

Alpin Sprung Challenge

**Mit Sprungfolgen zum Erfolg.
Das Ziel wird durch explosive Sprünge
sowie präzise und kontrollierte
Landungen erreicht.**

Vier Teams treten in einem Wettkampf, der aus vier Posten besteht, gegeneinander an und versuchen so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Bei der Alpin Sprung Challenge springen die Teams in Geschicklichkeits- und Koordinationsspielen zum Erfolg.



swisski

move learn
discover

Koordinationsparcours

ZYKLUS 1 2 3

DAUER	90 min	WO	Draußen
SOZIALFORM	Gruppe	INTENSITÄT	mittel
ANZAHL SUS	12-24	BEWERTUNG	Nein
ANZAHL LP	1-2	LP 21	BS.1.B1, BS.1.A.1

RESPECT	<div style="width: 33%; height: 10px; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 66%; height: 10px; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>

Material

- 14 Reifen
- 9 Malstäbe
- 6 Springseile
- 4 dünne Matten
- 3 Trainingshilfen
- 2 Schwedenkästen
- 1 Skateboard (od. Mattenwagen, Langbankuntersatz, Teppich o.a)
- 1 Glocke (od. Markierungsband, Seil)
- 1 Post-it-Block
- 1 dicke Matte
- 1 Langbank

Organisation

Die Gruppe wird in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team bekommt ein Postenblatt und stellt den entsprechenden Posten auf. Im Anschluss werden die Posten im Plenum erklärt. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen werden die vier Teams auf die Posten verteilt.

Der Alpin Parcours benötigt ungefähr eine Hallenhälfte (Seite Sprossenwand). In der anderen Hälfte werden die Sprung Challenge, das Seilsprung-10erli und die Post-it-Sprünge aufgestellt. Für Letzteres braucht es eine freie Wand. In der ganzen Halle werden entsprechend der Anzahl Schüler*innen Post-it Zettel versteckt. Auf je einem Viertel steht die Zahl 1, 2, 3 oder 4 geschrieben.

Einstimmen (10')

Alle Schüler*innen laufen frei in der Halle. Auf ein Kommando der Lehrperson suchen sich alle einen Post-it-Zettel und bilden gemäss Zahlen die vier Gruppen. Je eine Schüler*in pro Team übernimmt das Kommando und führt die Gruppe mit verschiedenen Laufformen als Chef*in durch die Halle, ohne die Geräte zu berühren. Nach 2 Minuten wechselt die Chef*in und führt die Gruppe mit so vielen Sprüngen wie möglich über die Geräte in der Halle. Nach weiteren 2 Minuten übernimmt eine neue Chef*in und führt die Gruppe in der Liegestützposition um die Hindernisse.

Hauptteil (60')

Nach einer kurzen Einführung der Posten, dürfen die Gruppen jeweils 5 Minuten üben, bevor sie 10 Minuten Zeit haben, Punkte zu sammeln. Pro Punkt dürfen sie einen Strich auf ein Zahlenbild (siehe Anhang) malen. Das Team mit den meisten Strichen nach allen 4 Posten gewinnt.

POSTEN 1

Alpin Parcours

Der Parcours (siehe Anhang) wird nacheinander durchlaufen. Gestartet bei einem Malstab, geht die erste Schüler*in jeweils unter der Trainingshürde durch und springt seitlich über die Langbank. Angekommen beim Skateboard (Mattenwagen, Langbankuntersatz oder Teppich), zieht sich die Schüler*in mit dem Seil zur grossen Matte heran. Wenn die Schüler*in während des Ziehens den Boden berührt, muss sie höchstens einmal das Element wiederholen. Danach klettert sie die Sprossenwand hoch, um die Glocke zu läuten. Abgeschlossen wird der Parcours mit einem Slalom und dem Überqueren der Schwedenkästen. Im Ziel angekommen wird abgeklatscht und die nächste Schüler*in startet. Pro absolvierte Runde darf ein Strich auf das Zahlenbild gezeichnet werden.

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Statt Skateboard Froschsprünge machen
- ↗ Nur einen Fuss auf das Skateboard stellen
- ↗ Glocke höher aufhängen

POSTEN 2

Sprungchallenge

Es werden vier Linien mit unterschiedlicher Anzahl Reifen und unterschiedlich grossem Abstand aufgestellt: Linie 1 mit 5 Reifen, Linie 2 mit 4 Reifen, Linie 3 mit 3 Reifen und Linie 4 mit 2 Reifen. Ziel ist es, durch präzise Sprünge (ohne Reifenberührung) ins Ziel zu kommen. Pro Bahn darf jeweils nur eine Schüler*in gleichzeitig starten. Wenn alle Linien ohne Fehler durchsprungen werden, darf ein Strich auf dem Zahlenbild eingetragen werden.

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Weniger Linien
- ↘ Kleinere Abstände der Reifen
- ↗ Andere Sprungformen vorgeben
- ↗ Weniger Anlauf

POSTEN 3

Post-it Sprünge

Jede Schüler*in klebt beim Sprung mit dem rechten und linken Bein je einen Post-it-Zettel auf maximaler Sprunghöhe an die Wand. Pro 6 einbeinige Sprünge (3 links, 3 rechts) mit konstanter Höhe darf ein Strich auf das Zahlenbild gezeichnet werden.

- ↳ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↳ An Ringen befestigte Bänder berühren

POSTEN 4

Seilsprung-10erli

Beim Seilsprung-10erli sollen verschiedene Formen des Seilspringens möglichst flüssig durchgeführt werden. Folgender Ablauf, der je nach Niveau beliebig verkürzt oder erweitert werden kann, steht bei der Punktesammlung im Zentrum:

Wenn der komplette Ablauf einmal absolviert wurde, darf ein Strich auf das Blatt gezeichnet werden.

- 10x Grundsprung mit Zwischensprung
- 9x Grundsprung ohne Zwischensprung
- 8x Grundsprung rückwärts
- 7x Galopp
- 6x Grundsprung einbeinig
- 5x Sprung in der Hocke
- 4x Hampelmann
- 3x Von vw auf rw und zurück wechseln
- 2x Kreuzen
- 1x Doppelsprung

- ↳ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↳ Sprünge hoch ausführen
- ↳ Bei Fehler neu beginnen
- ↳ Verkürzt durchführen

AUSKLANG (10')

3-4 Schüler*innen haben den Auftrag, eine Übung aus dem Programm Top 10 Beweglichkeit im Kreis mit der ganzen Klasse durchzuführen.

