in der Seitenlage wieder ein.

Variationen

- Beim Einatmen drehen sie sich auf den Rücken, atmen ein und drehen sich wieder auf den Bauch.
- Ausatmen: Ein Lied summen oder zählen. Einatmen: Kopf bis zur Achsel wenden (als möchte man kontrollieren, ob das Deo noch wirkt).
- Als Gegensatz: Kopf nach vorne hochheben und nicht seitlich drehen.
- Erst nach 3 (4, 5, 6, 7) Armzyklen atmen.

Roboterarm (ms)

Die Schüler erwerben bei dieser Übung die korrekte Technik des Armzugs, indem sie den Bewegungsablauf bewusst unterbrechen.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Der rechte Arm führt die Unterwasserbewegung robotermässig aus. D.h.: 1. Hand abknicken (Wasserrassen), 2. Unterarm beugen (Ellbogen vorhalten), 3. Ganzer Arm führen (Druckphase). Nach sechs Zyklen wird der Arm gewechselt.

Variationen

- Mit der Faust, gespreizten Fingern, mit Paddles, mit korrekter Stellung der Handfläche vs. «falscher» Stellung der Handfläche ausführen.
- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.
- Einarmig, im Wechsel linker und rechter Arm, mit Abschlag «vorne».

RÜCKENKRAUL (Wechselschlag)

Technik/Kernbewegungen (Reihenbild siehe Anhang)

- Wasserlage: Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zur Decke, Ohren im Wasser
Körper rotiert um die Längsachse
- Beinantrieb: Regelmässiger Wechselbeinschlag aus der Hüfte mit lockeren Füßen
- Armantrieb: Wasserfassen: Schulterbreit eintauchen mit dem kleinen Finger voran
Zugphase: Auswärts-abwärts Bewegung der Hand und des Unterarms
Druckphase: Ab Schulterhöhe Hand und Unterarm bis zur vollständigen Streckung drücken
Überwasserphase: gestreckter, lockerer Arm
- Koordination: pro Armzyklus 6 Beinschläge

Beine zuerst (ms)

Die Schüler variieren und verbessern bei dieser Übung die isolierte Beinschlagbewegung beim Rückenraul.

Arme in der Hochhalte. Die Kernbewegung Schlagbewegung wird rhythmisch ausgeführt.

Variationen

- Sechs kraftvolle Schläge, dann sechs mit wenig Kraft, dann wieder sechs kraftvoll; wobei die Anzahl geändert werden kann. So z. B. 6–6, 7–6, 8–6, 9–6 oder 6–6, 7–7, 8–8, 9–9.
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, ohne Hilfsmittel.
- Übung mit Flossen ausführen.
- Drehen von Bauch in Rückenlage und wieder zurück nach jeweils 6 kraftvollen Schlägen, anschliessend mit wenig Kraft.

Akzent Armzug (1m)

Schwimme Rückenraul und beobachte besonders deine Arme.

Nach dem Verlassen des Wassers wird der Arm auf Schulterhöhe gestreckt nach oben geführt. Oben taucht der kleine Finger zuerst ein. Zuerst zieht, dann drückt die Hand in einer Kurve. Lass dich von deinem Partner beobachten!



Schubkarre (ms)

Unter erschwerten Bedingungen setzen die Schwimmer die gelernten Techniken um. Die Übung zu zweit kann auch als Wettkampf durchgeführt werden.

Die Jugendlichen liegen hintereinander in Rückenlage auf dem Wasser. Die vordere Person «klemmt» den Kopf der zweiten Person zwischen den Füßen ein und legt sich wie ein Schwimmbrett ins Wasser. Die hintere Person schwimmt Rücken und stösst die vordere vor sich her. Anschliessend Wechsel.

Variationen

- Mit Flossen

Spielformen (für alle Schwimmtechniken anwendbar)

Wirrwarr (ms)

Die Schüler werden bei dieser Übung koordinativ stark gefordert. Sie müssen verschiedene Schwimmtechniken miteinander vermischen und gleichzeitig ausführen.

- Mit Armen Rückengleichschlag, Kraulbeinschlag
- Rückenraul und Brustbeinschlag
- Mit Armen Rückengleichschlag; Beine im Wechsel: rechtes Bein Kraulbeinschlag, linkes Bein Brustbeinschlag
- Rückenarmzug und mit beiden Beinen symmetrische Schlagbewegung (Delphinbeinschlag).

Zyklus 3

Wer kann? (ms)

Bei dieser Übung versuchen die Schülerinnen verschiedene Techniken auszuklügeln. Gefragt sind effiziente Fortbewegungen in verschiedenen Stellungen.

Die Jugendlichen werden mit einer offenen Aufgabe gefordert, möglichst vielfältige Lösungen zu erarbeiten und auszuprobieren. Wer kann:

- einen Fuss aus dem Wasser haltend 10 m zurücklegen?
- zwei Extremitäten aus dem Wasser haltend 10 m zurücklegen?
- nur mit den Armen / Beinen fusswärts / kopfwärts schwimmen?
- mit möglichst wenigen Schwimmbewegungen 10 m zurücklegen?

Spitalfangis (ms)

Zwei Jugendliche werden als Virus bestimmt und nur eine Person als Arzt. Die Viren gehen auf die Jagd. Wer von den anderen Jugendlichen erwischt wurde, darf nicht mehr weiterschwimmen und muss sich an der Stelle aufhalten, wo er erwischt wurde. Nur der Arzt kann heilen. Je nach Kondition können mehr oder weniger Viren und/oder Ärzte bestimmt werden.

Prinzessin auf der Erbse (ms)

Die Übung ist das perfekte Aufwärmspiel für eine Gruppe. Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer der Schüler sind gefordert.

Die Jugendlichen sitzen auf dem Schwimmbrett und versuchen, sich dieses gegenseitig abzulutschen. Wer vom Schwimmbrett «runterfällt» muss es abgeben. Der Gewinner sitzt dann auf zwei Brettern. Der Verlierer muss sich ein neues beschaffen.

Variationen

- Wer sitzt auf den meisten Schwimmbrettern?
- Wer hat nach 1 Minute (2 Minuten) die meisten Schwimmbretter ergattert?
- Der Verlierer muss jeweils eine Strecke schwimmen und kommt dann wieder zurück in den Wettbewerb, die Sieger bleiben im Spiel; wer schafft es, am längsten im Spiel zu bleiben?

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: Monatsthema 06/2011: [Ein Schwimmzug mehr](#)

(inkl. weitere Reihenbilder als PDF zu den verschiedenen Schwimmtechniken und Checkliste zur Organisation eines Schwimmblocks)

Videos zu den [Schwimmarten](#)

swimsports.ch: [Kombitest 1](#) und [Kombitest 2](#)

Streckenschwimmen (LP21)

Die SuS können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.

Die SuS können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).

Ideen für Ausdauertraining

Ballschlacht (ms)

Eine Wettkampfform zur Förderung der Ausdauer wird hier durchgeführt. Die Übung motiviert die Teilnehmenden, vollen Einsatz zu geben und fördert den Spass.

Zwei Teams auf einem definierten Spielfeld (ca. 20 m) bilden. Auf der fiktiven Mittellinie wird eine ungerade Anzahl Tennisbälle (mindestens vier pro Teammitglied) platziert. Auf Pfiff schwimmt das ganze Team von der eigenen Grundlinie zur Mitte. Jedes Teammitglied holt genau einen Ball und transportiert ihn zurück hinter die eigene Grundlinie bis es keine Bälle mehr in der Mitte hat. Welches Team hat am Schluss mehr Bälle?

Variation

Spielfeld vergrössern, mehr Bälle verwenden.



Überholmanöver (ms)

Die Schwimmer absolvieren bei dieser Gruppenübung ein Fahrtspiel, um ihre Kondition zu verbessern.

