

6

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 6

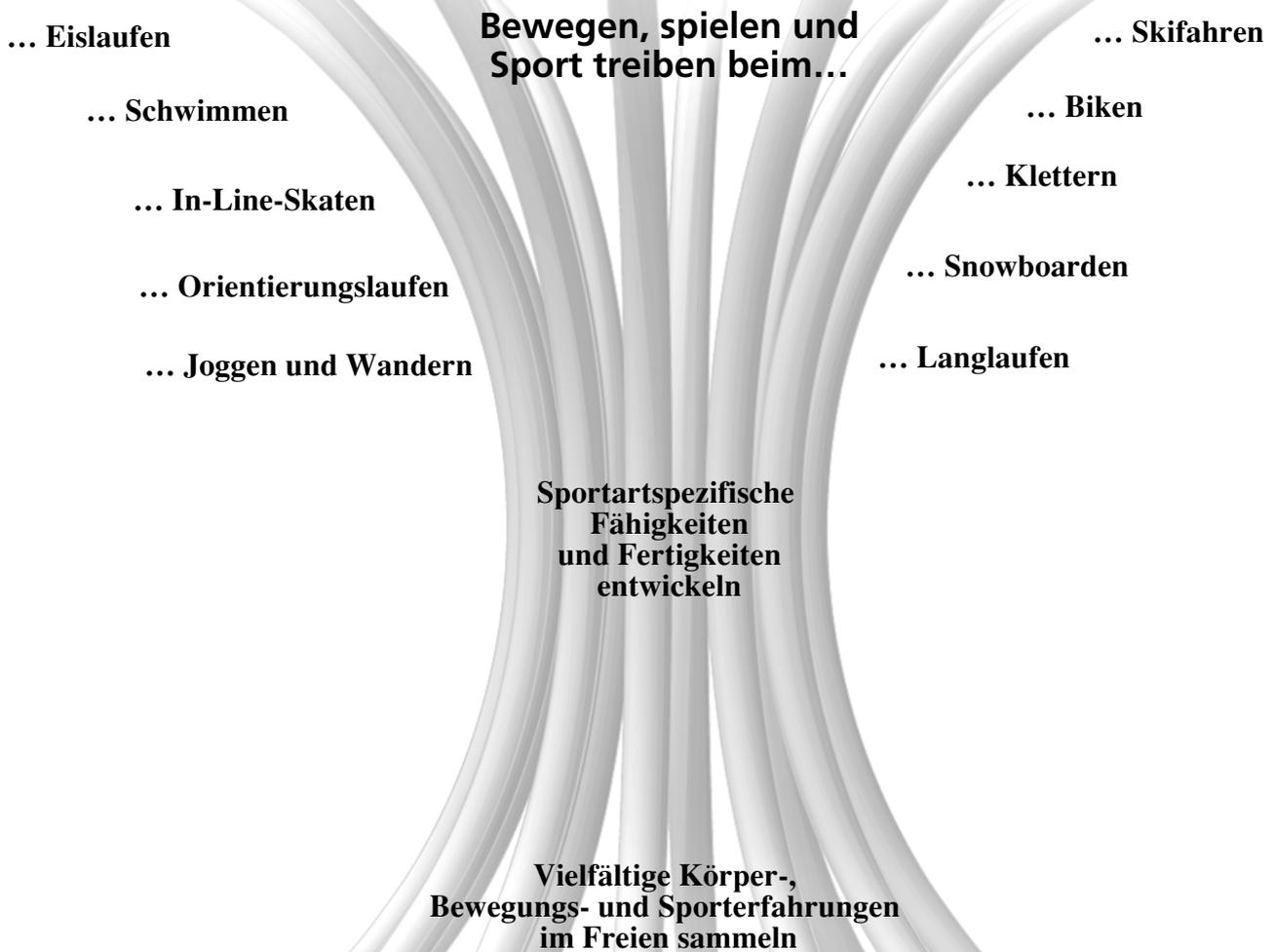


Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick



Die Schülerinnen und Schüler erleben Bewegung, Spiel und Sport in der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

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



Vorschule

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



1.–4. Schuljahr

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



4.–6. Schuljahr

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



6.–9. Schuljahr

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



10.–13. Schuljahr

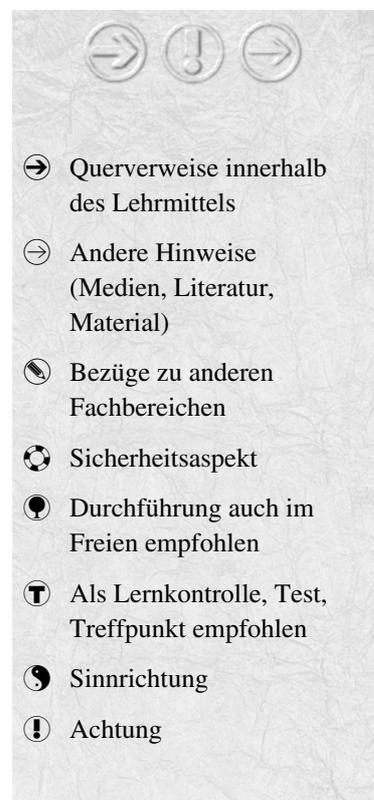
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien (Kleidung, Material, Umweltschutz usw.)



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Sport in der Natur	
1.1 Schütze die Natur – nütze die Natur	3
1.2 Allgemeine Hinweise	4
2 Umgebung – Wiese – Wald	
2.1 Frisbee – aber wie?	5
2.2 Frisbee werfen und fangen	6
2.3 Erlebnisspiele im Wald	8
2.4 Klettern im Wald	9
2.5 Orientierungslaufen mit Einkaufs-Tragtaschen	10
2.6 OL auf dem Schulareal und im Wald	11
2.7 Wurfspiele aus aller Welt	12
3 Auf Rollen und Rädern	
3.1 Zu zweit mit einem Rollbrett	13
3.2 Das Fahrrad als Sportgerät	14
3.3 Inline-Skating	16
4 Wasser	
4.1 Sicherheit beim Baden und Schwimmen	17
4.2 Animationsformen im Schwimmbad	18
5 Schnee und Eis	
5.1 Snowboarden	19
5.2 Skifahren	20
5.3 Skifahren als Gruppenerlebnis	21
5.4 Eislaufen	22
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	24



Einführung

Sport im Freien

Im Freien wollen die Schülerinnen und Schüler vor allem spielen, lust- und herausforderungsvoll laufen, springen, werfen, klettern, rollen, gleiten, fahren, schwimmen. Die Praxisseiten berücksichtigen diese Erwartungshaltung.

☉ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/4, S. 3/4 und Bro 6/1, S. 2/3

Beim Unterrichten im Freien ist die Lehrperson Organisator und Berater, noch ausgeprägter als in den üblichen Sportstunden in der Halle. Durch gemeinsames Planen und Erleben vermittelt sie immer wieder Impulse zur aktiven Freizeitgestaltung. Die Teilnehmenden sollen realisieren, dass sportliche Aktivitäten – insbesondere im Freien – ausgleichend zum Alltag wirken und das persönliche Wohlbefinden stärken.

Zum Sporttreiben gehört auch, dass die Schülerinnen und Schüler zu naturgerechtem Verhalten angeleitet werden. Möglichkeiten zu fächerübergreifendem Unterricht (Mensch und Umwelt ...) sollen von der Lehrperson bewusst genutzt werden.

Es lohnt sich immer wieder, die Herausforderungen der Natur und des Wetters als Chance anzunehmen und möglichst viele Stunden im Freien zu gestalten. Gerade bei aussergewöhnlicher Witterung erleben die Schülerinnen und Schüler oft intensive Körperempfindungen (z.B. tropfnasser Körper, wohltuende Erschöpfung) oder eindruckliche Gruppenerlebnisse (z.B. gegenseitige Unterstützung beim Lösen einer Aufgabe).

Die in dieser Broschüre 6 aufgeführten Inhalte sind eine Auswahl von möglichen Aktivitäten im Freien. Viele Inhalte der restlichen Broschüren können und sollen ebenfalls auf dem Rasen, im Wald, auf Wegen... durchgeführt werden. Einige sind mit dem ☉-Symbol «Sport im Freien» gekennzeichnet.

Weitere Anregungen sind in den anderen Stufenbänden dieser Lehrmittelreihe zu finden.



1 Sport in der Natur

1.1 Schütze die Natur – nütze die Natur

Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler erleben Bewegung, Spiel und Sport auch in der Natur. Sie lernen dabei, körperliche Aktivitäten im Freien zu schätzen und der Umwelt rücksichtsvoll zu begegnen.

Längerfristige Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erhalten Anregungen zu sinnvoller sportlicher Aktivität im Freien,
- erfahren und erleben einen rücksichtsvollen Umgang mit der Natur,
- erkennen, dass Bewegung im Freien zum persönlichen Wohlbefinden und zur Entspannung beitragen kann,
- pflegen die Klassengemeinschaft durch sportliche Aktivitäten im Freien,
- entwickeln durch fächerübergreifenden Unterricht ein naturverbundenes, ökologisches Bewusstsein gegenüber der eigenen Lebenswelt sowie gegenüber Tieren und Pflanzen.

Hinweise zur Planung und Organisation des Unterrichts

Wer mit einer Klasse das Schulzimmer verlässt, sieht sich mit einer veränderten Situation konfrontiert. Der Handlungsraum für die Schülerinnen und Schüler wird grösser und regt deren Fantasie sowie den Drang nach Bewegung und Spiel an. Die herausfordernde Aufgabe der Lehrperson besteht darin, Freiraum zu gewähren, Grenzen zu setzen und pädagogisch zu handeln.

⚠ Freiraum gewähren, aber auch Grenzen setzen.

Die Beachtung der folgenden organisatorischen Merkmale hilft, den Sport im Freien sicher und erfolgreich durchzuführen.

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

<i>Erkundigung:</i>	Anmarschwege, Sammelpunkte, Spielplätze ... rekognoszieren.
<i>Orientierung:</i>	Eltern, Hausvorstand, Schulpflege... benachrichtigen.
<i>Ausrüstung:</i>	Zweckmässige Kleider, Regenschutz ... mitnehmen.
<i>Apotheke:</i>	Die Taschenapotheke (inkl. Notfallset für Allergiker) nicht vergessen!
<i>Gruppenbildung:</i>	Bei grösseren Unternehmungen sollen mindestens 3 Kinder zusammenbleiben. Niemand ist allein.
<i>Sammelpunkt:</i>	Einen allen bekannten Ort als Treffpunkt oder Rückkehrort bestimmen. Die Rückkehrzeit vereinbaren (Uhren tragen!).
<i>Signal:</i>	Ein Signal für Beginn, Ende, Besammlung ... vereinbaren.
<i>Naturschutz:</i>	Kulturen schonen, Schutzzonen und Naturschutzgebiete in der Unterrichtsumgebung kennen und beachten.
<i>Spielanweisungen:</i>	Die Grenzen bezeichnen und zu vermeidende Abschnitte bestimmen. Den Beginn, die Dauer und das Ende eines Spiels bekanntgeben. Signale für den Beginn und das Ende festlegen. Regeln bestimmen und den Treffpunkt vereinbaren.
<i>Sicherheit:</i>	Was könnte gefährlich sein? Was ist bei einem Unfall zu tun? Tel. 111 erteilt Auskunft über den Notfallarzt der Region.

1.2 Allgemeine Hinweise

Bei Aktivitäten im Freien muss den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler besonders Rechnung getragen werden. Zur Blütezeit werden beispielsweise viele Kinder von Heuschnupfen und Asthma geplagt; bei erhöhter Sonnenbestrahlung reagieren einzelne besonders sensibel. Es ist wichtig, dass die Lehrperson über die bevorstehenden Aktivitäten informiert, die Kinder auf Probleme hinweist und weiss, welchen Schülerinnen und Schülern sie speziell Beachtung schenken muss.

Für verschiedene Tätigkeiten im Freien gelten Verhaltensregeln, die den Schülerinnen und Schülern vertraut gemacht werden müssen. Das Beachten und Einhalten der Verkehrs-, Ski-, Snowboard-, Eis- und Baderegeln muss zur Selbstverständlichkeit werden.