Beachte

- Die 4 Schneesportparcours, bestehend aus der Cross Velo-, Freestyle Jump-, Alpine Sprung- und Nordic Lauf Challenge (jeweils Posten 1), können als Schulsporttag durchgeführt werden.

Spirit of Sport**Ziele im Wertebereich****RESPECT**

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler*innen können ein Regel- und Wettbewerbsverständnis entwickeln und dieses in Spielsituationen anwenden.

FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.

EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler*innen können Erfolg als Motor und Antrieb für das Suchen und Anpacken neuer Herausforderungen erfahren.

Lehrplanbezug

BS.1.B.1.1c

Die Schülerinnen und Schüler können seilspringen.

BS.1.B.1.3a

Die Schülerinnen und Schüler können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.

BS.1.B.1.2c

Die Schülerinnen und Schüler können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.

BS.1.A.1.1f

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

Inklusion

Beeinträchtigungen im Hören

Keine Anpassungen notwendig.

Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten

Die unterschiedlichen Beeinträchtigungen in der Wahrnehmungs-, Beurteilungs-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz können die Selbststeuerungsfähigkeit sowie das Gefahrenbewusstsein einschränken – Selbsteinschätzung!

Beeinträchtigung im Sehen

Taktiler und verbaler Begleitung in der Bewegung gibt Sicherheit. Beim Alpin Parcours und Sprungchallenge Stationen / Reifen mit Markierkegel sichtbar machen.

Beeinträchtigung in der Bewegung

Beim Alpin Parcours anstelle der Trainingshürde und Langbank über Matten gehen / mit dem Rollstuhl fahren (Matten versetzt legen – ein Fuss/ ein Rad auf dem Hallenboden); die tiefer gehängte Glocke mit Hilfe eines Stabes (Unihockey Stock) schlagen; die Schwedenkästen jeweils einmal umrunden. Beim Sprungchallenge den Rollstuhl im oder neben dem Reifen kurz ankippen (nach rechts / links drehen). Beim Post-it Sprung einen Medizinball aus grösstmöglicher Distanz an die Wand stossen. Beim Seilsprung ohne Seil im eigenem Rhythmus hüpfen (Malstab, Kasten auf der Seite zum halten); im Rollstuhl einem auf dem Boden ausgelegten Tau nachfahren (Tau zwischen den Rädern) und dabei einen Ball auf den Oberschenkeln balancieren.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter plusport@school.

Sicherheitstipps

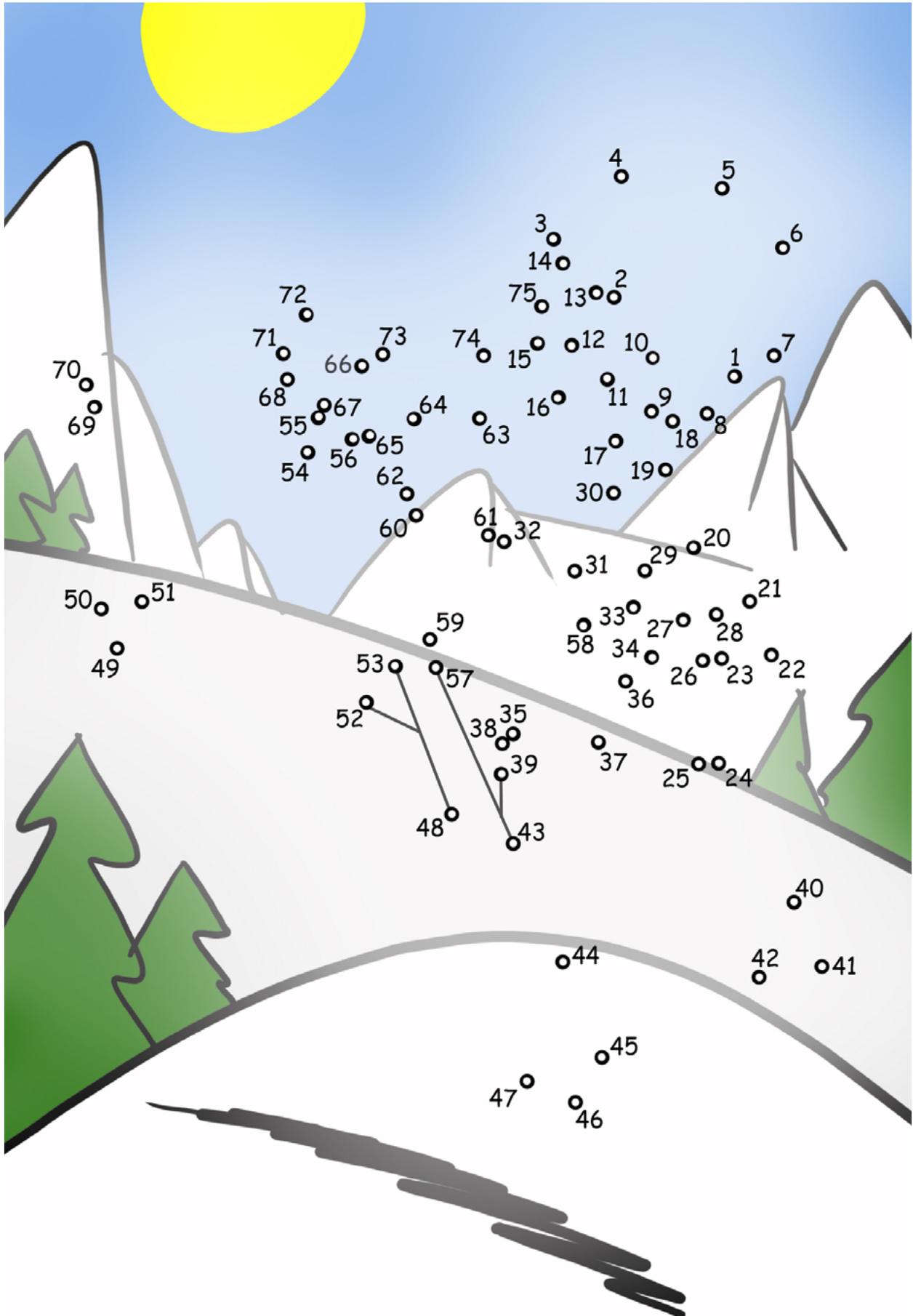
- Prüfen, ob alle Geräte korrekt aufgebaut sind, bevor die Schüler*innen die Geräte benutzen.
- Hallensportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen.
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen.
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen.

