



Inhalte Sportunterricht – Ideen

- **Ohne Maske**
- **Mit Abstand**
- **Im Freien**

| KiGa / UST | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Laufen, Springen, Werfen | Spielen | Bewegen an Geräten | Darstellen und Tanzen | Rollen, Gleiten, Fahren |
| <ul style="list-style-type: none"> – Platzsuchspiele – Spielerische Ausdauerformen – Zielwerfen – Hüpfspiele – Vita Parcours – Wassertragen | <ul style="list-style-type: none"> – Badminton: Übungsformen, 1 mit 1 – Skillsparcours mit Elementen verschiedener Sportarten | <ul style="list-style-type: none"> – Balancieren auf natürlichen Hindernissen (Mauer, Bänkli etc.) – Auf Spielplatz mit Klettergeräten | <ul style="list-style-type: none"> – Jonglieren mit Luftballons, Chiffontücher, Diabolo – Seilspringen: über Seil, Seilspringen alleine, grosses Schwungseil – Gummitwist – Geschichten nachspielen | <ul style="list-style-type: none"> – Velofahren: Geschicklichkeitsparcours auf dem Schulgelände – Kickboard – Inline |

| Takt- und Klatschspiele |
|---|
| <p>„Eine düre gäh“ Im grossen Kreis stehend. Verschiedene „Signale“ weitergeben. Vom Einfachen zum Schwierigen; vom Klatsch im Kreis über Richtungswechsel zu den Füssen.</p> |
| <p>„Schenkelklopfer“ Zu zweit, vis-à-vis; abwechselnd 1x auf eigene Oberschenkel klopfen und sich jeweils im Zwischentakt für eine der vorgegebenen Bewegungen/Zeichen entscheiden. Bei gleichem Entscheid → Jump!</p> |

| Footbag | |
|--|--|
| <p>Körperübungen mit dem Ball oder Footbag Ballangewöhnung: Eigenschaften des Balls „erforschen“ (aufwerfen/fangen/auf-Boden-fallen-lassen/kneten) Ball zwischen Kopf & Schulter, Beinen, Armen & Körper, in der Achselhöhle einklemmen und damit laufen/fahren</p> | <ul style="list-style-type: none"> – 1 Footbag pro Kind |
| <p>Bewegen mit Footbag <i>Covid-19-Konforme Ideen aus dem schulebewegt.ch runterladen</i> Schulebewegt - Bewegen mit Footbags</p> | |



| Spiele im Wald | |
|--|--|
| <p>Stock balancieren</p> <p>Die Kinder suchen sich einen Stock, welcher ca. die Länge vom Boden bis zu ihrem Knie hat und möglichst gerade ist. Nun versuchen die Kinder den Stock auf der Handfläche zu balancieren und so lange wie möglich in der Luft zu halten. Die Kinder wechseln die Hand. Welches Kind hält den Stock am längsten in Position? Die Kinder suchen einen zweiten Stock und versuchen nun in beiden Händen gleichzeitig einen Stock zu balancieren. Wer schafft es, dass beide Stöcke stehen?</p> | <p>– Stöcke (SuS sammeln selber im Wald)</p> |
| <p>Waldparcours (Führen und Folgen)</p> <p>Die Kinder werden in Paare eingeteilt. Jedes Paar sucht einen Stock, welcher eine Länge von mind. 1.50m hat. Ein Kind hält den Stock vorne, das andere Kind hält den Stock hinten. Das vordere Kind führt das hintere Kind durch den Wald. Der Stock darf nicht losgelassen werden. Wenn es gut klappt, kann das hintere Kind die Augen schliessen.</p> | <p>– Stöcke (SuS sammeln selber im Wald)</p> |
| <p>Tannzapfen sammeln</p> <p>Die Kinder werden in ca. 5 Gruppen eingeteilt, jeder Gruppe wird ein Platz zugewiesen, auf ein Startsignal der LP rennen alle Kinder los und suchen Tannzapfen. Wird ein Tannzapfen gefunden muss er zum Gruppenplatz gebracht werden (nur ein Tannzapfen pro Lauf). Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Tannzapfen?</p> | <p>– Tannzapfen (SuS sammeln selber im Wald)</p> |
| <p>Tannzapfenweitwurf</p> <p>Die Kinder suchen sich im Wald mehrere Tannzapfen. Die Lehrperson zeichnet auf dem Waldboden eine Startlinie ein. Die Kinder stellen sich mit Abstand auf der Startlinie auf und werfen die Tannzapfen so weit wie möglich. Welches Kind wirft am weitesten?</p> | <p>– Tannzapfen (SuS sammeln selber im Wald)</p> |
| <p>Tannzapfenzielwurf</p> <p>Die Kinder suchen sich im Wald mehrere Tannzapfen. Die Lehrperson zeichnet auf dem Waldboden vor unterschiedlichen Zielen (Bäume, grosse Steine) eine Startlinie ein. Die Kinder laufen zu den Zielen und versuchen sie von der Startlinie aus zu treffen. Welches Kind trifft die meisten Ziele?</p> | <p>– Tannzapfen (SuS sammeln selber im Wald)</p> |

| Schlag- und Berührungsspiele | |
|--|--|
| <p>Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fangis: Fänger benutzen ihr Schwimnudelstück um die Kinder zu berühren und zu fangen. – Schnappball/Touchrugby: verteidigendes Team hat Nudeln in der Hand. Angreifendes Team darf mit dem Ball rennen. Das rennende Kind kann mit der Berührung mit der Nudel gestoppt werden. | <p>– Schaumstoffnudeln aus dem Schwimmunterricht; jeweils in 3 gleich lange Stücke geschnitten</p> |