Die Jugendlichen schwimmen zu viert hintereinander. Die hinterste Person überholt jeweils die ganze Gruppe und schliesst sich wieder vorne an.

Schubkarre (ms)

Eine Übung im Zweierteam bei der die Kraftausdauer in den Beinen verbessert sowie der Beinschlag optimiert wird. Mit Flossen kann das Tempo erhöht werden.

Zweierteams bilden. Seinen Partner mit kräftigen Beinschlägen übers Wasser schieben. Dieser befindet sich in Rückenlage in optimaler Gleitposition, hilft aber nicht aktiv mit. Nach einer Beckenlänge, einer vorher definierten Strecke oder Dauer abwechseln (Intervalltraining).

Variation

Mit oder ohne Flossen durchführen.



Differenzler (ms)

Zur Verbesserung des individuellen Tempogefühls kann dieser Teamwettkampf durchgeführt werden. Während der Übung wird die Ausdauer trainiert.

Zwei Gruppen bilden. Alle Gruppenmitglieder notieren ihre persönliche Zielzeit, um eine definierte Strecke zu bewältigen. Dann wird (ohne Uhr!) geschwommen mit dem Ziel, die selber gewählte Zeit möglichst genau zu treffen. Es gewinnt das Team mit der kleinsten Summe aller Differenzen zwischen geschätzter und effektiv benötigter Zeit.



Ärmelkanal-Schwimmen (1m)

Welcher Schüler/ welche Gruppe/Klasse durchschwimmt zuerst den-see oder sogar den Ärmelkanal? (Meter/Kilometer zusammenzählen)

Es wird ein spezielles Protokollblatt kreiert!

Wende (Reihenbild siehe Anhang)

Mit einer guten Wende kann die Schwimmrichtung leicht und schnell geändert werden. Dabei soll der Körper möglichst schnell von der einen auf die andere Seite kippen. Diese einfache Wende erlaubt es zudem, kräftig aus- bzw. einzuatmen.

Wenden im untiefen Wasser (1m)

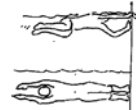
Wir versuchen, in der Seitliegestütz von der einen Seite auf die andere zu wechseln. Dabei drücken wir mit der einen Hand ab unter gleichzeitigem Anhocken der Beine.

Wer kann dies auch in tieferem Wasser durch Abdrücken mit den Händen am Wasser?



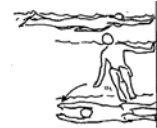
Wenden mit Beinschlag (1m)

Schwimme mit Kraulbeinschlag in Seitlage gegen die Wand. Fasse die Kante/Überlaufrinne von oben. Ziehe die Beine an unter gleichzeitigem Abstossen der Hand. Tauche wiederum in Seitlage ab, stosse kräftig ab und atme während des Gleitens unter Wasser aus.



Kraulwende (1m)

Schwimme gegen die Wand. Fasse mit einer Hand die Rinne/Kante von oben. Stosse dich mit der Hand seitlich von der Wand weg unter gleichzeitigem Anhocken der Beine gegen die Wand. Tauche wiederum seitlich ab und stosse ab. Die Hand, welche die Rinne/Kante gefasst hat, wird nach dem Abstossen über Wasser zur anderen Hand geführt.



Weitere Schwimmsportarten (LP21)

Die SuS können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden.

SYNCHRONSCHWIMMEN

An Ort paddeln (Im)

Versuche, wie ein Baumstamm auf das Wasser zu liegen. Der Körper ist gestreckt, die Beine sind geschlossen.

Variation:

- Wenn die Beine absinken, kannst du einen Pull-buoy zwischen die Fussgelenke klemmen.
- Der Bassinrand als Lernhilfe: Lege die Zehenspitzen auf den Bassinrand oder auf die Überlaufrinne und versuche, an Ort zu paddeln.



Kopfwärts paddeln (Im)

Versuche, kopfwärts zu paddeln. Behalte die Paddeltechnik, die du gelernt hast, bei. Während du beim Paddeln am Ort die Handflächen immer zum Beckenboden gerichtet hattest, zeigst du jetzt mit den Handflächen zu den Füßen. Die Fingerspitzen zeigen immer nach oben!

Zuber-Haltung (Im)

Aus der gestreckten Rückenlage werden die Unterschenkel und Füße waagrecht auf Höhe der Wasserlinie gegen den Oberkörper gezogen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Die Ohren sind im Wasser, der Rücken bleibt gerade. Paddeln an Ort zum Stabilisieren.

Variation: in dieser Haltung an Ort langsam um 360 Grad drehen ohne zu spritzen, dann wieder langsames Ausstrecken



Flamingo-Haltung (Im)

Aus der "Zuber-Haltung" wird ein Bein senkrecht in die Höhe gestreckt, das andere bleibt in der Zuber-Haltung und wird näher zum Kinn gezogen. Wer schafft es, dass das Bein wirklich senkrecht und schön gestreckt aus dem Wasser ragt?



Auster (Im)

Paddeln in der gestreckten Rückenlage an Ort

Arme unter Wasser seitwärts abwärts bis auf Schulterhöhe führen: Von unten nach oben "Wasser schöpfen", gleichzeitig das Gesäss tiefdrücken und die gestreckten Beine anhechten. Hände und Füße berühren sich über Wasser. In dieser Position abtauchen und "lautlos absinken". Von dort z.B. mit Wassertreten auftauchen oder mit einer anderen Figur verbinden.



Fangformen (Im)

Mehrere Fänger versuchen, die Mitspieler zu fangen (berühren). Wer in einer vorher bestimmten Haltung ausharrt, darf nicht gefangen werden. Gefangene werden zu neuen Fängern.

Flachfiguren und Choreo (Im)

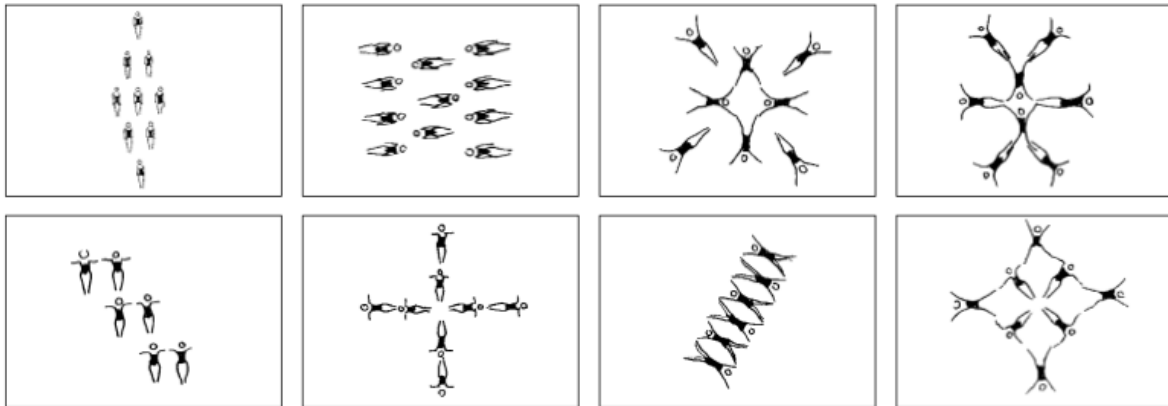
Figuren, Haltungen und Paddelarten können mit Flachfiguren ergänzt und zu einer Vorführung ("Show") kombiniert werden.

Tipps zum Erarbeiten von Flachfiguren:

- zuerst an Land (eventuell in der Turnhalle) einüben.
- Notizen über Anzahl Takte sowie Art und Standort der Flachfiguren sind hilfreich. Ev. kann das Legen von Zündhölzern beim Erarbeiten und Erklären von einzelnen Flachfiguren die Vorstellung erleichtern.
- Beim Einüben (auch an Land) zählen alle Beteiligten laut mit; die Arm- und Körperbewegungen werden simuliert.