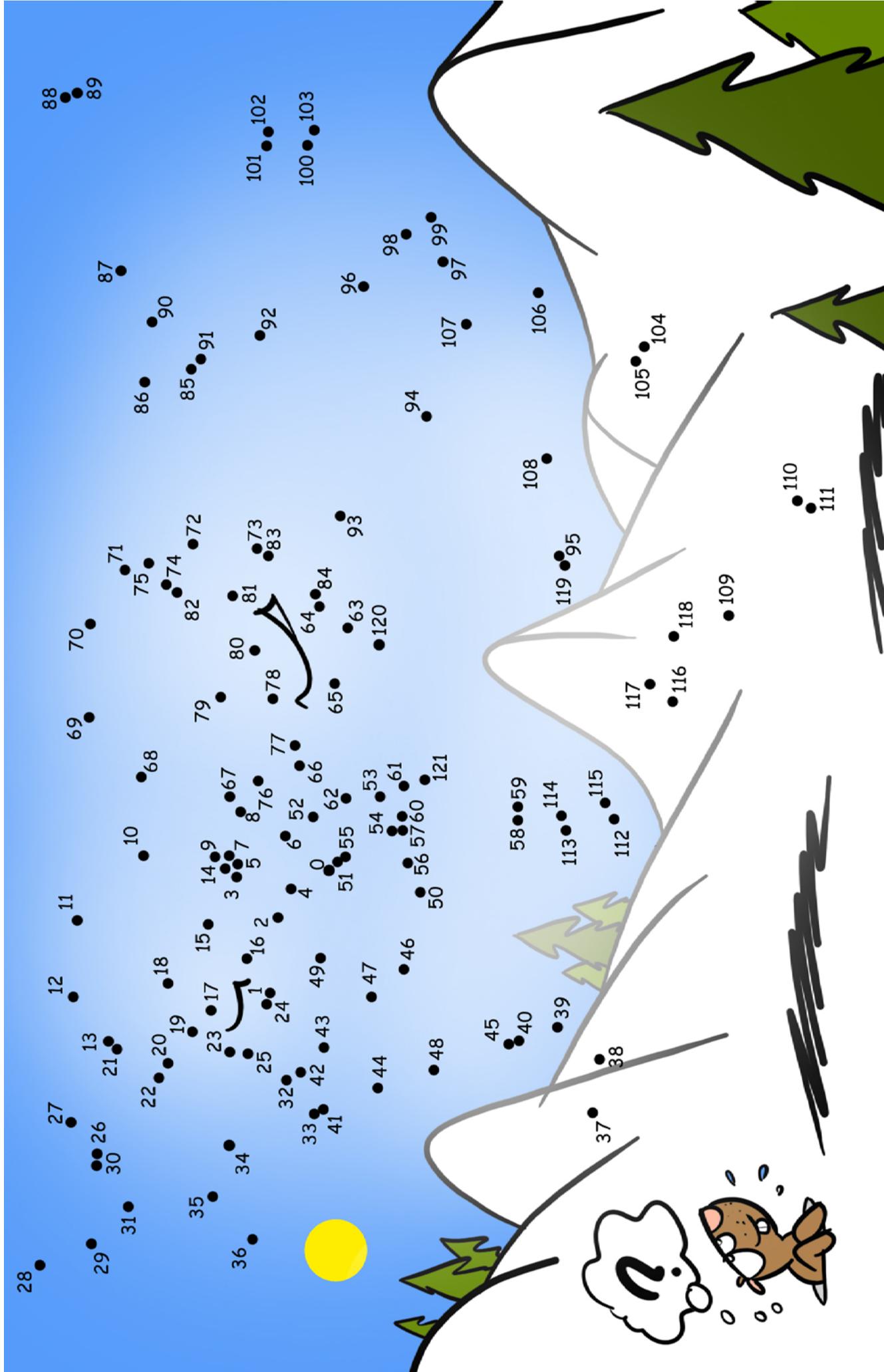


Dokumente / Links

Den Link zu den Übungen aus dem Programm Top 10 finden Sie [hier](#) oder auf den Seiten 9-19 im Anhang. Die Postenblätter finden Sie im Anhang (S. 6-9).