| | |
|---|--|
| <p>Kampfsequenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1gegen1 Spiel: Kinder stehen in einer athletischen Position, beide Füsse am Boden und versuchen ihr gegenüber mit der Nudel an der Wade zu treffen. - Nudeln halten oder an einem Turngerät festmachen, beispielsweise zwischen 2 Schwedenkasten. Die Kinder üben die Nudel mit einem Schlag oder einem Kick zu treffen. Die Nudel fungiert als Schlagkissen. Man kann es auch an den Oberschenkel legen und das gegenüber kicken mit angemessener Kraft drauf. - Einüben von Schlag- und Kickkombinationen mit der Nudel als Waffe, Schutz oder Zielobjekt. | |
| <p>Ausklang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft- und Halteübungen bei denen die Nudel eingesetzt wird. | |
| <p>Weitere Einsatzmöglichkeiten der Schwimnudeln</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als Pseudoschwert für Ritterspiele - Anstelle eines Balls für Burgenvölk oder Alle-gegen-Alle - Als Schlagkissen für Kicks oder als Simulation des angreifenden Arms bei Abwehrübungen | |

| | |
|--|---|
| <p>Spiele auf dem Pausenplatz</p> | |
| <p>Bergsteigen</p> <p>Jeder Schüler steht komplett auf einer Zeitungs-Doppelseite (ideal = 2x A3). Ziel der Übung ist, die Zeitung mehrmals zu halbieren, ohne dass ein Fuss neben die Zeitung gesetzt wird. Pro erfolgreiches Halbieren steigt der Schüler um 1000m den Berg hoch. Wer schafft alles den Mt. Everest auf über 8'000 m.ü.M.?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 1 Zeitungs-Doppelseite pro Kind |
| <p>Gegenstände suchen, sammeln, reihen</p> <p>Die Schüler suchen auf das Startsignal so viele NATÜRLICHE Gegenstände wie möglich innerhalb der vorgegebenen Zeit (z.B. 2min). Es geht darum, die gefundenen Gegenstände aneinander zu reihen. Wer schafft die längste Kolonne? Regel: es darf kein Abstand zwischen zwei Gegenständen sein. Erschwörung: nicht zwei gleiche Gegenstände nacheinander legen.</p> | |
| <p>Verstecken</p> <p>Ein Kind zählt mit geschlossenen Augen bis 20. Alle anderen verstecken sich. Die gefundenen Kinder helfen dem Suchenden beim Suchen.</p> | |
| <p>Schattenfangen (bei Sonnenschein)</p> <p>Die Schüler*innen schließen sich zu zweit oder zu dritt zusammen. Einer ist der Fänger. Gefangen ist, wenn der Fänger auf den Schatten des Kindes getreten ist. Der Fänger ruft dann laut „gefangen“ und die Rollen werden getauscht.</p> | |

Galopprennen

Alle Kinder stellen sich mit entsprechendem Abstand nebeneinander auf eine Linie.

Die/Der Lehrer*in als Reporter des Galopprennens steht ihnen gegenüber und kommentiert das Rennen.

Die Kinder führen die vorher vereinbarten Bewegungen alle zusammen mit dem Spielleiter durch:

- Startposition: die Kinder trippeln nervös auf der Stelle
- Pferdegalopp: Trommeln auf die Oberschenkel
- Hindernis: Sprung durch Hochreißen der Arme
- Links- und Rechtskurve: durch entsprechende Neigung des Oberkörpers
- Vorbeifliegen an der Tribüne: Winken zum Publikum
- Zieleinlauf und Zielfoto: Hochreißen der Arme und in die Kamera lächeln

Der Einweiser

Die Spieler bilden einen Kreis und stellen sich in ihre Reifen.

Der Übungsleiter (oder ein Spieler wie als Einweiser bestimmt) stellt sich in die Mitte des Kreises. Von dort aus bestimmt dieser immer 2 Mitspieler mit Fingerzeig. Die 2 gewählten Mitspieler wechseln so schnell wie möglich ihre Position. Dieser Vorgang wird schnell und dynamisch wiederholt.

Spielfeldgröße

Kreisdurchmesser je nach Spieleranzahl bestimmen → es darf ruhig gelaufen werden!

Variationen

- der Einweiser gibt ein akustisches Signal. Z.B. BLAU! Die Spieler des blauen Reifens wechseln ihre Positionen,...
- jeder Spieler erhält zusätzlich einen Ball und muss diesen beim Wechsel prellen, dribbeln, hochwerfen – fangen,...
- beim Wechsel verschiedene Laufvarianten fordern: Kniehub, Hopselauf, Anfersen, etc.
- beim Wechsel verschiedene Sprungvarianten fordern: einbeinig links/rechts, beidbeinig, etc.



Tipps & Tricks

- Einweiser wechseln
- eigene Wechselkommandos kreieren lassen
- Spieler geben immer aufeinander Acht

Quelle: <https://www.sport-attack.at/10-spiele-mit-abstand-fuer-den-sportunterricht/>

1 Reifen pro Kind
 optional: verschiedene
 Bälle

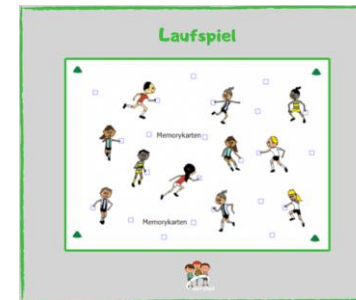
Memory

So geht's: Jeder Spieler bekommt 1 Memorykarte. Die Spieler laufen locker im Raum umher. Nach einem visuellen oder akustischen Signal, sucht jeder Spieler seine dazugehörige Memorykarte. Diese sind kreuz und quer im Spielfeld verteilt.