- Im Wasser wird das Hören schwieriger, weil die Ohren im Wasser sind. Das Schlagen eines Metallgegenstandes an die Bassinleiter (oder zwei Steine gegen- einander) als Unterstützung des Zählens ist ratsam.
- Die Schwimmbrille oder Tauchmaske ermöglicht ein besseres Orientieren unter Wasser. Die Tauchmaske verhindert zudem das Eindringen von Wasser in die Nase.
- Wenn die Übungsverbindungen klappen, kann als rhythmische Unterstützung auch Musik eingesetzt werden.
- anfänglich in kleinen Gruppen (zu zweit, zu dritt, zu viert) üben.

Die folgenden Flachfiguren sind den Voraussetzungen (Anzahl Schüler, Anlage, Können usw.) anzupassen.



WASSERBALL

Technik

Wasserball-Kraul mit Ball (1m)

Die Schwimmtechnik bleibt unverändert. Der Ball wird (bei genügendem Tempo) von der Bugwelle vorwärts geschoben. Die anfänglichen Ballberührungen durch Kopf und Arme sollten mit der Zeit nicht mehr vorkommen.
1m Schwimmen 3/40-45



Wassertreten (1m)

Schwimme in aufrechter Körperlage, leicht sitzend. Neige den Oberkörper leicht nach vorne und führe mit den Beinen wechselseitig (links- rechts-links-rechts...) kreisende Beinschläge (Brustbeinschläge) aus. Die Oberschenkel sind dabei beinahe parallel zur Wasseroberfläche. Die Fussspitzen zeigen immer nach vorne und beschreiben eine Ellipse.



Werfen (1m)

Durch starkes Wassertreten und kreisende Bewegung des "Nicht-Wurfarmes" erreichst du eine hohe Wasserlage und somit eine günstige Wurfposition. Wir üben dies mit Werfen an die Wand, aufs Tor (improvisierte Ziele) oder zum Partner.



Ballannahme (1m)

Der ankommende Ball wird mit gestrecktem Arm mit den Fingerspitzen vor dem Körper angenommen und hinter dem Kopf weich abgestoppt.



Ballrunde (ms)

Die Jugendlichen bleiben im Tiefwasser mit Beinbewegungen an Ort und werfen sich einen Ball zu. Wer kann am meisten Bälle zuwerfen und fangen?

Variation: Die Gruppe wird durchnummeriert, und der Ball muss in der rechten Reihenfolge abgegeben werden. Anschliessend werden Plätze (z.B. auf Pfiff der Lehrperson) getauscht, und die Übung wird weiter ausgeführt.

Zielwerfen (1m)

Am Bassinrand sind verschiedenste Gegenstände aufgestellt, die bei Ballberührungen umfallen. Gruppe A versucht, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Gegenstände zu treffen. Gruppe B gibt die Bälle laufend ins Feld zurück und stellt die umgeworfenen Gegenstände wieder auf. Jeder Spieler zählt die eigenen Treffer. Wechsel!



Spielformen

Ballspiel (Schnappball) (ms)

Nach „10“ Pässen gibt es 1 Punkt wenn die andere Mannschaft den Ball nicht weggenommen hat.

Jedes Kind hat den Auftrag bei einem anderen Kind zu bleiben und es zu „bewachen“. Durch laufen und schwimmen versuchen die Kinder sich von ihrem Bewacher zu lösen.

Linienball (1m)

Die Mannschaften müssen den Ball auf den gegenüberliegenden Bassinrand legen (nicht werfen). Der Ball muss dann an einen Mitspieler abgegeben werden, wenn die ballführende Person von einer gegnerischen Person an den Schultern berührt worden ist.

Variation: Der Ball wird an die gegnerische Mannschaft abgegeben, wenn dieser UW «geht».

In jedem Fall soll darauf geachtet werden, dass generell kein Stossen, Drücken, Ziehen, Tauchen usw. erlaubt ist.

Zyklus 3

Wasserballregeln (Im)

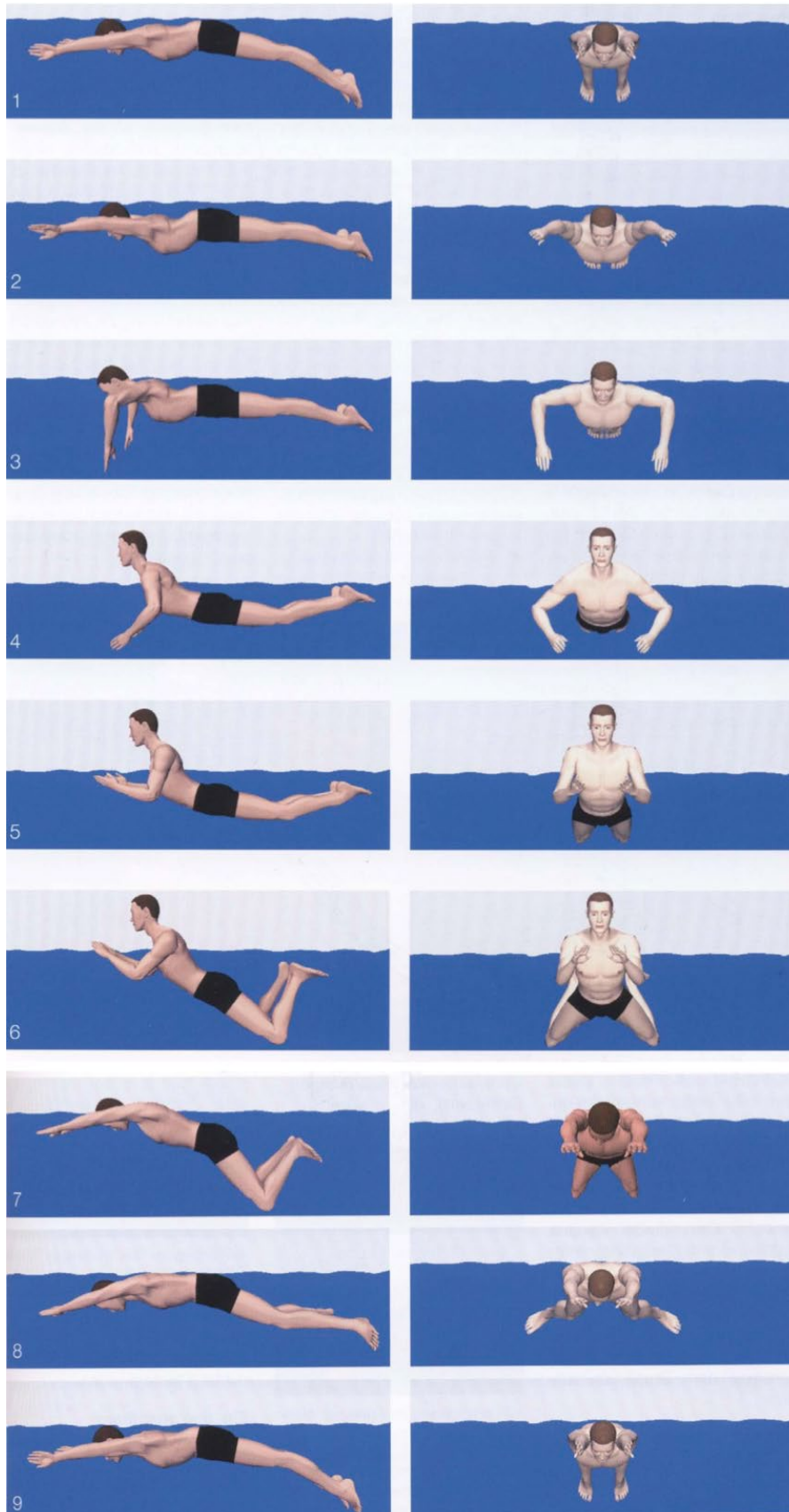
- Spielfeld:** Den örtlichen Verhältnissen angepasst, jedoch nicht zu klein. Auch in schulter- oder brusttiefem Wasser möglich. Spielfeld mit einfachen Mitteln markieren. Improvisierte Tore verwenden.
- Mannschaften:** Kleine Gruppen. Ev. gleichzeitig 4 Mannschaften parallel spielen lassen. Mannschaften mit farbigen Badekappen kennzeichnen. Auch mit Flossen spielen.
- Anspiel:** Die Spieler befinden sich auf der eigenen Torlinie. Der Ball wird - von einem Pfiff begleitet – von der Seite in die Mitte des Spielfeldes eingeworfen. So wird das Spiel eröffnet.
- Einfache Fehler:** Ball unter Wasser drücken, Ball beidhändig fangen, Gegner anspritzen, den Gegner stossen... Einfache Fehler werden mit einem Freiwurf geahndet. Er wird an der Stelle ausgeführt, wo der Fehler begangen wurde.
- Schwere Fehler:** Gegner schlagen, treten, zurückhalten oder -ziehen, gegen Schiedsrichterentscheide reklamieren, schimpfen usw.
Schwere Fehler haben einen Freiwurf, im Strafraum einen Penalty zur Folge. Zudem wird der fehlbare Spieler bis zum nächsten Tor ausgeschlossen!