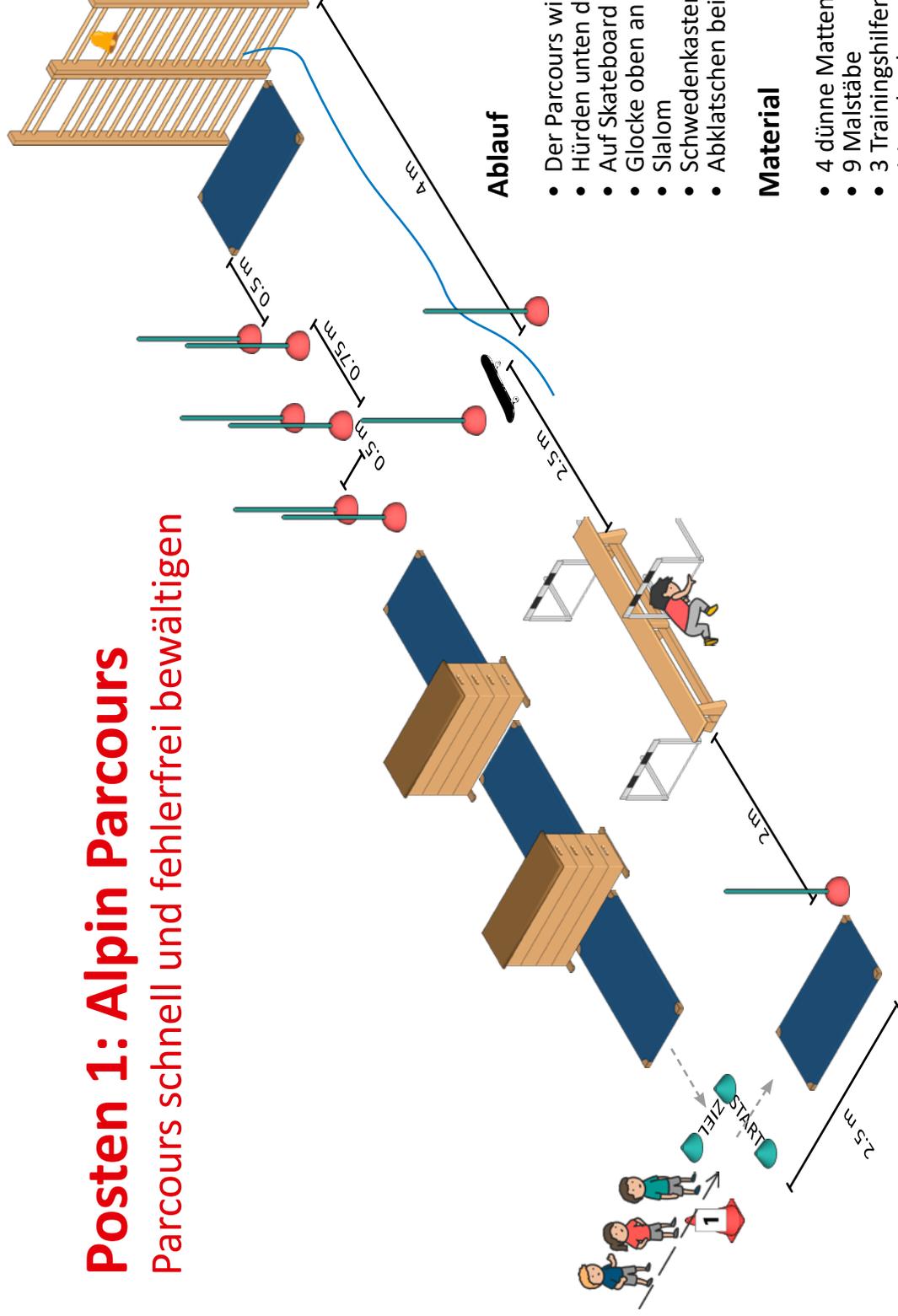
Mehr Informationen zu Swiss Ski und dem Off-Snow Training für Kinder und Jugendliche finden sie [hier](#).





Posten 1: Alpin Parcours

Parcours schnell und fehlerfrei bewältigen



Swisski

Ablauf

- Der Parcours wird nacheinander durchlaufen
- Hürden unten durch passieren, Langbank 2 x überspringen
- Auf Skateboard mit Seil zur Matte ziehen
- Glocke oben an Sprossenwand klingeln
- Slalom
- Schwedenkasten überqueren
- Abklatschen bei Start/Ziel

Material

- 4 dünne Matten
- 9 Malstäbe
- 3 Trainingshilfen
- 1 Langbank
- 1 Skateboard (Mattenwagen, Langbankuntersatz oder Teppich)
- 1 dicke Matte
- 1 Glocke (Markierungsband, Seil usw.)
- 2 Schwedenkasten

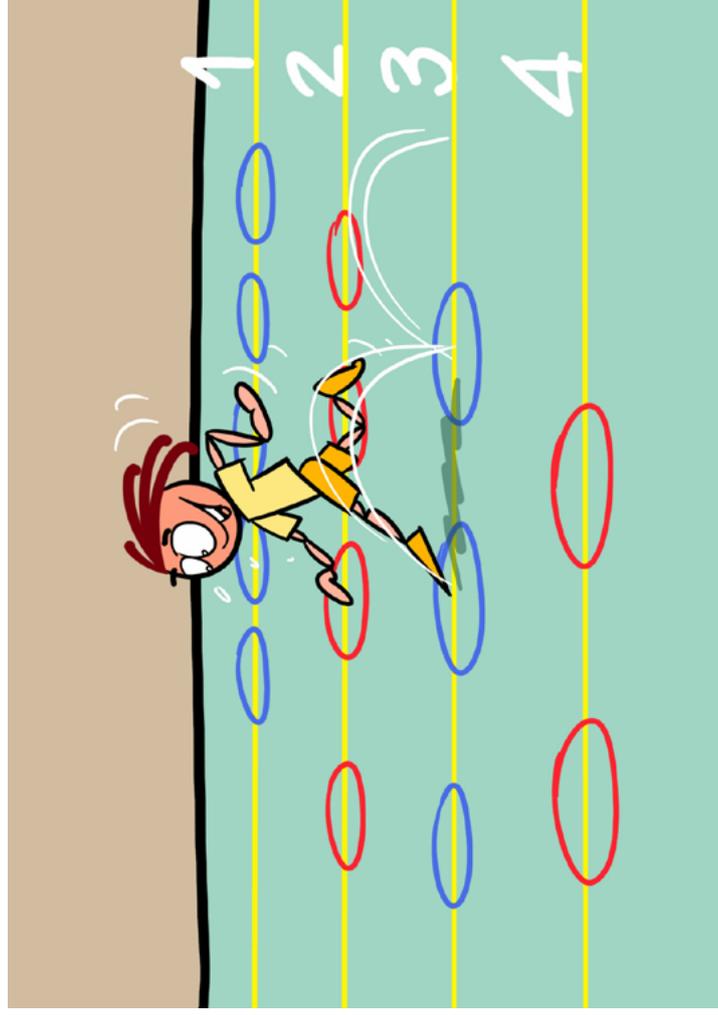
Punkt (Strich)

Bei korrektem Absolvieren des Parcours

Posten 2: Sprungchallenge

Laufsprünge mit präziser Landung ohne Reifenberührung

SWISSKI



Ablauf

- Reifen gemäss Abbildung aufstellen
- Pro Bahn darf jeweils nur eine Schüler*in gleichzeitig starten
- Reifen ohne Berührung durchspringen