Spielfeldgröße: immer an die Gruppengröße anpassen (5 x 5 m; 10 x 10 m)

Variationen

- verschiedene Laufvarianten (Hopslerlauf, Kniehub, Anfersen, etc.)
- variantenreiche Bewegungsaufgaben → auf Zuruf: HEY! = 1x Liegestütz; HEP! = 1x Kniebeuge; ...
- ständiges Austauschen der Memorykarten mit den anderen Spielern, um das Finden zu erschweren
- wer als Letztes übrig bleibt, darf noch eine sportliche Zusatzaufgabe machen (Strecksprung, Hampelmann,...)
- als Staffelfwettkampf: 2 gleich große Gruppen → Wer findet schneller alle passenden Paare?



Tipps & Tricks

- Spieler geben immer aufeinander Acht
- Konzentration und Fairness einfordern

Quelle: <https://www.sport-attack.at/10-spiele-mit-abstand-fuer-den-sportunterricht/>

- Memorykarten
- optional: Hütchen

Flamingo

Alle Spieler bewegen sich locker laufend frei durch den Raum. Nach einer Weile ruft der Übungsleiter laut: "Flamingo!" Alle Spieler müssen auf dieses Kommando hin auf einem Bein stehen bleiben. Der Einbeinstand wird einige Sekunden gehalten → wenn möglich ohne umfallen → weiterlaufen. Als nächstes wird ein Spieler vom Übungsleiter bestimmt, der eine Tierart rufen darf. Der Spieler ruft z.B. laut: "Bär!" Daraufhin bewegen sich alle Spieler einige Sekunden wie ein Bär bzw. wie sich halt ein Bär ihrer Vorstellung nach bewegt. OK, gut gemacht! Der nächste Spieler darf sich eine Tierart aussuchen, usw.

Tipp: Der "Flamingo!" wird vom Übungsleiter von Zeit zu Zeit wieder angeleitet. Die Intervalle relativ kurz halten → macht richtig Spaß, wenn ordentlich "geblödet" wird!

- 4 Hütchen



Spielfeldgröße: 5 x 10 m

Variationen

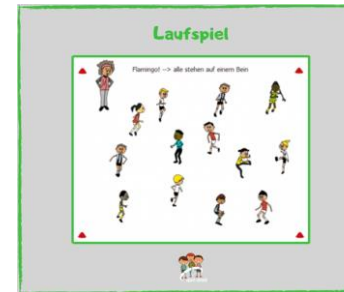
- Fußballer, Tennisspieler, berühmte Persönlichkeiten verwenden → wie lösen die Spieler diese Aufgabenstellung?
- mit Ball laufen, prellen, dribbeln, etc.

Tipps & Tricks

- Möglichst alle Spieler an die Reihe nehmen
- Spieler geben immer aufeinander Acht
- Konzentration einfordern
- darauf achten, dass das “blödeln” nicht aus dem Ruder läuft

Spieldauer: 10 Minuten

Quelle: <https://www.sport-attack.at/10-spiele-mit-abstand-fuer-den-sportunterricht/>



Übungen mit Frisbee und Gartenschlauchring

Einzelarbeit

Den Frisbee um den Zeige- und Mittelfinger kreisen lassen. Wenn dies zu einfach, kann auch der Fuss genommen werden.

Einzelarbeit

Bastle aus einem alten Gartenschlauch einen Ring. Klebe diesen mit Klebeband zusammen. Ein Ring entsteht. Mit diesem kannst du wunderbare Zielübungen ins Tor, auf den Pingpong Tisch, über die Schachfiguren machen. Der Ring fliegt wie ein Frisbee.

Einzelarbeit

Ein Schwedenkasten und 2 Kegel darauf. Versuche durch diesen Tunnel zu werfen. Du kannst auch versuchen die Kegel runter zu schiessen.

Partnerarbeit

Rundlauf: 3 Personen, wenn du geworfen hast, läufst du zu deine/-r Kolleg/in. Ein Kreislauf entsteht.

- 1 Frisbee resp. Gartenschlauchring pro Kind



| MST / SEK | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Laufen, Springen, Werfen | Spielen | Bewegen an Geräten | Darstellen und Tanzen | Rollen, Gleiten, Fahren |
| <ul style="list-style-type: none"> - Orientierungslauf, Fotorätsel-Lauf - Joggen - Laufschulung - Werfen mit verschiedenen Geräten (Ball, Speer, Reifen, Diskus etc.) - Hochsprung, Weitsprung | <ul style="list-style-type: none"> - Tischtennis - Street Racket - Basketball: Korbleger, Wurftechnik, Prellen auf den Takt - Fussball: Jonglieren, Ziel-/Torschuss, Passen, Fussballtennis - Volleyball: Techniktraining, 1 mit 1 übers Netz, Service auf Ziele. - Baseball: Werfen und Fangen, Schlagtraining - Badminton: Techniktraining, Spiel 1:1 - Ultimate Frisbee: Werfen und Fangen, Disc Golf - American Football: Werfen und Fangen - Skillsparcours mit Elementen verschiedener Sportarten | <ul style="list-style-type: none"> - Balancieren auf Slackline | <ul style="list-style-type: none"> - Jonglieren mit Bällen, Diabolos, Devil Sticks etc. - Ball-Kombination: L3 aus Praxispool - Kurze Seilsprungabfolge mit verschiedenen Sprüngen und Schwierigkeitsstufen - Gummitwist | <ul style="list-style-type: none"> - Velofahren: Geschicklichkeitsparcours auf dem Schulgelände - Skateboard - Inline |

Orientierungslauf

Es kann mit einer Karte vom Schulareal gearbeitet werden. Wer keine OL Karte hat, kann eine Planskizze anfertigen oder auch eine Karte ausdrucken.