Es ist wichtig, besondere Gegebenheiten zu berücksichtigen, damit die Stunden in der Natur zum gewünschten Erlebnis werden. So muss die Lehrperson z.B. wissen, ob in einem Gebiet Tollwutgefahr besteht, ob die Wanderung in einem Zeckengebiet stattfindet, oder ob der vorgesehene Dauerlauf an einem Tag mit normalen Ozonwerten durchgeführt wird.

➔ Ski-, Snowboard-, Bade- und Eisregeln: Bezugsquellen Vgl. Bro 6/4, S. 24

Zecken

Mit Zeckenstichen muss grundsätzlich von April bis in den Spätherbst gerechnet werden. Man findet Zecken überall, bis auf eine Höhe von 1200 Metern. Im Gebüsch und Unterholz lauern sie auf ein Opfer, das zufällig vorbeikommt und sich mit seinen Ausdünstungen bemerkbar macht. Ein Zeckenstich wird oft nicht bemerkt, weil das Tier vorher eine schmerzlindernde Substanz ausscheidet. Am häufigsten sind Zeckenstiche im Frühsommer. Nach einem Aufenthalt im Wald sollte man die Kleider und den ganzen Körper sorgfältig nach Zecken absuchen. Je rascher die Zecken entfernt werden, desto geringer ist die Gefahr einer Krankheitsübertragung. Am besten packt man die Zecke nahe der Hautoberfläche mit einer Pinzette und zieht das Tier langsam – ohne Drehung – heraus. Die Einstichstelle wird anschliessend desinfiziert. Wenn der Zeckenstich in einem Gebiet mit infizierten Zecken geschieht, sollte innerhalb von drei Tagen ein Arzt aufgesucht werden (➔ Literatur: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Damit das Risiko auf ein Minimum reduziert werden kann, gilt es, im Wald folgende Punkte zu beachten:

- Sich nicht barfuss, mit offenen Schuhen oder nackten Beinen im Wald, an Waldrändern und Picknickplätzen aufhalten.
- Helle Kleider aus glatten Textilien mit enganliegenden Bein- und Armteilen tragen.
- Hosenbeine in die Socken stecken.
- Evtl. Insektenschutzmittel auf die Socken, Hosen und Ärmel sprühen.

Ozon

In den Tageszeitungen werden jeweils die Ozonwerte des Vortags veröffentlicht. Als Faustregel gilt, dass erhöhte Ozonkonzentrationen bei stabilen Schönwetterlagen mit Tageshöchsttemperaturen über 25° auftreten. In Wäldern sind die Konzentrationen etwas niedriger, innerhalb von Gebäuden betragen sie noch etwa 10–50% der Aussenluftwerte.

Mögliche Auswirkungen:

Wird der Immissionsgrenzwert von 120 Mikrogramm Ozon pro m³ Luft überschritten, können bei empfindlich reagierenden Personen leichtes Augenbrennen und Hustenreiz auftreten. Die körperliche Leistungsfähigkeit kann herabgesetzt werden, wobei grosse individuelle Unterschiede möglich sind.

Was gilt es zu beachten?

- Langandauernde Belastungen mit hoher Intensität am Morgen ansetzen.
- Beim Auftreten von Augenbrennen, Hustenreiz, Atembeschwerden oder bei Kopfweh und Ermüdungserscheinungen soll man sich nicht weiter anstrengen, sondern die Aktivität reduzieren oder abbrechen.

Wenn diese Verhaltensregeln beachtet werden, sind gesundheitliche Auswirkungen weitgehend vermeidbar und angemessenes Sporttreiben ist somit auch bei erhöhten Ozonwerten möglich.

2 Umgebung – Wiese – Wald

2.1 Frisbee – aber wie?

Grundidee

Das Frisbee – die fliegende Scheibe – gekonnt werfen und fangen und sich am Spiel mit- und gegeneinander freuen.

Voraussetzungen

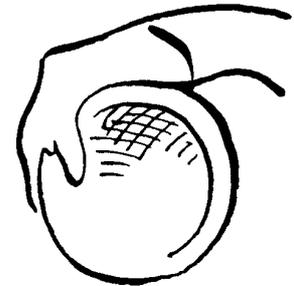
Das Frisbee hat einen hohen Aufforderungscharakter und schafft eine spielerische Atmosphäre. Die Plastik-Scheiben sind leicht, brauchen fast keinen Platz und können somit überallhin mitgenommen werden (z.B. auf die Radtour, ins Klassenlager oder ins Strandbad).

Flugeigenschaften

- Der entscheidende Faktor für den Flug des Frisbees ist der Drall. Je schneller sich das Frisbee dreht, desto stabiler ist seine Flugbahn. Den Drall erhält das Frisbee durch eine schnelle Klappbewegung des Handgelenks.
- Im Flug hat das Frisbee die Tendenz, in Drallrichtung zu kippen. Beim Abwurf wird es deshalb entgegen der Drallrichtung geneigt. Rechtshänder neigen also bei der Wurfabgabe (Rückhandwurf) das Frisbee nach links unten. Dabei gilt: Je schneller und kräftiger der Wurf, desto stärker die Neigung beim Abwurf.

Rückhandwurf

- *Griff:* Der Daumen liegt auf der oberen Seite des Frisbees und die restlichen Finger umfassen den Rand.
- *Wurf:* Wichtig ist das Anwinkeln des Handgelenks. Das Frisbee soll den Unterarm berühren. Die Ausgangsstellung ist so, dass die Schulter des Wurfarmes in Wurfrichtung zeigt. Der Arm wird nun von hinten vorbei am Körper nach vorne geschwungen. Gleichzeitig klappt das Handgelenk nach vorne, um dem Frisbee den nötigen Drall zu geben.
- *Fang:* Am einfachsten und sichersten ist der sogenannte «Sandwich-Fang», bei dem die mit gespreizten Fingern übereinanderliegenden Hände das Frisbee einzuklemmen versuchen. Attraktiver und variantenreicher sind die einhändigen Fangtechniken, wo das Frisbee in die weit geöffnete Hand fliegt. Oft liegt die Schwierigkeit nicht bei der Fangbewegung selber, sondern beim Vorausberechnen der Frisbee-Flugbahn: Das Frisbee fliegt in Richtung seiner tiefsten Seite, d.h., es fliegt nach links, wenn der linke Rand tief ist.



Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Entdeckendes und problemlösendes Handeln ermöglichen.
 - Vom genauen Werfen und sicheren Fangen zum Spielen mit- und gegeneinander.
 - Auf dem Rasen: Bekannte Ballspiele wie Schnapp- oder Linienball mit dem Frisbee spielen.
 - Im Gelände: Zielwerfen, Werfen und Laufen kombinieren.
-

2.2 Frisbee werfen und fangen

Die Schülerinnen und Schüler sammeln erste Erfahrungen mit dem Frisbee. Jeweils zwei (evtl. vier) Kinder benötigen ein Frisbee. Grundsatz: Vom genauen Werfen und sicheren Fangen zu spielerischen Anwendungsformen.

Auf welche Arten kannst du das Frisbee werfen und fangen?

Werfen – Fangen: A und B werfen sich das Frisbee zu, wobei die S aufgefordert werden, die Distanz so zu wählen, dass genaue Zuspiele möglich sind.

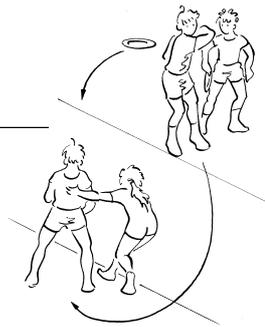
- Wurf- und Fangart offen lassen.
- Rückhandwurf: Griff und Wurf zeigen.
- Fliegt das Frisbee besser mit viel oder wenig Drall? Fliegt es besser, wenn es beim Abwurf nach links oder rechts geneigt ist?
- Verschiedene Wurf- und Fangarten entdecken, einander zeigen und ausprobieren.
- Mit der anderen Hand werfen, beim Fangen ein Auge schliessen, vor dem Fangen eine Zusatzaufgabe lösen...
- Welches Paar schafft in 1 Minute am meisten Fänge, am meisten Würfe ohne Fehler...?



⇒ Mehr als 2 S pro Frisbee: Gleiche Organisation wie bei der nächsten Übung «Stafette».

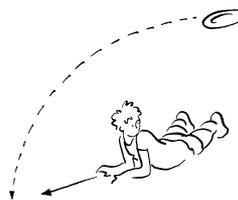
Stafette: 4–6 S bilden ein Team, wobei sich je die Hälfte gegenübersteht. Der Werfer läuft seinem Wurf nach und schliesst auf der gegenüberliegenden Seite hinten an der Kolonne an.

- Welche Gruppe hat zuerst 50 Fänge? Welche Gruppe macht mit 50 Würfen am meisten Fänge?
- Nach dem Abwurf muss das Frisbee zusätzlich durch einen von einem Mitspieler gehaltenen Reifen fliegen, bevor es gefangen wird.



Fangen mit Handicap: B sitzt oder liegt vor A. A wirft das Frisbee so über B hinweg, dass dieser es gerade noch fangen kann, bevor es zu Boden fällt.

- A hat ein Frisbee. B steht ca. 5 m von A entfernt und dreht dieser den Rücken zu. A ruft den Namen von B und wirft ihr gleichzeitig das Frisbee zu. Gelingt es B, das Frisbee zu fangen?
- Beide S versuchen, sich das Frisbee in den Lauf zu spielen.



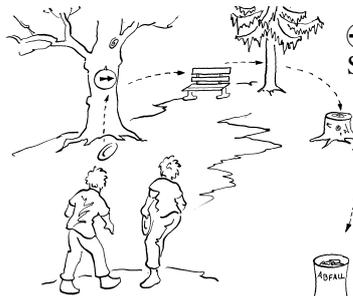
Handorgel mit Reifen: A und B stehen einander im Abstand von 3 m gegenüber. Beide befinden sich in einem Reifen. Diesen dürfen sie beim Fangen des Frisbees maximal mit einem Bein verlassen. Wenn es ihnen gelingt, einander das Frisbee 4-mal nacheinander so zuzuspielen, dass es nicht zu Boden fällt, vergrößern sie die Wurfweite um einen Reifendurchmesser.

- Welche Paare sind nach 3 Minuten weiter auseinander als die Lehrperson mit ihrem Partner?



Frisbee-Golf: Auf dem Platz oder im Wald werden Ziele markiert (Baum, Eimer, Bank ...). Diese müssen von jeder S mit möglichst wenig Frisbee-Würfen getroffen werden. Der erste Wurf auf ein Ziel erfolgt jeweils beim Start. Anschliessend wird das Frisbee dort weitergespielt, wo es liegen bleibt. Eine Bahn ist fertig, wenn das Zielobjekt getroffen ist.

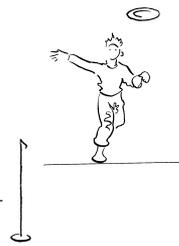
- Paargolf: 2 S werfen das Frisbee abwechselungsweise.



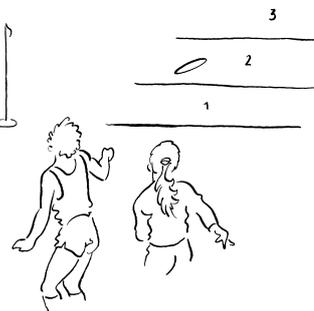
➔ Ballfangen: Vgl. Bro 4/4, S. 8;
Schnappball: Vgl. Bro 5/4, S. 14

Zielwurf: Mit einem gezielten Wurf versuchen die S von einer Grundlinie aus ein Ziel zu treffen (das Frisbee soll im Reifen landen oder zwischen zwei Malstäben durchfliegen).

- Die S versuchen, mit dem Frisbee Keulen von einer Langbank zu schiessen.

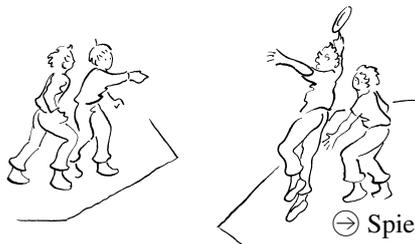


➔ Werfen und Laufen kombinieren.



Zonen-Weitwurf: Dreiergruppen probieren, mit ihrem Frisbee möglichst viele Punkte zu sammeln. Dazu wird das Frisbee von der Grundlinie aus möglichst weit geworfen. Landet es in der entferntesten Zone, so ergibt dies 3, sonst 2 bzw. 1 Punkt. Die Teammitglieder werfen das Frisbee abwechselungsweise und organisieren dessen Rücktransport selbständig. Welche Gruppe erreicht in 3 Minuten am meisten Punkte?

