



«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 48 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen: Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032/327 62 57, Fax 032/327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Der Sporttag als Bewegungsevent

Es gibt tausend Möglichkeiten, um aus dem gewohnten Unterrichts- oder Trainingsalltag auszubrechen. Ob Spielturniere, Tage der offenen Tür oder Staffelläufe: Mitentscheidend ist eine gute Organisation des Anlasses. Die Praxisbeilage zeigt, worauf es ankommt.

Text: Patrik Lehner

Fotos: Daniel Käsermann

Mit der Bezeichnung «Sportevents» werden meistens Grossveranstaltungen in unserem Land oder weltweit assoziiert: Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Weltklasse Zürich, Swiss Indoors etc. Aussergewöhnliche Bewegungsanlässe können jedoch auch in kleinerem Rahmen verwirklicht werden.

Planung im Plenum

Teure, exklusive und kommerzielle Abenteuer – zum Beispiel eine Riverraftingtour – sind nicht die einzigen Möglichkeiten, um die Kooperationsfähigkeit oder den Teamgeist von Schülerinnen und Schülern oder von Vereinsmitgliedern zu fördern. Im Gegenteil: Die Herausforderung besteht darin, selber etwas Aussergewöhnliches auf die Beine zu stellen. Die Teilnehmenden sollten jedoch bei der Planung mit einbezogen werden. Sie äussern ihre Bedürfnisse, Ideen und Wünsche und übernehmen gleichzeitig auch Verantwortung. Von grosser Bedeutung ist ausserdem das Rahmenprogramm. Für Jugendliche ist dies oft wichtiger als die sportliche Aktivität selber. Hier können zudem Probleme auftauchen (Alkohol, andere Drogen), welche sonst eher im Verborgenen bleiben. Bei der Planung mit den Teilnehmenden müssen diese Punkte einbezogen und geklärt werden.

Beispiele, Hinweise, Internettipps ...

Die Praxisbeilage zeigt Möglichkeiten auf, wie mit einfachen Mitteln kleinere und grössere Gemeinschaftsanlässe mit dem Hauptaspekt Bewegung gestaltet werden können. Ein Sportevent sollte zum Höhepunkt im Sportjahr werden, der den Ver-

einsmitgliedern oder Schülerinnen und Schülern noch lange Zeit in bester Erinnerung bleibt. Die ausgewählten Formen eignen sich vor allem für kleinere Gruppen, sind jedoch – mit den entsprechenden Anpassungen – auch mit grossen Gruppen (bis 100 Personen) durchführbar.

Zuerst werden Beispiele vorgestellt, die sich an sportlichen Disziplinen und Spiel- und Wettkampfformen orientieren. Ab Seite neun werden auch andere Möglichkeiten aufgezeigt. Zu jedem Thema sind zudem Literaturhinweise und Internettipps zu finden.

Inhaltsverzeichnis

Gut geplant ist halb durchgeführt	2
Was? Wer? Wann? Wo? – Eine Checkliste hilft	3
Spielen bis zum Umfallen	4
Abwechslungsreiche Staffelläufe	5
«Olympische Spiele» im Sommer ...	6
... und im Winter	7
Beim Super-Zehnkampf gewinnen alle	8
Vom Spiel zum Fest	9
Mit dem Bike zum Tag der offenen Tür	10
Treffpunkt Verein	11
Eine Gruppe wird zum Team	12
Wege finden – Grenzen suchen	13
Potpurri – fast nichts ist unmöglich!	14

Gut geplant ist halb durchgeführt

Bevor die Läufer um die Wette laufen, die Vereinsmitglieder etwas Besonderes erleben oder Schülerinnen eine Sportart auf eine spezielle Art kennen lernen, braucht es eine Vielzahl von Arbeitsschritten. Diese müssen koordiniert und vernetzt geplant werden.

Zuerst gilt es, ein Organisationskomitee zusammenzustellen, wobei darauf geachtet werden muss, dass es nicht allzu gross wird. Es spielt ausserdem oft keine Rolle, ob es sich aus Trainern, Vereinsmitgliedern, Familienangehörigen oder Eltern von Schülern zusammensetzt – das Engagement der zukünftigen Ressortleiterinnen und -leiter ist oft wichtiger als ihre Funktion!

Verantwortung auf verschiedene Schultern verteilen

Ein grosser Anlass braucht ein gut strukturiertes und übersichtliches Organigramm. Für die einzelnen Bereiche wie beispielsweise Sekretariat, Finanzen, Medien, Bauten und Technik oder Wettkampforganisation werden Verantwortliche bestimmt. Eine Verbindung der Schnittstellen, beispielsweise zwischen den Ressorts «Marketing» und «PR/Medien», muss garantiert sein. Auch bei weniger aufwendigen Formen empfiehlt sich eine klare Kompetenzregelung.

Eine «Checkliste» hilft bei der Planung

Ein OK entwickelt für seinen Event zuerst ein Grobkonzept, das an einer ersten Sitzung besprochen wird. Eine Checkliste, wie sie auf der folgenden Seite vorgestellt wird, ist bei diesem Arbeitsgang nützlich (vgl. Seite 3). Mit der Diskussion dieser sieben Punkte wird eine gemeinsame Ausrichtung im OK erreicht. Es ist besser, am Anfang mehr Zeit einzuplanen, als mitten in der Umsetzungsphase auf ein neues Konzept

wecheln zu müssen, weil einige Anliegen und Abmachungen unklar oder Unstimmigkeiten zu gross sind.

Wie viel darf es kosten?

Auch kleinere Anlässe für Vereinsmitglieder sind oft nicht ganz günstig. In der Planungsphase sollten deshalb auch finanzielle Belastungen für Vereinsmitglieder oder Schülerinnen und Schüler diskutiert werden. Manchmal sind die zusätzlichen Mittel so einschränkend, dass sie zum Abbruch der ganzen Organisation führen können. Solche Probleme sind jedoch durch Finanzaktionen lösbar. Hier einige Anregungen:

- Kuchenstand in der Einkaufszone oder auf dem Pausenplatz.
- Restaurant und Bar an einem Dorffest betreiben.
- Bunter Abend, zum Beispiel in Form eines Turnerabends.
- Autowasch- oder Veloputzaktion.