<https://map.geo.admin.ch/?topic=nqa&lang=de&bgLayer=ch.swisstopo.pixelkarte-grau&catalogNo=des=15066,15041>

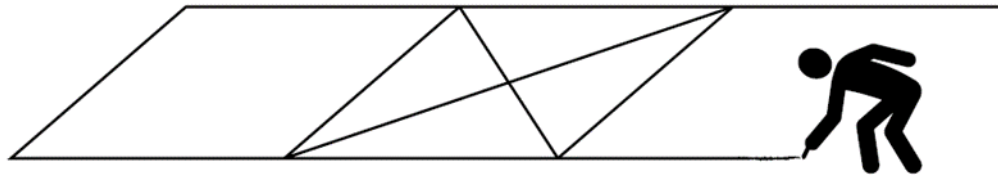
Um auf den laminierten Karten zu zeichnen gibt es zwei Varianten: Projektor-Schreiber «permanent» hält gut und kann danach radiert werden. Oder die «non-permanent» sie verwischen sobald es nass wird, aber sind ideal, wenn Schüler selber schnell etwas einzeichnen müssen. Danach kann die Karte unter den Wasserhahn und abgetrocknet werden.

| | |
|--|---|
| <p>Stopp-Lauf (keine Vorbereitung) In 2er Gruppen einander hinterher traben. Beide orientieren sich auf ihrer eigenen Karte. Wenn der Vordere stoppt, muss der Partner gleich zeigen können, wo man sich befindet. Stimmt die Angabe, wird gewechselt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Lamierte OL Karten |
| <p>Linienlauf (<u>wenig Vorbereitung</u>) Auf einer Eingezeichneten Line gemütlich laufen. Sobald man einem Posten begegnet (A4 Blatt mit Buchstaben/OL Posten) muss der Postenstandort möglichst genau auf der Karte eingezeichnet werden.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Lamierte OL Karten — <u>Lauflinie mit Permanentmarker vorzeichnen</u> — farbige A4 Blätter/OL-Posten — Projektor-Schreiber — Reissnägel/Klebeband |
| <p>Ostereier suchen (keine Vorbereitung) Auf dem ganzen Areal sind 5-10 grössere Bälle (Basketball/Gymnastikball/A3 Blätter) sichtbar platziert. Diese können auch von SuS verteilt werden! Wer kann auf seiner Karte möglichst rasch die Standorte aller Bälle genau markieren? Danach die Karten vergleichen und prüfen in Kleingruppen oder in der Klasse.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Lamierte OL Karten — grosse Bälle/A3 Blätter — Projektor-Schreiber |
| <p>OL-Versteckis (keine Vorbereitung) Ein Kind zeigt dem Partner auf der Karte im Voraus wo es gedenkt sich zu verstecken. Der Suchende zählt auf 20 und sucht dann an der angegebenen Stelle den Partner. Danach wird gewechselt. Erschweren: Statt Personen Bündel oder angeschriebene Notizzettel sich gegenseitig verstecken und die Verstecke auf der Karte zeigen/einzeichnen. Tipp: Wenn es nicht gefunden wird, muss gemeinsam nach dem Fehler gesucht werden. Tipp: Wartende Kinder beschäftigen z.B. mit Frisbee spielen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Lamierte OL Karten — Bündel — Notizpapier — Schreiber |
| <p>Schmetterlings-OL (<u>viel Vorbereitung</u>) ev. im Team absprechen und bereitstellen zur gemeinsamen Nutzung 4-6 kurze Bahnen mit 2-3 Posten ausstecken. Von jeder Bahn gibt es mehrere Karten auf einem Stapel. Die SuS laufen auf allen Bahnen parallel, damit grosse Wartezeiten verhindert werden können. Wer alle Posten seiner Bahn angelaufen hat, nimmt eine andere Bahn. Schnelle SuS machen alle Bahnen, langsamere halt nur 1 oder 2. Startintervalle von sicher 30 Sekunden sind am Anfang zwingend.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — <u>4-6 kurze Kartenbahnen</u> — <u>Posten im Voraus gesetzt</u> |

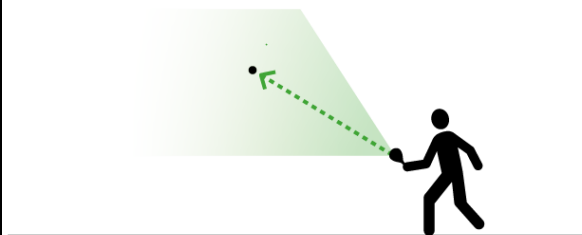


Streetracket

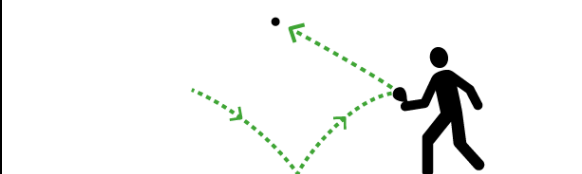
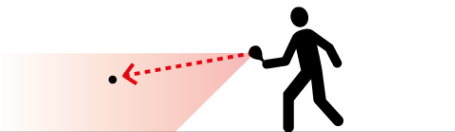
Das **Spielfeld** kann mit einer Kreide eingezeichnet werden. Masse der Quadrate: Bspw. 2m x 2m