Material

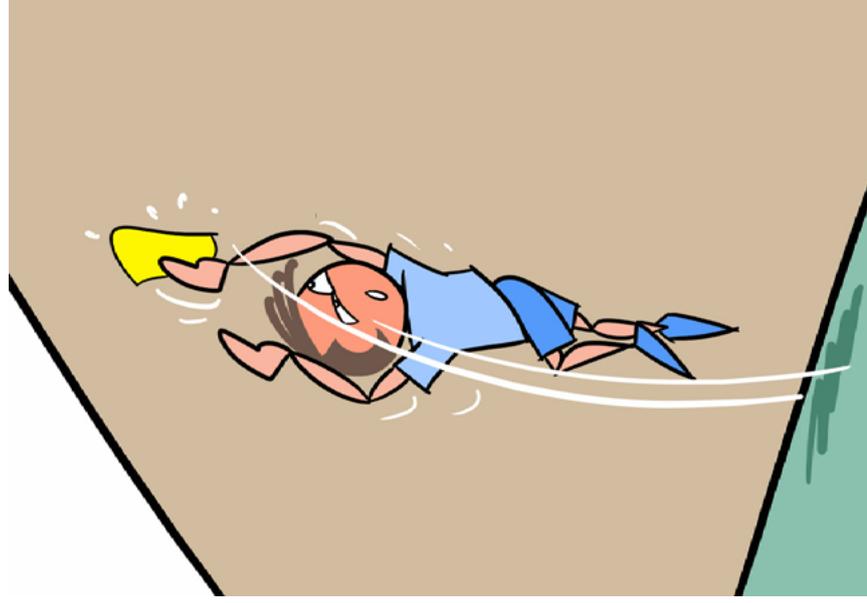
- 14 Reifen

Punkt (Strich): Bei fehlerfreiem Springen aller 4 Bahnen.

Posten 3: Post-it Sprünge

Einbeinige Sprünge mit Ganzkörperstreckung und konstanter Höhe

SWISSKI



Ablauf

- Klebe beim Sprung mit dem rechtem Bein ein gelbes Post-it auf maximaler Sprunghöhe an die Wand
- Klebe beim Sprung mit dem linken Bein ein grünes Post-it auf maximaler Sprunghöhe an die Wand

Material

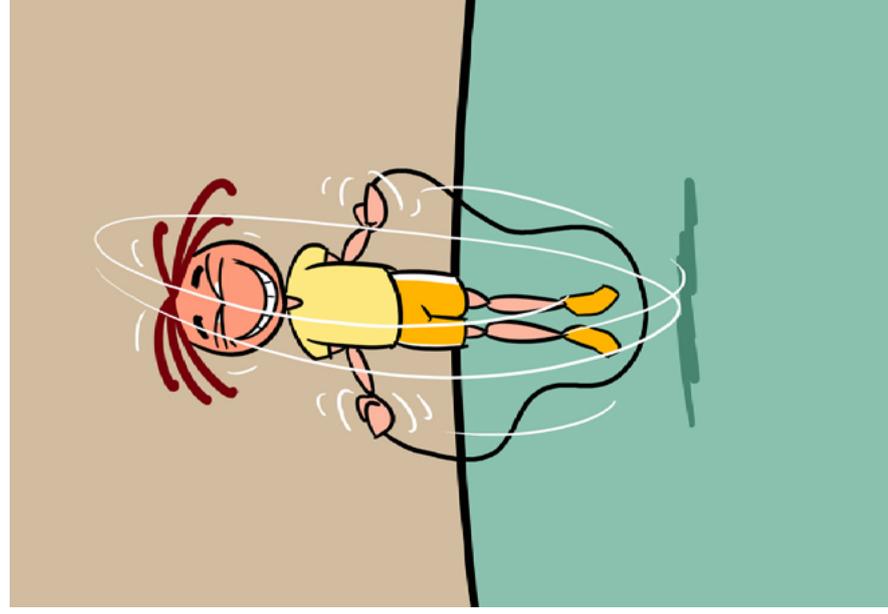
- 1 Post-it-Block gelb
- 1 Post-it-Block grün

Punkt (Strich): Bei drei Sprüngen rechts und links auf konstanter Höhe.

Posten 4: Seilsprung-10erli

Formen des Seilspringens flüssig durchführen

SWISSKI



Ablauf

- 10 x Grundsprung mit Zwischensprung
- 9 x Grundsprung ohne Zwischensprung
- 8 x Grundsprung rückwärts
- 7 x Galopp
- 6 x Grundsprung einbeinig
- 5 x Sprung in der Hocke
- 4 x Hampelmann
- 3 x Von vw auf rw und zurück wechseln
- 2 x Kreuzen
- 1 x Doppelsprung

Wenn alles einmal absolviert wurde, darf ein Strich gezeichnet werden.