Mehr zu diesem Thema

Eine neue CD-Rom «sportverein» wendet sich an kleine und grosse Sportvereine, an Ehrenamtliche und Profis in der Vereinsadministration und enthält die wesentlichen Grundlagen zur administrativen Führung eines Sportvereins:

- Checklisten und Musterdokumente zum Kopieren und selber Bearbeiten
- Zugriff auf umfassende Informationen zur Vereinsarbeit
- Links auf wichtige Websites im Schweizer Sport
- Einfaches Handling dank übersichtlicher Struktur

Die CD-Rom kann bei folgender Adresse für 50 Franken bezogen werden: Swiss Olympic, «sportverein», Postfach 202, 3000 Bern, oder direkt unter: www.swissolympic.ch



Was? Wer? Wann? Wo? – Eine Checkliste hilft

Startvorbereitungen

Vor dem Start zu einer Veranstaltung müssen die Verantwortlichen die folgenden grundsätzlichen Fragen beantworten:

- | | | | |
|------------------------|--|------------------------|---|
| 1. Ziel | Was wollen wir erreichen? <ul style="list-style-type: none"> ● Imageverbesserung des Vereins ● Bindung der Mitglieder an Verein ● Mitgliederwerbung ● Verbesserung der Finanzlage des Vereins ● Steigerung des inneren Zusammenhalts | 5. Ort | Wo wird es durchgeführt? <ul style="list-style-type: none"> ● Bestehende eigene Anlage ● Bestehende fremde Anlage ● Improvisierte eigene Anlage |
| 2. Art | Was für einen Anlass wollen wir durchführen? <ul style="list-style-type: none"> ● Wettkampf (regional, kantonal, national) ● Spieltag ● Breitensport- / Spitzensportanlass ● Plauschanlass (Spielfest, Bummel etc.) | 6. Finanzierung | Wie soll der Anlass finanziert werden? <ul style="list-style-type: none"> ● Durch Erträge aus der Veranstaltung (Startgebühren, Zuschauereinnahmen, Festwirtschaftsertrag) ● Durch Sponsorenbeiträge ● Durch Spenden ● Durch einen Beitrag aus der Vereinskasse ● Durch Zuschüsse des Verbandes |
| 3. Teilnehmende | Wer soll daran teilnehmen? <ul style="list-style-type: none"> ● Mitglieder, Aussenstehende ● Nationale Sportgrössen ● Junioren, Senioren ● Familienangehörige ● Prominente und Politiker | 7. Organisation | Wer organisiert den Anlass? <ul style="list-style-type: none"> ● Die eigenen Vereinsmitglieder ● Spezielles Organisationskomitee ● Auftrag an Externe |
| 4. Termin | Wann findet es statt? <ul style="list-style-type: none"> ● Datum, Zeit, Ausweichdatum ● Dauer (ein Tag, mehrere Tage) | Start | Sind alle sieben Punkte definiert worden? <ul style="list-style-type: none"> ● Jetzt kann es losgehen! |



Patrik Lehner

Den Inhalt dieser Ausgabe verdanken wir Patrik Lehner, Sportlehrer, J+S-Fachleiter «Lagersport/Trekking» und Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Basel.

Kontakt: school.sports@datacomm.ch

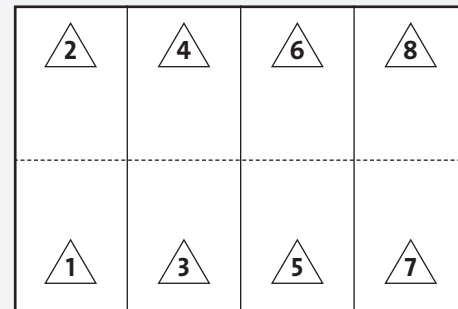
Spielen bis zum Umfallen

Turniere sind Höhepunkte des Sportunterrichts und des Trainings. Diese müssen jedoch nicht immer nach dem gleichen Schema ablaufen. Verschiedenste Formen sind möglich.

Organisation

Losturnier

Die Spielfelder werden von 1 bis X nummeriert. Vor jeder Runde ziehen die Teilnehmer ein Los und bekommen so ein Spielfeld zugewiesen. Anschliessend wird auf Zeit z. B. Mini-Volleyball, Badminton, etc. gespielt. Pro Sieg gibt es zwei Punkte und bei einem Unentschieden einen Punkt. Am Schluss zählen alle ihre gewonnenen Punkte zusammen. Begegnungen können sich durch das Los wiederholen.



Hallenorganisation

Losturnier		
gewonnenes Spiel	2 Punkte	
unentschiedenes Spiel	1 Punkt	
verlorenes Spiel	0 Punkte	
Name:	Rang:	
	Resultat	Punkte
1. Spielrunde	:	
2. Spielrunde	:	
3. Spielrunde	:	
4. Spielrunde	:	
5. Spielrunde	:	
6. Spielrunde	:	
7. Spielrunde	:	
8. Spielrunde	:	
9. Spielrunde	:	
10. Spielrunde	:	
Differenz:	Total:	

Resultatblatt

Andere Turnierformen

Rotationsturnier

Durch regelmässiges Wechseln können alle Spielerinnen gegen alle anderen Spieler spielen.

KO-System

Der Sieger kommt eine Runde weiter, der Verlierer scheidet aus. Diese Form wird vor allem an offiziellen Rückschlagspieltornieren gespielt.

Jeder gegen jeden

Gemäss einer festgelegten Reihenfolge (nach Turnierplan) spielt jedes Team (einzelner Spieler) gegen jedes (jeden).

Vielseitigkeitsturnier

Es werden unterschiedliche Spiele auf verschiedenen Spielfeldern organisiert.