Weitere Unterlagen

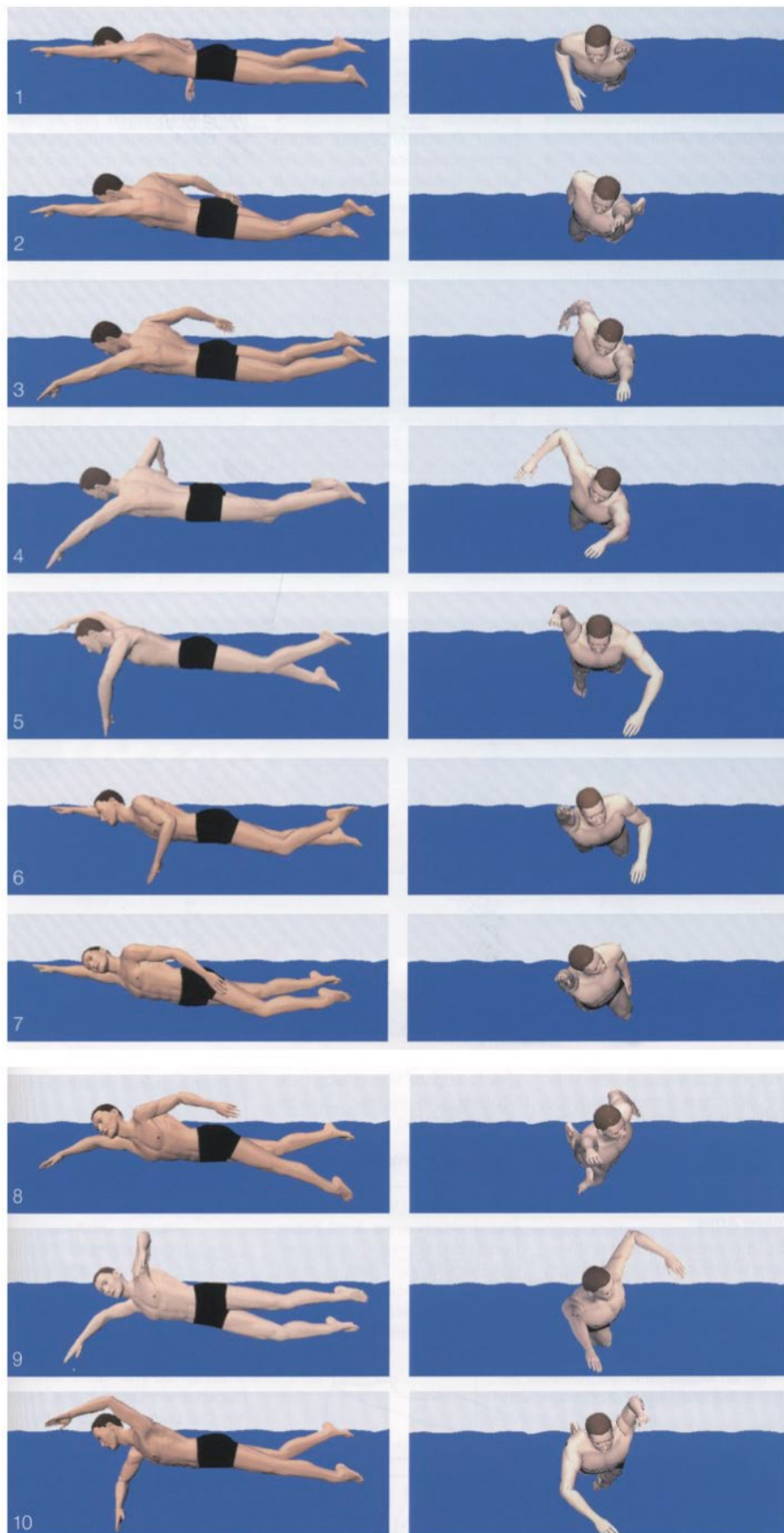
mobilesport.ch: [Wasserball Techniken](#)

Anhang

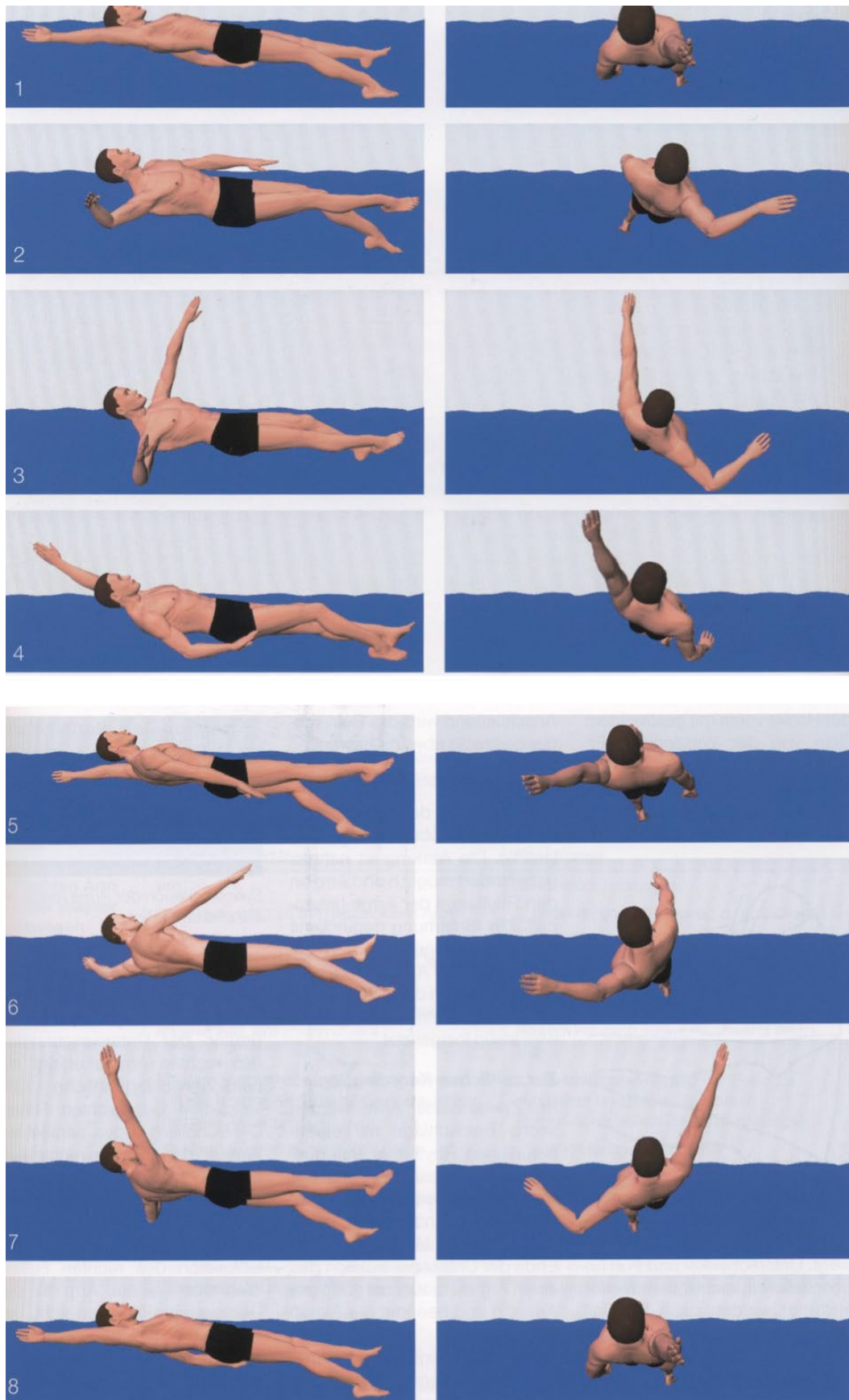
Reihenbild Brustgleichschlag (ms)