Material

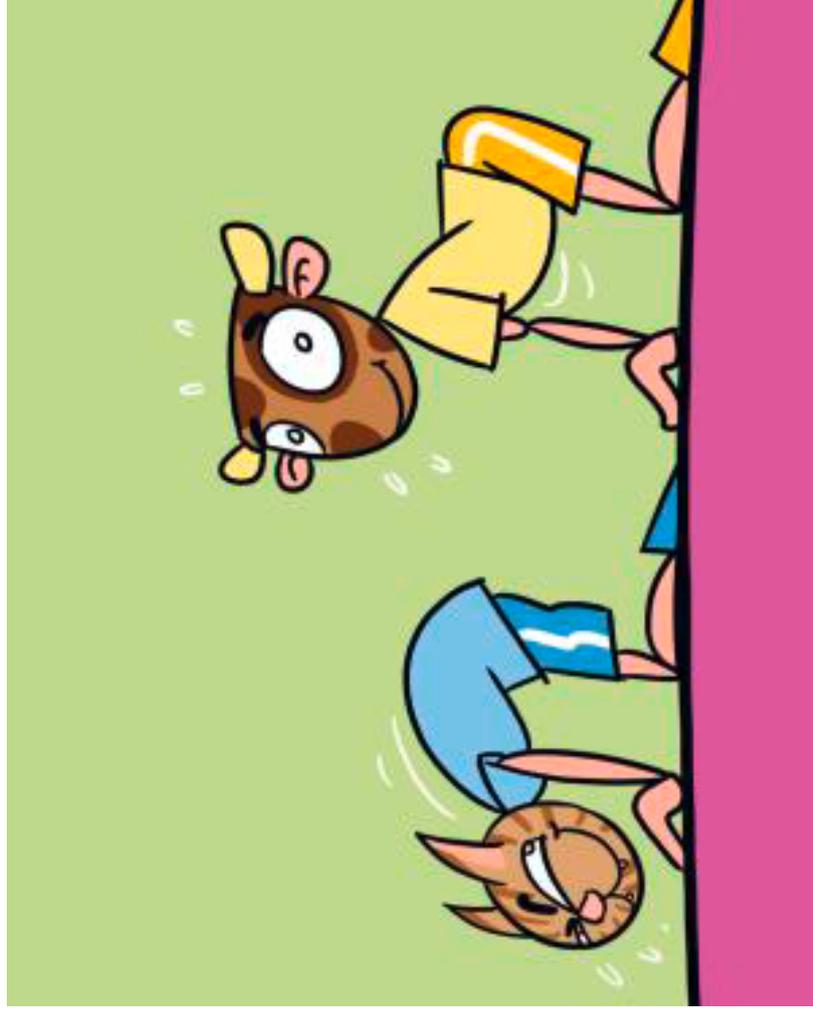
- 5-6 Sprungseile

Punkt (Strich): Bei korrektem Ausführen des Ablaufs.

Beweglichkeit Top 10

1: Katzenbuckel

SWISSKI



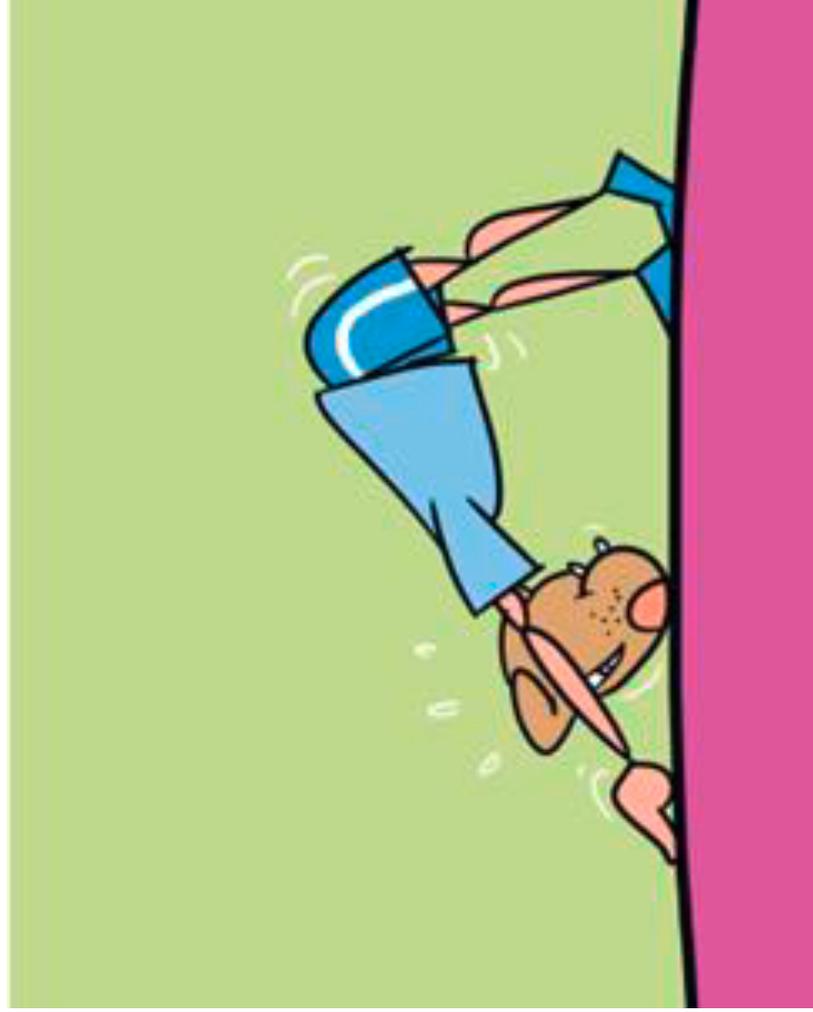
10 x im Vierfüßlerstand Position wechseln
von der «Katze» zur «Kuh» und zurück

- ▷ Position «Katze» in Rundrücken
- ▷ Position «Kuh» in Hohlkreuz

Beweglichkeit Top 10

2: Hund

SWISSKI



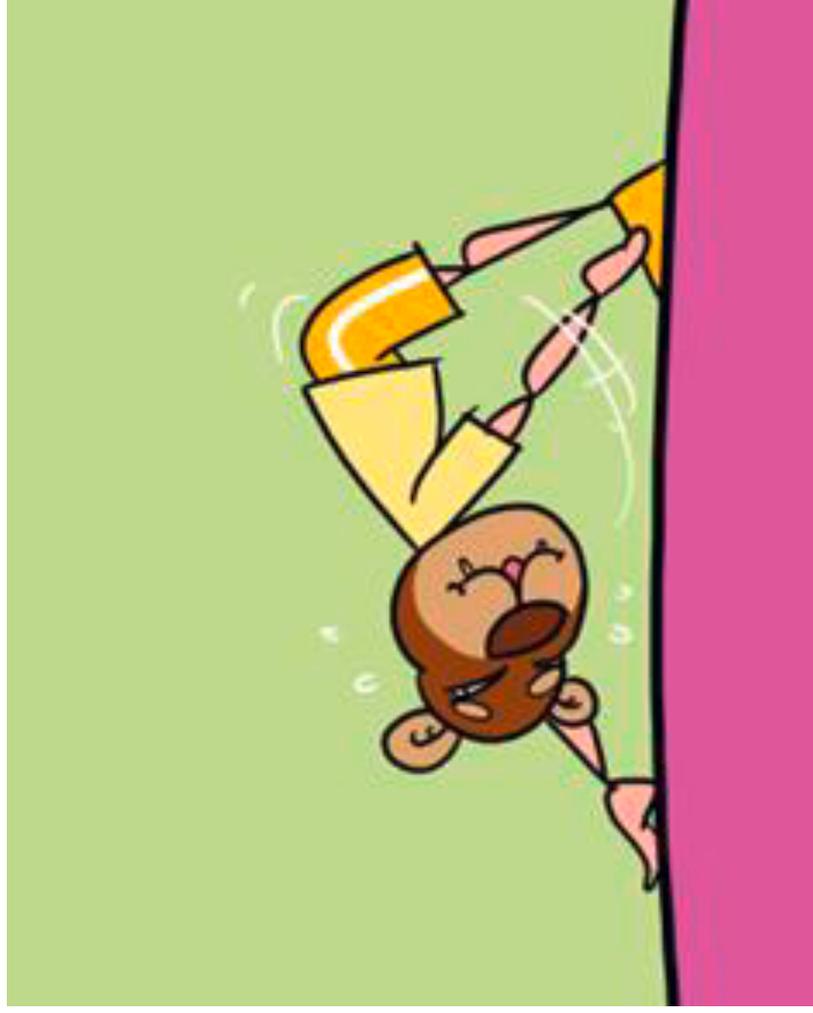
9 x dynamisch dehnen im «Hund»