Frisbee-Volley: Spiel 2 gegen 2 bis höchstens 6 gegen 6. Jedes Team steht in einem Feld. Zwischen den Feldern ist eine neutrale Zone. Ziel ist es, das Frisbee so in die gegenüberliegende Zone zu werfen, dass dieses dort zu Boden fällt, wobei die gegnerischen S das Frisbee zu fangen versuchen. Punktgewinn, wenn das Frisbee im anderen Feld landet oder wenn der gegnerische S ins Aus wirft.



➔ Spiel mit 2 oder 3 Frisbees.

Schnapp-Frisbee: 2 Teams mit je maximal 5 S spielen mit einem Frisbee gegeneinander eine dem Schnappball ähnliche Form mit folgenden Regeln:

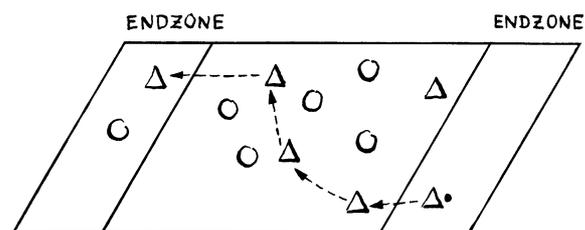
- Kein Körperkontakt mit dem Gegner. Der abwehrende S muss mindestens eine Armlänge Abstand zum werfenden S haben.
- Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Es sind nur Schritte an Ort erlaubt (Sternschritt wie im Basketball).
- Wenn das Frisbee zu Boden fällt, ins Aus fliegt oder vom Gegner während des Flugs zu Boden geschlagen werden kann, gilt dies als Fehlpass. Danach kommt der Gegner in Scheibenbesitz.



➔ Vorbereitung auf das Frisbee-Spiel «Ultimate»

Ultimate: 2 Teams von maximal je 6 S spielen gegeneinander. Ziel ist es, das Frisbee einem Mitspieler so zuzuwerfen, dass er es in der gegnerischen Endzone fangen kann. Zusätzlich gelten die gleichen Regeln wie beim Schnapp-Frisbee (vgl. oben). Ultimate wird ohne Schiedsrichter gespielt; Fouls werden vom fehlbaren S selber angezeigt!

- Erleichterung: Wenn das Frisbee zu Boden fällt, kann der S weiterspielen, der zuerst die Hand darauf hält.



🌀 Nur mit der Hand zum Frisbee gehen!

2.3 Erlebnisspiele im Wald

Der Wald eignet sich für Versteck-, Schleich- und Jagdspiele. Bekannte Abenteuergeschichten regen die Fantasie an und verschiedene Gegenstände fordern zum Spielen auf.

Spiel und Sport im Wald ist erlebnisreich und geheimnisvoll ...

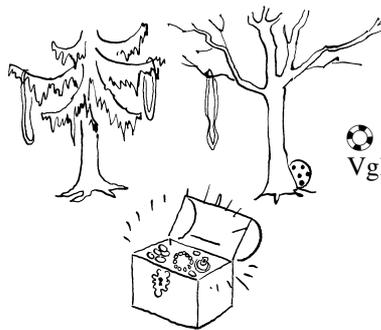
Tannzapfen suchen: Während 2 Minuten suchen die S möglichst viele Tannzapfen. Anschliessend werden die Tannzapfen als Spielobjekte eingesetzt:

- Einen Tannzapfen aufwerfen und auf möglichst viele Arten fangen.
- Jonglieren mit 2 oder gar 3 Tannzapfen.
- Punktewerfen auf bestimmte Bäume oder Steine. Wer erreicht mit 5 Würfeln wie viele Treffer?
- «Schnappball» mit Tannzapfen in kleinen Gruppen.



⚠ Zecken: Vgl. Bro 6/4, S. 4

Schatzsuche: 4 Teams hängen in einem Waldabschnitt 10 Spielbänder ihrer Teamfarbe an Äste, Sträucher... Anschliessend probiert jedes Team, möglichst viele Bänder der anderen Gruppen zu finden. Wer ein Band findet, muss es in den Hosenbund stecken und so rasch als möglich mit dem Band in die Zielzone laufen. Unterwegs dürfen andere S versuchen, das Band zu schnappen. Gelingt dies, so hängen sie das Band ihrerseits in den Hosenbund. S, die ihr Band verlieren, dürfen es nicht mehr zurückerobern. Welches Team bringt die grösste Anzahl fremder Spielbänder ins Ziel?



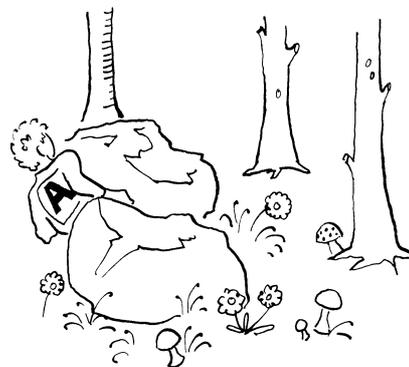
⚠ Sicherheit im Wald: Vgl. Bro 6/4, S. 3

Löwenjagd: In einem vorgegebenen Spielfeld spielen 4 Gruppen (3 Gruppen mit je 4 S als Jagdgesellschaften und 1 Gruppe mit ca. 10 S als Löwen). Die Lager der Jagdgesellschaften sind mit Bändern o.Ä. gekennzeichnet und abgegrenzt. Die Löwen müssen gefangen und ins Lager gebracht werden. Die freien Löwen können ihre Artgenossen ausserhalb der Lager durch Berührung erlösen. Welche Gruppe hat nach 5 Minuten am meisten Löwen gefangen?



➡ Die Spielregeln mit den Kindern festlegen: Z.B. Löwinnen sind betäubt, wenn es den Jägerinnen gelingt, einen Schuhbändel zu öffnen.

Scrabble: *Vorbereitungen:* 4 Teams bestimmen ihr geheimes Lösungswort (Substantiv, kein Fremdwort), das so viele Buchstaben wie Teammitglieder hat. Jeder Buchstabe des Wortes wird gross auf ein Blatt Papier geschrieben (jedes Team mit der ihr zugeteilten Farbe). Anschliessend befestigen alle ihr Blatt mit Sicherheitsnadeln an einer Startnummer oder einem T-Shirt. *Durchführung:* In einem vorgegebenen Revier verteilen sich die S der 4 Teams. Die Lehrperson gibt 2-mal ein Signal: 2 Minuten nach dem Startkommando und 2 Minuten vor Kontrollschluss. Zwischen beiden akustischen Signalen müssen die Buchstaben gut sichtbar auf dem Rücken angebracht sein. Vorher und nachher gilt Geheimhaltung. Die S versuchen in der Zeit zwischen den beiden Signalen möglichst viele Buchstaben der anderen Gruppen zu notieren. Sieger ist jenes Team, welches nach Kontrollschluss die meisten richtigen Lösungswörter zusammensetzen kann.



🌙 Scrabble in der Dämmerung, mit Taschenlampen!

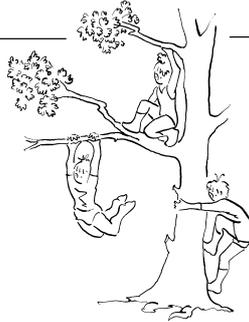
2.4 Klettern im Wald

Beim Klettern beanspruchen die Schülerinnen und Schüler den ganzen Körper. Dadurch wird beispielsweise der oft vernachlässigte Schultergürtel aktiviert. Aus Sicherheitsgründen ist es angebracht, die Kletterhöhe auf etwa 2 Meter zu beschränken.

**Miteinander spielen
und wie Affen herumtollen!**

Kletteräffchen: Gelingt es ...

- sich innerhalb von 20 Sekunden an einen Ast zu hängen, der vom Boden aus erreichbar ist?
- innerhalb von 30 Sekunden auf einen Ast oder liegenden Baumstamm zu sitzen, zu stehen ...
- an einem Ast zu schwingen und auf einem vorgegebenen Zielpunkt zu landen?
- von einem Ast (evtl. Tau) loszuschwingen und in einer Punktezone zu landen?



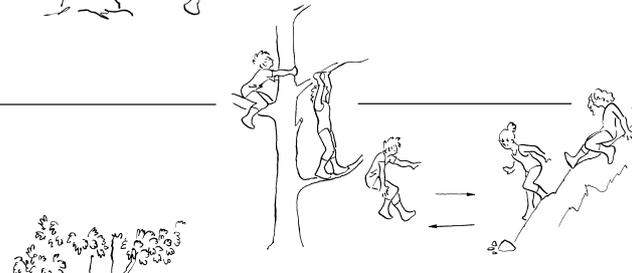
➔ Klettern in der Sporthalle:
Vgl. Bro 3/4, S. 8 f.

Hochfangen: Wer z.B. an einem Ast hängt oder auf einem liegenden Baumstamm steht, kann nicht gefangen werden. Die Fänger dürfen höchstens 5 Sekunden bei derselben S stehen bleiben. Wer gefangen wird, ist neuer Fänger.

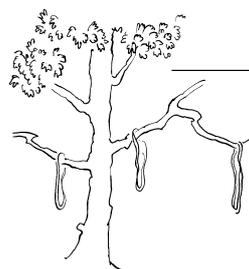
- Auf den vorgegebenen Objekten darf höchstens 1 S in Sicherheit sein. Kommt ein zweiter, so muss der erste das Objekt verlassen.
- Bis auf ungefähr 3 Fänger sind alle Kinder auf verschiedenen Objekten. Auf ein Signal müssen sie ihren Standort verlassen und auf ein anderes Objekt hochsteigen, während die Fänger nach einem Spurt um ein Mal versuchen, jemanden zu fangen, bevor dieser wieder auf einem Objekt ist.



Kletterobjektwechsel: Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt, wobei sich jede Gruppe an einem Standort befindet, der erklommen worden ist. Auf ein Signal wechseln die Gruppen die Standorte. Welche Gruppe ist zuerst am neuen Standort?



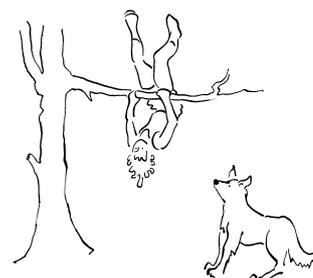
Trophäenjagd: Die Klasse bildet 2 Teams. Team A hängt in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Spielbänder an Bäume und Sträucher im eingegrenzten Revier. Anschliessend versucht Team B, alle Spielbänder möglichst schnell einzusammeln. Wie lange dauert es, bis die Bänder im Depot liegen? Rollenwechsel.



➔ Während ein Team die Bänder aufhängt, kann das andere z.B. mit einem Tannzapfen «Schnappball» (o.Ä.) spielen.

Panther und Affen: Die Affen tummeln sich unter den Kletterbäumen bzw. am Fuss eines Hügels, während gleich viele Panther bei einem Mal in 20–50 m Entfernung lauern. Auf ein Signal der Lehrperson versuchen die Panther, die Affen zu fangen. Diese müssen sich durch Hochklettern vor einer Berührung retten. Die Panther dürfen den Boden nicht verlassen bzw. nicht in eine bestimmte Zielzone der Affen eindringen. Für jede Berührung eines Affen erhalten die Panther einen Punkt. Rollenwechsel nach jedem Durchgang.

- 2 Panther beginnen mit Fangen. Gefangene werden zu Panther. Welche 3 S bleiben bis zuletzt Affen?



2.5 Orientierungslaufen mit Einkaufs-Tragtaschen

Grundidee

Die Lehrperson organisiert einen Orientierungslauf, der ohne aufwendige und zeitraubende Vorbereitung möglich ist. Die Kinder lernen, die Posten selber korrekt zu setzen und diese in Pläne oder Karten einzuzeichnen.

Geländewahl und Organisation

In geeignetem OL-Gelände organisiert und leitet die Lehrperson von einem zentralen *Sammelplatz* aus (z.B. Hütte am Weiher, Waldlichtung...). Die Läuferinnen und Läufer schwärmen in Gruppen sternförmig in alle Richtungen aus, um die Posten zu setzen oder zu suchen. Nach erfüllter Aufgabe kehren sie wieder zum Sammelplatz zurück. Zu Beginn der OL-Ausbildung werden die Übungen in der Klasse (geführter Kartenmarsch), dann in kleinen Gruppen und später paarweise durchgeführt. Mit zunehmendem Können werden die Distanzen Sammelplatz – Posten grösser gewählt.