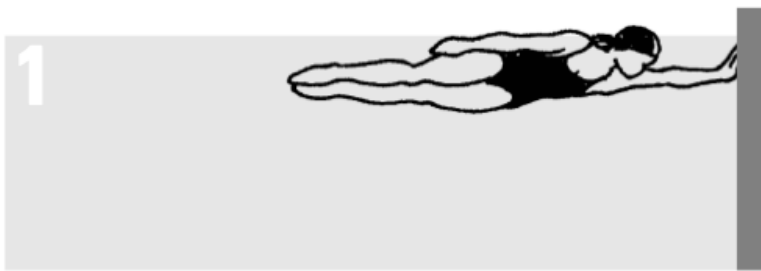
Reihenbild Kraul (ms)



Reihenbild Rückenraul (ms)



Überwasserwende (Im)



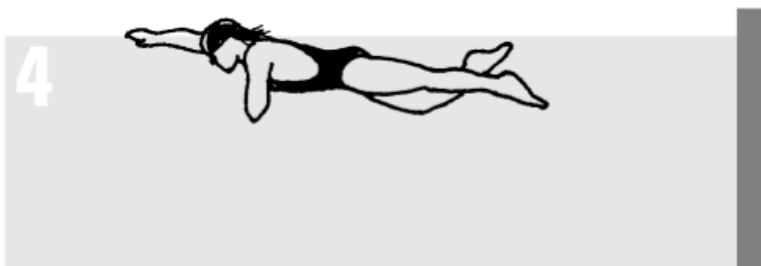
Anschlag:
Eine Hand berührt die Wand.
In diesem Moment werden
die Beine angehockt.



Kippen:
Flüchtiges Aufrichten des
Körpers in Seitenlage zum
Einatmen und gleichzeitig in
die entgegengesetzte Rich-
tung kippen.



Abtauchen und Abstossen:
In Seitenlage abtauchen und
gleichzeitig die Füße auf Ge-
sässhöhe zur Wand führen.
Die Arme nach vorne strek-
ken und in Seitenlage kräftig
abstossen.



Gleiten und schwimmen:
Erst wenn das Gleiten lang-
samer wird, mit dem Bein-
schlag einsetzen und vor dem
Auftauchen mit einem Armzug
beginnen.

Springen (LP21)

Die SuS können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.

KOPFSPRUNG

Technik

Eintauchen Kopfwärts (ms)

Das Eintauchen auf den Kopf ist sehr präzise zu instruieren und zu üben. Wichtig ist, dass dabei immer an die drei Hauptpunkte erinnert und dass die Handstellung korrekt eingenommen wird.

Die Hände sind fixiert, die Arme gestreckt und gespannt seitwärts des Kopfes angelegt, damit dieser beim Eintauchen geschützt ist. Der Körper ist in gestreckter Haltung und komplett gespannt.

Drei Merkpunkte:

- Hände korrekt verbunden
 - Mit den Oberarmen die Ohren spüren
 - Ganzer Körper gespannt in gestreckter Haltung
- Zusatzpunkt: bis zum Bassinboden durchtauchen

Handstellungen (ms)

Um auf den Kopf einzutauchen, gibt es zwei mögliche Handstellungen. Wichtig dabei ist, dass die Hände fest verbunden sind, damit sie dem Druck standhalten können, der beim Auftreffen aufs Wasser entsteht.

Daumen halten: Für Anfänger geeignet, da sie einfacher auszuführen ist und die Handgelenke schont.

Handfläche halten: Für Fortgeschrittene geeignet, ermöglicht beim Wettkampfspringen ein spritzerloses Eintauchen.



Übungen

Hechtschiessen vom Bassinrand (1m)

Es ist besonders wichtig, dass die oben beschriebene Eintauchhaltung während des ganzen Gleitens beibehalten wird.



Eintauchen aus dem Sitz (1m)

Sitz am Bassinrand oder aus dem Kniestand: Versuche, dich wie eine aus ihrem Haus kriechende Schnecke ins Wasser zu strecken und dann gespannt bis zum Bassinboden zu tauchen.

Tip: Tauchteller vom Bassinboden holen



Eintauchen aus der Neigehalte (1m)

Nimm die Eintauchhaltung ein (1). Neige den Oberkörper weit nach unten (2). Stehe auf den Fussballen (3), lass dich fallen (4) bis du gestreckt und gespannt und "schnell" auf dem Bassinboden "ankommst" (5).



Seelöwen-Sprung (1m)

Versuche, vom Bassinrand aus wie ein Seelöwe ins Wasser zu springen. Tauche schräg vvhinunter zum Bassinboden. Versuche, senkrecht einzutauchen, ohne zu "überschlagen".



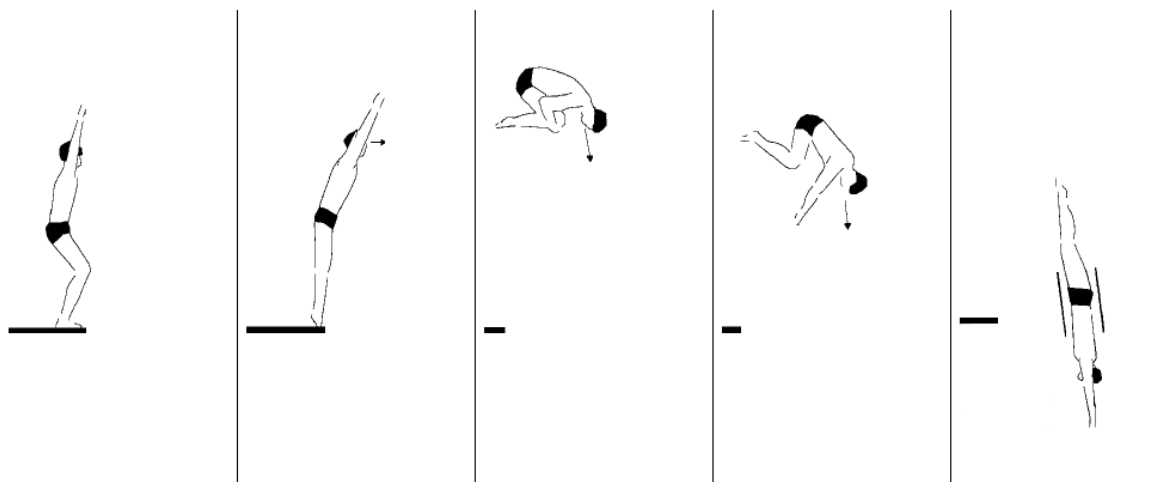
Kleiner Kopfsprung (1m)

Wie oben, aber nach dem Absprung hockst du schnell an. Die Arme bleiben während des Sprungs in der Eintauchstellung fixiert.

