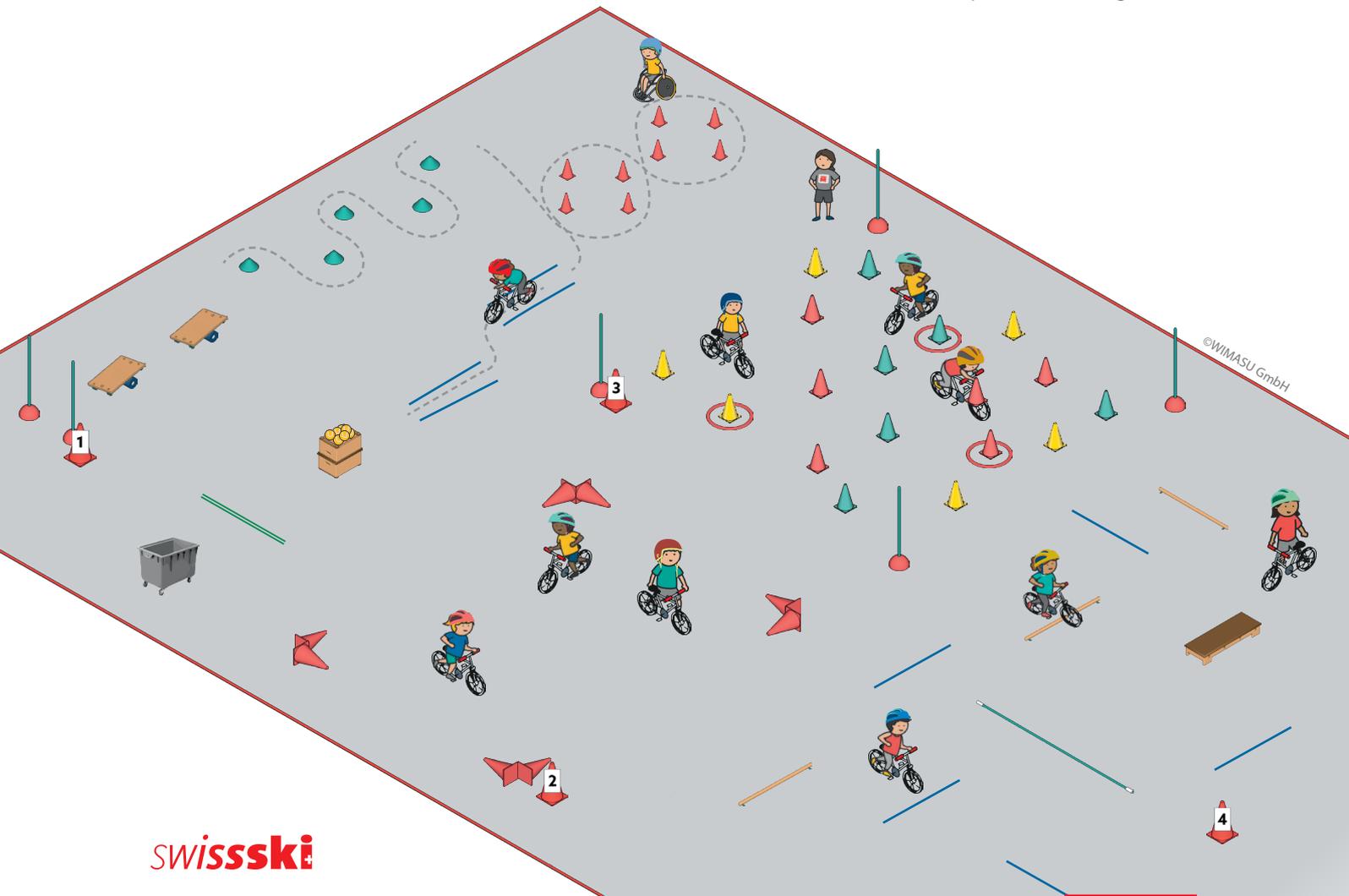


Cross Velo Challenge

Challenges, die das Gleichgewicht, die Kontrolle und die Schnelligkeit miteinander kombinieren.

Vier Teams treten in einem Wettkampf bestehend aus vier Posten gegeneinander an und versuchen so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Bei der Cross Velo Challenge fahren die Teams mit den Velos in Geschicklichkeits- und Koordinationsspielen zum Erfolg.



swisski

Veloparcours

ZYKLUS	1	2	3
DAUER	90 min		
SOZIALFORM	Gruppe		
ANZAHL SUS	12-24		
ANZAHL LP	1-2		
WO		Aussen	
INTENSITÄT		mittel	
BEWERTUNG		Nein	
LP 21		BS.5.1	
		TTG.3.A.1 u.a.	