Material

- *Posten*: Auf einer Tragtasche ist die Postenzahl mit einem wasserfesten Filzschreiber markiert (bedruckte Taschen umstülpen; ➔ vgl. Abb.).
- *Kennworte*: In jeder Tragtasche (= OL-Posten) befindet sich eine Anzahl Zettel mit gleichem Kennwort oder gleichen Objekten («Beweisstücke», die zum Sammelplatz zu bringen sind). Werden die Taschen mit Rätsel, Sprichwortpuzzles, Fragen ... abgefüllt, können die Läufergruppen für richtige Lösungen Zusatzpunkte sammeln.
- *Notizmaterial*: Für schriftliche Wegbeschreibungen oder zum Erstellen von Skizzen werden Papier, Kartonunterlagen und Bleistifte benötigt.
- *Planskizzen*: Kopien eines unvollständigen Plans erstellen. Die Lernenden ergänzen diese durch eigene, für die Postensuche wichtige Eintragungen.
- *Karten*: Es eignen sich Landeskarten 1:25'000 oder OL-Karten.

Übungsablauf

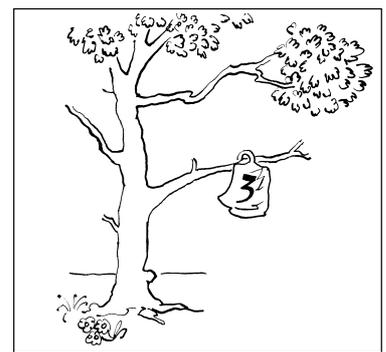
- Jede Läufergruppe befestigt ihren Posten in 100–400 m Entfernung vom Sammelplatz an einer markanten Stelle (kein Versteck, keine Gefährdung der Läufer beim Anlaufen, Kulturen schonen ...).
- Zum Sammelplatz zurückkehren.
- Eine andere Gruppe auffordern, den Posten zu finden.
- Die Posten der anderen Gruppe suchen und ein «Beweisstück» mitbringen.
- Beurteilung des Auftrags und des Postenstandorts.
- Jede Gruppe kann, ausser dem selbst gesetzten, alle Posten anlaufen.
- Jede Gruppe sammelt den Posten ein, den sie selbst gesetzt hat.

Aufgabenstellungen:

- Den Weg zum Posten schriftlich formulieren (Richtung, Entfernung, Postenstandort, Postennummer).
- Den Posten auf einer Planskizze oder einer Karte einzeichnen.
- Eine Planskizze des Weges zum Posten zeichnen (vgl. Abb.).
- Sich den Weg zu einem Posten einprägen und ihn ohne Karte anlaufen.
- Alle gesetzten und auf einer Gruppenkarte eingetragenen Posten in einer zusammenhängenden Bahn anlaufen.

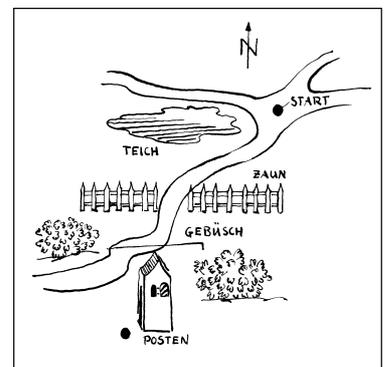
➔ Literatur Orientierungslaufen: Vgl. Bro 6/4, S. 24

🕒 Einführung in Grundlagen des Plan- und Kartenlesens



Tragtasche an einem Baum

🕒 Eine Planskizze anfertigen lernen.



Planskizze einer Läufergruppe zu ihrem Posten

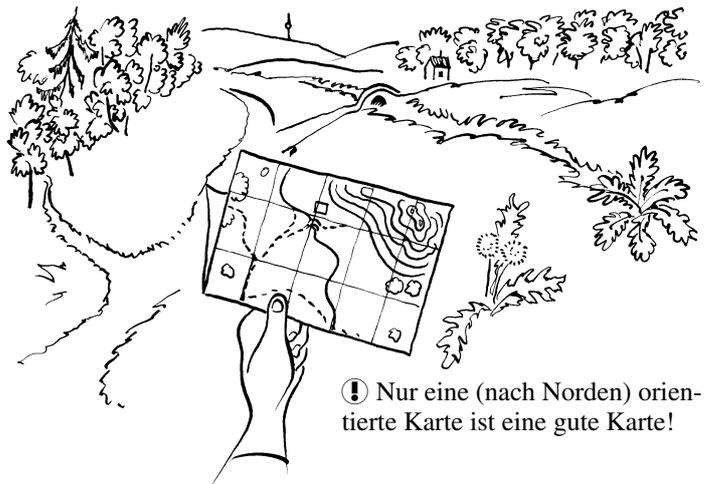
2.6 OL auf dem Schulareal und im Wald

Auf dieser Stufe lernen die Schülerinnen und Schüler, sich mit einer Karte zurechtzufinden. In den Fachbereichen «Mensch und Umwelt» sowie «Sprache» erwerben die Lernenden die Voraussetzungen, um im Wald Orientierungsaufgaben lösen zu können.

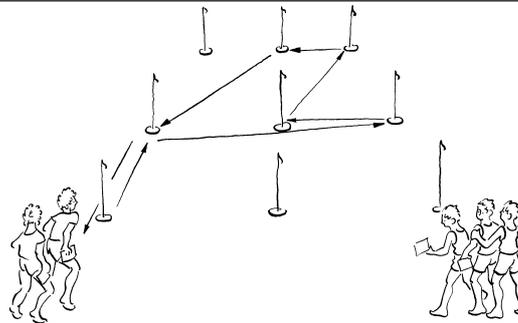
Wir lernen, uns mit der Karte im Gelände zurechtzufinden.

Eine Karte richtig halten: Die S stehen auf dem Schulhausplatz und halten eine Karte des Schulhausareals in der Hand. Die Karte soll nun so ausgerichtet werden, dass sie mit der Wirklichkeit übereinstimmt (= Karte orientieren).

- Die Lehrperson sammelt alle Karten ein und wirft sie in die Luft. Die S holen schnell eine Karte und richten sie aus.
- Der momentane Standort wird mit dem Daumen markiert (Karte evtl. zusammenfalten). Die S marschieren kreuz und quer über das Areal und versuchen, stets hinter der ausgerichteten Karte zu stehen, d.h. bei einem Richtungswechsel drehen sie sich um die Karte, wobei der Daumen stets den richtigen Standort markiert und in Laufrichtung zeigt.
- Auf der Karte sind verschiedene Standorte eingezeichnet, die von den S angelaufen werden.

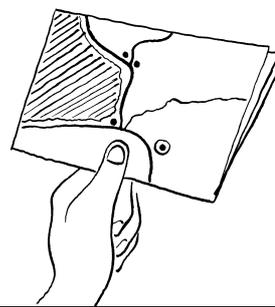


Orientierungs-Stafette: Auf einer Wiese (evtl. Halle) werden in einem Quadrat 9 Malstäbe aufgestellt. Die S sind in 4 Gruppen eingeteilt. Jedes Gruppenmitglied zieht eine Karte, auf der ein Weg an 6 Malstäben vorbei eingezeichnet ist, wobei auf jeder Karte ein anderer Weg eingetragen ist. Die Gruppenmitglieder laufen nun in Stafettenform einzeln ihre Malstäbe an. Start des nächsten S durch Handschlag, wobei dieser seine Karte erst nach dem Handschlag anschauen darf! Welche Gruppe ist zuerst fertig?



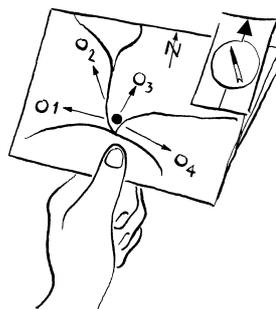
Signaturenlauf: Unter Führung der Lehrperson marschieren die S eine Route ab, die an verschiedenen Objekten vorbeiführt. Bei jedem Halt wird die Karte (wenn möglich eine OL-Karte) orientiert, der genaue Standort bestimmt (Daumengriff) und das Objekt im Gelände mit der Kartensignatur verglichen.

- Auf einem Rundweg werden verschiedene Posten gesetzt. Dreiergruppen laufen den Weg ab und halten nach den Posten Ausschau. Die Posten werden auf die Karte übertragen.



⚠ Häufiger Vergleich der Karte mit dem Gelände. Keine endlosen Kartenmärsche: Zur Abwechslung ein Spiel einstreuen.

Stern-OL mit Kompass: Die Karte so halten, dass die Laufrichtung vom S wegzeigt. Der Kompass liegt auf der Karte (Ausgangs- und Zielpunkt mit der Kompass-Längskante verbinden). Der S dreht sich nun so lange, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Nun kann der Posten genau angelaufen werden (vgl. Richtung des Pfeils auf der Kompass-Grundplatte). Verschiedene, sternförmig vom Ausgangspunkt angeordnete Posten werden auf diese Weise angelaufen.



⚠ Orientierungslauf zu dritt.

2.7 Wurfspiele aus aller Welt

Spiele aus anderen Ländern ergeben oft interessante Erfahrungen und anregende Gespräche. Kinder aus anderen Kulturen stellen typische und beliebte Spiele aus ihren Herkunftsländern vor und führen sie mit der Klasse durch.

**Wer kennt Spiele aus anderen Ländern?
Wer stellt sie vor?**

Stöcklen: 4–8 S bilden eine Gruppe. Jedes Gruppenmitglied legt auf einen 30–40 cm hohen Holzsockel (Ø 15–20 cm) oder auf einen Verkehrshut eine Münze. In ausgeloster Reihenfolge wirft ein S nach dem anderen von einem bestimmten Punkt aus seinen faustgroßen Stein oder Tennisball gegen den Holzklötz bzw. Verkehrshut. Wer trifft, darf diejenigen Münzen nehmen, die mit dem Kopf nach oben auf dem Boden liegen. Die restlichen Münzen kommen wieder auf den Pflock bzw. Verkehrshut. Wem gelingt es, am meisten Münzen zu erobern?



☞ Interkulturelle Anregungen:
Vgl. Bro 7/4, S. 7 f.

Plotschanie: 4–8 S bilden eine Gruppe. Jede Gruppe stellt einen Holzklötz (Verkehrshut) auf einen Platz. Jedes Gruppenmitglied wirft von dort aus seinen Stein zur Abwurflinie zurück. Wer am nächsten trifft, darf das Spiel beginnen. Jeder S, der das Holz trifft, bekommt 10 Punkte. Wenn in der gleichen Runde niemand das Ziel trifft, bedeutet das 5 Punkte für den S mit dem am nächsten liegenden Stein. In der folgenden Runde werfen die S in umgekehrter Reihenfolge. Nach Absprache wird bis 50, 75 oder 100 Punkte gespielt. Die Siegerin darf ihren Stein so weit wie möglich wegwerfen und wird von der S mit der geringsten Punktzahl bis zum Stein und wieder zurück getragen!



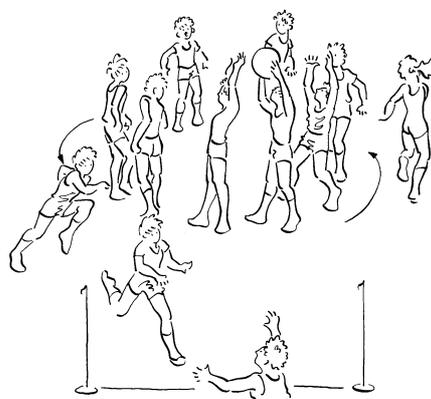
☞ Plotschanie stammt aus dem Balkan.

- Wie fühlt sich die Trägerin? Wie verhält sich die Gruppe während des Tragens der Siegerin?
- In einer Originalvariante muss die Verliererin alle S bis zum Stein und zurück tragen!
- Die S erfinden eigene Spielregeln.

☞ Diese uns fremd anmutende Spielidee kann Anlass sein, sich mit dem Siegen und Verlieren auseinanderzusetzen.

Pelota: 2 Teams zu 8–15 S. Team A verteilt sich auf einer Grundlinie und macht sich zum Lossprinten bereit. Die Mitglieder von Team B bilden einen Kreis mit jeweils einem Meter Abstand zwischen den einzelnen Spielern.

