

6

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 6



Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick

Sport treiben beim...

... Eislaufen

... Schwimmen

... Inline-Skaten

... Orientierungslaufen

... Joggen und Wandern

... Skifahren

... Biken

... Klettern

... Snowboarden

... Langlaufen

**Spezielle Fähigkeiten
und Fertigkeiten
entwickeln**

**Vielfältige Körper-,
Bewegungs- und Sporterfahrungen
im Freien sammeln**

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

Schwerpunkte 10.-13. 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- Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

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



4.–6. Schuljahr

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



6.–9. Schuljahr

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



10. –13. Schuljahr

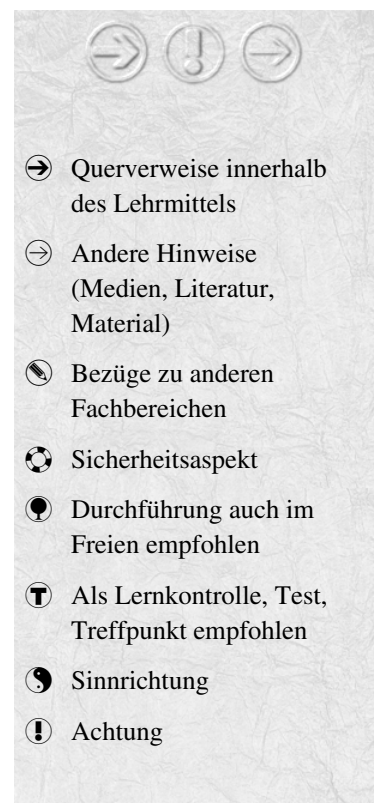
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien; Kleidung, Material, Umweltschutz usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 In der Umgebung, im Wald, auf Rasen...	
1.1 Intercrosse	3
1.2 Flag-Football	4
1.3 Rugby	5
1.4 Frisbee und Bumerang	6
1.5 Drachen	7
1.6 Bogenschiessen	8
1.7 Walking	9
1.8 Fitness im Wald	10
2 Auf Rollen und Rädern	
2.1 Mountain Biking	11
2.2 Inline-Skating	12
2.3 «Roll-Polysport»	13
3 Im Wasser	
3.1 Schwimmen und Baden in offenen Gewässern	14
3.2 Rudern	15
3.3 «Wasser-Polysport»	16
4 Auf Schnee und Eis	
4.1 Miniskis (Big-Foot, Snow-Blades...)	17
4.2 Snowboard	18
4.3 «Winter-Polysport»	19
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	20



Einleitung

Natur als Bewegungsraum

Für individuelle Breitensportaktivitäten junger Erwachsener bietet sich mit vielfältigen Möglichkeiten das Sporttreiben in der natürlichen Umgebung an. Der Sportunterricht kann durch Bewegungsangebote und sportliche Betätigung im Freien dazu beitragen, dass das Geniessen der Natur und der natürlichen Umwelt wieder entdeckt und Bedürfnisse geweckt und verstärkt werden. Der ungebundene, individuelle Sport spielt hierbei dank seiner «Unabhängigkeit» bezüglich Halle, Mannschaft, Tageszeit usw. eine wichtige Rolle.

Den «Sport fürs Leben» entdecken

Beim Kennenlernen von möglichen lebensbegleitenden Sportarten (Biken, Joggen, Orientierungslauf, Fitness im Wald, Klettern, Schwimmen, Inline-Skating, Wintersportarten usw.) stehen Inhalte im Vordergrund, welche selbstständig und in Kleingruppen ausgeführt werden können. Zentrale Bedeutung erhalten dabei die Natur als Ort für Sport und als Erholungsraum sowie der Natur angepasste Verhaltensweisen. Das Gebot «Die Natur nützen und schützen» soll situativ im Sportunterricht und möglichst in fächerübergreifenden Projekten (Biologie und Sport, Geografie und Sport) thematisiert werden.

Verantwortung übernehmen – sich richtig verhalten

Generell nimmt beim Sporttreiben im Freien die Mit- und Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler zu. Dies darf nicht unterschätzt werden. Ein schrittweises Entwickeln von der Fremd- über die Mit- zur Selbstbestimmung und der entsprechenden Verantwortungsübernahme ist notwendig. Verhaltensregeln und Verantwortlichkeiten werden klar geregelt (z.B. Freiräume, zeitliche Gliederung, Vorschriften, Verkehrsregeln, Schutzausrüstungen usw.).

In den meisten Fällen befinden sich in den Klassen Schülerinnen oder Schüler, welche sich in einzelnen Sportbereichen sehr gut auskennen und bereit sind, ihr Können und Wissen weiterzugeben. Diese Voraussetzung sollte als Chance und Bereicherung genutzt werden.

Nicht selten wird für einzelne Schülerinnen und Schüler das zwanglose Sporttreiben in der Natur durch allergische Reaktionen eingeschränkt (Auslöser: Pollen, Sonne, Ozon usw.). Hier sind klärende Gespräche und individuelle Inhalte bzw. Programme notwendig.

Inhalte in dieser Broschüre

Diese Broschüre gibt Anregungen und Beispiele zur Auswahl von Inhalten und zur möglichen Gestaltung des Sportunterrichts in der Umgebung, im Wald, auf Rasen, auf Rollen und Rädern, im Wasser, auf Schnee und Eis. Viele Sportarten und Bewegungsformen der Broschüren 2–5 können sowohl in der Halle wie auch im Freien durchgeführt werden (Baum-Symbol ●). Je nach Voraussetzungen sollten diese Möglichkeiten genutzt werden.



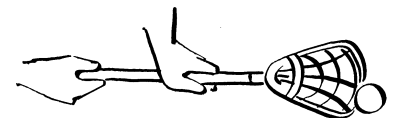
1 In der Umgebung, im Wald, auf Rasen...

1.1 Intercrosse

Intercrosse stammt als vereinfachte Form vom nordamerikanischen Indianerspiel Lacrosse ab. In Kanada, den USA und in Europa wird dieses dynamische und schnelle Spiel immer beliebter.

Intercrosse wird als Team-Spiel (auch geschlechtlich gemischt) ohne Körperkontakt auf zwei Tore gespielt. Als Ziel versuchen die beiden Teams den Hartgummiball mit Korbchenstöcken durch kluges Zusammenspiel ins gegnerische Tor zu schießen. Je nach Grösse des Spielfeldes sind in einem Team 5–7 Spielende. Die Torgrösse entspricht dem Unihockey-Tor. Wenn mit einem Torhüter gespielt wird, trägt dieser einen Helm mit Gesichtsschutz.

Intercrosse: Vom kulturellen Indianerspiel zu einem attraktiven Sportspiel.



Allgemeine Spielregeln:

- Der Ball darf am Boden und in der Luft nur mit dem Stock gespielt werden. Der Torhüter kann im Torraum mit dem ganzen Körper abwehren.
- Ein Ballkontakt (Ball im Korb) dauert maximal 5 Sekunden (Laufen, Passen oder Schiessen).
- Der Torraum darf nur durch den Torhüter betreten werden.
- Die Spielenden müssen den Stock mit beiden Händen halten. Ausnahme: freier Bodenball oder freier Ball in der Luft.
- Behinderungen mit Körper- oder Stockkontakt sind verboten.
- Es darf erst zum Torschuss angesetzt werden, wenn in der direkten Schusslinie zum Tor niemand steht.
- Vergehen werden mit Freistoss indirekt, mit einem Strafstoss (Penalty) oder 1-Minutenstrafen geahndet.



⊕ Der Torhüter muss geschützt sein!

⊕ Torvarianten: Malstäbe als Pfosten, je 2 kleine Tore auf der Torlinie, 1–2 Fänger (mit Baseballhandschuh) hinter der Torlinie, Tchoukball-Tore (nach einem Treffer läuft das Spiel weiter)...

⚠ Im Vordergrund stehen Fairplay und Mannschaftszusammenspiel.

Methodische Hilfsregeln:

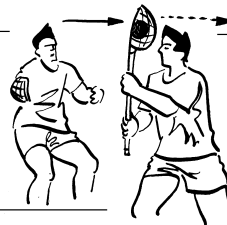
- Wer den freien Ball abdecken kann, darf ihn ungehindert aufnehmen («Schaufeln»); 2 m Abstand.
- Um das Zusammenspiel zu fördern, muss vor dem Torschuss eine bestimmte Anzahl Pässe gespielt werden.



⊕ L und S legen gemeinsam situativ passende Zusatzregeln fest.

Technik: Wir üben in 2er-, 3er-, 4er-Gruppen. Besonders originelle Übungen werden von allen versucht!

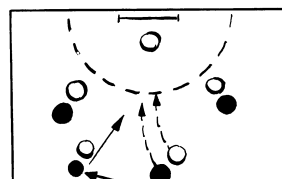
- Ballaufnahmen, Fangen, Schiessen, «Cradling» (Wiegebewegung, damit der Ball bei schnellen Richtungsänderungen nicht aus dem Korbchen fällt).



Ⓜ Nach einer gewissen Übungszeit werden gemeinsam Testübungen bestimmt und durchgeführt.

Taktik: Die grundlegenden und einfachen Taktik-elemente werden aus vergleichbaren Mannschaftssportarten hergeleitet und in entsprechenden Spielzügen erprobt und geübt.

- Individuelle enge Verteidigung: Wir verteidigen Mann/Frau gegen Mann/Frau.
- Bei Ballverlust sofort auf Verteidigung umstellen.
- Die Verteidigungsposition ist zwischen Tor und Angreifenden.
- Immer bereit sein zum Angriff.
- Sich lösen und freilaufen.



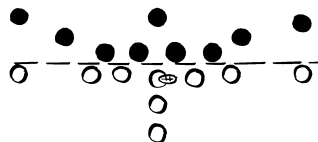
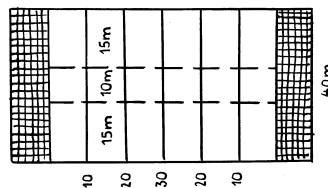
⊕ Bezüge zu taktischem Verhalten in anderen Sportspielen herstellen. Verschiedene Spiele mit derselben taktischen Absicht spielen (z.B. Blocken beim Basketball, beim Unihockey und beim Intercrosse).

1.2 Flag-Football

Flag-Football bietet die Möglichkeit, mit der Spielidee des American Football vertraut zu werden und diese auch spielerisch und ohne Verletzungsgefahr umzusetzen. Zudem sind keine aufwendigen Anschaffungen notwendig.

Flag-Football: Zwei Teams (je 7–11 S) spielen auf einem rechteckigen Feld gegeneinander. An den Stirnseiten des Feldes befinden sich 10 m tiefe Endzonen. Das Zwischenfeld ist in 10 m-Zonen unterteilt. Ziel des Spiels ist es, Raumgewinn zu erzielen bzw. zu verhindern. (Das Erreichen der Endzone ergibt 6 Punkte: Touchdown.) Ein Raumgewinn ist durch Laufen mit dem Ball und durch Passen (nur 1-mal rw. und 1-mal vw. oder Ballübergabe) zu erreichen. Unterstützend wird der Ballträger oder der Werfer vor der gegnerischen Mannschaft «freigeblockt».