RESPECT	<div style="width: 75%; height: 10px; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 50%; height: 10px; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>

Material

- 50 Pylonen mit verschiedenen Farben
- 6 Springseile
- 4 Balancierbalken
- 4 Holzbretter
- 3 Holzklötze
- 2 Kisten
- Tennisbälle, Jonglierbälle, Unihockeybälle
- Reifen
- Velos
- Helme

move learn
discover

Organisation

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

Der Cross Parcours benötigt rund die Hälfte des Platzes. Auf der anderen Platzhälfte werden das Absteigerlis, das Pylonen-Stapeln und das Wheel up durchgeführt. Es werden so viele Pylonen, Seile, Spielbänder und Bälle wie Schüler*innen verteilt - je einen Viertel pro Spielmaterial.

Einstimmen (10')

Alle Schüler*innen fahren mit dem Velo um das ausgelegte Spielmaterial. Auf ein Kommando der Lehrperson nehmen alle eines der vier Spielgeräte und suchen sich die Gruppe mit dem jeweils Gleichen. Je eine Schüler*in pro Gruppe übernimmt das Kommando und führt die Gruppe mit dem Fahrrad oder zu Fuss als Chef*in über den Platz. Nach 2 Minuten wechselt die Chef*in, welche die Leitung übernimmt und die Gruppe einhändig führt. Nach weiteren 2 Minuten übernimmt eine weitere Schüler*in und fährt mit minimalem Tempo weiter.

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.

Cross Velo Parcours

Ziel ist es, den Cross Parcours schnell und fehlerfrei zu bewältigen. Zwei Malstäbe kennzeichnen den Start. Das erste Hindernis sind zwei aufeinanderfolgende Wippen, bestehend aus Holzbrettern und einem Holzklötz (alternativ: Spurgasse aus Seilen). Danach folgt ein Slalom, der zu einem 8er-Parcours führt. Durch zwei Gassen (oder mit Kreide markierte Felder) führt der Weg zum letzten Hindernis. Mit einem Ball, der aus einer hohen Kiste geholt wird, erfolgt ein Wurf ab der Linie in ein Zielgefäss.

POSTEN 1

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Abstand Balancierbalken/Slalom vergrössern
- ↘ Ein Fuss darf auf den Boden gesetzt werden
- ↗ Abstand Balancierbalken/Slalom verringern

Absteigerlis

Es Alle Schüler*innen fahren, ohne dass sie den Boden berühren, in einem kleinen Feld durcheinander. Dabei dürfen sich die Schüler*innen weder abdrängen noch berühren. Jede Schüler*in hat fünf Leben – bei einer Bodenberührung wird eines abgezogen. Die übrig gebliebenen Leben ergibt die Anzahl Striche, die auf das Blatt gezeichnet werden dürfen.

POSTEN 2

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Grösseres Feld
- ↗ Kleineres Feld

Pylonen stapeln

Die im Feld verteilten Pylonen müssen aufgesammelt und gestapelt werden. Die Schüler*innen starten alle gleichzeitig und müssen eine Pylone vom Boden holen und diese in einem Reifen stapeln. Wenn jemand den Fuss aufsetzt, darf die Pylone nicht abgestellt werden und es muss eine Strafrunde um den Spielbereich gefahren werden. Pro drei gestapelte Pylonen darf ein Strich gemacht werden.

POSTEN 3

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Höhere Pylonen
- ↗ Kleinere Pylonen

Wheel Up

Die Schüler*innen fahren auf einem Feld mit Seilen und/oder Hölzer frei umher. Das Ziel ist es, in 10 Minuten so viele Hindernisse wie möglich überwinden zu können. Sind alle Hindernisse überquert, gibt es einen Strich auf das Zahlenbild.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Anstelle von Hindernissen Linien mit Kreide malen
- ↗ Bei Hindernisüberquerung Vorderrad anheben
- ↗ Bei Hindernisüberquerung Hinterrad anheben
- ↗ Bei Hindernisüberquerung Vorder- und Hinterrad gleichzeitig anheben

AUSKLANG (10')

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

Den Link zu den Übungen finden Sie [hier](#).

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.
- Alle Kinder brauchen ein funktionierendes Velo und die korrekte Schutzausrüstung.
- Ein ausreichend grosser Platz nutzen (bspw. roter Platz oder Basketballfeld)

Lehrplanbezug

Das Velo kann grundsätzlich in allen Kompetenzbereichen des Fachbereichs «Natur, Mensch, Gesellschaft» des Lehrplan 21 integriert werden. Das Thema Mobilität ist beispielsweise in den Kompetenzen NMG.7.3 oder TTG.3.A.1 sowie in der Kompetenz RZG.2.4 verankert. Das Velo ist im Fachbereichslehrplan «Bewegung und Sport» in der Kompetenz BS.5.1 verankert.



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.

Inklusion

Beeinträchtigungen im Hören

Keine Anpassungen notwendig. Beim Balancieren eventuell erhöhte Gleichgewichtsproblematik beachten!

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 Begleiter in der Bewegung gibt Sicherheit. Beim Sprung zur Markierung Bändeli oder andere Materialien mit starkem Kontrast verwenden. Beim Schwingen an den Tauseilen neben den Langbänken dicke Matten legen und von Matte zu Matte schwingen - anschlagen der Beine/Füße!