Auf das Startzeichen hin laufen die Spieler von Team A so schnell wie möglich um Team B herum. Ebenfalls beim Startzeichen beginnen die Spieler von Team B, sich einen Volleyball rückwärts über die Köpfe weg zuzuspielen. Fängt ein Spieler den Ball, ruft er die fortlaufende Punktzahl der Anzahl Fänge. Die Spieler von Team A sprinten, wenn sie um Team B herumgelaufen sind, zu ihrer Markierungslinie zurück. Wenn der letzte Spieler wieder über der Linie ist, schreien alle «Halt!». Die Spieler von Team B dürfen den in der Luft befindlichen Ball noch zuspelen und zählen. Die Anzahl der Punkte wird aufgeschrieben. Rollenwechsel nach 3–5 Durchgängen. Welches Team hat am Schluss mehr Punkte erzielt?



☞ Pelota stammt aus Argenti-

3 Auf Rollen und Rädern

3.1 Zu zweit mit einem Rollbrett

Zwei Kinder teilen sich ein Rollbrett. Ein Kind fährt und das andere stösst, zieht, hilft, sichert oder läuft. Eine gute Zusammenarbeit trägt wesentlich zum erfolgreichen Lösen der Aufgaben bei. Im Voraus werden Verhaltens- und Sicherheitsregeln vereinbart.

Mal laufen – mal fahren und sich dabei helfen.

Stoss-Fahrt: Die Paare begeben sich zusammen auf eine vereinbarte Strecke, wobei die Läuferin die Rollbrettfahrerin sorgfältig schiebt.

- Die Rollbrettfahrerin darf 10-mal mit einem Bein abstossen, dann muss sie das Rollbrett ihrer Partnerin übergeben und weiterlaufen. Evtl. sichert die Läuferin die Rollbrettfahrerin mit Handfassung.



➔ Wetteifern mit dem Rollbrett: Vgl. Bro 3/4, S. 21

Gleichschritt: Der Rollbrettfahrer fährt neben dem Läufer und versucht, auf dessen 2., 4., 6. ... Schritt je einmal mit dem Bein abzustossen und so die gleiche Geschwindigkeit wie der Läufer zu erlangen.

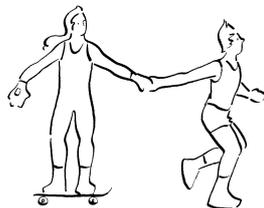
- Eigene Rhythmusformen (er-)finden.



☯ Die S zeigen einander, was sie können.

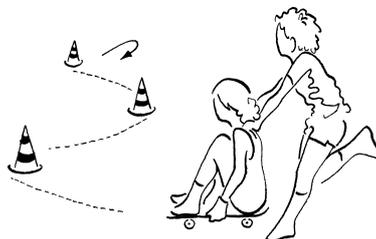
Kunststücke auf dem Brett: Die Rollbrettfahrerin nimmt auf dem Brett eine beliebige Position (z.B. Sitzen, Stehen auf einem oder beiden Beinen ...) ein, und ihr Partner zieht oder schiebt sie umher.

- Die Fahrerin nimmt auf dem Brett eine «Fechthaltung» ein und hält die eine Hand nach vorne. Der Partner fasst die Hand und spielt für eine Runde das Abschleppfahrzeug.
- Die Fahrerin wird angestossen und probiert, während der Fahrt ein Kunststück auszuführen: Übergang zur Kauerstellung, Standwaage, Strecksprung, Drehsprung mit Wechsel des vorderen Beines ... Gelingt es dem Partner, das Kunststück nachzuahmen?
- Wem gelingt es, den Partner bis zu einer Startlinie so dosiert anzustossen, dass dieser in freier Fahrt möglichst nahe zu einer Ziellinie fährt?



Bob-Slalom: Ein Partner setzt sich aufs Brett und der andere schiebt ihn durch einen markierten Zick-Zack-Kurs. Vorwärts und rückwärts schieben.

- Der «Pilot» darf die Route frei bestimmen.
- Die Läuferin bestimmt die Richtung durch Druck auf die Schultern des «Piloten».
- Im Stehen...
- Als Wettkampf (z.B. Parallelsalom).



Rollbrettfahrer und Läufer: Der Rollbrettfahrer absolviert eine Rundstrecke; der Läufer versucht, ein bestimmtes Ziel anzulaufen und vor dem Rollbrettfahrer am Ausgangspunkt zurück zu sein. Rollenwechsel.

- Die S suchen Alternativen zum Laufen.
- Beide Partner befinden sich auf der gleichen Strecke (z.B. um einen Weiher) und wechseln sich mit dem Rollbrettfahren ab.



☯ Nicht auf viel befahrenen Strassen üben.

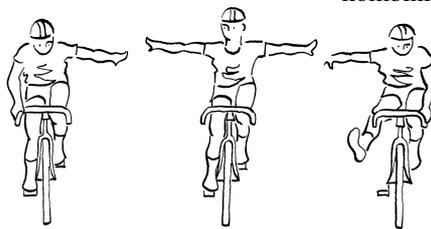
3.2 Das Fahrrad als Sportgerät

Das Fahrrad ist für die meisten Kinder ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand für den Schulweg und die Freizeitgestaltung. Im Sportunterricht lernen sie, dieses Verkehrsmittel noch sicherer und gekonnter zu beherrschen. Dadurch wird es immer mehr auch zum Sportgerät.

Gelingt es, unter dem Seil durchzufahren, das am Boden liegende Bidon aufzuheben ...?

Rad-Akrobatik: Auf einem grossen Platz oder auf abgelegenen Wegen mit guter Übersicht probieren die Kinder Kunststücke aus, erfinden eigene und zeigen sie einander vor:

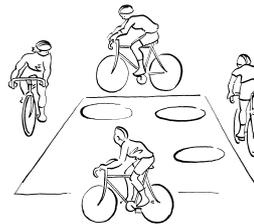
- Verschiedene Arten des Fahrens ausprobieren wie Fahren mit Armkreisen, freihändig fahren und dabei die Arme in den Nacken legen, einen Fuss auf den Lenker stellen und einbeinig weitertreten, aus dem Sattel gehen und das Gesäss bis weit über das Hinterrad schieben oder eine Hand vom Lenker lösen und probieren, die Pedale ... zu berühren.
- Verschiedene Arten des Aufsteigens ausprobieren, wobei die Beidseitigkeit zu beachten ist.



☞ Das Fahrrad als Verkehrsmittel: Vgl. Bro 7/4, S. 10 f.

➔ Radfahren und Laufen kombiniert: Vgl. Bro 4/4, S. 17

Einer ist zu viel: In einem markierten Feld liegen Fahrradreifen verteilt (einer weniger als S). Die S fahren um das Feld herum. Auf ein Zeichen suchen sich alle einen Reifen und besetzen ihn durch das Hineinstellen des Vorderrades. Wer keinen Reifen findet, löst eine Zusatzaufgabe (fährt z.B. eine Zusatzrunde) oder verliert einen Punkt.



Absteigen: In einem begrenzten Feld versuchen die S, einander durch geschicktes Fahren und Bremsen zum Absteigen vom Rad zu zwingen.

- Stop and go: Tempo bis zum Stopp reduzieren und erst weiterfahren, bevor abgestanden werden muss.
- Gelingt es, 10 Sekunden anzuhalten ohne abzusteigen?
- 5–7 S versuchen, einen vorher bestimmten «Hasen» so zu umzingeln, dass er abstehen oder das Spielfeld verlassen muss. Welcher «Hase» fährt am längsten?



☞ Die Hände bleiben am Lenker und die S achten darauf, einander nicht zu touchieren.

Kosakenritt: Die S versuchen, ohne abzusteigen, Gegenstände (Bidon, Tannzapfen...) aufzuheben.

- Die S versuchen, unter einem elastischen Seil (Zauberschnur) durchzufahren, das von 2 Partnern gehalten wird oder an zwei Hochsprungständern leicht befestigt ist. Wer schafft die niedrigste Höhe?



☞ Risiko richtig einschätzen.

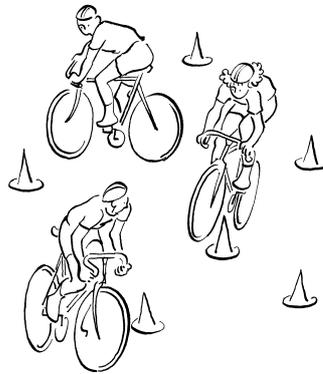
Fahrradteamwork: Die S fahren auf einem Platz beliebig durcheinander. Bei einer Begegnung geben sie sich kurz die Hand.

- 2 S versuchen, sich mit den Händen oder den Füßen ein Frisbee, einen Ball... zuzuspielen. Wer den Gegenstand fallen lässt, muss z.B. einmal um den Platz fahren.
- Wie oft kann sich ein Paar in einer Minute einen Gegenstand zuspielen?
- Die S erfinden zu zweit kooperative Formen und zeigen sie einander vor.



Vom Slalomgarten zum Slalom: In einem begrenzten Feld sind kleine Gegenstände wie Holzklötze, Tannzapfen, Joghurtbecher oder Plastikflaschen als Hindernisse aufgestellt:

- Alle fahren beliebig durcheinander. Wer absteigt, das Feld verlässt oder ein Hindernis berührt, muss eine Zusatzaufgabe ausserhalb des Feldes lösen.
- Fahrt durch einen Slalom: in kleinen Gruppen so nahe wie möglich hintereinander, nur die linke bzw. rechte Hand am Lenker ...
- Die auf einer Geraden und im Abstand von ca. 1 Meter angeordneten Hindernisse so umfahren, dass das Vorderrad links herum und das Hinterrad rechts herum passiert. Die Geschwindigkeit steigern und probieren, möglichst viele Hindernisse in flüssiger Fahrt zu umfahren.



➔ Die S erfinden Zusatzaufgaben und Slalomformen.

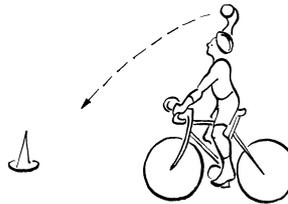
Geradeausfahrt: Die S versuchen, geradeaus auf einer Linie, auf einem Brett oder dem Trottoirrand entlang zu fahren. Wichtig: Nach vorne und nicht unmittelbar vor das Rad schauen.

- Wippe: Ein Holzklötzchen unter einem Brett erschwert das Überfahren.



Zielwurf oder -schuss: Die S probieren, aus der Fahrt mit einem Wurfgegenstand (z.B. Tannzapfen, Tennisball) ein Zielobjekt (z.B. Eimer) zu treffen.

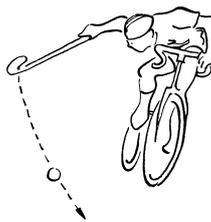
- Aus der Fahrt mit dem Fuss oder mit einem Unihockeystock einen auf einer festgelegten Markierung liegenden Ball in ein Tor schießen.



Bike-Polo: 4–6 S bilden ein Team und spielen in einem grosszügigen Spielfeld (ca. 20x40 m) gegen ein anderes Team. Ziel ist es, den Unihockeyball mit dem Stock in ein Tor zu spielen.

Regeln: Kein Torwart; Schüsse sind nur erlaubt, wenn beide Füsse mit den Pedalen Kontakt haben; Körperkontakte sind nicht erlaubt; mit dem Stock weder die Mitspieler noch deren Rad berühren.

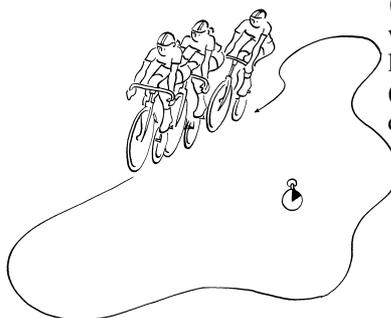
- Vorbereitung: Allein den Ball führen. Zu zweit einander den Ball zuspielen. Gelingt es auch, den Ball zwischen den zwei Rädern des eigenen Fahrrades hindurch dem Partner zuzuspielen?
- Radfussball auf improvisierte Tore.



⊗ Wenn alle im 1. Gang fahren, wird die Geschwindigkeit reduziert. Das dosierte Bremsen üben: Wenn der Stock in der rechten Hand gehalten wird, so muss mit der Vorderbremse gebremst werden!

Dauerfahrt auf der Rundstrecke: 2–4 S bilden eine Gruppe. Sie probieren, in einer vorgegebenen Zeit z.B. 5 Runden zu fahren.