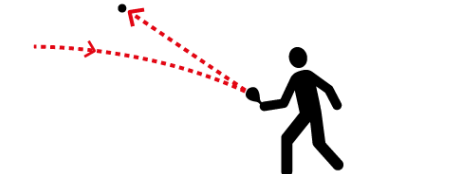
Spielregeln



No downplay
Kein Downplay



No volley
Kein Volley



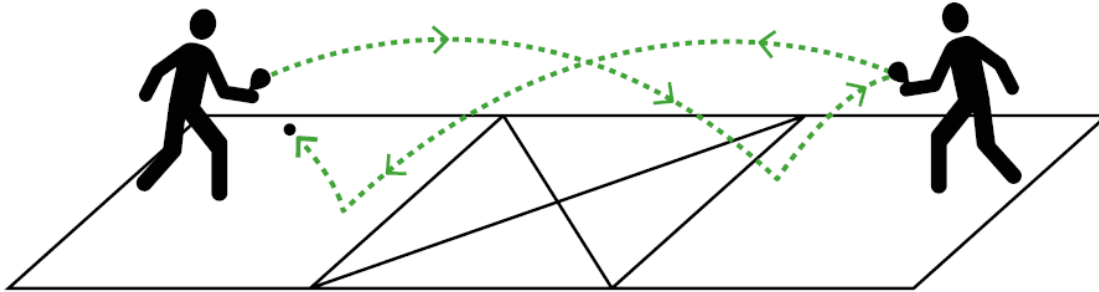
In



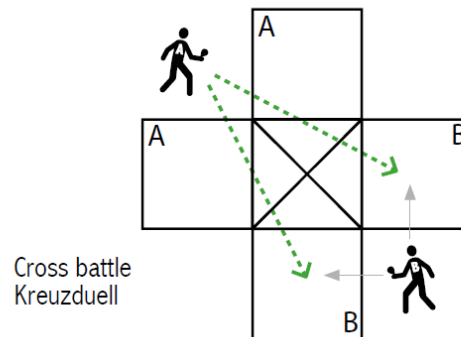
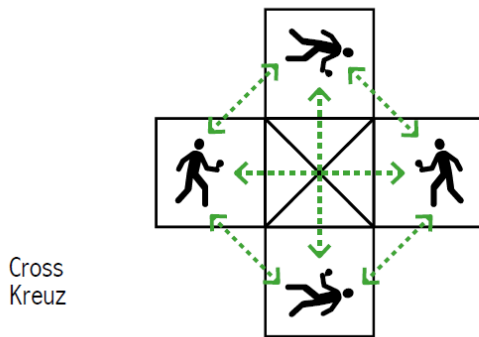
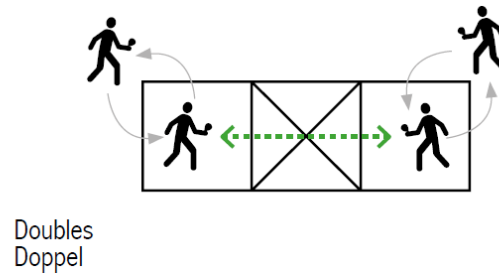
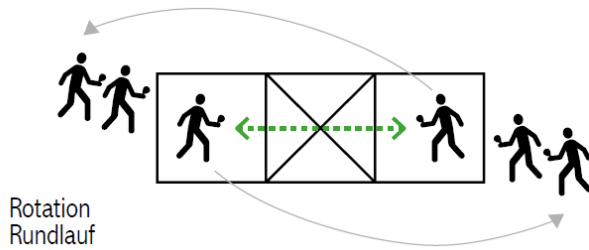
Out



Einfaches Spiel zu zweit (Bsp. möglichst viele Ballwechsel erreichen)



Verschiedene Spielvariationen mit mehreren Spielern





| Badminton | |
|--|--|
| <p>Warm up - Tabata (20s Übung/10s Erholung)</p> <p>8 Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hampelmann -Beine vorne hoch -Beine hinten anfersen -Liegestützposition und abwechslungsweise mit der rechten Hand die linke Schulter berühren und umgekehrt -Liegestützposition: abwechslungsweise rechtes Knie zum linken Arm und linkes Knie zum rechten Arm -seitliche Armstütze links (Plank, aber auf gestrecktem Arm) -seitliche Armstütze rechts -umgekehrte Liegestützposition (Arme hinten) und abwechslungsweise ein Bein heben <p>Diese Übungen sind nur Vorschläge. Die Übungen sollten immer dem sportlichen Niveau der Klasse angepasst werden.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Musik - (auf Spotify, Apple Music oder Youtube gibt es viele coole Tabataversionen von bekannten Songs) |
| <p>Shuttle-Fangis</p> <p>Das Spielfeld muss begrenzt und darf nicht allzu gross sein. Die Fänger haben einen Shuttle in der Hand und versuchen mit höchstens drei Schritten andere SuS abzuwerfen. Wenn jemand getroffen wurde, kriegt er/sie den Shuttle und wird zum Fänger. Kopftreffer sind nicht erlaubt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Anzahl der Fänger/innen erhöhen oder reduzieren. • Auf bestimmte Körperstellen (z. B. Beine) werfen. | <ul style="list-style-type: none"> - Shuttles |
| <p>Badminton - Spiel</p> <p>Um den Abstand zwischen den SuS einhalten zu können, sind Rückschlagspiele hervorragend. Badminton kann draussen auch ohne Netz gespielt werden:</p> <p>Die SuS versuchen in 2er-Gruppen den Shuttle möglichst oft hin und her zu spielen, ohne dass dieser runterfällt. Welches Team schafft es am häufigsten? Nach drei Minuten werden die Mitspieler/innen gewechselt. Insgesamt drei bis vier Runden.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dieses Spiel kann auch mit anderen Rückschlagspielen, wie Volleyball oder Streetracket durchgeführt werden. | <ul style="list-style-type: none"> - Badmintonschläger und - Shuttles |

Tchoukball

Der ganze [Aufbau Tchoukball](#) von mobilesport.ch kann auch draussen umgesetzt werden. Regelanpassungen müssen keine vorgenommen werden, da das Spiel sowieso ohne Körperkontakt gespielt wird (einzig ev. in der Verteidigung nach dem Schuss auf den Frame).
Als Untergrund eignet sich jeder weiche Bodenbelag wie Kunstrasen, Rasen, Allwetterplatz etc.

Baseball

Schnappball

Ballhaltende*r darf nicht gedeckt werden (4 Teams, je 2 Teams spielen gegeneinander)

Techniksequenz mit Baseballhandschuhen, Werfen/Fangen:

zwei SuS stehen sich mit ca. 3-10m (bei 3m starten, erst dann Abstand vergrössern) gegenüber:
- LP zeigt vor, wie der Ball mit dem Handschuh gefangen werden soll
- zuerst Ball von unten einander zuspelen, wenn das gut klappt, Wurfart verändern/ausprobieren

Pro Paar zwei Baseballhandschuhe und 1 Baseball/Softball

Schnappball mit Baseballhandschuhen und Softbällen

Ballhaltende*r darf nicht gedeckt werden (4 Teams, je 2 Teams spielen gegeneinander)

Mattenlauf

2 Teams. Anordnung der Bases wie beim Baseball.

Feldteam versucht den Ball zu fangen und die Bases zu schliessen.