Wenn dies gelungen ist, versuchst du, die Schienbeine nach dem Absprung zu fassen. Führe die Hände sofort wieder in die Eintauchhaltung.



Kopfsprung vorwärts gehockt (ms)



Wasser				
Anlauf und Aufsatzsprung	Absprung	Auslösung	Öffnung	Eintauchen
Die Arme erreichen die Hochhalte bevor das Sprungbein ganz gestreckt ist.	Der Kopf ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet, Füße und Knie ganz gestreckt.	Gesäss heben, Beine anziehen, Arme vorwärts-abwärts zu den Schienbeinen schwingen, die Hände umfassen die Beine. Im Kulminationspunkt ist der Körper eng gehockt, der Blick richtet sich bereits zum Eintauchpunkt.	Arme seitwärts- oder vorwärts- hoch, den Oberkörper Richtung Eintauchpunkt ziehen.	Körper gestreckt, Arme in der Verlängerung des Körpers; Muskulatur gespannt, Kopf zwischen den Armen eingeschlossen; gespannt und gestreckt bis zum Bassinboden durchtauchen.

Aufbauende Übungen (ms)

Trockenübung: Auf einem Kasten oder einer Treppenstufe abgestützt, abspringen und Gesäss heben (fast) bis zum Handstand.

Vom Bassinrand: Eintauchen aus der Kauerstellung mit Abspringen, Gesäss heben und strecken der Beine, durch einen Reifen tauchen

Zu zweit (1m)

für alle obenstehenden Formen geeignet:

- Könnt ihr vom Bassinrand durch einen Reifen eintauchen, ohne diesen mit den Beinen zu berühren? Dazu hält A einen Reifen im von B gewünschten Abstand.
- Gelingt es auch, mit dem Fussrist den Reifen beim Eintauchen leicht zu berühren
- Wer kann so eintauchen, auch wenn der Reifen nahe am Bassinrand gehalten wird?
- Wer schafft dies auch nach einem kleinen Absprung aus der Kauerstellung?
- Wer kann auf ein im Wasser liegendes Schwimmbrett zum "Handstand" springen?



Die SuS können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.

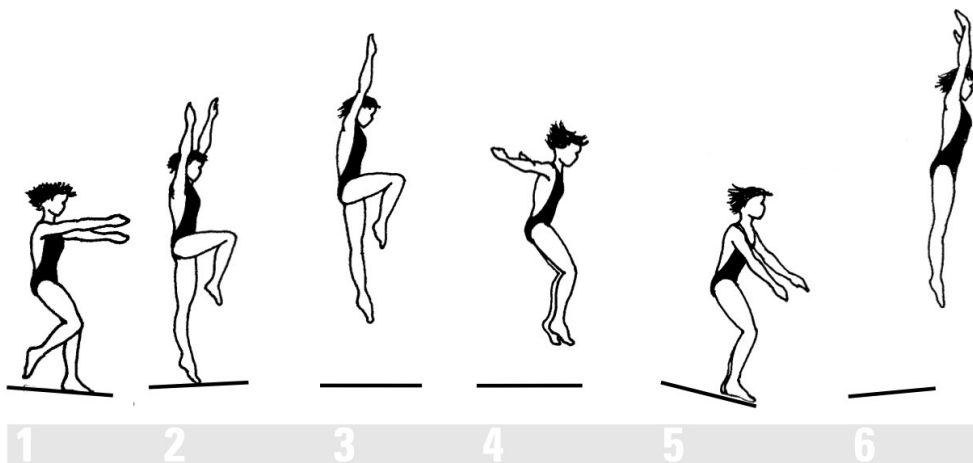
1-Schritt Anlauf

Technische Inputs zum 1-Schritt Anlauf (1m)

Du stehst ca. 1 Meter vom Bassinrand/Brettende entfernt. Beginne mit einem Schritt des Sprungbeines (1); ziehe die Arme und das Schwungbein hoch (2/3); schwinde die Arme seitwärts abwärts tief und lande mit beiden Füßen vor dem Bassinrand/Brettende (4); schwinde die Arme schnell wieder vorwärts hoch (5) und springe beidbeinig ab (6).

Der Anlauf erfolgt langsam und in regelmässigem Rhythmus. Er besteht in der Regel aus 4 gleichlangen Schritten und einem Aufsatzsprung. Wir lernen zuerst den 1-Schritt-Anlauf (= Schritt plus Aufsatzsprung).

Die Brettfederung erschwert das Gleichgewicht und den Bewegungsrhythmus. Hingegen wird die Sprunghöhe bei geschicktem Ausnützen der Federkraft wesentlich grösser.



Hopserhüpfen (1m)

- Kannst du Hopserhüpfen?
- Kannst du das auch mit symmetrischer Armbewegung?
- Versuche, nach einem Schritt mit symmetrischem Armschwung vw hoch auf beiden Füßen zu einem "Schlussprung" im Gleichgewicht zu landen.



Ziel-Sprung (1m)

Versuche, mit einem solchen Schlussprung eine Marke (Leine, Klebeband) zu erreichen. Nach der Landung auf beiden Füßen springst du von dort beidbeinig ab. Unterstütze den Absprung durch einen Armschwung vw hoch.

Lernhilfe: Schrittlängen mit Klebeband markieren



1-Schritt-Anlauf vom Bassinrand (1m)

Wir üben den Anlauf gemeinsam nachfolgendem Rhythmus: "Schritt-Sprung". Auf "Schritt" erfolgt der Schritt mit dem Sprungbein zur ersten Marke, auf "Sprung" der beidbeinige Absprung vw hoch.



1-Schritt-Anlauf vom 1m-Brett (1m)

Übe den gleichen Anlauf vom 1m-Brett. Achte dabei besonders auf den Rhythmus der Brettschwingung.

Lernhilfe: Schrittlängen mit Klebeband markieren!



Salto rückwärts

Voraussetzungen

Fussprung rückwärts gestreckt und gehockt

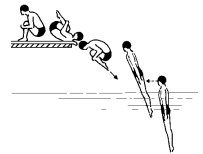
Aufbauende Übungen

Am Bassinrand (ms)