- Welche Gruppe erreicht die Richtzeit am genauesten?
- In jeder Gruppe befindet sich ein «Schrittmacher» mit einem Fahrradcomputer. Er legt während 5 Runden eine möglichst konstante Geschwindigkeit vor. Wie hoch war die Durchschnittsgeschwindigkeit?
- Wie viele Kilometer fährt die Klasse auf einer Rundstrecke in 30 Minuten? Vergleich mit einer früheren Messung.
- Vergleich mit einer anderen Klasse oder einer Elterngruppe ...



⊗ Eine übersichtliche und wenig befahrene Strecke wählen, markieren und sichern (evtl. in Zusammenarbeit mit der Verkehrspolizei).

Ⓣ Eine Radtour in die nähere Umgebung.

3.3 Inline-Skating

Rollschuhe lassen sich vielseitig in den Unterricht integrieren, wobei die Faszination des lautlosen «Gleitens» nicht zum unkontrollierten Fahren verleiten darf. Da Stürze unvermeidbar sind, ist es zwingend, Helm, Ellbogen-, Handgelenk- und Knieschutz zu tragen.

Wie fühlst du dich auf Rollschuhen? Vergleiche mit dem Schlittschuhlaufen.

Doppelstock: Wie beim Skilanglauf versuchen die Rollschuhfahrer, sich nur mit Doppelstockstößen vorwärts zu bewegen.

- Eine Strecke mit Stockstößen zurücklegen.
- Auch auf einem Bein.
- Wettläufe und Stafettenformen.



➔ Weitere Spiel- und Übungsformen: Vgl. Bro 6/4, S. 22 f.

➔ Alte oder ausgediente Langlaufstöcke verwenden.

Schlängeln: Wer kann sich vor- oder rückwärts fortbewegen, ohne die Rollschuhe vom Boden abzuheben?

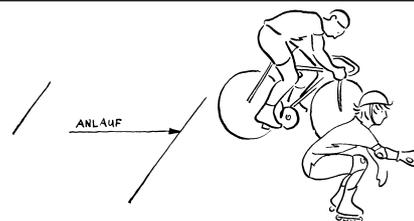
- Gelingt es auch, ganz enge Kurven zu fahren?
- Die Rollschuhe bleiben parallel.
- Wer kann andere Fortbewegungsarten vorzeigen?



➔ Beschleunigung durch schlangenförmige Bewegungen der Beine erzeugen.

Start'n'Roll: Während einer Anlaufstrecke von 10 Metern beschleunigen und anschliessend möglichst weit rollen. Wer erreicht welche Markierung/Linie?

- Beim Rollen ein Kunststück ausführen: Abfahrts-hocke, ein Bein nach hinten oder vorne strecken...
- Wer kann nach dem Anlauf weiter rollen: Der Rollschuh-, Rollbrett- oder Radfahrer?



Linienlauf: Wer kann nach einem kurzen Anlauf einer Linie oder einem schlangentartig ausgelegten Tau entlang rollen, wobei sich die Linie oder das Tau zwischen den Rollschuhen befindet?

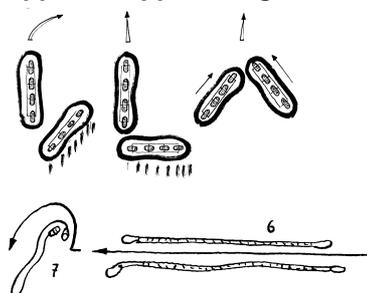
- Auch rückwärts, wobei evtl. ein Partner ohne Rollschuhe sorgfältig anstösst.
- Anlauf vorwärts, wobei auf einem Bein der Linie bzw. dem Tau entlang gerollt wird.



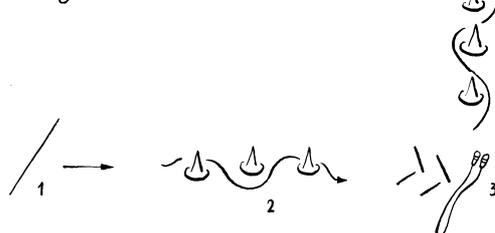
Stoppen: Es gibt verschiedene Arten, wie man mit den Inline-Skates bremsen kann. Welche geht am besten?

- **Y-Stopp:** Einen Fuss (Bremsfuss) im 45°-Winkel zur Fahrtrichtung hinter das Standbein stellen und zunehmend belasten. Die entstehende Rotationsbewegung in einem Kreisel auffangen.
- **T-Stopp:** Den Bremsfuss im 90°-Winkel hinter das Standbein stellen und dem Boden entlang nachziehen (= Bremswirkung).
- **Pflugbremse:** Abwechslungsweise links und rechts dosiert gegen innen rollen; rollend pflügen.

Y-Stopp T-Stopp Pflugbremse



Rollschuhparcours: Eine Strecke, auf der das Geübte angewendet werden kann, z.B. 1: Start, 2: Slalom vorwärts, 3: «Pflugbremse» mit Halt vor dem Springseil, 4: Slalom rückwärts, 5: Wechsel zum Vorwärtslaufen, 6: auf einem Bein zwischen 2 Seilen rollen, 7: mit beidbeinigem Absprung über ein Springseil o.Ä. springen. Wettkampfformen entwickeln.



4 Wasser

4.1 Sicherheit beim Baden und Schwimmen

Grundidee

Um die Sicherheit beim Baden und Schwimmen zu gewährleisten, ist es notwendig, dass sich die Kinder der Gefahren und die Lehrperson der Verantwortung bewusst sind.

Voraussetzungen

Regelmässiger Schwimmunterricht findet im Hallenbad statt. Zur Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts dient das «*Lehrmittel Schwimmen*». Die folgenden Hinweise helfen, den «Gelegenheitsunterricht» am und im Wasser sicher durchzuführen.

Schwimmen im Freibad und in offenen Gewässern

Für die Lehrperson ist es wichtig, den Standort so zu wählen, dass sie die Klasse überblicken kann. Den Schülerinnen und Schülern muss dieser Standort bekannt sein. Sie müssen zudem wissen, wo sie sich aufhalten dürfen, welche Vereinbarungen sie einhalten müssen und welche Aufgabe sie zu erfüllen haben. Aus Sicherheitsgründen ist es zwingend, dass sich die Schülerinnen und Schüler zu zweit bewegen.

- Nur rekognoszierte und den Kindern angepasste Baderäume freigeben.
- In offenen Gewässern Bootsbegleitung und Helfer organisieren.
- Flussschwimmen nur nach entsprechender Vorbereitung: Die Weisungen der SLRG (Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft) beziehen.
- Leistungsschwimmen (Tests) möglichst im Schwimmbecken durchführen, weil dort die Schwimmer besser beobachtet werden können.

Ins Wasser springen

Lehrpersonen und Lernende müssen die Sicherheitsregeln des entsprechenden Bades kennen und einhalten.

- Allfällige Untiefen beachten.
- Kollisionen zwischen Springern und Schwimmern vermeiden.
- Nicht mit hohlem Kreuz eintauchen (Überbelastung der Wirbelsäule).

Tauchen

Die Tauchenden müssen immer beobachtet werden.

- Nie allein, aber auch nie im Kollektiv Streckentauchen.
- Bei Unwohlsein auf das Tauchen verzichten.
- Vor dem Tauchen kein übermässiges Voratmen (Hyperventilieren).
- Keine Tauchprüfungen in offenen Gewässern.

Wichtig

- Voraussetzungen der Kinder abklären: Hat ein Kind besonders Angst? War ein Schüler vor kurzem krank? Zu welchen Leistungen ist das Kind fähig?
- Rekognoszieren: Wo sind die Schwimm- und Rettungshilfen? Zugang? Wo ist der Badmeister, das Sanitätsmaterial, das Telefon?
- Welche Vereinbarungen will ich mit den Lernenden treffen?

⚠ Bezugsquelle der Bade-regeln: Vgl. Bro 6/4, S. 24

➔ Lehrmittel Schwimmen: Vgl. Bro 6/4, S. 24

➔ Kantonale Sicherheitsvor-schriften beachten

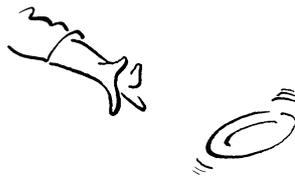


4.2 Animationsformen im Schwimmbad

An einem heißen Sommertag steht die Freude am Element Wasser im Zentrum des Unterrichts. Intensive Erlebnisse bedingen eine verantwortungsbewusste Vorbereitung, eine überlegte Organisation und zündende Ideen.

Wir erfrischen uns im Wasser!

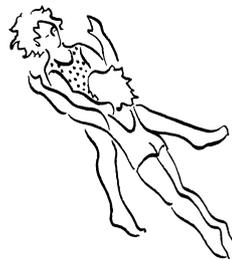
Spiele am Ufer: Unter Einbezug der vorhandenen Voraussetzungen können verschiedenste Spielformen wie Schnapp-Frisbee, Frisbee-Ultimate, Schnappball oder Schnurball gespielt werden. In jedem Fall ist auf andere Badegäste Rücksicht zu nehmen.



➔ Frisbee: Vgl. Bro 6/4, S. 6 ff.

Kooperationsschwimmen: Gelingt es ...

- zu zweit (dritt, viert ...) mit Handfassung zu schwimmen?
- unter einem Partner zu schwimmen?
- zu zweit hintereinander zu schwimmen, wobei die Hintere die Knöchel der Vorderen hält?
- auf eine originelle Art zu zweit (dritt, viert ...) hintereinander zu schwimmen?
- Partner-Abschleppformen zu erfinden?
- jemanden zu transportieren?
- jemanden mit gestreckten Armen und dem Nacken-Stirn-Griff zu ziehen?



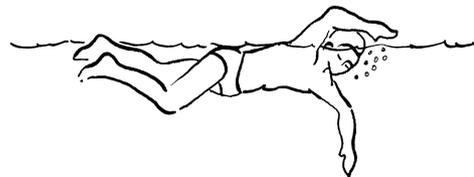
Transportschwimmen mit dem Schulterstütz-Griff



Rettungsschwimmen mit dem Nacken-Stirn-Griff

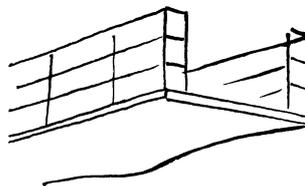
Koordinationsschwimmen: Versucht ...

- mit den Armen Brustgleichschlag und den Beinen Kraul zu schwimmen!
- mit den Armen Kraul und den Beinen Brustgleichschlag zu schwimmen!
- zu schwimmen und beide Hände aus dem Wasser zu halten!
- zu schwimmen und einen Fuss aus dem Wasser zu strecken!



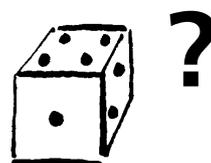
Wasserspringen: Gelingt es ...

- in der Luft einen zugespielten Ball zu fangen?
- im Sprung einen Ball auf ein Ziel zu werfen?
- im Flug zwei ganze Drehungen auszuführen?
- im Flug nacheinander beide Hände auf den Kopf, auf die Brust und ans Gesäss zu halten, bevor eingetaucht wird?



Der Würfel entscheidet: Würfeln und je nach Augenzahl die entsprechende Aufgabe lösen, aus dem Wasser steigen, zurücklaufen und erneut würfeln, z.B.:

- 1 1 Länge Kraul, so langsam wie möglich.
 - 2 1 Länge Kraul mit Flossen.
 - 3 1 Länge Brustschwimmen.
 - 4 1 Länge Kraulbeinschlag und Brustarmzug.
 - 5 1 Länge Kraul mit einem Wasserball.
 - 6 1 Länge Kraulbeinschlag mit einem Brett.
- Wettspiel: Für eine geschwommene Strecke einmal würfeln. Welche 3 Gruppen erreichen 100 Punkte?
 - Wer hat zuerst 4-mal die gleiche Aufgabe ausgeführt?



➔ Die Aufgaben auf ein Plakat schreiben und z.B. an einer Wand befestigen. Spielregeln vereinbaren.

Ⓜ 500 m schwimmen, ohne anzuhalten oder 24-Stunden-Triathlon: Vgl. Bro 4/4, S. 35.