Vor jedem Versuch (Down) vereinbart die Angriffsmannschaft (Offense) kurz (Huddle; 30 Sek.) den Spielzug. Der Mittelman (Center) eröffnet (Snap), indem er den Ball durch die Beine dem Spielmacher (Quarterback) nach hinten übergibt oder zuwirft. Dieser kann den Ball selbst nach vorn tragen oder einem Mitspieler weitergeben bzw. zupassen. Ein Spielzug ist beendet, sobald ein Verteidiger (Defense) dem balltragenden Spieler eine der beiden «Flags» abreisst, wenn der Ball den Boden berührt, der Ballträger zu Boden fällt, der Schiedsrichter abpfeift oder ein Touchdown erzielt wird. Kann der Angreifer den Ball nicht fangen, wird am Ort des Versuchbeginns weitergespielt. Fängt ein Verteidiger, dann eröffnet dieser ohne Spielunterbruch den Angriff für sein Team. Das ballbesitzende Team hat 4 Versuche (Downs), um mit dem Ball 10 m zu überwinden. Schafft es dies, erhält es 4 weitere Downs; wenn nicht, wechselt der Ball zum Gegner. Nach einem Touchdown kickt das erfolgreiche Team vor seiner Endzone in Richtung der Gegner, welche zum 1. Versuch ansetzen. Fouls werden mit Raumverlust bzw. Raumgewinn (5 m–15 m) geahndet.



⇒ Geeignet ist ein Fussballfeld, wobei für die Endzone die 5er- oder 16er-Linie bis zu den Seitenlinien verlängert wird.

⇒ Der Körpereinsatz beim «Freiblocken» ist vergleichbar mit den Regeln für die Verteidigung beim Handball.

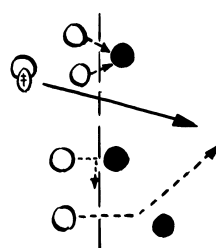
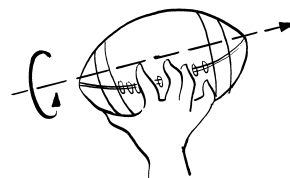
⇒ «Flags» können selber hergestellt werden (Halterung mit Klettverschluss). Einfachste Lösung: Seitlich der Hüften in den Hosenbund gesteckte Spielbänder. Die Flags dürfen durch den balltragenden Spieler nicht verdeckt werden!

⇒ Die First-Down-Stelle markieren!

⇒ Mit zunehmender Spielfähigkeit werden weitere Elemente des American Football übernommen: z.B. Zusatzpunktversuch, Safety, Kicks...

Technische und taktische Grundelemente

- Vorwärtspass: Die Wurfhand greift knapp hinter der Ballmitte und die Finger liegen auf der Naht. Der Wurf erfolgt über den Kopf, mit der Spitze voran (wie beim Speerwurf) und mit Auswärtsrotation um die Längsachse. Der Fuss des Stemmbeines «zielt».
- Pitch: Der Unterhandwurf erfolgt aus einer 1/4- oder 3/4-Drehung heraus beidarmig von unten nach oben, gefangen wird mit offener Handstellung von unten.
- Hand-off: Nach einer 1/2-Drehung hält A den Ball seitlich einarmig für den von hinten vorbeisprintenden B bereit, welcher mit einem «Klemmgriff» (oben, unten) übernimmt.
- «Pattern»: Laufmuster und Spielzüge werden zuerst ohne, dann mit passiver und letztlich gegen eine aktive Verteidigung geübt.



⇒ Flag-Football wird auch in geschlechtlich gemischten Gruppen gespielt!

⇒ Alle verschiedenen Positionen werden von allen geübt und gespielt.

1.3 Rugby

Rugby ist ein ausgesprochenes Mannschaftsspiel. Für alle Spielenden sind Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Technik bei der Ballbehandlung und beim Kontakt mit Gegenspielern und eine gute Spielübersicht Voraussetzungen.

Rugby: Das Spielfeld entspricht der Fussball-Feldgröße. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, durch Lauf und Zuspiel den Ball durch die Mannschaft des Gegners zu bringen und ihn hinter der gegnerischen Mallinie niederzulegen (4 Punkte). Der zugesprochene Zusatztritt zwischen die beiden Längsstangen oberhalb der Querlatte ergibt einen Zusatzpunkt.

Eine Mannschaft besteht aus 8 Stürmern, 2 Halbpaar-Spielern, 4 Dreiviertelspielern und 1 Schlusspieler. Die Stürmer spielen im Angriff und in der Verteidigung und stellen das *Gedränge* (nach Regelverstößen; der eingeworfene Ball wird mit den Füßen nach hinten «gehakelt») und die *Gasse* (Einwurf nach Outbällen). Die Halbspieler stellen die Verbindung zwischen Sturm und Hintermannschaft her. Die Hauptaufgabe der Dreiviertelspieler ist es, zum gegnerischen Mal durchzubrechen. Der Schlusspieler trägt als hinterster Verteidiger die Hauptverantwortung.

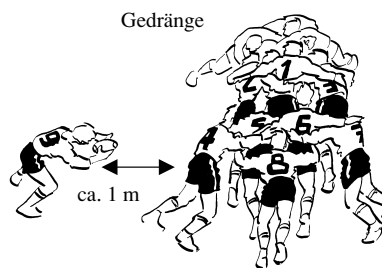
Erlaubt ist, den Ball zu fangen, ihn aufzunehmen, mit ihm zu laufen, ihn mit den Händen seitwärts (bis auf gleiche Höhe) und rückwärts zu spielen und zu schlagen. Von erlaubtem Vorfällen spricht man, wenn der regulär gespielte Ball nach Boden- oder Gegnerberührung nach vorne fällt. Mit den Füßen kann in alle Richtungen gedribbelt und gespielt werden.

Einen gegnerischen Ballträger darf man fassen, halten, wegschieben oder mit der Schulter wegdrücken. Ein gefasster, am Boden liegender Spieler muss sich sofort vom Ball trennen, ohne ihn weiterzuspielen. Gegenspieler ohne Ball dürfen nicht behindert werden. Verstöße dieser Art ergeben einen Straftritt.

Beim Fassen oder Halten des Gegners wird dieser durch das Umfassen der Oberschenkel mit einem Klammergriff von hinten, von vorne oder von schräg seitlich zu Boden gebracht.

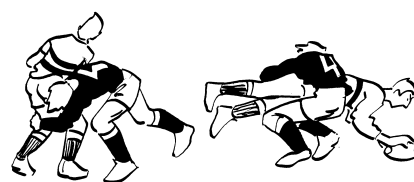
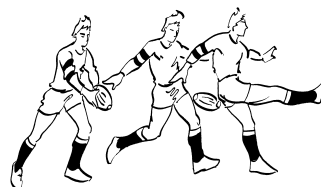
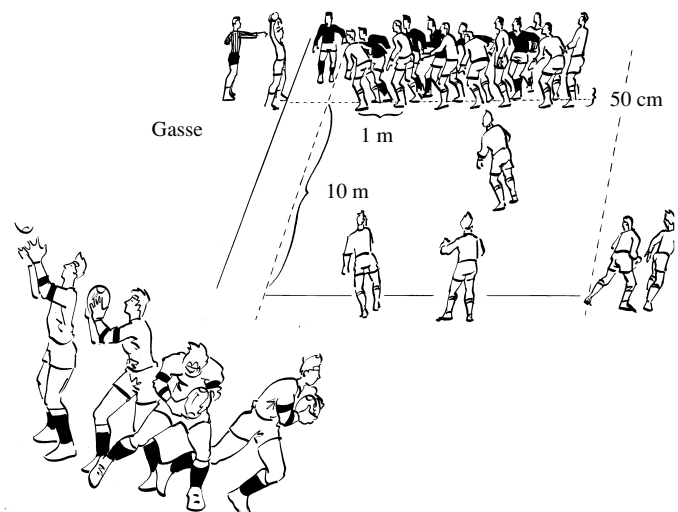
Befindet sich ein Spieler im Abseits (Position vor Ballhöhe), darf er nicht ins Spiel eingreifen. Er wird wieder spielberechtigt, wenn er sich hinter den Spielenden zurückbegibt oder der Ballträger / Kickende vor ihn gelaufen ist. Er wird durch den Gegner wieder spielberechtigt, wenn er sich ausserhalb des 10-m-Raumes des Gegners befindet und dieser 5 m mit dem Ball gelaufen ist, der Gegner den Ball tritt, passt oder absichtlich berührt. Die Abseitsposition muss allen Spielenden klar sein.

Rugby – manchmal hart, aber immer fair!



➔ Rugby wird auch von Damen gespielt! Im Schulsport können die Torpfosten nach oben verlängert werden.

➔ Die *Gasse* und vor allem das *Gedränge* als «neue» Spielelemente üben.



⚠ Das Fassen bei der Spielentwicklung durch «Ersatztechniken», z.B. durch einen leichten Schlag auf den Rücken, ersetzen (vgl. «Blitzball»). Regelgerechtes Fassen und Halten muss intensiv geübt werden!

1.4 Frisbee und Bumerang

Meist klappen Würfe mit Frisbees und Bumerangs nicht auf Anhieb. Alle Grundwurfarten sind jedoch bei richtiger Instruktion schnell erlernt und die Erfolge regen zu weiteren individuellen und vielseitigen Wurftechniken an.

Wer richtig wirft, erkennt den Erfolg unmittelbar nach dem Abwurf.

Frisbee-Grundwurfarten. Wenn der Rückhandwurf sauber und gezielt beherrscht wird, wagen wir uns an weitere Wurfarten. Für alle folgenden Würfe gilt: Linksdrall, linker Fuss vorne, Frisbee leicht nach rechts abgekippt (Rechtshänder).

- Vorhandwurf: Die Finger sind entscheidend: Daumen auf die Oberfläche, Mittelfinger am Innenrand, Zeigefinger im Innern der Fläche ins Zentrum zeigend. Das Frisbee erhält durch den Mittelfinger und die Handgelenkstreckung einen Linksdrall.
- Daumenwurf: Der Handrücken zeigt nach unten. Das Frisbee liegt auf dem Unterarm, der Daumen kommt an den Innenrand, die anderen Finger auf den oberen Scheibenrand und zeigen ins Scheibenzentrum. Die Streckbewegung des Handgelenks ergibt über den Daumen den Linksdrall.
- Überhandwurf: Der Daumen ist an der Unterseite und zeigt Richtung Zentrum. Der Zeigefinger liegt am Rand der Scheibe und die anderen Finger auf der Rillung der Oberseite. Die Wurfhand befindet sich etwa in Kopfhöhe. Beim Abwurf schwingt der gestreckte Arm waagrecht nach vorne.