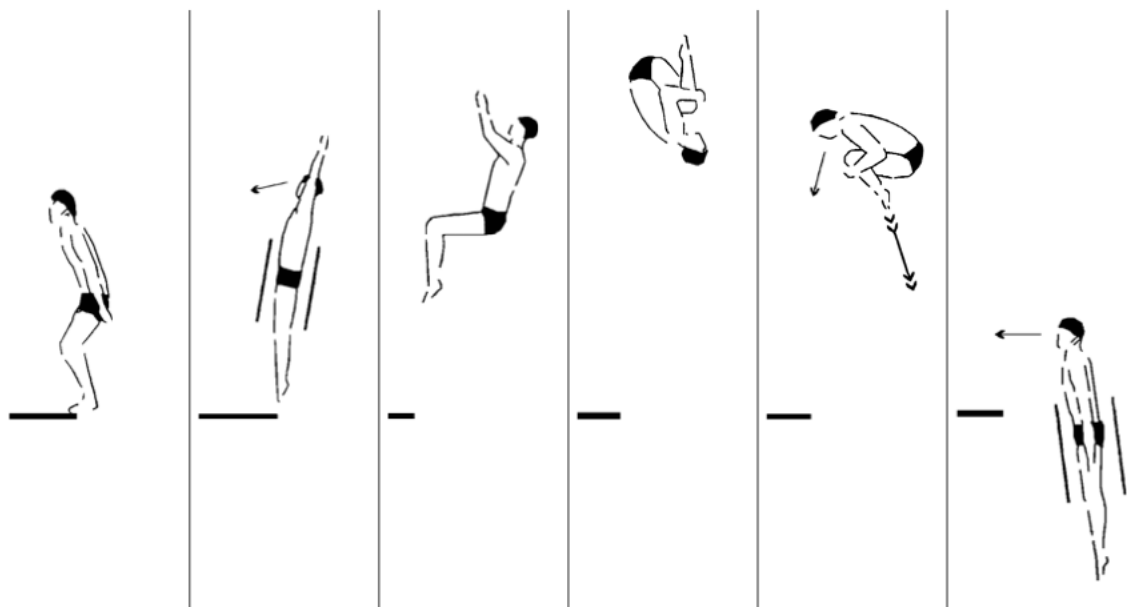
Kauerstand rücklings in enger Hocke, die Hände fassen die Schienbeine: rückwärts fallen lassen und im «Päckli» eintauchen.

Aus 1m Höhe (ms)

- Hocksitz auf einer Matte ca. 80cm vom Brettende entfernt, eng hocken, rückwärts rollen, bis zum Eintauchen bleibt der Körper eng gehockt.
- Gleiche Übung aus Kauerstand: Durch die erhöhte Ausgangsstellung und indem die Hände an den Schienbeinen «ziehen», entsteht eine höhere Drehgeschwindigkeit; nach dem Überrollen am Brettende werden die Beine energisch rückwärts-abwärts gestossen und der Oberkörper aufgerichtet.



Endform Salto rückwärts



Wasser					
Ausholbewegung	Absprung	Auslösung	Flugphase	Öffnung	Eintauchen
Während der Arm- bewegung bleibt der (Ober-)Körper aufrecht (nicht nach hinten fallen).	Beim Verlassen des Brettes ist der Körper leicht überstreckt; der Kopf bleibt ge- rade, der Blick zum Brettende.	Nach einem kräftigen Absprung Fuss- und Kniegelenke strecken) werden die Knie nach oben gezogen und der Oberkörper kippt (ohne Kopfbewe- gung) in die Drehrichtung.	Der Körper dreht in den Kulminations- punkt; die Hände umfassen die Schien- beine; der Kopf bleibt in der Verlängerung des Oberkörpers.	Blick zum Orientie- rungspunkt (Brett- spitze); die Beine werden energisch rückwärts-abwärts gestossen; die Arme bleiben seitlich am Körper angelegt.	Der Oberkörper wird aufgerichtet, Blick horizontal, Körper gestreckt und gespannt; bis zum Bassinboden durch- tauchen.

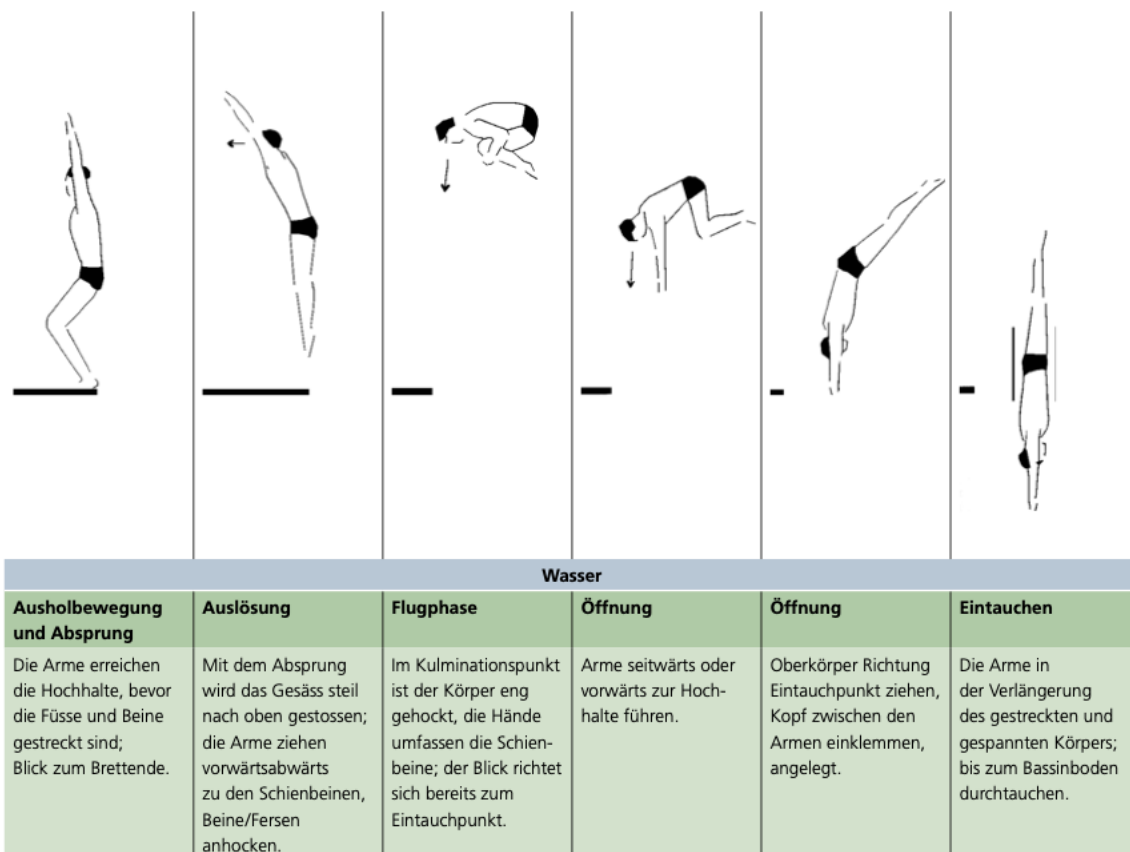
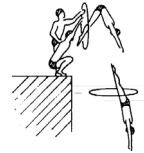
Delphinkopfsprung

Voraussetzungen

Fusssprung vorwärts und rückwärts, Eintauchen auf den Kopf, Kopfsprung vorwärts vom 1-m-Brett aus Stand.
Hinweis: Aufbauende Übungen Kopfsprung vorwärts gehockt ausführen.

Aufbauende Übungen (ms)

- Auf einer erhöhten Stufe mit den Händen abstützen, abspringen und Gesäss heben (fast) bis zum Handstand
- Zirkussprung aus der Kauerstellung mit Abspringen, Gesäss heben und strecken der Beine, durch 2 Reifen tauchen
- Kopfsprung vorwärts gehockt aus Stand ohne Armschwung mit den Armen in Hochhalte (1-m-Brett)
- Grobform Delphinkopfsprung ohne Ausholbewegung mit den Armen in Hochhalte.



Weitere Sprünge

Salto vorwärts

Weitere Unterlagen

mobilesport.ch:

[Wasserspringen](#)

Tauchen (LP21)

Die SuS können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.

Nie mit Schwimmbrille Tauchen!

Druckausgleich (Im)

Bevor das Tauchen bis zum Beckenboden verlangt wird, sollen die Schüler den Druckausgleich lernen. Sobald Druck in den Ohren spürbar wird: Nase zudrücken und Luft in die Nase pressen.

Wenn die Nase zu geklemmt wird, dringt die Luft aus der Nase ins Mittelohr; der Druck wird ausgeglichen, und der Schmerz lässt nach!