Handicapturnier

Stärkere Spieler erhalten ein Handicap (z. B. grösseres Spielfeld), damit trotz grösserem Leistungsunterschied spannende Spiele entstehen.

Amerika

Auf einem definierten Spielfeld spielt eine Person gegen zwei.

Internet: Sie finden ein Beispiel von Spieltourplan unter www.baspo.ch/J+S/Sportart/Tennis

Variationen

- Doppel oder Mannschaftsspiele.
- Um das Spielniveau auszugleichen, können den Besten Spezialaufgaben oder Handicaps auferlegt werden.
- Verschiedene Sportarten gleichzeitig spielen.

Ziele

- Häufiger Gegner- und Mitspielerwechsel fördert die Sozialkompetenz.
- Auslosung kann «ungerechte» Paarungen zur Folge haben, die man als Spieler akzeptieren muss.

Mehr zu diesem Thema

Diese Broschüre zeigt sehr anschaulich verschiedenste Möglichkeiten von Turnierorganisationen. Ein Muss für jede Lehrerbibliothek!

- **J+S-Broschüre «Turnierformen»:** Bezugsquelle: Bundesamt für Sport Magglingen, J+S-Dokumentation, 2532 Magglingen, E-mail: dok.js@baspo.admin.ch (Best.-Nr. 30.80.055 d)

Abwechslungsreiche Staffelläufe

Staffelläufe bieten die Möglichkeit, gegebene Rahmenbedingungen sinnvoll zu nutzen und die Umgebung kennenzulernen. So werden Seen, Badeanstalten, Hügel, Felder und Sportanlagen zu Teilstrecken einer attraktiven Stafette.

Organisation

Bei einer polysportiven Stafette werden auf entsprechenden Teilstücken jeweils Spezialisten eingesetzt. Je nach Austragungsort und Jahreszeiten bieten sich verschiedene Möglichkeiten:

Sommer

Die Teilstrecken sind auf unterschiedliche Art und Weise zurückzulegen: Bergläufer, Bikerin, Trottinettler, Surfbrettpaddlerin, Inline-Skater, Talläuferin, Schwimmer, Transport mit einem Leiterwagen, Tandemlauf etc. Die ersten Personen jeder Mannschaft starten in Zwei-Minuten-Abständen. Bei jedem Wechsel muss eine verantwortliche Person als Postenchef dabei sein (Eltern als Helfer einsetzen!).

Winter

Ski, Snowboardslalom, Bikerin, Langläufer, Bergläuferin, Schlittler, Lastwagenschlauchgleiterin, Eisläufer, Schneeschuhwanderer etc.



Stafetten für jeden Tag

Würfelstafette

Eine Laufstrecke ist in sechs unterschiedlich lange Distanzen unterteilt. Die Augenzahl auf dem Würfel entspricht der Markierung, die man umrunden muss. Der oder die Vorderste würfelt und rennt anschliessend um die entsprechende Markierung. Eins ist die kürzeste, sechs die längste Distanz. Welche Gruppe hat zuerst vier, sechs etc. Durchgänge absolviert?

Begegnungsstafette

Ein Team teilt sich in zwei Gruppen. Diese stehen einander in einem Abstand von 20 bis 50 Metern gegenüber. Die Vordersten starten gleichzeitig, umlaufen einander und kehren wieder an den Ausgangspunkt zurück. Dann rennen die nächsten zwei los. Welches Team hat zuerst eine bestimmte Anzahl Durchgänge erreicht?

Jasskartenlauf

Die Gruppenersten rennen bis ins Ziel und nehmen dort eine verdeckte Jasskarte auf. Wenn diese die Gruppenfarbe hat, darf sie mitgenommen, wenn nicht, muss sie liegen gelassen werden. Dann rennt man zurück und der oder die Nächste wird per Handschlag losgeschickt.

Weitere Ideen

- Staffelläufe quer durch eine Grossstadt (in Teilstrecken).
- Staffelläufe auf Berggipfel/um den See/durch die Stadt (z. B. Inferno Triathlon/SOLA-Stafette).
- Staffel mit verschiedenen Sportgeräten (z. B. Swiss Citypower-Gigathlon).

Ziele

- Der Teamcharakter steht bei dieser Wettkampfform im Vordergrund. Dabei kann jedes Teammitglied seine Stärken ausspielen.
- Verschiedene Sportarten und Bewegungsformen miteinander verbinden.

Mehr zu diesem Thema

Nützliche Informationen zu verschiedenen Laufveranstaltungen sind im Büchlein «Lauf-Guide 2002» enthalten. Bestelladresse: Schweiz. Leichtathletik-Verband, Postfach 45, 3250 Lyss, Tel.: 032 / 387 38 00, Email: slv@swiss-athletics.ch Internet: Informationen zu Veranstaltungen bei: www.swiss-athletics.ch

«Olympische Spiele» im Sommer ...

Laufen, Werfen und Springen sind nach wie vor Hauptinhalte in vielen Sportlektionen. Trotzdem hat der Leichtathletiksporttag einen immer schwereren Stand. Sinnvolle Alternativen zum klassischen Einzelwettkampf sind gefragt!

Organisation

Die Stationen werden in der Gruppe absolviert:

- Es gibt so viele Gruppen wie Posten.
- Dauer pro Station: ca. 15 Minuten.
- Nach vier Stationen: Pause von ca. 15 Minuten.
- Betreuung der Posten durch Lehrkräfte oder verletzte Schülerinnen und Schüler.

Für die Mittel- und Oberstufe eignen sich folgende Stationen:

Scrabble

Immer zehn Gruppenmitglieder (freier Wechsel) laufen auf einer Laufstrecke. Jede Gruppe wählt eine Zahl zwischen eins und sechs. Nach jeder Runde wird gewürfelt. Wer die gewählte Zahl würfelt, darf einen Scrabble-Buchstaben ziehen. Nach sechs Minuten wird abgebrochen, und die Gruppe versucht, mit den Buchstaben Wörter zu schreiben. Alle verwendeten Buchstaben geben Punkte. Welches Team erzielt die höchste Punktzahl?