Es darf sich jeweils nur ein*e Läufer*in auf der Base befinden/nach dem Wurf muss zur ersten Base gelaufen werden/es darf nicht überholt werden, sprich wenn ein*e Läufer*in sich entscheidet weiter zu rennen, muss der/die vor ihr stehende*r Läufer*in sich ebenfalls weiterbewegen (Force Play) bzw. die Base verlassen.

4 Bases, Volleyball o.ä., Spielbündel

Spielidee Baseball vereinfacht (Brennball)

Der zweite Spieler des Offensivteams wirft den Softball zu seinem Mitspieler Nr. 1. Dieser schlägt den Softball mit dem Smallballschläger ins Feld. Er hat maximal drei Versuche, um einen gültigen Schlag zustande zu bringen. Er läuft los, legt den Schläger im kl. Kasten (oder einer Kiste) ab. Er muss laufen und mindestens Base 1 erreichen, ohne ausgemacht* zu werden.

- *indem einer der Defensivspieler den Ball direkt aus der Luft fängt (Fly-Out).
- *indem der Ball vor ihm an der Base 1 gewesen ist (Defensivspieler mit Ball in der Hand hat den Fuß auf/an der Base) (Base-Out)
- *indem einer der Defensivspieler ihn abschlägt (Tag-Out)–wird aufgrund der nicht einzuhaltenden Abstände zum Gegenspieler nicht durchgeführt

Schafft der Spieler es bis auf das Base 1, muss er beim vom Folgespieler gespielten Ball weiterlaufen (falls dieser Base 1 erreicht) und versuchen Base 2 oder 3 oder das Homebase zu erreichen. Bleibt er beim Base 2 stehen, muss er wiederum beim nächsten Ball weiterlaufen, wenn ein folgender Offensivspieler zu dieser Base angelaufen kommt.

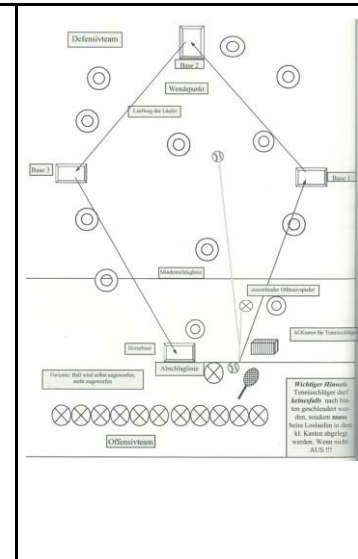
Spielfeld ca. 30 x 40 m
4 Matten als Base
1 Kiste oder kl. Kasten
1 Smallballschläger
1 Softball, Spielplan

Wechsel: Jeder Spieler der Mannschaft läuft einmal, dann erfolgt der Rollenwechsel der Teams.

Wertung: Die Läufer, die das Homebase erreichen, ohne ausgemacht zu werden, erhalten einen Punkt („Run“) für ihre Mannschaft. Ein Zwischenstopp an Base 1,2 und 3 möglich. Der Spielzug ist erst zu Ende, wenn der Ball im Besitz der Defensivmannschaft am Homebase ist, d. h. der Defensivspieler mit Ball in der Hand hat den Fuß auf/an der Base.

Hinweise: Es sind Auslinien zu definieren, über die rechts und links hinaus der Ball nicht geschlagen werden darf. Die Defensivmannschaft muss lernen, dass man auch mehrere Spieler mit einem Ball ausmachen kann, z. B. den ersten durch einen Fly-Out und die weiteren Spieler durch ein Base-Out. Tag-Out ist zu vernachlässigen, kann bei geänderten Hygienevorschriften (Aufhebung der Abstandregeln) miteingebaut werden.

Varianten: Bei jüngeren oder motorisch schwächeren SuS bietet es sich an, dass die Spieleröffnung durch Selbstanwurf des Balles erfolgt. Bei älteren SuS kann auch ein Baseballschläger verwendet werden. Es sollte dann aber ein sogenannter Soft-Touchball verwendet werden. Ein Original Baseball ist für den Sportunterricht zu hart. Falls vorhanden kann die Defensivmannschaft auch Fanghandschuhe nutzen.



Frisbee-Mattenlauf

Aufstellen Wie beim Mattenlauf; anstelle von Matten werden Pylonen als Eckmarkierungen genommen

Spielablauf: Ein Mannschaft ist im Spielfeld, die andere ist die Laufmannschaft. Nun wirf eine SuS den Frisbee ins Feld und 2 SuS rennen los. Die Mannschaft im Feld muss den Frisbee möglichst schnell in den Reifen passen (jemand steht im Reifen und muss den Reifen fangen können). Sie dürfen dabei nicht laufen mit dem Frisbee. Sobald der Frisbee im Reifen wird, wird abgepfiffen, wer nicht bei einer Pylone ist, muss zurück und hinten wieder anstehen. Sicher ist man, wenn man min. auf Höhe der Pylone ist. Homerun gibt 2 Punkte und sonst jeder Lauf einen Punkt.

Varianten

- Statt in den Reifen müssen die SuS alle einmal den Frisbee gepasst und gefangen haben. Wer ihn fangt, passt ihn weiter und sitzt ab. Vorteil: Läufer haben länger Zeit zu rennen und alle sind involviert. Zusätzlich übt man das Fangen und Passen und man benötigt keine Reifen. Vereinfachen: Sie müssen nur eine gewisse Anzahl Pässe spielen, je nach Niveau (z.B. 3 Pässe)
- Statt einem Frisbee einen anderen Gegenstand benutzen → Indiac, Rugby, Ball...