5 Schnee und Eis

5.1 Snowboarden

Snowboarden ist eine faszinierende Kombination von Bewegung, Technik und Lebensfreude! Die Schülerinnen und Schüler lernen das Kurvenfahren und die korrekte Falltechnik. ⚠ In jedem Fall sind die Snowboardregeln zu beachten (Bezugsquelle: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Aller Anfang ist schwer!

Stürzen: Die S ziehen das Snowboard an. Sie versuchen, abzusetzen und aufzustehen.

- **Bauchstürze:** Den Aufprall mit Fäusten, Unterarmen und Oberschenkeln abfangen und den Körper nach vorne ausstrecken. Das Brett in die Höhe halten.
- **Rückenstürze:** Mit dem Körper tief gehen und das Körpergewicht mit Gesäss, Fäusten, Unterarmen und Rücken auffangen. Dabei den Rücken rund machen, den Kopf einziehen und vom Schnee abheben.



🛡 Knie- und Handgelenkschutz tragen.

🛡 Bei Stürzen die Beine sofort in die Höhe halten. Sich nicht mit den Fingern und Knien abstützen.

Grundstellung und erste Fahrversuche:

- Beide Füße in der Bindung fixieren. Eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Beine leicht beugen.
- Wie oben, wobei die Arme als Verlängerung der Schultern ausgestreckt und gespannt sind («Flugzeugflügel»). Den Oberkörper nach links bzw. rechts rotieren und so das Brett im Schnee verschieben.
- A mit, B ohne Snowboard: B schiebt A an den Hüften, zieht sie an den Händen. Rollenwechsel. Grundstellung gegenseitig kontrollieren.
- Auf einem leicht geneigten und auslaufenden Hang anfahren und, wie oben, den Oberkörper nach rechts bzw. links rotieren, um eine Kurve gegen den Berg einzuleiten. Lernhilfe: Jemand begleitet den Fahrer auf der Kurveninnenseite und löst die Drehung am vorderen (angespannten) Arm aus.



➡ Kurve bergwärts: Mit dem Oberkörper vordrehen, ohne gegen das Ende der Kurve gegenzudrehen.

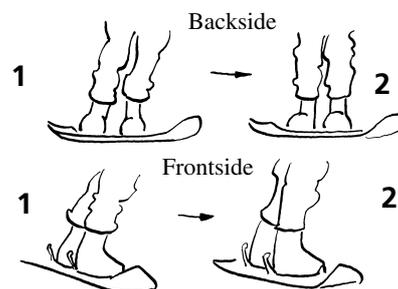
🛡 Geländewahl: Flache Mulde mit Gegensteigung.

Rutschen in der Falllinie – Rutschen in der Traverse:

Backside (Rücken zum Berg) am flachen Hang möglichst aufrecht auf den Fersen stehen. Das Brett langsam flachstellen, bis das Rutschen ausgelöst wird. Erleichterung: Hände einem Partner hinhalten.

Frontside (Bauch zum Berg) möglichst aufrecht und auf den Zehen stehen. Das Brett langsam flachstellen, bis das Rutschen ausgelöst wird.

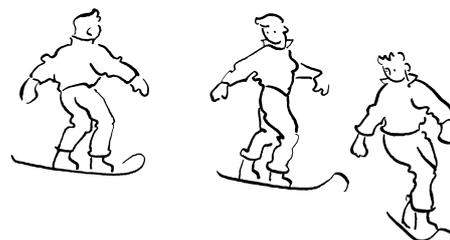
Rutschen in der Traverse: Durch dosierte Gewichtsverlagerung nach vorne oder hinten vorwärts oder rückwärts rutschen.



1 = Kanten
2 = Rutschen

Schwingen: Mit aufrechter Körperhaltung, ausgestreckten Armen und extremem Vordrehen des Oberkörpers Kurven fahren (Grundschiung).

- Hochdrehen: Vor der Kurve mit aufrechtem Oberkörper tief gehen (Knie nach vorne), aufrichten und gleichzeitig den Oberkörper vordrehen, ins Kurvenzentrum liegen (vordere Schulter voraus) und durch eine Tiefbewegung (Knie und Fussgelenke beugen) den Schwung fertig steuern.
- Mit der Zeit weniger rutschen und mehr aufkanten.



🗣 Die Schülerinnen und Schüler erleben einen Wintersporttag.

5.2 Skifahren

Die Schülerinnen und Schüler üben die wesentlichen Elemente des Skifahrens. Sie lösen gezielte Bewegungsaufgaben, bei denen sie unmittelbar eine zur Verbesserung der Technik beitragende Rückmeldung wahrnehmen.

❗ Skiregeln beachten (Bezugsquelle: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Hast du deine Skis im Griff?

Grundstellung: «Fahre und probiere, die Schienbeine an die Zunge der Skischuhe zu drücken. Spürst du die Zunge der Skischuhe?»

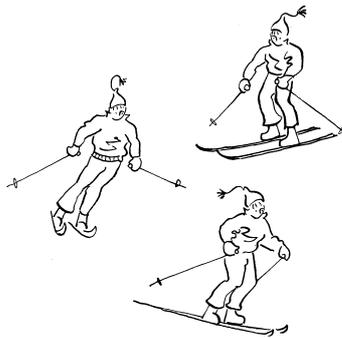
- «Fahre und versuche, Druck auf die Fussballen zu geben. Stelle dir vor, du musst die Schaufeln der Skis in den Schnee graben!»
- «Fahre mit Oberkörperbuckel.»
- «Fahre einige Kurven in extremer Rücklage, in Vorlage, dann wieder in korrekter Grundstellung.»



❗ **Grundstellung:** Knie nach vorne. Leichte Körpervorlage und hüftbreite Skiführung.

Hüftstellung: «Fahre in der Schrägfahrt so, dass dein Bauchnabel ins Tal zeigt.»

- «Stelle dir vor, dass vorne am Bauch ein Scheinwerfer befestigt ist, der immer talwärts leuchtet.»
- «Fahre und strecke beim Steuern des Schwunges immer den kurveninneren Arm nach vorne.»
- «Schiebe nach dem Überschreiten der Falllinie den kurveninneren Ski leicht nach vorne.»
- Zu zweit im Stand und auch in der Schrägfahrt: «Haltet einander die Stöcke hin und fasst sie. Probiere, den oberen Fahrer talwärts zu ziehen bzw. probiere, dem Zug des unter dir stehenden oder fahrenden Partners entgegenzuhalten.»



❗ **Hüftstellung / Gegendrehen:** Beim Überschreiten der Falllinie wird die kurveninnere Hüftseite nach vorne (in Fahrtrichtung) gedreht.

Geschnittene Kurven: «Fahre und probiere, mit beiden Skis immer Schneekontakt zu haben. Versuche das mit weiten und sehr engen Kurven.»

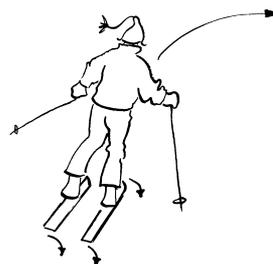
- «Fahre in der Schrägfahrt (später in der Falllinie) und probiere, Druck auf die bergseitigen Kanten zu geben. Es ist dir gut gelungen, wenn daraus eine Kurve bergwärts resultiert und du anschließend im Schnee die Spuren der Kanten siehst!»
- Zu zweit im flachen und übersichtlichen Gelände: «Dein Partner fährt weite Kurven. Folge ihm und beobachte, ob er die Kurven ohne zu rutschen fährt!» Evtl. die gleiche Übung in der Hocke.



❗ **Schwerpunktverlagerung seitwärts:** Die Skis werden aufgekannt. Dadurch wird eine Kurve eingeleitet. Dem zunehmenden Druck auf die Innenkante des kurvenäusseren Skis möglichst standhalten.

Runde Kurven: «Versuche, durch Druck auf die beiden kurveninneren Kanten einen Schwung abzuschliessen. Fahre bis knapp über die Falllinie, verstärke im zweiten Teil der Kurve den Druck auf die Innenkanten, indem du die Knie nach vorne drückst, langsam tief gehst und wieder aufstehst.»

- «Fahre mittelgrosse Schwungradien und unterstütze deine Bewegungen durch Mitsprechen: 1. Kurvenhälfte: Hoch, 2. Kurvenhälfte: Tief – hoch.»
- «Bleibe in der Kurve lange aufrecht (Bewegungsvorstellung: einem dir bekannten Zuschauer auf der Tribüne im Tal zuwinken), gehe dann mit dem Körper tief und richte dich wieder auf.»



❗ **Vertikalbewegungen:** Erst beim Überschreiten der Falllinie tief gehen und dann wieder hochkommen.

➞ **Bewegungsverwandtschaften zwischen Snowboard- und Skifahren nutzen:** Mit- anstatt Gegendrehen. In gemischten Gruppen Gemeinsamkeiten erleben.

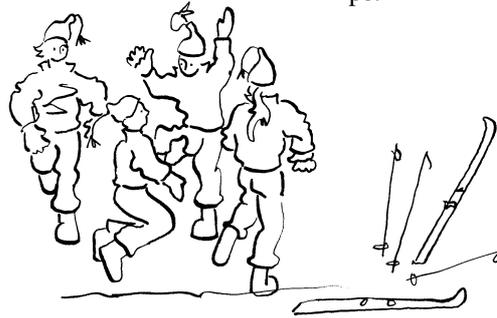
5.3 Skifahren als Gruppenerlebnis

Nach dem Aufwärmen werden Vierer- oder Fünfergruppen gebildet, die von einem Gruppenchef angeführt werden. Die Gruppen erhalten Aufgaben, welche sie gemeinsam – unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen – lösen müssen.

Welche Gruppe löst die Aufgabe besser oder schneller?

Im Kreis macht es mehr Spass: Die Lehrperson und die S stehen ohne Skis in einem Kreis.

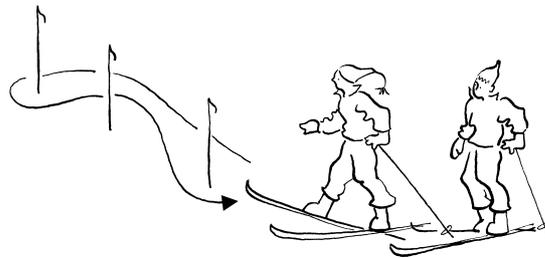
- **Pferderennen:** Die L oder ein S übernimmt das Kommando: «Los»: Galoppieren und Klatschen auf die Oberschenkel; «Hindernis»: Sprung in die Höhe; «Holzbrücke»: In die Hände klatschen; «Kurve»: Auf die Seite lehnen; «Tribüne»: Lautes Gejohle und Winken ins Publikum usw.
- Dem S auf der rechten Seite die Schultern, den Rücken, die Oberschenkel und Knie massieren.
- In grosser Grätschstellung dem benachbarten S die Skischuhe öffnen und wieder schliessen.
- 1/4 Drehung ausführen und auf die Knie der hinteren S sitzen. Kann sich die Gruppe fortbewegen?



➔ Aufwärmen, auch in der Gruppe.

Gruppenlalom: Unterhalb eines mittelsteilen Hanges stehen mehrere Gruppen zu ca. 5 S bereit. Auf «Los» müssen die Ersten jeder Gruppe ein Stück hinaufsteigen und auf vorgegebener Höhe (Markierung z.B. mit Stangen) die Stöcke zum Slalom ausstecken, dann um die Stöcke zurückfahren, unterhalb der Gruppe anhalten, einen Handschuh ausziehen und mit gezieltem Wurf den nächsten der Gruppe treffen, d.h. auf die Strecke schicken. Dieser setzt mit seinen Stöcken den Slalom fort und kehrt durch die Tore zur Gruppe zurück usw. Welche Gruppe ist zuerst fertig, d.h. der letzte trifft den ersten S mit seinem Handschuh?

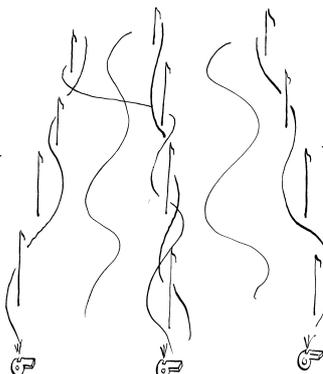
- **Parallellalom vor- bzw. rückwärts:** 1 S fährt durch den Slalom und startet den nächsten Fahrer, indem er nach dem Passieren des letzten Tores einen Ski auszieht, in die Höhe hält und die Skimarke ruft.
- 1 «blinder» Fahrer (Mütze über Augen) wird von seiner Gruppe mit Anweisungen durch den Slalom geführt. Welches Team führt seinen «blinden» Fahrer am schnellsten durch den Slalom?
- **Alle Gruppen stehen unten:** Der zuletzt startende S würfelt dem zuerst startenden S eine Zahl. Dieser muss bis zum entsprechenden Stock (4. Stock bei einer gewürfelten 4) aufsteigen, im Slalom zurückfahren und dem nächsten S würfeln usw.
- **Welche Gruppe hat zuerst ihre Stöcke eingesammelt und ein Mitglied in die Luft gehoben?**



⚠ Das Spielgelände – nach Absprache mit dem Pistendienst – von den restlichen Skifahrern abgrenzen.