Ball in den Sack

Immer zehn Gruppenmitglieder laufen auf einer markierten Runde. Nach einer Runde versucht jeder Läufer einen Tennisball einem Teammitglied von einer vorgegebenen Stelle so zuzuwerfen, dass der Ball mit dem Plastik- oder Kehrriechtsack gefangen werden kann. Welches Team kann in sechs Minuten am meisten Bälle auffangen?

Springen im grossen Sprungseil

Immer zehn Schülerinnen und Schüler springen miteinander im Schwungseil, zwei Schülerinnen schwingen das Seil. Welches Team macht am meisten Sprünge in Folge ohne Fehler?

Auf das Berner Münster springen

Abwechslungsweise springen die Teammitglieder über die Latte auf die dicke Matte (die Höhe ist frei wählbar). Es darf erst gestartet werden, wenn die vordere Person auf der Matte gelandet ist. Wie hoch springt die Gruppe in sechs Minuten. Gelingt es, auf das Berner Münster (100 Meter) zu springen?

Streckenflug

Jedes Team erhält 16 Blätter und macht daraus 16 Papierflieger. Nach ca. fünf Minuten starten die Flieger zum Streckenflug. Je nach Landezone am Boden werden Punkte (eins bis zehn) verteilt.



Variationen

Die Stationen und Formen kann und soll man den Bedingungen anpassen. Einige Formen eignen sich mit kleinen Veränderungen beispielsweise auch für das Schwimmbad (zum Beispiel «Scrabble»).

Ziele

Die Schülerinnen und Schüler lernen sich besser kennen, helfen einander und kämpfen mit- und nicht gegeneinander.

Mehr zu diesem Thema

In der Ausgabe 2/02 von «mobile» erfährt man im Artikel «Es lebe das Bewegungsfest!» auf den Seiten 10 und 11 noch mehr über diese Form des Sporttages.

Buchtipp:

- Käser, M.; Musy, Chr.; Rolli, N.: Avanti! Spiele mit grossen Gruppen. Luzern, Rex Verlag, 2002.

... und im Winter

Für die teilnehmenden Mitglieder des Vereins oder Jugendlichen einer Sportgruppe soll für einmal nicht das gewohnte wöchentliche Sporttraining auf dem Programm stehen. Bei diesem Event geht es in erster Linie darum, allen Beteiligten vielfältige Erlebnisse im Schnee zu ermöglichen.

Die «Olympischen Spiele» im Winter sollten nach den Möglichkeiten der Teilnehmenden und der Umgebung entsprechend geplant werden. Jeweils eine Gruppe betreut einen Posten.

Organisation

Die Aufgaben sind im Team zu lösen. Bei unterschiedlichen Gruppengrössen wird eine Mindestanzahl von Teilnehmenden festgesetzt.

Slalom

Mit Kurzskiern einen Slalom mit Hindernissen absolvieren.

Schnee-OL

Mit Schneeschuhen einen Mini-OL laufen.

Rettungsschlitten

Eine Abfahrt mit einem Rettungsschlitten (ein Teilnehmer spielt den Verletzten und ist im Schlitten eingepackt).

Schnee-Quiz

Bei einer Alphütte ein Quiz lösen (Fragen zu Lawinen, Strecken-Signalisationen, Fragen zum Dorf etc.).

Blindenabfahrt

Eine Hälfte der Gruppe erhält Blindenbrillen und muss mit den eigenen Skiern einen Hang (nicht zu steil!) hinunterfahren. Geführt wird man durch einen Sehenden.

Bobrun

Schlittelabfahrt auf Zeit.

Eiffelturm

Möglichst hoher Schneeturm innerhalb von fünf Minuten bauen.

Schneeskulpturen

Skulpturen zu einem Thema in bestimmter Zeit bauen und von einer Jury bewerten lassen.

Internet: Auf folgender Site findet man Unterlagen (Planung, Infos für Elternabende, Sicherheitsaspekte, Fitness etc.) für Wintersportwochen: www.seilbahnen.at/sportwochen



Variationen

- Schneeschuhwanderung durchführen.
- Langlauf, Eislauf als Alternativprogramm einplanen.
- Schneeskulpturen oder Iglu bauen.

Bei schneearmen Wintern:

- Nachtwanderung mit Fackeln.
- Postenläufe durchs Dorf (OL).
- Sport auf einem Eisfeld (Eislaufen, Eishockey, Curling etc.).
- Geländespiel.

Ziele

Teilnehmende sollen verschiedene Aktivitäten im Schnee erleben und aktiv teilnehmen.

Mehr zu diesem Thema

Das Buch vermittelt Grundwissen zum Leben und Verhalten in Kälte und Schnee und hilft bei der Organisation von Aktivitäten und Winterlagern.

- Bürgisser, T.: «Abenteuer im Winter», Luzern, Rex Verlag, 1993. 77-978

Beim Super-Zehnkampf gewinnen alle

Auf den ersten Blick geht es bei dieser Form zunächst ums Gewinnen und Verlieren. Die einzelnen «Disziplinen» sollen jedoch so gewählt werden, dass Siegen allein nicht das Ziel ist. Spass und Freude stehen im Vordergrund!

Organisation

Die Teilnehmenden erhalten eine Serie von aussergewöhnlichen Aufgaben, welche sie in Einzelarbeit oder in der Gruppe erledigen. Die Gegner werden für jede Aufgabe neu ausgelost. Es wird Wettkampf um Wettkampf gespielt. Hier eine kleine Auswahl:

Tutti Frutti

Vier Spieler bilden ein Quadrat (ca. zwei Meter Abstand). Jeder hat einen Ball in der Hand. Die Spieler versuchen, in 90 Sekunden möglichst viele Passfolgen zu spielen. Die Bälle werden den Nachbarn gleichzeitig zugeworfen.

Tarzanschwinger

Ein Spieler versucht, eine Strecke von einem Schwedenkasten zu einem anderen Schwedenkasten via Schaukelringe «durchzuhangeln». Dabei wird die Zeit gestoppt.