⊙ Gegenseitiges Beobachten und Korrigieren sind wirkungsvolle Lernhilfen.

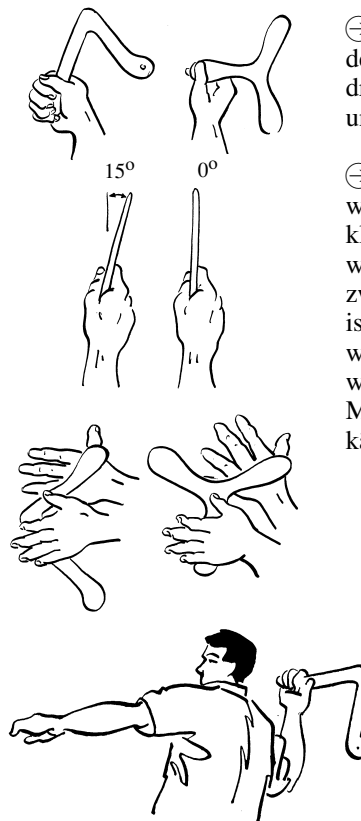
⊙ Selbstbestimmtes Handeln: Trickwürfe selber herausfinden und beschreiben (z.B. Rückhandwurf hinter dem Rücken, Rückhandwurf von hinten zwischen den Beinen hindurch, Vorhandwurf unter dem hochgehobenen linken Bein hindurch, Überhandwurf um den Hals...).

⊙ Versuche die geübten Würfe in Gruppen- und Mannschaftsspielen anzuwenden (Ultimate, Doppelfeld-Frisbee)!

Ⓣ Eine Kür zu zweit oder zu dritt gekonnt vorführen.

Bumerang: Für den Freizeit- und Wettkampfbereich sind sie meistens aus Kunststoff hergestellt. Als häufigste Formen trifft man zwei- und dreiflüglige Bumerangs. Kunststoffmaterial erlaubt ein situativ optimales Biegen der Flügel in verschiedene Richtungen.

- Griff: zweiflüglig = Hammergriff; dreiflüglig = zwischen gebogenem Zeigefinger und Daumen.
- Abwurfwinkel: zweiflüglig = 15 bis max. 20° seitliche Neigung; dreiflüglig = senkrecht. Die gewölbte Bumerangseite zum Werfenden.
- Abwurfwinkel zum Horizont: Praktisch waagrecht, maximal 5°.
- Abwurfwinkel zur Windrichtung: ca. 50° Abweichung gegen die Windrichtung. Bei starkem Wind ist das Werfen nicht möglich.
- Fangen: Beidhändig mit «Sandwich-Griff». Eine Hand ist oben, die andere unten. Einhändiges Fangen wird nur «Profis» empfohlen.
- **Sicherheitsregeln:** Bei allen Wurfübungen und Wettkämpfen gelten folgende Sicherheitsregeln:
 - > Niemals in Räumen / Hallen werfen.
 - > Nie (flach) wie eine Frisbee-Scheibe werfen.
 - > Der Flugraum im Freien (Fussballfeldgröße) muss absolut frei sein.
 - > Plötzlich auftauchende Personen laut warnen.
 - > Nicht für Kinder unter 10 Jahren geeignet.



⊙ Versuche die Auswirkungen des «Tunings» (Biegen und Verdrehen der Flügel) zu beschreiben und physikalisch zu begründen.

⊙ Kehrt der Bumerang zum Abwurf zurück, können bereits kleine Wettkämpfe durchgeführt werden. Bsp.: Wessen Distanz zwischen Abwurf- und Fangstelle ist am kleinsten? Wer wirft öfter während einer bestimmten Zeit, wobei nur gefangene B. zählen? Möglichkeiten für Gruppenwettkämpfe erproben.

Ⓞ Bumerangwerfen nur in Kleingruppen. Es fliegt immer nur ein Bumerang zur gleichen Zeit. Eigenverantwortung ist Voraussetzung.

1.5 Drachen

Drachenfliegen erfordert ein feinfühliges Zusammenspiel von Mensch, Drachen und Wind. Je nach Modell ist grosse Konzentration und Kraft notwendig. Diese Aspekte könnten als Ausgangspunkt für ein fächerübergreifendes Projekt Sport – Werken – Physik – Geografie aufgegriffen werden.

Einen Drachen basteln und mit dem Wind spielen.

Tanzdrachen: «Dancing Kites» ermöglichen ein schrittweises Kennenlernen der Reaktionen auf Luftwiderstand und Windkräfte. Zudem sind sie schnell und einfach zu bauen und fliegen ohne viel Wind:

- 1 Von einer Kartonschablone werden Form und Waagepunkte exakt auf das Segel übertragen.
- 2 Raminholz an Spitze und Ende festkleben und durch zwei Klebstreifen über Kreuz verstärken.
- 3 Das linke Ende des Fiberglasstabes auf die Flügelspitze kleben. Danach Stab zur rechten Seite hinüberbiegen. Kreuzungsstelle der Stäbe = oberer Waagepunkt.
- 4 Auf der Seite der Stäbe (Rückseite) die Waagepunkte mit Klebstreifen verstärken und die Waageschnur befestigen.
- 5 Eine Schlaufe so in die Waageschnur kneten, dass der obere Waageschenkel ca. 5% (2 cm) kürzer ist als der untere. Diese Schlaufe kann zwischen den Flügen jederzeit optimal verändert werden.
- 6 Flugschnur an die Waageschlaufe anbringen, eventuell Schwanz ankleben und – los geht's!

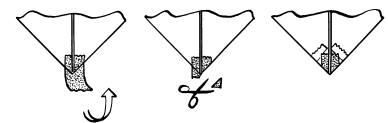
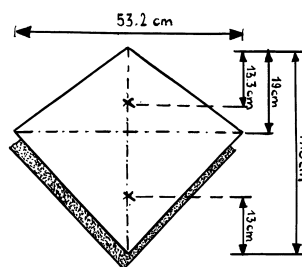
Flugtechnik: Ein etwa 2 m langer Schwanz, aus den Segelresten zusammengeklebt, lässt den Tanzdrachen so stabil wie einen normalen Drachen fliegen. Schneiden wir Stück für Stück ab, wird er «lebendiger»:

- Ist die Flugschnur durch Wind oder aktiven Zug straff, so wird der Drachen in seine V-Form gedrückt und fliegt in die Richtung seiner Nase.
- Lassen wir die Flugschnur locker hängen oder geben wir Leine nach, wird er flach, damit instabil und er beginnt an Ort zu drehen.
- Das richtige Mischen dieser beiden Grundprinzipien führt zum gekonnten Fliegen.

Lenkdrachen mit 2 Leinen: Das sind anspruchsvolle Sportgeräte.

- Kurven fliegen: Ziehen am rechten Griff ergibt eine Rechtskurve. Sind die Hände auf gleicher Höhe, fliegt der Lenkdrachen geradeaus. Ist das Prinzip klar und sind einige Figuren automatisiert, lässt sich auch schon die erste Kür zaubern!

Zug-Lenkdrachen: «Powerkites» sind grossflächige Zugdrachen verschiedener Grösse. Je nach geografischen und klimatischen Bedingungen kann die grosse Zugkraft in Kombination mit verschiedenen Sportgeräten zur Fortbewegung genutzt werden.



☞ Baumaterial:

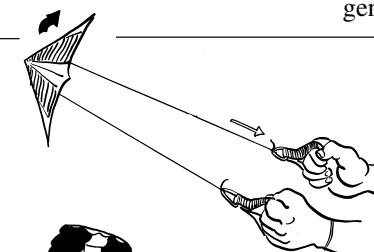
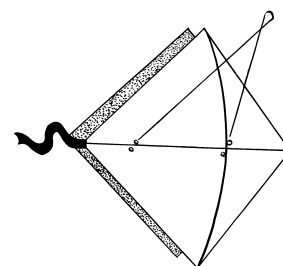
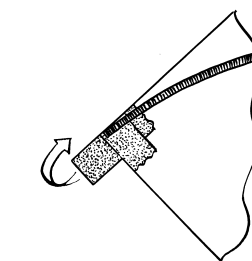
- Tyvek oder leichte Plastikfolie 60 cm x 60 cm
- 1 Raminholzstab 3 mm, 47,8 cm
- 1 Fiberglasstab 3 mm, 57,4 cm
- 1 feine, geflochtene Schnur für die Waage: 80 cm
- Klebstreifen
- Flugschnur

☞ Tip zum Basteln: Gegenseitig helfen lohnt sich; vier Hände arbeiten genauer!

☞ Starten:

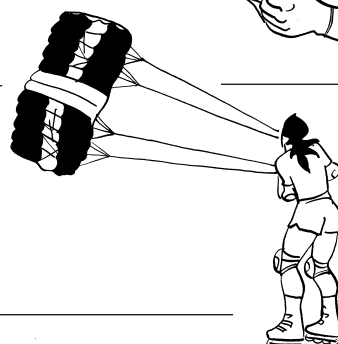
- Partner gibt Starthilfe.
- Solostart: Durch Zupfen an der Schnur und gleichzeitiges Abrollen der Schnur steigt der Drachen.

☞ Ein vorgegebenes Flugmuster genau fliegen.



☞ Minimale Windgeschwindigkeit: ungefähr 8 Stundenkilometer.

☞ Nie bei Gewitter, nie über Menschen/Tieren, nie in der Nähe von Stromleitungen fliegen!



☞ Richtiges Handling und entsprechende Schutzausrüstung sind Voraussetzung.

1.6 Bogenschiessen

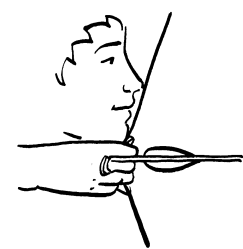
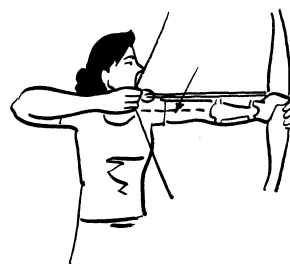
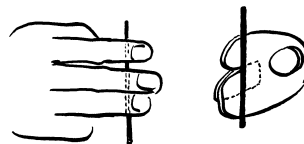
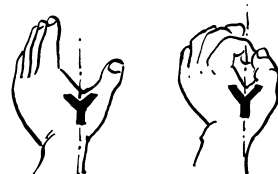
Wenn in der Region ein Bogenschützenverein besteht, stellt er die Anlage und das Material (vielleicht sogar mit Instruktionen) gerne zur Verfügung. Reizvoll ist der Eigenbau von Pfeil und Bogen, z.B. im Rahmen einer Sportwoche mit einem Rahmenprogramm oder als Projekt «Physik und Sport».