Slalom: Mit Slalomstangen werden 3 Vertikalen ausgesteckt. Die S suchen sich einen eigenen Weg.

- **Zu zweit:** Die gleiche Route wählen, wie sie der Partner vorgefahren ist.
- **3 Teams:** Der erste S jedes Teams fährt vertikal durch den Slalom. An der letzten Stange hängt eine Pfeife. Durch Pfiff wird der nächste S gestartet.



⚠ Rücksprache mit dem Pistendienst!

⚠ **Parallellalom:** Je 2 S fahren gegeneinander. Wer gewinnt, erhält einen Punkt (evtl. Leistungsgruppen bilden).

5.4 Eislaufen

Sobald es Eis hat, möchten die meisten Kinder Eislaufen und Eishockey spielen. Vielleicht gelingt es, eine Eisfläche für den Unterricht zu reservieren oder abzutrennen. ⚠️ Sofern auf Natureis gelaufen wird, sind die Eisregeln zu beachten (Bezugsquelle: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Beim Gleiten auf den schmalen Kufen wird es dir – trotz Kälte – warm!

Begegnungsfahrt: 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.



⚠️ Anfänger: Fortbewegen mit Hilfe der Bande: Vom Gehen im «Entenschritt» (Füße 90° auseinander) zum vorsichtigen Gleiten.

- 🧤 Handschuhe tragen.

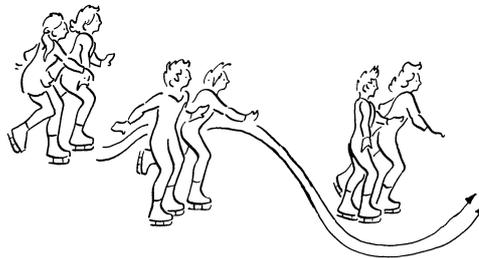
Aha: Die S dürfen vorzeigen, was sie können. Wer etwas besonders gut kann, wird zur Spezialistin (Trainee) für: Rückwärtslaufen, Übersetzen, Pirouetten, «Kanönl», «Flieger» usw. Kinder, die etwas Bestimmtes lernen möchten, begeben sich für eine gewisse Zeit zur Trainerin und lernen das betreffende Kunststück.

- Wie habt ihr eure Trainerin erlebt?
- Wer hat am Schluss der Stunde was gelernt?



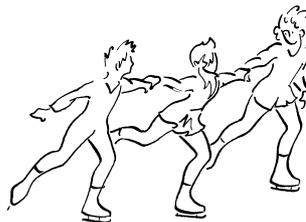
Polonaise: Die S bilden 2 Kolonnen, wobei die S auf gleicher Höhe ein Paar bilden. Die ganze Kolonne fährt langsam oder steht im Abstand von ungefähr 3 m. Die Hintersten gleiten einzeln, slalomartig um die Kolonne und übernehmen anschliessend die Spitze.

- Die Hintersten fahren unter den hochgehaltenen Armen der Paare hindurch an die Spitze der Kolonne.
- Die Vordersten lösen sich aus der Kolonne, fahren ihr entgegen und passieren unter den hochgehaltenen Händen der Paare.



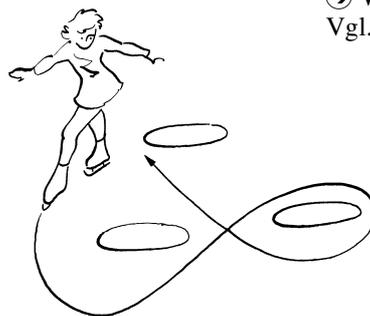
Dreigespann: Wer in der Mitte fährt, ist Artistin und probiert, verschiedene Aufgaben zu erfüllen:

- Sich langsam oder schnell ziehen lassen; auf einem Bein fahren; die Augen schliessen; die Kanten wechseln; ein Kunststück ausprobieren usw.
- 1 S fährt voraus, die anderen folgen und probieren, die vorgemachten Bewegungen nachzumachen.



Reifenstopp: Verschiedene Reifen (z.B. alte Fahrradreifen) sind auf dem Eis verteilt:

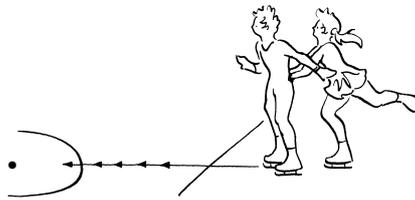
- Um die Reifen herum fahren.
- Die Reifen so überqueren, dass ein Schritt im Reifen gemacht wird.
- Mit Anlauf über die Reifen springen.
- Zu einem Reifen fahren, bremsen, mit beiden Füßen hinein und wieder hinaus treten. Bremsarten: Beidseitiger Pflug, einseitiger Pflug, Hockeystopp (beide Schlittschuhe quer stellen).
- Spiel: Jeweils 2 S halten einen Reifen. 1–2 markierte Fängerpaare versuchen, ein freies Paar zu fangen. Gelingt dies, erfolgt Rollenwechsel.



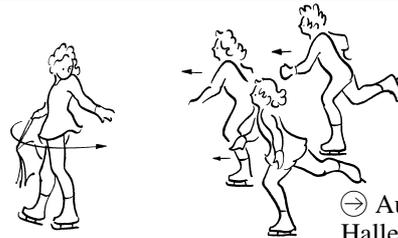
➔ Weitere Fangformen: Vgl. Bro. 4/4, S. 6 ff.

Partnercurling: Eine S stösst ihre Partnerin bis zu einer bestimmten Linie und lässt sie vorsichtig los. Diese gleitet so weit wie möglich ohne aktiv zu bremsen. Gewonnen hat das Paar, dessen «Stein» (gleitendes Kind) am nächsten beim vorgegebenen Kreiszentrum anhält.

- Die anstossende Person gleitet mit, und die vordere Person hält die Augen geschlossen.
- Welches Paar gleitet am weitesten?



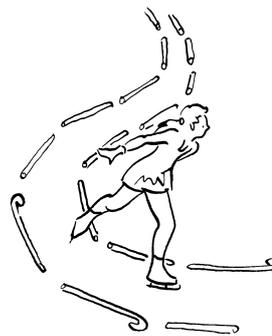
Zeitung lesen: 4–8 S stehen auf einer Linie. Eine einzelne S steht ca. 20 Meter vor der Gruppe und hat ihr den Rücken zugekehrt («sie liest Zeitung»). Die Gruppe versucht, sich der Zeitungsläserin unauffällig zu nähern. Die Zeitungsläserin kann sich aber plötzlich umdrehen. Wer sich dann noch bewegt und nicht bockstill steht, wird zum Start zurückgewiesen. Wer die Zeitungsläserin berühren kann, übernimmt deren Rolle.



➔ Auch als Reaktionsspiel in der Halle oder im Freien geeignet.

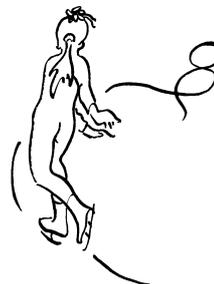
Stab- oder Hockeystock-Hindernisse: Verschiedene Gymnastikstäbe bzw. Hockeystöcke sind auf dem Eis verteilt:

- Durch die Gasse fahren (mehrere Stäbe liegen paarweise nebeneinander und bilden eine kleine Gasse): auf beiden Beinen, einbeinig, rückwärts ...
- Den Stäben entlang fahren (mehrere Stäbe sind schlangenartig aneinander gereiht): möglichst nahe, möglichst schnell, möglichst lange gleitend, auf einem Bein gleitend, rückwärts ...
- Den Stäben entlang gleiten und diese immer zwischen den Kufen haben. Gelingt es auch, wenn die Schlittschuhe ständig Eiskontakt haben (Beschleunigung durch schlangenförmige Bewegungen der Beine)? Auch im Rückwärtsfahren?
- Die ausgelegten Stäbe überspringen: mit beidbeinigem oder einbeinigem Absprung, mit einer halben Drehung in der Luft, mit schräger Anfahrt ...



Mützenformen: Die Mütze, das Spielband, das Tuch o.Ä. auf den Kopf legen. Ohne den Gegenstand zu verlieren, vorwärts oder rückwärts fahren, bremsen, in der Hocke fahren, einbeinig fahren, vor- oder rückwärts übersetzen ...

- Im Gleiten den vom Partner zugeworfenen Gegenstand fangen: mit beiden Händen, mit einer Hand, hinter dem Rücken, kurz vor dem Bodenkontakt, im Sprung ...
- Sich den Gegenstand im Stand vorwärts aufwerfen und möglichst weit vorne fangen.
- Sich den Gegenstand aus der Fahrt und von einer Linie aus vorwärts aufwerfen, gleiten und möglichst weit vorne fangen.
- Fangspiele.
- Schnapp- oder Linienball.



➔ Weitere Spiel- und Übungsformen: Vgl. Inline-Skating, Bro 6/4, S. 16

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BILL, D., KASPAR, Y.:	Spiele auf dem Eis. Thun: Ott-Verlag 1993.	Fundgrube für Lehrpersonen, die öfters auf dem Eis unterrichten.
BUCHER, W.:	1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.	Praktische Beispiele für Rollschuhe, Rollbrett, Fahrrad.
BUCHER, W.:	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1994 ² .	Praktische Beispiele für Mini-Tennis, Baseball, Rugby usw.
BUCHER, W. (Hrsg):	1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1997 ⁴ .	Anregungen zum Skifahren, Langlaufen und Snowboarden.
EIDG. SPORTKOMMISSION:	Lehrmittel Schwimmen. Bern: EDMZ 1995 ³ .	Lehrmittel für Schwimmunterricht erteilende Lehrpersonen.
EIDG. SPORTKOMMISSION:	Turnen und Sport in der Schule, Band 9, Spiel und Sport im Gelände. Bern: EDMZ 1980.	Praktische Beispiele für den Unterricht im Freien.
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993 ⁶ .	Anregungen zum kooperativen Spielen.
GUNTERN, F. / ITEN, G.:	Karten lesen – Wege finden. Zürich: SABE 1994.	Wertvolle Hilfen zum Thema «Orientieren im Raum».
MUTTI, H.U.:	OL auf dem Schulareal / Einführung in den Orientierungslauf-Sport. Bauma: OL-Materialstelle 1991.	Wertvolle Ideen zum Aufbau des OL-Unterrichts.
SUVA:	Vorsicht bei Zeckenstich. Luzern 1993.	Enthält eine Übersichtskarte der durch Zecken gefährdeten Gebiete.
UNICEF:	Spiele rund um die Welt. Köln: Komitee für UNICEF 1992 ² .	Spiele anderer Kulturen.
Video-Filme:		
ESSM:	Schwimmen; Serie 1: Wassergymnastik 1994. Schwimmen; Serie 2: Schwimmarten 1994. Diverse Skifilme; Snowboard 1994.	Der Katalog der ESSM informiert über den aktuellen Stand der vorhandenen Medien.
Kontakt- und Bezugsstellen:	<ul style="list-style-type: none"> • OL-Materialstelle • ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen) • Schw. Beratungsstelle für Unfallverhütung • Schw. Snowboard-Verband • SEV (Schweiz. Eislauf-Verband) • SSV (Schweiz. Schwimmverband) • IVSCH (Interverband für Schwimmen) • SLRG (Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezugsquelle für OL-Material • Ausleihstelle für Fachbücher und Medien • Bezugsquelle für Ski- und Snowboardregeln u.a. • Snowboardregeln • Bezugsquelle für Lehrunterlagen, Kurse u.a. • Bezugsquelle für Testunterlagen, Kurse u.a. • Bezugsquelle für Bade- und Eis-Regeln, Rettungsschwimmkurse u.a.



Verlag SVSS

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