Römisches Wagenrennen

Eine Person lässt sich auf einem Putzlappen oder umgedrehten Teppichstück von seinen beiden Kameraden an Springseilen durch einen Parcours ziehen. Anschliessend wechseln «Pferd» und «Reiter». Wenn alle drei Personen durch den Parcours «gefahren» sind, wird die Zeit gestoppt.

Turm zu Babel

Eine Person transportiert pro Lauf einen Kegel. Mit Karton oder Brettern soll mit den Kegeln ein Turm gebaut werden. Stehen einige Kegel, legt man einen Karton darauf und beginnt mit dem zweiten Stock, etc. Wie hoch wird der Turm?

Gefängnisausbruch

Vier Schwedenkasten stehen im Rechteck. Ein vierköpfiges Team bindet sich mit vier Gummiseilen Schienbein an Schienbein zusammen. Nun versucht das Team, das im Rechteck innerhalb der Schwedenkasten steht, möglichst schnell über die Schwedenkasten auszubrechen und einen kleinen Parcours zu absolvieren.

Internet: Auf folgender Site findet man verschiedene Spielformen von Bewegungsspielen, Indoor- und Outdoorspielen etc.: www.spielekiste.de/archiv



Foto: Adrian Streun

Variationen

Die Gruppen erfinden selber Wettkampfformen, wobei schwierige und neue Aufgaben zuerst ausprobiert werden dürfen.

Ziele

- Die Teilnehmenden lösen möglichst einmalige Bewegungsaufgaben.
- Sie verstehen sich als Einzelperson und als Teil in einem Team, auch wenn nicht immer alles klappt.

Andere Sportanlässe

- Spiel ohne Grenzen: Verschiedene Teams lösen Team-Aufgaben und erhalten so 1 bis 10 Punkte. Bei einem Posten können sie den Joker setzen und verdoppeln damit ihre Punktzahl.
- American Gladiators: Wettkampfformen aus der weiten Sportwelt übernehmen und entsprechend an die Spielenden anpassen.

Mehr zu diesem Thema

Das Buch hält gute Ideen und viele lustvolle Aufgaben bereit.

- **Schmidt, G.:** Abenteuer-Spielstunden. Innsbruck: Steiger Verlag, 1991. 71.2182 und 03.2184

Vom Spiel zum Fest

Bei Spieلفesten stehen die Freude an der spielerischen Bewegung und der Teamgeist im Zentrum. Es sollen möglichst vielseitige Bewegungsformen unter dem Aspekt des sozialen Lernens angeboten werden.

Besonders wichtig ist der Rahmen, in welchem das Spieلفest stattfindet. Dazu gehört ein Gemeinschaftsanlass oder ein Spiel am Anfang und am Schluss der Veranstaltung wie beispielsweise das gemeinsame Tragen einer aufblasbaren, grossen Weltkugel um das Spielfeld. Anhand des «Leiterlspiels» soll deutlich werden, was ein gelungenes Spieلفest ausmacht.

Organisation

In der Mitte des Spielfeldes ist ein Leiterlspiel auf einem überdimensionalen Spielbrett aufgezeichnet. Jedes Team stellt zuerst eine Spielfigur her. Danach können sie würfeln und mit ihrer Figur analog der Punktzahl weiterfahren. Nach jedem Wurf und Ziehen der Spielfigur müssen die Teams gemäss Feld eine Aufgabe lösen (z. B. 1 = Einmal um ein Spielfeld rennen, 2 = Zweimal eine Person eine bestimmte Strecke tragen, 3 = Dreimal einen Medizinball über eine schmale Kante balancieren usw.). Es sollten einfache Aufgaben (ohne grossen Aufwand) geplant werden. Auch auf dem Spielfeld sind Felder bestimmt, die in übertragenem Sinne hinauf- oder hinunterführen, oder eine spezielle Zusatzaufgabe fordern (analog zum richtigen Leiterlspiel):

Unihockey-Zitronen-Lauf

Mit einem Unihockeyschläger oder Regenschirm eine Zitrone eine bestimmte Strecke schieben.

Tandem-Seilspringen-100 Meter-Lauf

Zwei Personen halten mit der äusseren Hand ein Springseil und müssen die 100 Meter mit Seilspringen absolvieren.

Kronkorken-Hochwurf

Auf einem Tablett liegen zehn Kronkorken mit Zacken nach oben; nun müssen alle hochgeworfen und mit dem Tablett aufgefangen werden; es müssen mindestens fünf Kronkorken mit Zacken nach unten liegen. Wer ist zuerst im Ziel? Als Abschluss wird ein gemeinsames Schoss-Sitzen veranstaltet.



Foto: Adrian Streun

Variationen

- Alle sechs Würfelstationen werden von mehreren Gruppen gleichzeitig bespielt.
- Die ersten Zusatzaufgaben im Leiterlspiel kann man ebenfalls parallel absolvieren. So bleibt die Wartezeit möglichst klein.

Ziele

- Die Teilnehmenden sammeln aussergewöhnliche Bewegungserfahrungen.
- Die Teilnehmenden erleben Freude am Bewegen ohne allzu grossen Wettkampfdruck.

Mehr zu diesem Thema

In diesem Buch werden einige Ideen und spannende Aufgaben vorgestellt.

- **Bartl, A.:** FUNOlympics, Mühlheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 1999.

Mit dem Bike zum Tag der offenen Tür

Der Verein oder die Schule stellt sich an diesem Anlass mit speziellen Aktivitäten einem breiten Publikum vor. Damit die Besucherinnen und Besucher auch wirklich zahlreich erscheinen, braucht es viel Information und ein wenig PR.

Ein solcher Anlass muss entsprechend seiner Zielsetzung einem breiten Publikum offen stehen. Daher empfiehlt es sich, ihn draussen und zentral im Dorf oder in einem Quartier durchzuführen.

Organisation

Ein Sportverein oder eine Schule bietet an einem Samstagnachmittag ein Turnier in einer Sportart an, z. B. ein Streetballturnier des Basketballvereins. Zusätzlich bietet man noch weitere Aktivitäten, beispielsweise mit dem Bike, an.