Obwohl aktive Bogenschützen Material- und Technikfragen als «Wissenschaft» betreiben, wagen wir uns nach einer Einführung in die Grundkenntnisse an den ersten Schuss. Zur Ausrüstung gehören: Bogen, 3 Pfeile, Unterarmschutz, Fingerschutz, Köcher, Scheibe mit Scheibenbild, evtl. Pfeilfangnetz.

Rechts-, Linkshänderbogen: Rechtshänder stemmen mit dem linken Arm den Bogen, ziehen die Sehne mit der rechten Hand und zielen mit dem rechten Auge. Der Bogen muss der Händigkeit angepasst sein; bei Rechtshändern ist die Pfeilauflage am Bogen links.

Technik: Zuerst ohne (Sehne ohne Pfeil immer langsam zurückführen), dann mit Pfeil.

- **Stand:** Das Körpergewicht liegt gleichmässig auf den schulterbreit gespreizten Beinen. Die Füsse stehen rechtwinklig zur Schussrichtung. Die Schiesslinie wird zwischen die Füsse genommen (Sicherheit; alle Schützen nebeneinander).
- **Griff:** Der Bogengriff liegt locker in der ohne Kraft geschlossenen linken Hand. Der Bogen muss senkrecht stehen und darf auch beim Spannen nicht verkanten.
- **Sehnengriff:** Mit den ersten Fingergruben der Zughandfinger (Zeige-, Mittel-, Ringfinger) wird die Sehne nach hinten gezogen. Zwischen Zeige- und Mittelfinger muss ein Abstand für den Pfeil freigehalten werden.
- **«Ausziehen»:** Mit Zug der oberen Rückenmuskulatur wird der Ellbogen des Zugarmes in einer Schraubenbewegung am Kopf vorbei nach hinten geführt. Pfeil, Stemmarm und Zugarm liegen parallel zueinander. (Die Schulter des Stemmarms darf nicht hochgezogen werden!)
- **Ankerpunkt:** Um gezielt schiessen zu können, muss die Sehne immer gleich weit ausgezogen werden und die Zughand immer zum gleichen "Ankerpunkt" ziehen; Zeigefinger unter dem Kinn, die Sehne über Mitte Kinn, Mitte Lippen und Nasenspitze.



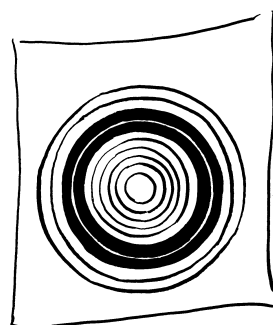
⊗ Bogenschiessen muss straff organisiert sein. Alle Beteiligten müssen sich strikte an die Anweisungen halten. Das Zielgelände muss abgesichert und überschaubar sein.

⊙ Der Pfeil liegt frei auf der Pfeil-Auflage und ist mit dem Nocken an die Sehne geklemmt, er wird nicht berührt!

⊙ Pfeilabgabe: Langsames Lösen des Sehnengriffs ohne Veränderung des Ankerpunktes.

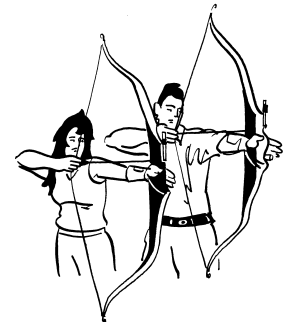
Schiessübungen und Wettkämpfe:

- **5-m-Distanz, ohne Scheibenbild:** Individuelle Technikkorrekturen.
- **10-m-Distanz, verschiedene Zielpunkte** (z.B. Bierdeckel, Ballone): 3 Pfeile sollen möglichst nahe beieinander liegen. Als Wettkampf Umfang messen! (Visierkorrekturen: Pfeile zu hoch = Visier höher, Pfeile zu weit links = Visier nach links.)
- Auf offizielle Zielscheiben in Wettkampfdistanzen schiessen.



⊗ Blick nach hinten, bevor die Pfeile aus der Scheibe herausgezogen werden. Eine zu nahe stehende Person könnte verletzt werden. Eine Hand auf der Scheibe, die andere vorne am Pfeil, anschliessend ziehen.

**Bogenschiessen:
von der Jagd zum
Sport.**



1.7 Walking

Walking ist eine Trainingsmöglichkeit, die keine Höchstleistungen erfordert, den Körper (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke) nicht überbeansprucht, im Sauerstoffverbrennungsbereich abläuft und sich wohltuend auswirkt.

Walking beginnt vor der Haustüre. Damit soll gesagt sein, dass diese Trainingsmöglichkeit völlig unabhängig von Vereinen, Fitnesszentren oder von fixen Trainingszeiten durchgeführt werden kann. Walking spricht vor allem junge Erwachsene an, welche nicht (mehr) gewohnt sind, körperliche Leistungen zu erbringen, sich härter zu fordern wie z.B. beim Joggen. Beim Walking richtet sich die Leistung nach der Menge Sauerstoff, welche aufgenommen und «verbrannt» wird. Im Körper entstehen wenig Abbauprodukte und die Regenerationszeit ist deshalb sehr kurz.

Walking: Walking bedeutet, «mit zügigem Tempo ewig weitergehen» und entwickelt sich aus der individuellen Art zu gehen. Die Walking-Technik kann «Schritt für Schritt» wie folgt erarbeitet werden:

- Die Füße: Weiches Aufsetzen und gleichmässiges Abrollen. Abstossen mit Fussballen/Zehen ergibt Tempo und fordert die rückseitigen Beinmuskeln.
- Die Bein- und Gesässmuskulatur: Diese Muskulatur ist dauernd gespannt und geführt.
- Das Becken: Das Becken in einer mittleren Position halten (kein Hohlkreuz!).
- Das Brustbein: Sich aufrichten, das Brustbein anheben, so dass sich die Bauchmuskulatur streckt.
- Die Schulterblätter: Verankerung der Schulterblätter, ohne extremes Zusammenziehen.
- Der Hals und Kopf: Verlängerung der Halswirbelsäule, aktive Spannung entlang der ganzen Wirbelsäule und aufrechte Kopfhaltung.
- Die Arme: Die Arme angewinkelt, kräftig und geschmeidig mit entspannten Händen mitführen.
- Die Atmung: Den eigenen Atemrhythmus finden; durch die Nase ein-, zum Mund ausatmen.
- Blick nach aussen: Umgebung wahrnehmen und nach innen wirken lassen.
- Blick nach innen: Aufmerksamkeit auf Atmung, Körpergefühl, Gedanken, Rhythmus, Leistung.

Trainingstips für Walking:

- **Intensität:** Walking findet im Fettverbrennungsbereich statt. Trainingsintensität anhand der Herzfrequenzmessung überprüfen. Bei Handmessungen an Ort weitergehen.
- **Umfang:** Optimal ist das tägliche Walken (4–7-mal wöchentlich). Für das Wohlbefinden: 15–30 Minuten; für spürbare Fettverbrennung: 60–70 Minuten (Langzeitleistungen). Die Fettverbrennung beginnt nach ca. 25 Minuten und erreicht nach ca. 50 Minuten das Maximum. Ausser Atem geraten bedeutet, dass der Fettverbrennungspulsbereich überschritten wird.

**Walking:
Wohlbefinden durch
zügiges Wandern.**

- ➔ Zur Ausrüstung gehören:
- Laufschuhe mit gestütztem Fussgewölbe
 - Sportkleidung (atmungsaktiv)
 - Herzfrequenzmesser (oder Handmessung)
 - Flüssigkeit (Bidon)
 - Je nach Witterung: Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Schal...

- ⓘ Beim Walken gehören Plaudern, Singen und das Betrachten der Natur mit dazu.



Herzfrequenz-Leistungsformeln (Richtwerte):

220 minus Alter	= 100%	= maximale Frequenz
220 minus Alter x 0,85	= 85% bis 100%	= Leistungsfrequenz
220 minus Alter x 0,7	= 70% bis 85%	= Ausdauerfrequenz
220 minus Alter x 0,6	= 60% bis 70%	= Fettverbrennungsfrequenz

- ⓘ Individuelles Trainingsprotokoll führen und Trainingsanpassungen vornehmen können.

1.8 Fitness im Wald

Die Bedeutung des Waldes als *Fitness-* und als *Erholungsraum* soll erfahren und erkannt werden. Bei Bewegung, Spiel und Sport wird auch das Verhalten im Wald und in der Natur allgemein thematisiert. Die Jugendlichen sollen angeleitet werden, Eigenverantwortung zu übernehmen.

Fitness, Entspannung und Erholung im Wald

Vita-Parcours: Über die ganze Schweiz verteilt finden sich in einer grossen Vielzahl diese Natur-Fitness-Parcours. Ob vormittags oder abends, ob mit Kleinkindern oder mit der Sportvereinigung: sie ermöglichen ein individuelles und kostenloses Trainieren.

- Im Klassenverband die standardisierten Übungen durchführen und besprechen: Welche Konditionsfaktoren werden gefördert? Gibt es leichtere oder anspruchsvollere Varianten?
- «Selfmade-Parcours»: Kleingruppen suchen 2–3 Übungen zu einem Konditionsfaktor. Als Hilfsmittel dienen Bäume, herumliegende Äste, Tannzapfen, Steine usw. Die Klasse läuft eine beschriebene Runde. Nach jeder Runde stellt eine Kleingruppe am Start- und Zielplatz ihre Übungen vor.



⊙ Als Lauf-Rundstrecken sind Finnenbahnen sehr geeignet. Vita-Parcours-Strecken eignen sich auch als reine Laufstrecken.



Run and Bike: Zu zweit. A ohne, B mit Bike. Eine vorgegebene Runde von 1–2 km Länge auf Waldwegen ist pro Gruppe 3-mal (x-mal) zurückzulegen. Alle starten gleichzeitig. Beim Überholen übergibt B das Bike an A usw.

⊙ Auf dem Weg zur Rundstrecke üben die Zweiergruppen den «fliegenden» Bike-Wechsel.



Waldläufe: Nach einem gemeinsamen Aufwärmen Neigungsgruppen bilden: Walking, Jogging, Cross. Die Leistungskriterien werden besprochen und die Bedingungen festgelegt (Zeit, Distanz, Tempo, Pulsfrequenz, Treffpunkt). Die am Zielpunkt eintreffenden Gruppen beginnen mit entspannendem Stretching. Abschliessend formulieren die Teilnehmenden und die Lehrperson allfällige Anpassungen der Bedingungen für eine nächste Lektion oder für das eigene Training.

- Je nach Vorkenntnissen der S und den Fähigkeiten des Mitgestaltens lassen sich auch verschiedene Arten von Orientierungsläufen durchführen.