Material

- 4 Pylonen oder Markierungen
- 1 Reifen
- 1x Frisbee



Corona-Einschränkungen

SuS, welche anstehen sollen nicht zu Nahe beieinander stehen → in 2 er Kolonnen (1,5 Meter auseinander) und nicht zu dicht hintereinander → Allenfalls mit Markierungen arbeiten, wenn es sonst nicht möglich ist. (2 Pylonen, wo die beiden Kolonnen anstehen müssen) Zusatzregel: Es dürfen nur immer 2 Kinder bei einer Pylone sein. → wenn mehr SuS da sind, hat es diejenigen gehabt, welche schon länger dort sind (wie beim Baseball)

Ultimate Frisbee: Wurf- und Spielkompetenz

Aufwärmen / Einstimmen - Frisbee-Fangen

Akzent: Orientieren, kooperieren, reagieren, passen, fangen

Inhalt / Ablauf: Die SuS versuchen in dieser Übung das schnelle Abspiel des Frisbees zu verbessern.

Es handelt sich um eine Fangisform, bei der ein bis zwei Fänger(innen) gegen den Rest der Klasse spielen. Die Fänger(innen) versuchen, die rennenden Klassenkameraden zu berühren. Wer berührt wird, wird Fänger(in), der/die Fänger(in) wird zum(r) Gejagten. In der Klasse sind zwei bis vier Frisbees im Umlauf. Wer eine Scheibe in der Hand hält, kann nicht gefangen werden.

Es gilt also, die Frisbees so in der Klasse zirkulieren zu lassen, dass die Fänger(innen) möglichst wenige «Opfer» finden. Das Spielfeld muss der Gruppengrösse angepasst werden.

Anmerkung: Es empfiehlt sich, Soft-Frisbees zu verwenden!

Quelle: mobilesport.ch

Vorbereiten / Üben und Verbessern - Sichere Bank

Akzent: Fertigkeitstraining, werfen, fangen

Inhalt / Ablauf: In dieser Übung lernen die SuS präzises Werfen und Fangen. Die Bedingungen werden nach und nach erschwert.

Die Spieler(innen) haben die Aufgabe, sich paarweise das Frisbee zuzuworfen. Dabei stellen sie sich auf Markierungen (z.B. Seile), die in V-Form ausgelegt sind, gegenüber. Nach und nach wandern die Spielpartner(innen) nach aussen und überwinden eine immer grössere Distanz. Welches Team schafft den Weg hin und zurück mit den wenigsten Fehlern beim Zuwerfen?

Anmerkung: In der Turnhalle können auch Langbänke in V-Form aufgestellt werden.

Hauptteil - Ultimate Frisbee 5x5

Akzent: Wettfeiern, werfen, fangen, Spielspass, Fairplay

Inhalt / Ablauf: In diesem Spiel werden die SuS die erlernten Wurf- und Fangtechniken sowie Täuschungs- und Verteidigungsmanöver an.

Ziel ist es, das Frisbee auf Zuspiel eines Mitspielenden in der gegnerischen Endzone (vgl. Abb.1) zu fangen und so einen Punkt zu schreiben.

Es spielen Fünf gegen Fünf mit mindestens zwei Auswechsellspieler(innen) pro Team. Diese können nach jedem Punkt eingewechselt werden. Die zwei Teams halten sich zu Beginn des Spieles auf ihrer jeweiligen Endzonenlinie auf.

Die Angreifer(innen) bekommen von den Verteidiger(inne)n das Frisbee zugeworfen (Anwurf). Die Angreifer(innen) versuchen, mit geschicktem Freilaufen und Passspiel das Frisbee ohne Fehler übers Feld zu bewegen und in der gegnerischen Endzone zu fangen.

Die Verteidiger(innen) ihrerseits versuchen dies zu verhindern, indem sie die Gegner(innen) zu Fehlern zwingen, um selber in den Besitz des Frisbees zu kommen.

Als Fehler gilt, wenn die Angreifer(innen) das Frisbee zu Boden fallen lassen oder das Frisbee ins Aus segelt. Schafft es ein Team einen Punkt zu erzielen, so spielt es das Frisbee den Gegner(inne)n wieder zu (Anwurf), sobald sich beide Teams wieder auf bzw. hinter ihren Endzonenlinien befinden.

Variation (schwieriger): Es darf nur ein(e) Spieler(in) pro Team, die/der vor dem Anpfiff bestimmt wird, das Frisbee in der Endzone fangen. Diese(r) kann sich entweder in der ganzen Zone frei bewegen oder muss fix an einem Ort stehen (z.B. in einem Reifen, oder in der Turnhalle auf einem Schwedenkasten).

Anmerkung: Die Goldenen Regeln anwenden!

Quelle: mobilesport.ch



Abschluss / Ausklang - Zielwurf

Akzent: Zielen, werfen

Inhalt / Ablauf: In dieser abschliessenden Übung lernen die SuS, über verschiedene Distanzen das Frisbee flach und genau zu werfen.

Es werden vier Matten aufgestellt und mit Kreide darauf jeweils ein Kreis (Durchmesser ca. 1 Meter) gezeichnet. Mit Malstäben werden Abstände von fünf, zehn, zwölft und fünfzehn Metern markiert.

Zwei SuS haben zusammen ein Frisbee. Beide beginnen bei der kleinsten Distanz und versuchen, den Kreis zu treffen. Gelingt dies beiden einmal (bzw. zweimal), gehen sie zur nächsthöheren Distanz. Nach dem letzten erfolgreichen Distanzwurf ist es geschafft.