Miniturniere

Turnierformen für Spilsportarten (siehe Seite 4).

Shows

Zu bestimmten Zeiten werden Vorführungen von Vereinsspezialisten gezeigt. Im Weiteren können auch Autogramme von bekannten Sportgrößen verteilt werden.

Bike-Garten

Exotische Räder

Tandem, seitliche Tandem mit nur je einem Pedal pro Person, Fahrräder mit umgekehrter Lenkung, BMX etc., die man ausprobieren kann.

Geschicklichkeitsparcours

Slalom, Hinterradslalom, auf einer Linie oder über Zielsteine fahren, Achterschleife oder Freihandstrecke fahren etc.

Fahrradspiele

Absteigerspiel, Schnappball, Bike-Polo, Rad-Fussball.

Velorallye

An Posten sind verschiedene Aufgaben zu lösen. Zum Beispiel einen Veloschlauch wechseln, Abschleppen, Bike-Ballett-Aufführung, Wassertransport per Bike etc.



Variationen

Zusatzangebote: kleine Halfpipe für Inline-Skater oder Skateboarder, evtl. mit dem örtlichen Sportgeschäft eine kostenlose Inlineskates-Ausleihe organisieren.

Ziele

Die Bevölkerung im Dorf oder Quartier lernt das Vereinsangebot inklusive der jeweiligen Sportart kennen und probiert Trendsportgeräte aus.

Andere Sportanlässe

- Eine Schnupperwoche für Kinder und Jugendliche organisieren.
- Mehrere Sportvereine organisieren ein gemeinsames Spielfest, in dessen Rahmen die Sportarten demonstriert werden.

Mehr zu diesem Thema

Dieses Taschenbuch zeigt sehr anschaulich verschiedenste Möglichkeiten von Spielen mit dem Fahrrad auf. Ein Muss für jede Lehrer- und Leiterbibliothek!

- **Lehner, P.:** «Bike-Games – Spiele mit und auf dem Rad». Luzern, Rex Verlag, 2000. 75.370-10

Treffpunkt Verein

Ein ganz spezieller Vereinsanlass hilft den Mitgliedern, sich besser kennen zu lernen und den Zusammenhalt in der Gruppe zu festigen. Zu diesem Zweck sollen neue Pfade – ausserhalb der üblichen Sportart – beschriftet werden.

Bevor mit der Planung begonnen wird, macht es Sinn, eine Umfrage bei den Vereinsmitgliedern durchzuführen. Das ist oft die Quelle für noch bessere und originellere Ideen!

Organisation

Der Vereinsevent beginnt mit einer gemeinsamen Reise an einen entsprechenden Ort. Dort sollen die Vereinsmitglieder möglichst aktiv einen abwechslungsreichen Tag erleben dürfen. Der Möglichkeiten einander näher kennen zu lernen, sind fast unerschöpflich.

Team-OL

Es wird ein Plausch-OL organisiert, welcher als Gruppe absolviert werden muss.

Sommerrodelbahn

Rodeln auf entsprechenden Anlagen.

Velo-Draisinenfahrt

Drei- oder vierrädriges mehrsitziges Fahrrad, welches auf Zugschienen fährt.

Trottinettabfahrt

Für geübte und entsprechend ausgerüstete Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Curling

Turnier nach vorausgegangener Instruktion durch kundige Curlingspieler.

Nach der ersten Aktivität wird ein kleiner Imbiss organisiert. Zum nächsten Ort gelangt die Gruppe zu Fuss, mit Inline-Skates oder mit Velos. Dort bietet zum Beispiel ein Sportcenter weitere Möglichkeiten: Klettern, Beachvolleyball, Tennis, Squash, Badminton etc.

Hinweise

- Den ersten Teil erleben alle Teilnehmenden gemeinsam. Daher ist es wichtig, dass diese Aktivität möglichst allen Teilnehmenden gefällt.
- Zwei Orte sind empfehlenswert, da sie eine grössere Auswahl bieten. Beide zu verbinden, ist nicht immer leicht. Hier benötigt es eine gute Auswahl und Planung.
- Die Bedeutung von Speis und Trank dürfen nicht unterschätzt werden ...



Ziele

- Die Teilnehmenden erleben an diesem Tag Neues und Ungeohntes.
- Am Tage des Events steht die Lust an der Bewegung und nicht die absolute Leistung im Vordergrund.

Andere Möglichkeiten

- River-Rafting: Mit einem Schlauchboot wird eine Strecke im Wildwasser befahren.
- Flossfahrt: Ein Floss wird zusammengebaut und eine Flussstrecke befahren.
- Schlittenabfahrt oder Schneeschuhwanderung im Winter.
- Die meisten Events benötigen kommerzielle Anbieter, welche das Material oder Know-how besitzen. Die Führer müssen eine SOA-Ausbildung in der entsprechenden Sparte besitzen.

Mehr zu diesem Thema

Weitere Möglichkeiten und Tipps für Sommer- und Winterausflüge bietet der folgende Ordner.

- **Kümmerly&Frey (Hg.):** Abenteuerland Schweiz. 50 Sommer-/ Winter-Ausflüge-Ferienhits. Bern, 1999. 70.3369

Eine Gruppe wird zum Team

Damit eine gewöhnliche Gruppe zum unschlagbaren Team zusammenwachsen kann, sind besondere Herausforderungen notwendig. Am besten solche, die das Vertrauen und die Zusammenarbeit stärken.

Bei kommerziellen Anbietern können aufwendige Ausrüstungen, inklusive Guide, «eingekauft» oder spezielle Anlagen benützt werden. Folgende Beispiele zeigen, dass sich Ziele in Bezug auf die Teambildung auch einfacher realisieren lassen.

Organisation

Draussen in der Natur oder in einer Turnhalle werden verschiedene Übungen für Teambildungen durchgeführt.