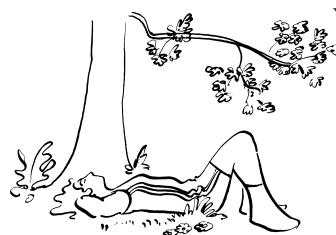
⊙ Flexible Planung und Improvisation! Geeignete Bälle: Minibälle, Ballonbälle, drucklose Tennisbälle, Jonglierbälle...

Sportspiele – einmal anders: Auf improvisierten Anlagen (z.B. Waldlichtung) werden Sportspiele gespielt.

- Basketball, z.B. ohne Ballprellen. Eine geeignete Astgabelung dient als Korb-Ersatz.
- Volleyball, z.B. über Plastik-Markierungsband.
- Baseball, z.B. Abschlag mit herumliegendem Ast.

Entspannen: Entspannt auf dem Rücken liegen.

- *Hören:* Geräusche (Tiere, Wind...); Geschichten (L oder S erzählt, z.B. Ameisenreise...).
- *Sehen:* Sonne, Himmel, Wolken, Blätterdach (Augen schliessen, Bilder verinnerlichen).
- *Fühlen:* Waldboden, Wärme, Körperschwere...
- *Riechen:* Waldgeruch, Bodengeruch...
- *Atmen:* Bewusstes Atmen, Atemtechniken...



⊙ Entspannung:
Vgl. Bro 2/6, S. 11

2 Auf Rollen und Rädern

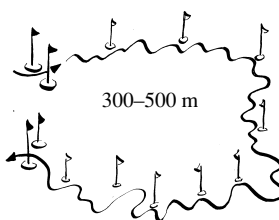
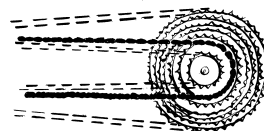
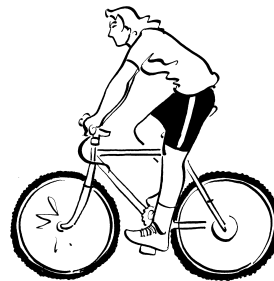
2.1 Mountain Biking

Fahrradeinsteiger, Fahrradumsteiger und bereits aktive Mountain-Biker und -Bikerinnen lassen sich begeistern für Fahrrad-Ausflüge in die Umgebung. Mit den ersten Pedalritten abseits vom hektischen Strassenverkehr in der Natur weichen Anspannung und Stress der Entspannung und Erholung. «Mountain Bike» ist mittlerweile ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Velotypen. Für die Freizeitgestaltung mit sanftem Geländeeinsatz sind jedoch alle Modelle mit voluminösen Pneus verwendbar. Wichtig sind Kenntnisse über die Funktionstüchtigkeit der elementaren mechanischen Teile. Diese werden vor und nach der Fahrt abgecheckt («Funktions-Check»).

Fahrtechniken und Materialkenntnisse: Ganzheitlich, fahrbegleitend entwickeln und verbessern: Während der Fahrt in Interessengruppen, bei entsprechendem Gelände, während Fahrpausen, beim Warten auf die später Ankommenden...

- Sattelhöhe: Die Ferse auf das untere Pedal auflegen und dabei das Bein durchstrecken können (für Anfänger im Gelände etwas niedrigere Position).
- Schalten: Anfangs vorne (linke Schalthand) nur auf dem mittleren Kettenblatt bleiben und hinten (rechte Schalthand) alle Gänge durchfahren. Später darauf achten, dass die Kette nicht extrem diagonal läuft! Die Trittfrequenz liegt bei Einsteigern bei 60 und bei Fortgeschrittenen bei 90 Umdrehungen pro Minute.
- Bremsen: Die Vorderradbremse ist doppelt so wirksam wie die hintere, deshalb wird sie meistens mit eingesetzt. In Kurven nur hinten anbremsen, damit das Bike steuerbar bleibt. Üben!
- Bergfahrt: Mit dem Gesäss nach hinten rutschen, den Oberkörper aufrichten und die Arme anwinkeln. Genügend Druck auf das Vorderrad geben. In steilem Gelände aus dem Sattel hochsteigen (Wiegetritt), wobei das Gesäss über dem Sattel bleibt.
- Talfahrt: Waagerechte Tretkurbelstellung und Gewichtsverlagerung nach hinten. Bei steilen Abfahrten den Sattel zwischen die Oberschenkel klemmen, um einen Sturz nach vorne zu vermeiden.
- Balancieren: Zum Balancieren an Ort (Stillstandbalancieren an leichter Steigung üben) und in langsamer Fahrt die Pedalriemen lockern, Hüfte aus dem Sattel, Gewicht nach vorne und den geeigneten Gang einlegen (kleiner Gang: Anfahren erleichtert; grosser Gang: höherer Pedaldruck beim Stehen an Ort). Beim Versetzen des Vorderrades den Oberkörper über den Lenker beugen, kurz anstoppen und den Lenker nach unten drücken. Mit der Druckentlastung Kopf und Oberkörper in die gewollte Richtung drehen, den Lenker nach oben ziehen und die Landung abfedern.

Trial-Wettkampf: Klassenausfahrt ins Gelände. Die schnellste Gruppe bereitet am vereinbarten Ort einen Trial-Parcours (Fähnchen) vor. Erste Durchfahrt gemeinsam (Tips!), dann als Einzel- oder Teamwettkampf.



Offroad – abseits vom hektischen Strassenverkehr!

☉ Auch beim Biken gilt: Kluge Köpfe schützen sich! Der Helm gehört dazu.

🔔 Wer kennt wichtige Fahrrad-Teile und ihre Funktion?

➡ Die rein sportlichen Anforderungen an das Biken wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit erfahren eine sinnvolle Ergänzung durch ökologische Aspekte, z.B.: Mountain-Biker verstehen sich als engagierte Umweltschützer!

⚠ Ermittlung der Trittfrequenz: L signalisiert während der Fahrt mit Piffen eine Minute, die S zählen die Pedalumdrehungen re oder li.

☉ Kontrollierte Talfahrten; Risiko selber einschätzen. Mögliche Form: Die Lehrperson darf nicht überholt werden.

➡ Nach jeder Fahrt werden die Bikes gereinigt und auf ihre Fahrtüchtigkeit «gecheckt»!

🔔 Den Trial-Parcours ohne Absteigen fahren können (Handicaps für «Profis» bestimmen).

2.2 Inline-Skating

Die Entwicklung der Inline-Skating-Schuhe ermöglicht das berauschende Gefühl des lautlosen Gleitens auf Strassen und Plätzen. Für den Sportunterricht und für die Freizeit werden folgende 10 Verhaltensregeln empfohlen:

- | | |
|--|--|
| 1 Kluge Köpfe schützen sich: Einen Helm tragen. | 6 Jederzeit bremsen und anhalten können! |
| 2 Schütze deine Handgelenke: Handgelenkstützen tragen. | 7 Wenn's passiert: Abrollen - nicht stürzen! |
| 3 Schutz aufs Knie – ohne nie! | 8 Alle Verkehrsregeln beachten. |
| 4 Ellenbogen schützen – Schoner benutzen. | 9 Öl, Wasser, Schmutz... bedeuten Gefahren. |
| 5 Rechts fahren – links überholen. | 10 Fussgänger haben grundsätzlich Vortritt. |

Fahre nur so schnell, dass du jederzeit bremsen kannst und schütze dich gut!

Pflug-Bremse: Aus langsamer Fahrt und leichter Rücklage einen Fuss abheben, diese Fussspitze leicht gegen innen richten, weich auf den (leicht quergestellten) Rollen aufsetzen und wie einem Ski entlang, von der Bindung gegen die Skispitzen, rollen. Dann den anderen Rollschuh abheben, das Gewicht verlagern und gegengleich aufsetzen, so dass eine Art rollende Pflugstellung (wie beim Skifahren) entsteht. Wichtig: Die Rollen müssen immer drehen.

- Bremswege testen und mit anderen vergleichen.
- Einander gegenseitig andere Bremstechniken lehren.
- Bremsen in Y- und T-Stellung und mit dem Stopper.



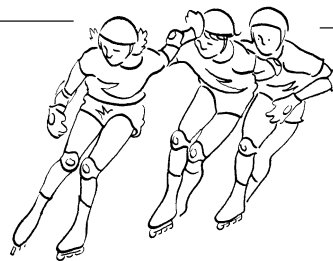
➔ Bremsen lernen: Vgl. Bro 6/5, S. 10 und Bro 6/4, S. 16

🌀 Anfänglich aus langsamer Fahrt das Bremsen lernen!

⚠️ Nur wer gut und schnell bremsen kann, darf auf öffentlichen Strassen und Plätzen fahren!

Windschattenfahren: A fährt hinter B und versucht, immer dasselbe zu tun wie A. Nach einem Signal wird die Aufgabe gewechselt.

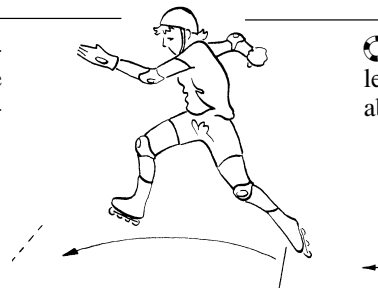
- B darf A durch Zuruf von hinten steuern: «Schneller, langsamer, rechts, links, bremsen...!»
- A gibt einen Laufrhythmus vor und B versucht, diesen so schnell wie möglich zu kopieren.
- Auf Zuruf «3!» oder «5!» werden entsprechende Kolonnen gebildet. Die Hinteren versuchen, den Rhythmus des Vordersten aufzunehmen.
- Eigene Windschatten- oder Kolonnen-Fahrformen.



➔ Durch geeignete Aufgabenstellungen zur Selbständigkeit anregen.

Sprünge: Wir fahren im Einbahnverkehr von der einen Längsseite zur anderen und auf der Aussenseite wieder zurück. Nach einer frei gewählten Anlaufstrecke versuchen wir einfache Sprünge.

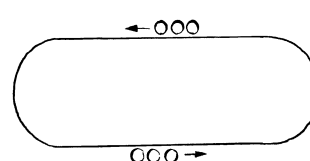
- Weitsprung (ab einer Line) mit weicher Landung.
- Hochsprung (über eine Zauberschnur o.Ä.).
- Sprung mit halber Drehung, rückwärts weiterfahren.
- Auch auf die schwächere Seite drehen.
- Fantasiesprünge vor- und nachmachen usw.



🌀 Das eigene Risiko einschätzen lernen; anfänglich nur beidbeinig abspringen und beidbeinig landen.

Inline-Ausdauer-Parcours: Es ist eine vorgegebene Rundstrecke zu fahren: allein, zu zweit, in der Gruppe, als Staffel, auf Zeit, als 12'-Lauf, als Verfolgung...

- Kombinationsläufe: A ohne, B mit Skates. Nach einer gewissen Zeit (vorgeschrieben oder frei gewählt) die Schuhe wechseln.
- 6-Tage-Rennen: A läuft; B erholt sich usw.