Das Ohr tut weh (Im)

Versuche, im Sprungbecken des Hallenbades bis zum Beckenboden zu tauchen. Mit zunehmender Tiefe nimmt der Druck in den Ohren zu. Nach einem Druckausgleich, bei dem der Innendruck in den Kopfhöhen an den von aussen wirkenden Druck angeglichen wird, lassen die Schmerzen sofort nach.

Anwendungsformen (Im)

Wenn die "Handgriffe" beim Druckausgleich und das saubere Abtauchen beherrscht werden, sind viele Spiel- und Übungsformen möglich.

- Abtauchen vw, Rolle vw, auftauchen
- Abtauchen vw, Spirale drehen, auftauchen
- Wir tauchen nach Gegenstände (Ringe, Teller).
- Wir setzen oder stecken ein Spiel zusammen.
- Wir zeichnen ein Bild (Neocolor-Stifte).
- Wir tauschen unter Wasser Gegenstände aus.



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [Unfallprävention im Schwimmsport](#)

Sicherheit (LP21)

Die SuS können Ertrinkungsursachen nennen.

Risiko-Faktoren Ertrinken

- Überschätzen der eigenen Kompetenz
- Unterschätzen der Gefahren am, im und auf dem Wasser
- mangelhafte oder fehlende Kinderaufsicht
- Alkoholkonsum
- beim Bootfahren keine Rettungsweste tragen

Weitere Unterlagen

SLRG: Präsentation ERTRINKEN, downloadbar unter: www.schule-slrg.ch

Retten (LP21)

Die SuS können grundlegende Techniken des Rettens anwenden.

RETTUNGSSCHWIMMEN

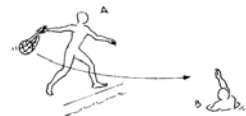
➤ Wähle die Rettungshilfe oder deinen Rettungsgriff je nach Situation!

Retten mit geringem Risiko – Rettungshilfen

Sind Rettungshilfsmittel in unmittelbarer Nähe vorhanden (Rettungsstange, -bälle, -ringe, usw.), sollen diese eingesetzt werden.

Rettungsball-Werfen (1m)

A ist im Wasser in einer angemessenen Distanz zu B. B versucht, A einen Rettungsball zu werfen. Auch als Zielwettbewerb in einen schwimmenden Reifen, auf einen Ball usw.



Rettungsballstafette (ms)

Vorbereitung: 3-4 Gruppen à ca. 4 Kinder

Die Gruppen teilen sich auf, je die Hälfte jeder Gruppe steht am Beckenrand vis-à-vis

Regeln: 1. Kind wirft. Wenn der Ball bis zum gegenüberliegenden Rand kommt, und der nächste Schwimmer ihn (ohne ins Wasser zu springen!) gleich aufnehmen kann, darf der Ball gleich erneut geworfen werden. Der 1. Werfer geht dann um das Becken, auf die gegenüberliegende Seite.

Wenn der Werfer nicht bis zum gegenüberliegenden Rand wirft, muss er dem Ball hinterher schwimmen und diesen zur gegenüberliegenden Seite transportieren. Die Gruppe, bei welcher zuerst alle wieder am Platz sitzen, hat gewonnen.

Bei einem 25 oder 50m Becken empfiehlt es sich, ein Kind mit einem Reifen in der Beckenmitte zu platzieren. Wenn der Ball direkt in den Reifen geht, kann das Kind welches dort stand, direkt mit dem Ball weiter schwimmen, wenn nicht, muss es warten bis ihm der Ball gebracht wird und der Werfer es beim Reifen ablöst.

Rettungstechniken: Schulter-Stütz-Griff

Schulter-Stütz-Griff- Jemanden im Wasser transportieren (Im)

Einem Schwimmer, der übermüdet, von Übelkeit oder Muskelkrämpfen befallen ist, kann mit dem Schulter-Stützgriff geholfen werden.

Der Hilfsbedürftige ist wie folgt anzuleiten: "Lege dich in die Rückenlage, halte die Hände nach vorne gegen mich, die Daumen nach unten. Spreize deine Beine und strecke die Arme. Entspanne dich!"

Als Retter schwimmst du in Brustlage und beobachtest den Rettling!



Hin und her (Im)

A und B stossen sich in der oben beschriebenen Form über eine bestimmte Strecke hin und her.

Rettungstechniken: Nacken-Stirn Griff

Jemanden retten... im Nacken-Stirn-Griff (Im)

Wenn ein Ansprechen des Rettlings nicht mehr möglich ist, muss er ohne seine Mithilfe abgeschleppt werden: Der Hinterkopf des Rettlings ist so in die nach oben gerichtete Handfläche zu legen, dass sein Nacken zwischen Daumen und Zeigefinger liegt. Die andere Hand liegt in ungezwungener Haltung auf der Stirne und drückt den Kopf leicht nach hinten. Die Arme bleiben gestreckt.



Beobachtungspunkte (ms)

- Der Hinterkopf der Partnerin/des Partners wird gehalten.
- Der Nacken der Partnerin/des Partners liegt zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Die 2. Hand liegt auf der Stirn der Partnerin/des Partners und drückt leicht nach unten oder wird zum Schwimmen genutzt.
- Der Arm der Schülerin/des Schülers am Nacken ist möglichst gestreckt.

Rettungstechniken: Nacken-Kleider-Griff

Jemanden retten... im Nacken-Kleidergriff (Im)

Eine Hand hält den Hinterkopf, fasst die Haare oder Kleider des Rettlings. Der "Zug-Arm" bleibt gestreckt, mit dem andern werden kräftige Armzüge ausgeführt.



Spielformen

Ball-Rettung (Im)

Fasse den Ball mit der einen Hand von unten (= "Nacken") und mit der anderen Hand von oben (= "Stirn") und schwimme mit gestreckten Armen Rückengleichschlag.



Variationen

- Als Wettbewerbsform: Schwimme 1 Breite Wasserball-Kraul. Fasse dort den Ball mit Rettungsgriff und schwimme zurück
- Mit Nacken-Kleider-Griff



Massen-Rettung (Im)

Gruppe A wirft alle Bälle in einen begrenzten Raum ins Wasser. Gruppe B "rettet" alle Bälle einzeln im "Nacken-Stirn-Griff". Welche Gruppe braucht weniger Zeit für alle Bälle?



Weitere Unterlagen

mobilesport.ch: [25 m Schulter-Stützgriff](#)

Literaturverzeichnis

Agosti, F., et al. (2002). *Lehrmittel Schwimmen*. (Eidgenössische Sportkommission EKS, Hrsg.) Bern.

Amt für Volksschule und Sport. (2015). *Schulsportprüfung 5. und 8. Klasse*.
Abgerufen im 2021 von <https://sportdatenbank.gr.ch/>

Amt für Volksschule und Sport. (2020). *Unterrichtsmittel Sport im Kindergarten*.
(Amt für Volksschule und Sport, Hrsg.) Chur.

Bundesamt für Sport BASPO. (2022). *mobilesport*.
Abgerufen im 2022 von <https://www.mobilesport.ch/de/>

Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement. (2016). *Lehrplan 21 GR, Bewegung und Sport*.
Abgerufen im 2021 von <https://gr-d.lehrplan.ch/index.php?code=e%7C100%7C1>

Reimann, E., & Bucher, W. (2005). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.–9. Schuljahr*.
(Eidgenössische Sportkommission ESK, Hrsg.) Bern.

Projektteam

Projektleitung

Gartmann Giuanna

Fachexperten

Bischoff Armon

Furter Simone

Gutweniger Jenny

Pasti Jessica



Amt für Volksschule und Sport

Uffizi per la scola populara ed il sport

Ufficio per la scuola popolare e lo sport

Amt für Volksschule und Sport
graubündenSport
Quaderstrasse 17
7001 Chur

081 257 27 55
sport@avs.gr.ch
www.graubündensport.ch

September 2022

graubünden Sport