Elektrischer Zaun

Alle Gruppenmitglieder versammeln sich auf einer Seite des Seils. Ihre Aufgabe ist es, über den elektrischen Zaun (gespanntes Seil) auf die andere Seite zu gelangen, ohne dabei das Seil zu berühren. Das Seil wird jeweils auf die Schulterhöhe der kleinsten Person der Gruppe gespannt. Für den Fall, dass jemand den Zaun berührt (ein am Seil befestigtes Glöckchen läutet), muss die ganze Gruppe nochmals von vorne beginnen.

Variante: Man kann aus dem Seil auch eine Art «Spinennetz» konstruieren, durch dessen Maschen die Gruppenmitglieder hindurchgehoben werden.

Schatz im Säuresee

Die Gruppe muss einen Schatz (Bälle aus einem Eimer) bergen, ohne den Boden des Säuresees (verbotene Zone, die beispielsweise durch ein Seil markiert ist) zu berühren. Diese Zone hat einen Durchmesser von zehn Metern. In der Mitte des Sees ist ein Baum. Die Gruppe versammelt sich am «Ufer» und erhält ein Seil (40 Meter lang), zwei Reepschnüre, zwei Bandschlingen und zwei Sicherheitskarabiner. Nun versucht die Gruppe, den Schatz zu bergen. Wer dabei den See berührt, erblindet sofort (erhält eine Augenbinde)!

Flussüberquerung

Mit Seilen werden zwei Flussuferzonen markiert. Diese sollten etwa sechs bis acht Meter auseinander liegen. Im Fluss hat es drei oder mehr Sandbänke (Harassen), welche jedoch nicht alle direkt mit einem Balken begangen werden können. Die Gruppe erhält nun einen Balken mehr, als es Sandbänke hat, und muss von einem Ufer zum anderen gelangen. Fällt eine Person in den Fluss, muss die ganze Gruppe von Neuem beginnen. Material, das im Fluss verloren geht (den Boden berührt), wird aus dem Spiel entfernt.



Variationen

Die Praxisbeilage von «mobile» 1/01 hält eine Fülle von Kooperationsspielen mit weiteren Ideen bereit. Die Beilage kann als PDF-File unter www.mobile-sport.ch/archiv/mobile/1/01 heruntergeladen werden.

Ziele

- Die Gruppe soll zu einem Team werden.
- Vertrauen der Teammitglieder zueinander stärken.
- Gemeinsam Lösungswege erarbeiten.

Mehr zu diesem Thema

Vorgehen, Ideen und Sicherheitsvorkehrungen werden in diesem Ordner sehr gut beschrieben.

Senninger, T.: Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen, Münster, Ökotopia Verlag, 2000.

Consalvo, C.: Outdoor-Spiele für Trainer, Niedernhausen, Training Plus GmbH, 2001. 03.2855/Q

Wege finden – Grenzen suchen

Grenzerfahrungen können nicht nur beim Bungee-Jumping gemacht werden. Auch ein langer und anstrengender Marsch oder eine Seeüberquerung sind Erfahrungen, die man so schnell nicht vergisst. Eine grosse Anstrengung geschafft zu haben, beglückt und wirkt nachhaltig.

Organisation

Grosses Nachtgeländespiel

Eine Gruppe Schmuggler versucht, Schmuggelware (zum Beispiel Kaffee) auf die andere Seite der Grenze (Markierungen an Bäumen) zur Sammelstelle zu bringen. Zöllner versuchen dies zu verhindern. Die Schmuggler dürfen sich frei innerhalb des Spielfeldes bewegen, während die Zöllner die Grenze nicht überschreiten dürfen. Die Zollbeamten haben eine Taschenlampe. Haben sie einen Verdächtigen erspäht, wird dieser angeleuchtet und «Halt, Zoll!» gerufen. Der Ertrappte muss dann für zwei Minuten stehen bleiben und sich vom Zöllner durchsuchen lassen. Findet der Zöllner Schmuggelware, wird diese beschlagnahmt und der Schmuggler ins Gefängnis gebracht. Findet er aber innerhalb des Zeitlimits von zwei Minuten nichts, muss der Festgehaltene wieder laufen gelassen werden. Gefangene Schmuggler können von ihren Kolleginnen und Kollegen durch Anschlagen während des «Abführens» oder aus dem Gefängnis befreit werden. Nach zwei bis drei Stunden (oder am Morgen!) wird das Spiel abgebrochen. Sieger ist, wer mehr Kaffeesäcke hat: Zöllner oder Schmuggler.

Velotag als Rundkurs

Die Teilnehmenden starten von verschiedenen Beisammlungsorten in kleinen Gruppen zu einem Ausgangspunkt auf einem Rundkurs. Von dort fahren sie auf einer vorgegebenen Runde ums Zentrum (gesamtes Streckennetz ca. 200 km) an weiteren Posten vorbei, bis sie mit dem Rückweg zusammen mindestens 70 Kilometer absolvierten. Von jedem Posten auf der Runde führt ein Weg zurück ins Zentrum, so dass die Gruppe jeweils entscheiden kann, ob sie noch weiterfährt oder zurückkehrt.

Nachtwanderung

Eine Gruppe will eine bekannte, grössere Strecke, welche sie oft per Bahn oder Auto zurücklegt, zu Fuss bewältigen. Sie entscheidet sich beispielsweise dafür, von Olten nach Basel zu wandern (50 km Distanz). Dies kann auch in der Nacht und mit einigen Zwischenetappen versucht werden.



Hinweise

- Es sollten entsprechende Vorbereitungen stattgefunden haben (10 km Marsch oder 15 km Marsch).
- Ausstiegspunkte sollten bekannt sein: Wann kann ein Teilnehmender aussteigen, und wie wird er abgeholt?
- Sicherheitskonzept: Wo ist jeweils der nächste Arzt? Genügend Pausen mit Verpflegung einberechnen etc.

Ziele

- Die Teilnehmenden sollen ihre persönlichen körperlichen Grenzen kennen lernen.
- Die Gruppe soll etwas Aussergewöhnliches erleben.