🌀 Inline-Skating als (gelenkschonenden) Ausdauersport im Freien entdecken.

2.3 Roll-Polysport

Alle Rollsportarten verlangen ein Höchstmass an koordinativen Fähigkeiten. Viel Geduld, Durchhaltewille und gegenseitige Hilfe versprechen jedoch Erfolg. Rollsportarten bieten sich an, um selbstbestimmt und selbstverantwortlich in Kleingruppen zu arbeiten.

Sich auf Rollen und Rädern zu bewegen reizt und fasziniert.

Einradfahren:

- Sattelhöhe: Mit dem Gesäss auf dem Sattel soll die Ferse bei durchgestrecktem Bein das entferntere Pedal in maximaler Entfernung erreichen.
- Aufsteigen mit Partner- oder Geländehilfe: Das untere Pedal in einem Winkel von 45° zum Boden bereitstellen. Den Sattel zwischen die Beine klemmen und Druck auf das untere Pedal geben. Dadurch wird man senkrecht über die Achse hochgedrückt. Jetzt den zweiten Fuss platzieren.
- In der Ausgangsposition sind die Pedalen in horizontaler Stellung. Das Gewicht ruht im Sattel. Die Haltung ist aufrecht mit Blick nach vorne.
- Wenige Zentimeter vor und zurück fahren. Aus der horizontalen Pedalstellung gleichmässig halbe Radumdrehungen fahren. Mehrere Radumdrehungen mit runden Tretbewegungen. Bei Vorlage Tretbewegung beschleunigen, bei Rücklage verlangsamen.
- Hilfen: 1–2 Helfer bieten ihre Unterarme als Stützfläche an. Abstützen an Wänden. Am einen Ende gefasster Stabhochsprungstab; Fahren im Kreis.
- Kurvenfahren: Die seitlich ausgestreckten Arme in die neue Fahrtrichtung verlagern und das Einrad mit einem Hüftschwung in die neue Richtung drehen.



⚠ Ein etwas tiefer gestellter Sattel erleichtert erste Versuche.

➔ Der Oberkörper ist eine «starre Verlängerung» der Einradgabel. Pedalen mit den Fussballen treten. Runde Tretbewegungen mit ruhigem Oberkörper auf dem «Pedalo» üben!



🎪 Showtime: Jonglieren auf dem Einrad (nicht *auf*, sondern *durch* die Jonglage hindurch schauen), Paar- und Gruppenfahren (Handfassung oder Oberarmgriff).

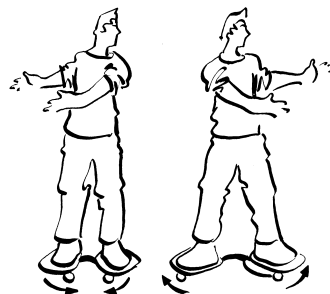
Snakeboard:

- Die Füsse stehen diagonal auswärts auf den beiden Standflächen.
- An Ort abwechselnd die Füsse gleichzeitig einwärts und auswärts drehen.
- Gleichzeitig zum Einwärtsdrehen der Füsse die gestreckten Arme seitlich nach hinten führen, Schultern und Hüften drehen mit.
- Gleichzeitig zum Auswärtsdrehen der Füsse die gestreckten Arme seitlich nach vorne (Fahrtrichtung) führen, Schultern und Hüfte drehen mit.
- Mit zunehmender Geschwindigkeit: Blick in die Fahrtrichtung, leichte Vorlage beim Einwärtsdrehen der Füsse und leichte Rücklage beim Auswärtsdrehen.
- «Snaken»: Die Ein- und Auswärtsbewegungen der Füsse erfolgen leicht versetzt, wobei das vordere Bein nach vorne wegschiebt oder (und) das hintere Bein von hinten nach vorne schiebt.



🌀 Das Snakeboard nur auf verkehrsfreien Plätzen und Strassen verwenden!

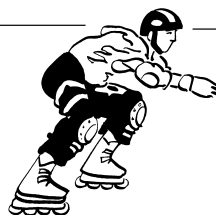
➔ Die Koordination der Extremitäten zuerst ohne Snakeboard automatisieren (Musik).



🌀 Um auch springen zu können, montieren fortgeschrittene Snakeboarder Fuss-Schlaufen. Dies verlangt nach einer entsprechenden Schutzausrüstung.

Rollschuhlaufen / Inline-Skaten / Rollbrettfahren:

- Technik, Spielformen, Touren, Halfpipe, Überspringen von Hindernissen, Slalomfahrten...
- Bei allen Rollsportarten steht ein verkehrsgerechtes Verhalten im Vordergrund, zur eigenen Sicherheit, und aus Rücksichtnahme gegenüber dritten.



🌀 Schutzausrüstungen sind obligatorisch (Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschutz)!

➔ Weitere Ideen: Vgl. BUCHER, W.: 1018..., Lit. Bro 6/6, S. 16

3 Im Wasser

3.1 Schwimmen und Baden in offenen Gewässern

Flussschwimmen und Seetraversierungen sind Vergnügen von besonderem Reiz. Eine individuelle Vorbereitung, die Auseinandersetzung mit möglichen Gefahren, eine umsichtige Planung und die gewissenhafte Durchführung sind wichtig. Jahr für Jahr finden in der Schweiz in Seen und Flüssen, aber auch in offenen Schwimmbädern Breitensportveranstaltungen statt. Die Teilnahme einer Klasse junger Erwachsener (oder gar einer ganzen Schule als ein Angebot am Sporttag) kann als selbst- oder mitbestimmtes Ziel zu einem bleibenden Erlebnis werden. Ein von einem Veranstalter betreutes, vor allem aber ein selbständig durchgeführtes Fluss- oder Seeschwimmen muss gut vorbereitet werden.

Einen Anlass langfristig planen

- Auswahl: Die Auswahl hängt ab von den schwimmerischen Fähigkeiten der Lerngruppe, den Wassertemperaturen und vom Datum. Die Veranstaltungen finden meist während der Sommerferien statt. Wird der Anlass selbständig durchgeführt, bieten die örtliche Seepolizei, die Clubs und Sektionen der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG gerne ihre Hilfe an.
- Vorbereitung: Um das geplante Schwimmerlebnis im offenen Wasser unbeschwert geniessen zu können, werden nach einer «Standortbestimmung» (Testschwimmen, Testtauchen) in Gruppen individuelle Vorbereitungspläne mit den Bereichen Distanzschwimmen, Tauchen und mit Elementen aus dem Rettungsschwimmen zusammengestellt und ausgeführt. Vor dem Anlass findet ein Test statt: In 2er-Gruppen wird die 1,5-fache Distanz mit eingestreuten Tauch- und Transportschwimmstrecken zurückgelegt.
- Die aktuelle Wassertemperatur entscheidet über die Schwimmdistanz oder die Einteilung der Strecke. Der Körper verliert seine Temperatur im Wasser rund 17-mal schneller als an der Luft!
- In offenen Gewässern nie allein schwimmen.
- Nie mit vollem aber auch nicht mit zu leerem Magen schwimmen.

Fluss-Schwimmen

Vor allem beim Schwimmen in Flüssen müssen der Lehrperson und den Teilnehmenden die Schwimmstrecke mit Ein- und Ausstiegsstelle(-n) bekannt sein. Mit möglichen Gefahren setzen sich alle auseinander.

- Wasserdichte Schwimmsäcke oder Badekappen mit auffälliger Farbe machen Fluss- und Seeschwimmer sichtbar.
- Auf befahrenen Flüssen immer vor- und rückwärts schauen, frühzeitig ausweichen und die Signalisationen für die Schifffahrt beachten.
- Nie in Flüsse springen und nicht zu nahe an den Flussufern schwimmen.
- Untiefen, grosse Steine, Unrat, Fischergalgen, Verankerungen von Booten bergen Verletzungsgefahren.
- Genügend Abstand zu Brückenpfeilern sowie zu deren Hinterwasser und Wirbeln halten.



➔ IVSCH: «Schwimmkalender Schweiz», jährliches Veranstaltungsprogramm

🌀 Die Teilnehmenden halten Gefahren und Verhaltensregeln fest und besorgen entsprechende Info-Broschüren (z.B. bfu: «Wassersport–aber sicher!»; SLRG: «Baderegeln», «Flussregeln»).

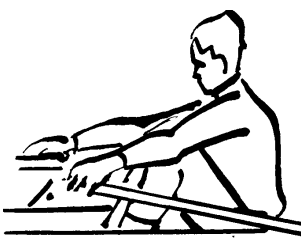
➔ Projekt Fluss-Schwimmen: Vgl. Bro1/6, S. 15

3.2 Rudern

Rudern ist eine Lifetime-Sportart, die ein gut dosierbares Ausdauertraining sowie die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen des Körpers auf ideale Weise mit aktiver Erholung und unmittelbarem Naturerlebnis verbindet. 🏊‍♂️ Alle Teilnehmenden müssen schwimmen können.

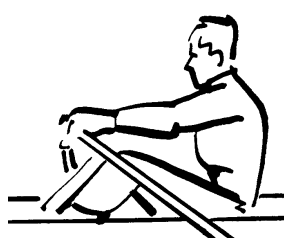
Rudern ist eine gelenkschonende Sportart in freier Natur.

Richtig rudern: Eine korrekte Technik schont den Rücken und ermöglicht ein ökonomisches Rudern, sowohl auf dem Ergometer wie im Ruderboot. Reihenfolge des Bewegungsablaufes beim Rudern: *Beine – Arme – Arme – Beine*.



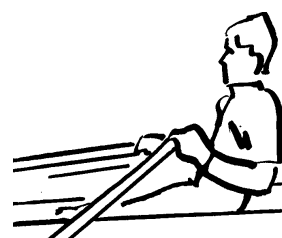
Wasserfassen

Mit gestreckten Armen und aufrechtem Oberkörper. Während die Rumpfmuskulatur gespannt ist, wird der Rollsit gegen das Heck bewegt. Die Ruderblätter stehen senkrecht und werden im vordersten Punkt mit einer schnellen Aufwärtsbewegung der Hände ins Wasser getaucht.



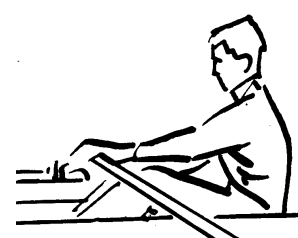
Durchzug

Zuerst stossen nur die Beine, die Arme bleiben möglichst lange gestreckt. Erst nachdem die Beine fast vollständig durchgestreckt sind, beginnen die Arme mit dem Armzug.



Ausheben

Die Blätter werden im Endzug durch eine Abwärtsbewegung der Hände senkrecht aus dem Wasser gehoben. Die Arme werden gestreckt und die Blätter flach gedreht.