Quelle: mobilesport.ch

Überlegungen zu den Schutzmassnahmen beim Ultimate Frisbee

- Frisbeewürfe können gut zu zweit und mit dem entsprechenden Abstand geübt werden. Auch einer Maskentragpflicht kann Rechnung getragen werden.
- Die 1-2 Lektionen umfassende Übungs- und Spieleinheit wird vorteilhaft im Freien durchgeführt, kann aber auch unter Einhaltung eines adäquaten Schutzkonzepts in der Turnhalle stattfinden.
- Frisbees und die wenigen Hilfsmittel können ebenfalls gut nach dem Gebrauch gereinigt bzw. desinfiziert werden.
- Ultimate Frisbee ist ein Spiel, bei dem es keinen Körperkontakt geben sollte bzw. das, wenn es regelkonform zur Anwendung kommt, ohne direkten Körperkontakt gespielt werden kann.
- Spielregeln:
 - **Punkt:** wenn die Scheibe in der Endzone von einem Mitspieler gefangen werden kann
 - **Abstand:** eine Armlänge mit Scheibe
 - **Foul:** jede Körperberührung
 - **Schritte:** mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden
 - **Scheiben-Wechsel:** immer wenn die Scheibe von einem Mitspieler nicht gefangen werden kann, bekommt sie die Gegenmannschaft, egal wer sie zuletzt berührt hat. Bei einem Foul gibt es keinen Scheibenwechsel. Der gefoulte Spieler spielt an dieser Stelle weiter.
- Spielfeld: Länge wie die Breite eines Fussballfeldes für 2 Teams à 5 Spieler:innen

Leichtathletik

Warm-Up für Sprint

- 2 Runden (500m) lockeres Joggen
- Dynamisches Dehnen: Hüftbeuger, hintere und vordere Oberschenkel, Adduktoren
- Koordinative Lauf- und Sprungformen auf der Treppe. Falls keine geeignete Treppe vorhanden ist, kann mit der Koordinationsleiter (kann auch mit Kreide auf Boden gezeichnet werden). LP zeigt vor, SuS machen nach. Je nach Breite der Treppe gibt es 1 bis 4 Bahnen. SuS halten beim Warten Abstand zueinander (optional können Markierungshütchen für die Wartepositionen gesetzt werden).



| | |
|---|---|
| <p>Beispielübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - pro Treppenstufe 2 Schritte (li/re oder re/li) - pro Stufe 3 Schritte (li/re/li oder re/li/re) - seitlich überkreuzend mit 1 Schritt pro Stufe - Einbeinsprünge: nach aussen oder überkreuzend (re Fuss nach li, li Fuss nach re), je nach Niveau 1 – 3 Stufen pro Sprung - Zweibeinsprünge: 2 bis 3 nach oben, 1 zurück, ... - Zweibeinsprünge: möglichst wenige Sprünge bis oben | |
| <p>80 m Sprint (4 Gruppen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startübungen Tiefstart: Kommando «Auf die Plätze – Fertig – Los!» erklären, Startposition zeigen - vier Blöcke, vier 5er Gruppen mit Abstand (dito Laufübungen bei Treppe): Starten üben mit kurzem 10m Lauf - 80m Sprint auf Zeit: Ein SoS gibt Zeichen/Kommando hinter den Läufer*innen, LP steht bei Ziellinie und stoppt die Zeiten. Vier Läufer*innen gleichzeitig (braucht entsprechende Stoppuhr für das Stoppen von mehreren Zeiten). | <ul style="list-style-type: none"> - Startblöcke - Stoppuhr |
| <p>Warm-Up Weitwurf: Spiel Zonenball (4 Teams)</p> <p>Spiel Zonenball mit Pfeifrugby auf 2 Feldern (je 5:5), Spielfeldgrösse ca. 20m breit, 40m lang, (Zone 5m)</p> <p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> - Punktgewinn durch Fangen des Pfeifrugbys in der markierten Zone - Mit Pfeifrugby nicht laufen - Pässe müssen mind. über 5m gespielt werden (verlangt korrekte Wurfbewegung, kurzes Zick-Zack-Passen bis in Zone wird verhindert) - Pässe dürfen vom Gegner in der Luft abgefangen werden - Abstand zum Gegner mindestens 2m (Wurf darf nicht behindert werden) - Kann ein Pass nicht gefangen werden, bekommt der Gegner den Pfeifrugby <p>A:B und C:D (5 Min.) Verlierer:Verlierer und Sieger:Sieger (5 Min.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 2 Pfeifrugby (Vortex) oder Rugby - Markierungs-hütchen |
| <p>Ballweitwurf / Spiel Speedminton (Halbklasse im Wechsel)</p> <p>Ballweitwurf in Halbklassen, damit die Intensität genügend hoch ist. Die Hälfte spielt in dieser Zeit ein bereits früher eingeführtes Spiel wie Streetracket oder Speedminton auf dem Tartanplatz, welches selbstständig ohne LP funktioniert.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Streetracket oder Speedminton Material - (10 Schläger) |



Ballweitwurf

- Technik / Regeln auffrischen (wurde in Halle mit Tennisbällen zu einer früheren Lektion bereits eingeführt)
- 2 Bahnen nebeneinander (5 SuS pro Bahn)
- Messband mit Hütchen für Distanzen legen
- LP steht auf dem Rasen mit Sicht zu Werfer und kann so jeweils geworfene Distanzen den SuS zurufen, wie auch kurze Rückmeldungen zu Wurftechnik geben.
- SuS werfen versetzt zueinander (linke und rechte Bahn), LP gibt Zeichen für Wurf (Vorteil zu einer Bahn: SuS sollen pro Bahn immer auf Zeichen der LP bereit sein, damit der Ablauf effizient funktioniert)
- Falls ein technisches Fehlerbild mehrmals vorkommt, lohnt sich ein kurzer Unterbruch, wo die LP zu den SuS geht und die Rückmeldung der ganzen Halbklassse gibt

- Messband
- Markierungs-hütchen
- Wurfbälle