- ▷ Beine gestreckt, li/re Ferse abwechslungsweise auf Boden drücken
- ▷ Füße etwas mehr als schulterbreit
- ▷ Arme sind nach vorne gestreckt,
- ▷ Schultergürtel zieht zum Boden
- ▷ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)

Beweglichkeit Top 10

3: Bär

SWISSKI



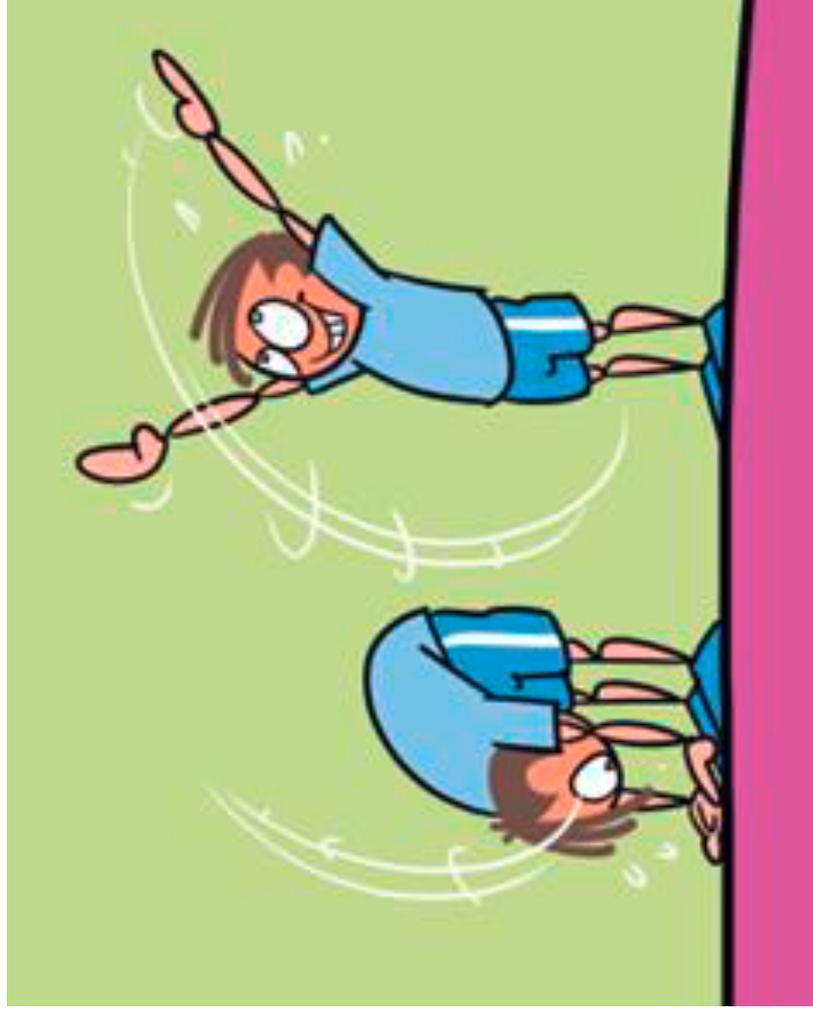
8 x wechselseitig zur Fusspitze greifen

- ▷ Beine gestreckt
- ▷ Füße etwas mehr als schulterbreit
- ▷ Arme sind nach vorne gestreckt
- ▷ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)
- ▷ Mit der Hand wechselseitig zur gegenüberliegenden Fussaussenseite greifen

Beweglichkeit Top 10

4: Sonnenaufgang

SWISSKİ



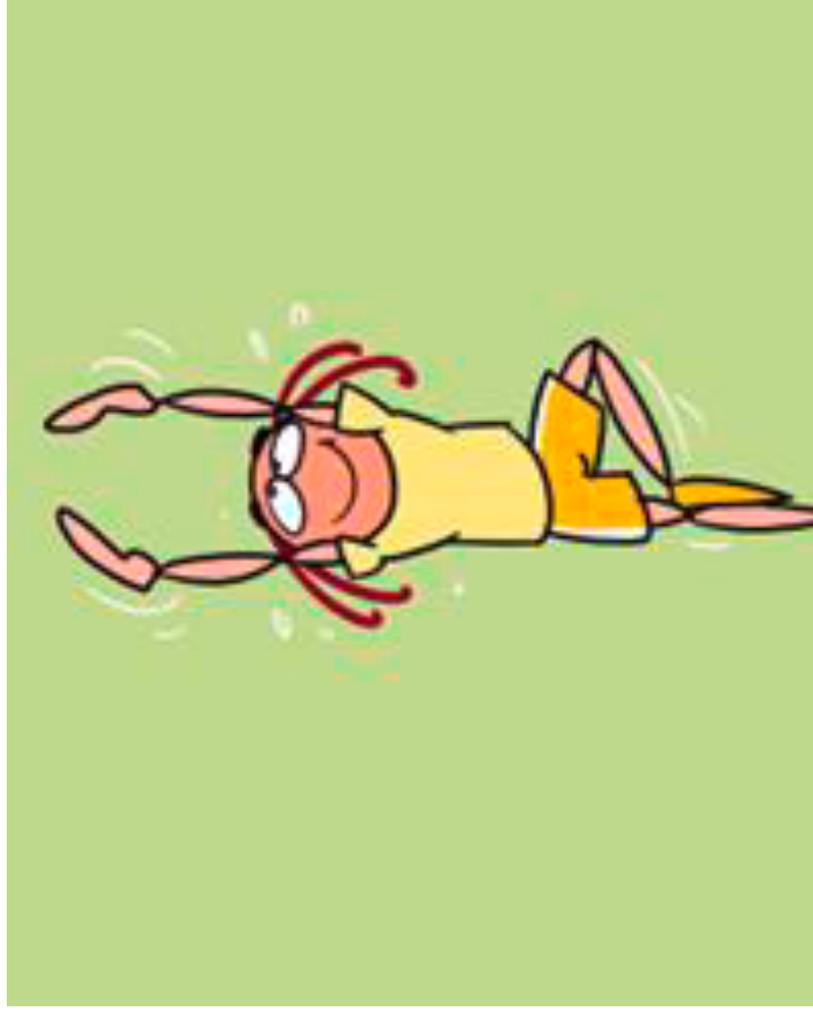
7 x Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand

- ▷ Mit beiden Händen den Boden berühren
- ▷ Position 2 s halten und wieder aufrichten
- ▷ In aufrechter Position Arme nach hinten oben strecken und Hüfte gleichzeitig etwas nach vorne bringen

Beweglichkeit Top 10

5: Baum

SWISSKI



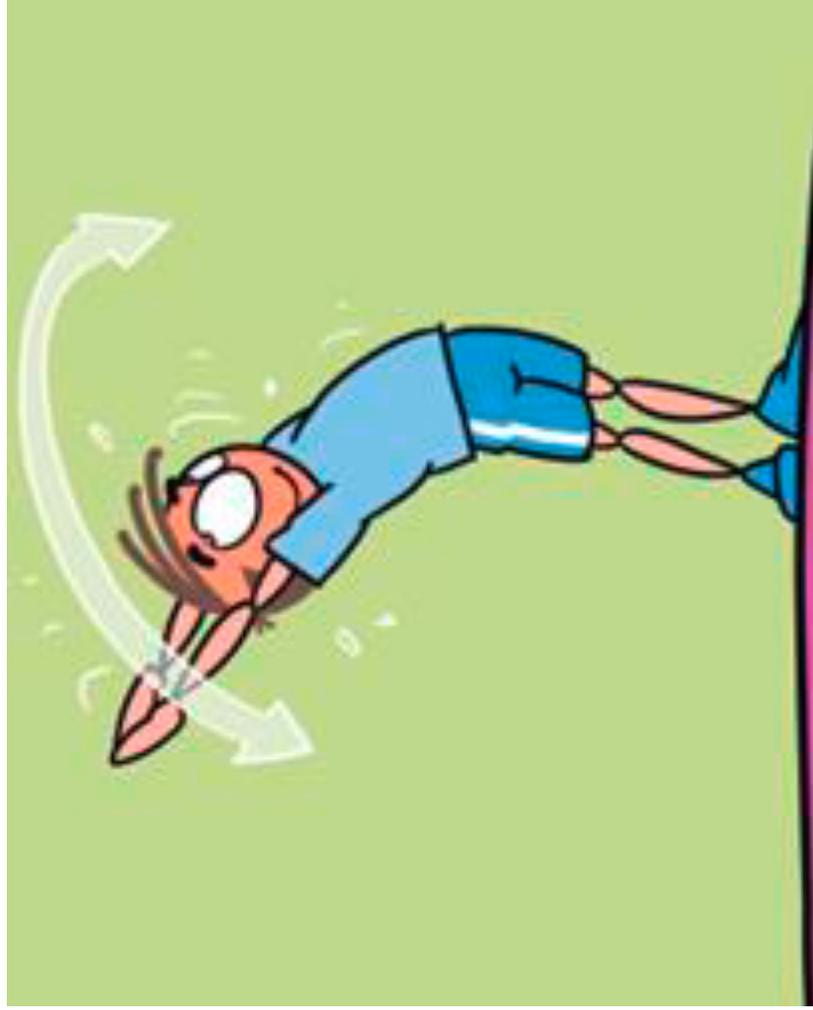
6 x aktive Streckung nach oben

- ▷ Tief einatmen auf einem Bein (3 x li, 3 x re)
- ▷ Anderen Fuss so weit wie möglich nach oben
- ▷ an das andere Bein legen (nicht auf Kniehöhe)

Beweglichkeit Top 10

6: Grashalm

SWISSKI



5 x im hüftbreiten Stand sw schaukeln

- ▷ Arme nach oben
- ▷ Oberkörper nach re und nach li neigen
- ▷ Kein Ausweichen nach vorne oder hinten
(Metapher: zwischen 2 Glasscheiben)

Beweglichkeit Top 10

7: Brücke

SWISSKI



4 x das Becken in die «Brücke» heben und wieder sanft senken

- ▷ Auf dem Rücken liegen und Beine anziehen
- ▷ verkehrt herum die Hände neben den Kopf setzen
- ▷ Becken anheben, Arme und Beine gleichzeitig durchdrücken

Beweglichkeit Top 10

8: Frosch

SWISSKI



3 x in «Froschposition» Oberkörper leicht nach vorne beugen

- ▷ Breitbeinige tiefe Hocke
- ▷ Hände (ev. sogar Unterarme) flach auf den Boden legen
- ▷ Füße sind ganz auf dem Boden
- ▷ Als Variante: Hocke mit geschlossenen Füßen und Beinen

Beweglichkeit Top 10

9: Kerze

SWISSKI



2 x in «Kerze» kurz verweilen

- ▷ Flach auf dem Boden liegen und Beine in die Höhe heben
- ▷ Gewicht auf Schultern
- ▷ Brustkorb heben und Kinn einziehen
- ▷ Ellenbogen auf dem Boden, Hände stützen den Rücken
- ▷ Füsse strecken, Körper bildet mit Beinen und Füssen eine Linie («Kerze»)

Beweglichkeit Top 10

10: Maus

SWISSKI



1 x mit angezogenen Beinen sich zusammenkauern

- ▷ Das Kinn oder die Stirn auf den Boden senken
- ▷ Die Arme liegen entspannt neben den Füßen
- ▷ Ganz ruhig ein- und ausatmen Boden