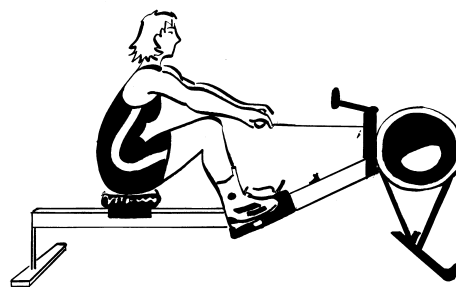


Vorrollen

Das Vorrollen ist die Entspannungphase. Der natürlichen Armstreckung folgt die leichte Vorlage des Oberkörpers und das langsame Anrollen des Sitzes. Die Blätter werden gegen Ende des Vorrollens senkrecht gestellt, damit sie bereit sind für das nächste Wasserfassen.

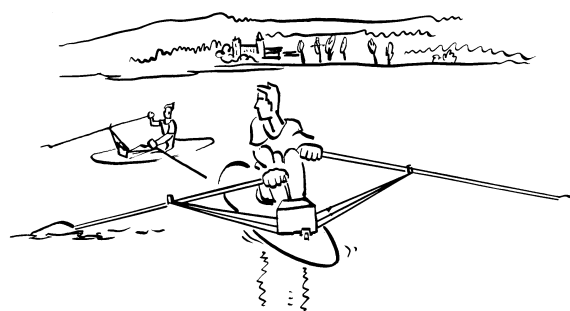
Ergometer-Rudern: Der Ergometer ist ein ideales Einstiegsgerät, um die Bewegungsabfolge ein erstes Mal zu erleben. Viele Spielformen aus anderen Ausdauersportarten lassen sich auf das Training mit dem Ruder-Ergometer übertragen.

- Nur mit den Armen rudern, ohne den Rollsit zu bewegen.
- Nur mit dem Rollsit mit gestreckten Armen rudern.
- Während 5 Minuten eine Schlagzahl beibehalten.
- Über 500 m so schnell wie möglich rudern.
- Puls vorhersagen – rudern – Puls kontrollieren.
- Einzel- und Mannschaftswettbewerbe durchführen.



Surfskiff-Rudern: Das Surfskiff ist ein Surfbrett mit einem Ruderaufsatz. Dieses Gerät ist ideal für die ersten Rudererfahrungen, da es stabiler im Wasser liegt. Empfohlene Lernschritte:

1. Ruder flach auf dem Wasser halten und das Gleichgewicht suchen.
2. Rudern ohne Rollsitzeinsatz (die fast gestreckten Beine bleiben fixiert) nur mit einem Ruder.
3. Rudern ohne Rollsitzeinsatz mit beiden Rudern.
4. Rudern mit Rollsitzeinsatz und in verschiedenen Rollbahnlängen.



➔ Kontakt aufnehmen mit einem Ruderclub; Expertinnen oder Experten beziehen.

3.3 Wasser-Polysport

Im Alltagsunterricht werden die Schwimmstunden durch Spielformen belebt. Bei Sporttagen, Sportanlässen oder in Lagern bieten sich viele neue Erlebnisse und Bewegungserfahrungen im Wasser an. Für alle Wassersportarten ist es Voraussetzung, sich aus eigener Kraft in diesem Element sicher zu bewegen, also gut schwimmen zu können!

Wasser: Auftrieb, Widerstand, Erlebnis, Herausforderung... aber auch Risiko und Gefahr!

Schwimmen: Zielvereinbarungen mit jungen Erwachsenen können lauten: Wir schwimmen eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit in einer selbst gewählten Schwimmart. Wer schafft die Vorgabe mit verschiedenen Schwimmarten? Wer möchte eine neue Schwimmart lernen? Wer kann ändern eine Schwimmart beibringen?



➔ Anregungen für Wasser-Polysport: Vgl. Lehrmittel Schwimmen; Lit. Bro 6/6, S. 16

Ⓜ Eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Schwimmart ohne Halt schwimmen können.

Wasserspiele: Zahlreiche Spielideen und Spielformen lassen sich auch im Wasser umsetzen. Beispiele:

- Ablösestaffetten, Partner-, Gruppenwettkämpfe mit verschiedenen Akzenten (koordinative Fähigkeiten, Leistungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit...).
- Im hüfthohen Wasser: Jonglieren (mit Kunststoffbällen), Partner- und Gruppen-Akrobatikformen...
- Im schulterhohen Wasser: Brennball-, Schnappball-Spielformen, Volleyball mit einem leichten Plastikspielball oder mit aufblasbaren Bällen, Football...
- Im überkopftiefen Wasser: Basketball auf am Basinrand stehende «Körbe» (Eimer), Wasserball...



➔ Fantasie ist gefragt! Vielfältiges Material aus verschiedenen Alltags- und Sportbereichen erleichtert das Finden und Entwickeln von Spielideen: Auto-schläuche, Luftmatratzen, grosse Gymnastikbälle, Gymnastikmatten, Gummileinen...

Wassergymnastik: Das im Rehabilitationsbereich bekannt gewordene Wassertraining hat sich für Läufer zum idealen Ergänzungstraining und zum Breitensport-Fitnessstraining entwickelt. Merkmale des Wassertrainings sind:

- Der Bewegungsapparat ist entlastet; keine harten Schläge und dadurch geringe Verletzungsgefahr.
- Kräftigung der Muskulatur, gute Beweglichkeit und differenzierte Bewegungswahrnehmung ist möglich.
- Gute Durchblutung (Massageeffekt). Durch den hydrostatischen Druck 10–20 Schläge tieferer Puls als an Land.
- Übungsformen: Lockeres Ein- und Ausschwimmen, Gymnastikübungen, Koordinationsübungen, Laufen (mit Wet-Weste oder Gürtel), Spielformen usw.



➔ (Fast) alle kommen früher oder später einmal in die Situation, dass nach einer verletzungsbedingten Pause ein sanftes, aber trotzdem wirkungsvolles Wiedereinstiegs-Training angebracht ist. Für die Ausgestaltung des Wassertrainings bietet der Fachhandel zahlreiche Aqua-Fit-Artikel.

Weitere Wassersportarten: Je nach Zeitbudget, finanziellen und situativen Voraussetzungen oder nach Anlass sind weitere Wassersportaktivitäten möglich:

- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen
- Synchronschwimmen
- Rudern mit dem Surfskiff
- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen
- Kanu- und Kajakfahren (🏊 Schwimmweste!)
- Windsurfen (🏊 Schwimmweste!)
- River-Rafting (🏊 Schwimmweste!)
- Segeln...



🏊 Eine Fachausbildung der Lehrkraft ist unbedingt notwendig; Fach-Spezialisten beziehen. Evtl. «Experten» in der eigenen Klasse als Lehrende mit einbeziehen.

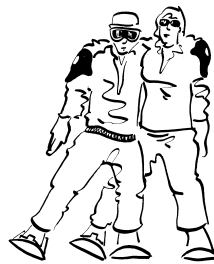
4 Auf Schnee und Eis

4.1 Miniskis (Big-Foot, Snow-Blades...)

Miniski-Fahren ermöglicht schon nach einer kurzen Einführung Erfolgserlebnisse. Für alle Ski- und Snowboard-Köner sind die Miniskis ohne grossen Materialaufwand eine reizvolle Abwechslung, Herausforderung und Bereicherung. Obwohl die Miniskis nur wenig grösser als die eigenen Füsse sind, wird ein spielerisches Vertrautwerden und die Gewöhnung an die rutschige Unterlage in leicht fallendem Gelände empfohlen.

Miniskis: Angewöhnungsübungen und Spielformen fördern sehr schnell die nötige Vertrautheit zum Gerät.

- Stafettenformen: Mit nur einem Miniski (Tretroller-Technik), ohne Stöcke, zu zweit usw.
- Zu zweit: A ohne Miniskis stösst B in verschiedenen Stellungen: Aufrecht, in der Hocke, einbeinig...
- Fangspiele mit Erlösungsmöglichkeiten.
- Schnappball-Variationen mit einem Handschuh oder einer Mütze als Spielgerät; Bsp.: Das gelungene Zuspiel zwischen den Beinen nach hinten von A zu B ergibt einen Punkt.
- Fahrübungen: Die minimale Länge und die Taillierung der Miniskis erfordern eine angepasste Fahrtechnik. Aus bekannten Sportarten lassen sich «Bewegungsverwandtschaften» finden: Schlittschuhlaufen, Inline-Skating, Skifahren, Snowboarden.
- In der Fall-Linie: Zweiergruppen (3er-, 4er-Gruppen) fahren mit gegenseitig überkreuzten Beinen. Die Gruppenäussersten kanten mit dem Aussenfuss abwechselnd auf und lösen damit leichte Richtungsänderungen aus.
- Kurvenfahren: Aus der aufrechten Fahrstellung durch Vor-Mitdrehen des Oberkörpers und durch belastetes Aufkanten des bogenäusseren Miniskis wird eine Richtungsänderung bewirkt. Das Beugen des bogeninneren Beines ergibt eine bessere Kipplage und damit ein wirkungsvolleres Aufkanten. Das Gegendrehen des Oberkörpers beim Aussteuern sollte als Vor-Mitdrehen für die folgende Richtungsänderung eingesetzt werden.
- Schwünge auslösen: Die Auslösung durch Hochentlastung verliert wegen des geringen Drehwiderstandes an Bedeutung. Tiefentlastung bewirkt einen konstanten Schneekontakt und gibt Sicherheit beim entscheidenden Kippen und damit beim extremen Aufkanten. Die aus dem Skifahren bekannte «Ausgleichstechnik» (Blasebalg-, Pendelbewegung) führt zu einem sportlichen und lustvollen Miniski-Fahren (auf Buckelpisten konditionell anspruchsvoll).



Skifahren auf «grossen Füssen» – als Abwechslung oder für Winter-sport-Einsteiger.

⊙ Miniskis müssen mit Fangriemen gesichert werden (Gefährdung anderer Pistenbenützer, Verlust).

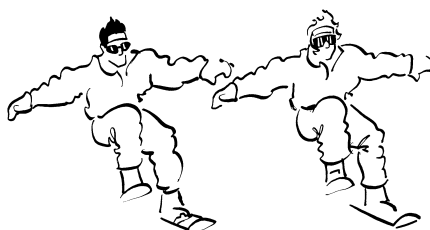
➔ Mit Stöcken und immer mehr ohne Stöcke fahren.

⚠ Vergleiche mit der Technik in verwandten Sportarten:

- Gleichmässige Gewichtsverteilung auf den ganzen Fuss: Schlittschuhfahren, Inline-Skating
- Wendigkeit: Schlittschuhfahren, Inline-Skating
- Kippen: Snowboarden, Skifahren, Schlittschuhfahren, Inline-Skating
- Vor-Mitdrehen / Gegendrehen: Skifahren, Snowboarden
- Tiefentlasten: Skifahren, Snowboarden

Fahren in Gruppen: Miniski-Fahren ermöglicht einmalige Gruppenerlebnisse. Anregungen:

- Tatzelwurm: hintereinander, Griff an der Taille
- Gruppenwalzer: im Kreis mit Armfassung, Blick nach innen oder nach aussen
- Paarlauf: nebeneinander, Handfassung, als «Kür»
- Verfolgung: möglichst eng in der gleichen Spur
- Slalom: Fortlaufend als Slalomstange anschliessen.