Mehr zu diesem Thema

In der Ausgabe 2/02 von «mobile» erfährt man im Artikel «Es lebe das Bewegungsfest!» auf der Seite 9 noch mehr über solche Formen.

Buchtipp:

● **Völkening, M.:** Nachtspiele in Natur und Haus. Luzern, Rex, 2001. 71.2757

Das Buch ist eine Fundgrube für kurze und lange Nachtspiele drinnen oder draussen, mit grossen oder kleinen Gruppen.

Potpurri – fast nichts ist unmöglich!

Wie die Praxisbeilage zeigt, gibt es viele spezielle Formen und Anlässe für Schulen und Vereine. Zusätzliche Vorschläge sind auf den folgenden beiden Seiten zu finden.

Polysportives Weekend in einem Sportcenter

Der erste Tag im Fitnesscenter beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen, beispielsweise mit einer Aerobic-Stunde. Danach können die Teilnehmenden auswählen, welche Sportart sie ausüben wollen: Rückschlagspiele, Reiten, Schwimmen, Biken etc. Am späteren Nachmittag findet ein Turnier mit allen Vereinsmitgliedern statt (Rückschlagspiele). Am Abend wird zum Tanz aufgespielt. Der zweite Tag beginnt mit einem Fitness-Check, danach können die Teilnehmenden nochmals eine Sportart wählen.

Sportlager

Im Sportlager sollen neben der täglichen Vereins-Sportart auch andere Sportarten zum Zug kommen. Ergänzungssportarten haben positive Auswirkungen auf das Training: Ausdauer mit dem Bike, Seeüberquerung, Aerobics, Stehvermögen beim Unihockey, Handball etc.

Einblick in eine andere Sportart

Besonders faszinierend und mit Sicherheit einen Besuch wert sind fernöstliche Kampfsportarten wie Karate, Judo, Kendo und andere. Sanftere Bewegungsformen wie Tai-Chi und Yoga können zum idealen Ergänzungstraining werden. An einem Besuchstag werden Basistechniken ausprobiert, aber auch Verhaltensregeln in einem Dojo geübt. Besonders attraktiv ist hier die Kampfsportart Kendo mit Waffe und entsprechender Schutzausrüstung. Allein schon das Ankleiden ist ein Erlebnis! Zudem sollten die Besucher Zeit für Fragen an den Trainer und die Trainierenden haben. Schliesslich kann ein kleiner Wettkampf veranstaltet werden und im Anschluss daran vielleicht ein gemeinsames Essen – asiatisch, versteht sich! Faszinierend und als Ausgleich besonders wertvoll ist Bogenschiessen. Und weshalb nicht einmal einer traditionellen Sportart aus der Schweiz einen Besuch abstatten und Schwingen oder Hornussen!

Wir danken Janina Sakobielski, Corneli Fuchs, Martin Gygax, Walter Mengisen, Max Stierlin für die wertvolle Unterstützung bei der Erarbeitung dieser Praxisbeilage.



Velotour

Vom Vereinsort wird mit allen Teilnehmenden auf die Velotour gestartet (evtl. mit «Besenwagen»). Unterwegs wird an jedem Tag zusätzlich eine spezielle Aktivität durchgeführt (Besuch einer touristischen Höhle oder Bergbaustollen, Besuch eines Museums (z. B. Sportmuseum in Basel), Kursbad, Stadt mit Stadtführung etc.)

Weekend am See

Am See werden die Zelte aufgeschlagen. Danach können verschiedene Wassersportarten ausprobiert werden: Wasserbike, Kanu, Windsurfen, Rudern, Segeln etc. Am Abend wird ein Beach-Volleyball-Turnier veranstaltet. Am zweiten Tag können neue Sportarten ausprobiert werden.

Weekend im Schnee

Zuerst findet eine Schneeschuhwanderung zu einer Alphütte statt (Schneeschuhe können bei Sportgeschäften gemietet werden). Oben angekommen, wird ein Iglu gebaut. Am Abend kann am Lagerfeuer oder in der Hütte gespielt oder diskutiert und anschliessend entweder im Iglu oder in der Alphütte übernachtet werden. Achtung: Iglu nahe der Alphütte bauen, damit jederzeit ein Schlafplatzwechsel möglich ist. Am anderen Tag folgt der Abstieg mit den Schneeschuhen oder Mini-Skiern beispielsweise zu einer Schlittelbahn, um zum Abschluss ausgiebig zu schlitteln!



Foto: Ti-Press



Eine Checkliste hilft Risiken verhindern

Neue sportliche Projekte bergen auch neue Risiken. In «mobile» Praxis 3/01 zum Thema Outdoorsport findet man neben vielen Spielen einen wertvollen Leitfaden und nützliche Tipps, um die Gefahren vor, während und nach der Aktivität im Freien zu minimieren. Diese Beilage kann entweder als PDF-File unter [www.mobile-sport.ch/archiv/mobile 3/01](http://www.mobile-sport.ch/archiv/mobile%203/01) heruntergeladen oder zum Preis von 2.50 Franken pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellt werden: Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen. Telefon 032/327 62 57. Fax 032/327 64 78. E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

mobile

Die Kraft der Sportpraxis

Was bieten wir euch demnächst an?

- Spiel- und Übungsformen für abwechslungsreiche Ausdauertrainings («mobile» 3/02)
- Methodische Reihenfolge für eine bessere Atmung und Konzentration («mobile» 4/02)
- Die wichtigen Schritte bei der Wettkampfvorbereitung («mobile» 5/02)



Ich möchte!

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.-/Ausland: € 41.-).
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.-/Ausland: € 31.-).
- Ich profitiere vom Spezialangebot für Vereine/Schulen und abonniere zusammen 5 Exemplare à je Fr. 30.-.
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-/Ausland: € 10.-).

Vorname/Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Fax _____

Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken

Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies explizit vermerkt werden.

- Ich will nicht, dass meine Personalien verwendet werden.

Datum, Unterschrift _____

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032/327 64 78,
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