⊙ Tricks und Techniken erst in der Gruppe anwenden, wenn sie individuell ausprobiert, geübt worden sind und von allen Gruppenmitgliedern beherrscht werden.

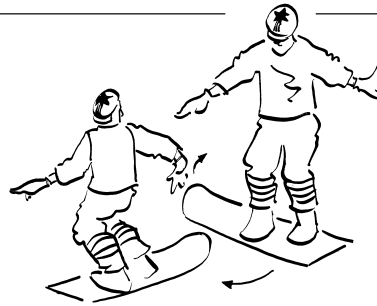
4.2 Snowboard

Was ist *Freestyle*? Freestyle ist frei von irgendwelchen Regeln. Freestyle-Snowboarden ist Fliegen, so hoch und so weit wie möglich, Saltos, Schraubendrehungen (*Spins*) in der Luft oder am Boden, Tricks auf der Piste, Rückwärts- wie Vorwärtsfahren... natürlich alles mit *Style*, eben Freestyle.

**Freestyle-Tricks:
das Salz in der Suppe!**

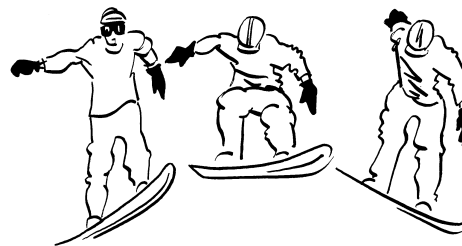
Fakie (rückwärts fahren): Rückwärtsfahren ist eines der wichtigsten Elemente. Viele Tricks aus oder mit Drehungen enden oder beginnen *fakie*. Tricks zuerst aus dem Vorwärtsfahren, dann aus dem Rückwärtsfahren üben.

Die wichtigsten Punkte beim Rückwärtsfahren können eins zu eins aus dem Vorwärtsfahren abgeleitet werden: Blick in die Fahrtrichtung, zentrale Körperstellung über dem Brett und die Rotationsauslösung.

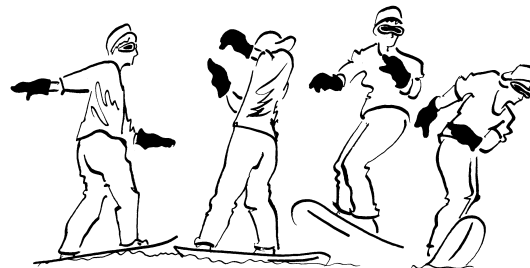


- Das Bewegungenlernen wird optimiert durch:
- eine klare Bewegungsvorstellung,
 - das Überdenken von Gemachtem,
 - Gegensatzerfahrungen,
 - die Beidseitigkeit;
- vgl. Bro 4/6, S. 2 und Sportheft

Ollie (Abspringen): Die Absprünge basieren auf der Ollie-Bewegung, d.h. sie werden übers *Tail* (Bretthinterteil) abgedrückt. Aus einer tiefen Ausgangsposition den Körper nach vorne verlagern, dann dynamisch nach hinten. Jetzt folgt das aktive Abdrücken über das hintere Bein. Im Flug wird eine kompakte Körperhaltung über dem Brett gesucht. Vor der Landung öffnet sich der Körper und federt über die *Nose* (Brettvorderteil) auf das ganze Brett durch Tiefgehen ab.



Rotationen (Drehen): Drehungen um die Längsachse des Körpers werden als *Spins* bezeichnet. Mit der Kante wird der Abstosswiderstand gesucht (entscheidend!) und mit den Armen ausgeholt. Dann dreht sich der Oberkörper dynamisch in die Rotationsrichtung und die Beine drücken ab. Der Oberkörper bleibt eingedreht und der Kopf sucht die neue Fahrtrichtung (entscheidend!). Die Landung wird vorbereitet und mit Blick in die neue Fahrtrichtung abgefedert.



Style (Formen): Unter *Style* (Stil) versteht man jede Bewegung, die dem Trick Charakter und Ausdruck verleiht. Für die notwendige Kontrolle beim *Stylen* spielt die Körperspannung eine entscheidende Rolle.

- *Grab*: Mit *Grabben* meint man das Greifen des Brettes. Mit der vorderen Hand wird *Nose* (Bild), *Mute* (Frontsidekante zwischen den Füßen) und *Backside* (-kante zwischen den Füßen) gegriffen. Mit der hinteren Hand heißen die Grabs *Tail*, *Indy* (Frontsidekante) und *Stale* (Backsidekante).
- *Bone*: *Bonen* bedeutet, dass das eine Bein gestreckt wird, während das andere angewinkelt bleibt.
- *Tweak*: Bei *Tweaks* handelt es sich um ein Verdrehen des Oberkörpers gegenüber dem Brett.



- ⊗ Kriterien beim Schanzenbau:
- Natürliche, bestehende Welle ausbauen
 - Anfahrt nicht zu steil (25°)
 - Sprungtisch ohne Kick (15°)
 - Landezone steil (40°)
 - Genügend Auslauf

4.3 Winter-Polysport

Immer weniger Klassen besuchen herkömmliche Skilager. Vielmehr sind vielfältige, polysportive Angebote und Inhalte gefragt, nicht zuletzt auch aus finanziellen und ökologischen Gründen. Die Schnee- und Eissportartenvielfalt ist sehr gross. Mit jungen Erwachsenen ist es einerseits sinnvoll, die herkömmlichen Sportarten zu pflegen und anzuwenden, andererseits sollen aber auch weniger bekannte, neue Trends angeboten und ausprobiert werden. Expertinnen oder Experten innerhalb der Klasse können als Lehrende eingesetzt werden.

Skifahren (Carving): Die funktionelle Skitechnik der Gegenwart und die stärker taillierten Skis in verschiedenen Längen ermöglichen Anfängern rasche Fortschritte und Fortgeschrittenen ein ökonomisches und lustbetont-spielerisches Skifahren.



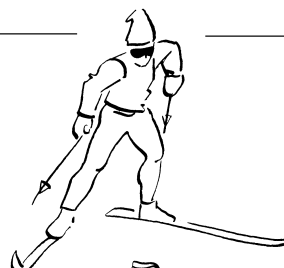
⊕ Sicherheitsbindungen im Fachgeschäft regelmässig kontrollieren und einstellen lassen!

Snowboarden: Die Mehrzahl der jungen Erwachsenen bevorzugen das Snowboarden, die Freestyle-Richtung mit Softboots und breitem Brett. Für die jungen Snowboarder steht das Gestalterisch-Spielerische im Zentrum. Bevor die Grundtechnik beherrscht wird, «jumpen» sie nach Herzenslust. ⊕ Vorsicht vor Abfahrten abseits kontrollierter Pisten (Lawinen)!



⊕ Kontakt mit Lawinendienst; evtl. eine eindrückliche Demonstration organisieren.

Langlauf (Skating): Die Erlebnismöglichkeiten auf Langlaufskis sind sehr vielfältig: Natur, Bewegung, Gemeinschaft, Anstrengung und Erholung. Idealerweise führt der Weg zum Langlauf über den Bewegungstransfer Inline-Skating oder Schlittschuhlaufen. Auch Sprünge oder Pistenabfahrten sind sehr reizvoll.



⊕ Allgemeine und lokale Langlaufregeln respektieren!

Schlitteln: Schlitteln und Rutschen auf allen möglichen Geräten ist und bleibt beliebt, ob auf einer präparierten Schlittelbahn am nahe der Schule gelegenen «Hausberg» oder im Winterlager abends mit Fackeln neben dem Lagerhaus.

• «Snow-Rafting»: Allein oder in Gruppen rauschen die Jugendlichen auf aufgeblasenen Lastwagenschläuchen den Hang hinunter. Unebenheiten steigern das Vergnügen!



⊕ Der Schlittelhang muss abseits der Pisten und frei von Hindernissen sein. Ein angemessener Auslauf ist selbstverständlich!

Weitere Wintersportarten: Je nach den situativen Voraussetzungen sind viele weitere Schnee- und Eissportaktivitäten möglich. Anregungen:

- Skiballett (Ballett-Kür, Springen, Hot-Dog)
- Telemark
- Skwal (beidbeinig, die Füsse hintereinander in Fahrtrichtung auf einem «breiten Ski» oder auf einem «schmalen, langen Snowboard»)
- Schneeschuh-Wandern, auch in der Nacht
- Curling, Eisstockschiessen
- Iglubau mit Schnee-Bar, Schnee- und Eisskulpturenbau bei schlechtem Wetter, Schanzenbau
- Eishockey, Eiskunstlauf (Eis-Disco)
- Short-Track (Einzel- und Gruppenwettkämpfe; im Schulsport als Verfolgungsrennen ohne Gerangel)



⇒ Eine breite Auswahl an Wintersportarten empfiehlt sich für:

- Wintersporttage der ganzen Schule,
- als Rahmen- oder Animationsprogramme in herkömmlichen Ski- und Snowboard-Lagern,
- in Winter-Polysport-Lagern.

Winter: Schnee, Eis, Kälte, Natur, Anstrengung, Spiel, Herausforderung...

⊕ Aufwärmen ist für alle (Winter-) Sportarten wichtig. Feel the heat! FIS-Regeln respektieren!

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BUCHER, W. /LIPPUNER, W.:	1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf (mit Anhang Big-Foot und Snowboard) Schorndorf 1997 ³ .
BUCHER, W.:	1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (mit Anhang Schnorcheln). Schorndorf 1994 ⁷ . 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1997 ³ . 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft (mit Intercrosse, Frisbee u.a.). Schorndorf 1995 ² . 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
ESK (Hrsg.):	Lehrmittel Schwimmen. EDMZ, Bern 1998 ⁴ .
ESK (Hrsg.):	Turnen und Sport in der Schule, Band 9: Spiel und Sport im Gelände. EDMZ, Bern 1980.
FRITSCH, W.:	Handbuch für den Rudersport. Meyer 1990.
WEILER, M. / BÜRKI, P.:	Ride Freestyle – Style Freeride. Snowboard-Lehrmittel. SVSS, Bern 1996.
SCHAFROTH, J.:	1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1993 ³ .

Video-Filme

ESSM:	Medienkatalog anfordern!
-------	--------------------------

CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. im Schwimmen, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.
-------------	---

Kontaktstellen

Sportverbände, Clubs...	Verbandssekretariate u.a.
-------------------------	---------------------------

Veranstaltungen

Interverband für Schwimmen	Schwimmen in offenen Gewässern.
Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.

Notizen



Verlag SVSS

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