Beeinträchtigung in der Bewegung

Bei Schüler*innen mit Prothesen, cerebralen Bewegungseinschränkungen (Spastik), Gelenkversteifungen und Muskelerkrankungen (Muskeldystrophie) ungünstige Hebelwirkung und starke Belastungen bei Hilfestellungen vermeiden!

Schüler*innen im Rollstuhl Parallelaufgaben anbieten: Beim Sprungposten am unteren Barrenholmen aus dem Rollstuhlsitz hochziehen (in den Stütz) und wieder zurück – Bewegung langsam und dosiert ausführen. An den Tauen halten und hin und her rollen. Beim Klettergerüst hangeln (dicke Matte auf dem Boden). Beim Balancier- / Kletterparcours zwischen den Geräten und über die Matten fahren und sich an den Geräten hochziehen / stützen. Druckstellen und Schürfungen vermeiden (Dekubitus)!

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

Sicherheitstipps

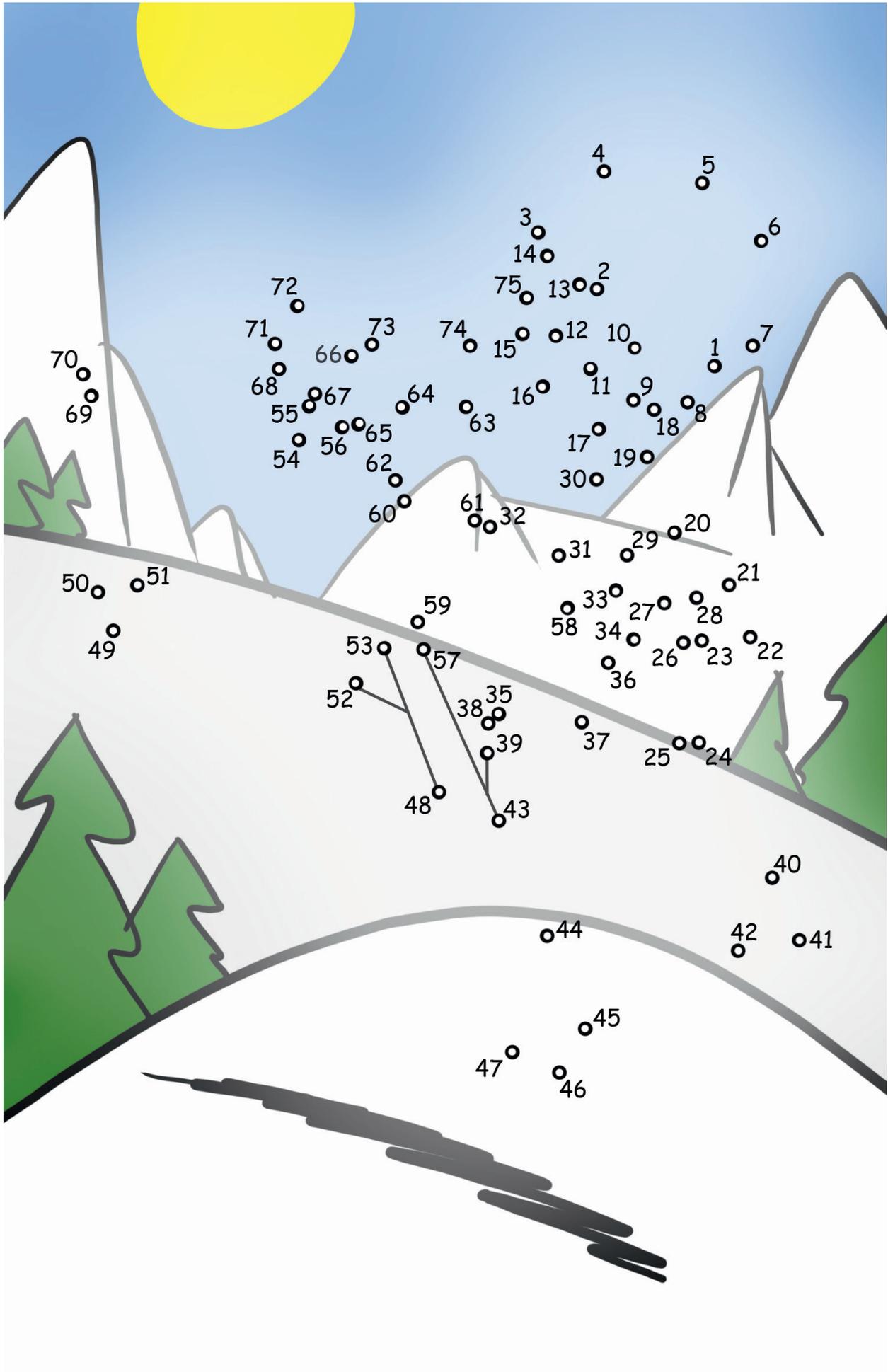
- Sicherheitscheck vor dem Modul angeleitet durchführen (siehe Anhang, S. 6)
- Alle Kinder brauchen ein funktionierendes Velo und die korrekte Schutzausrüstung.

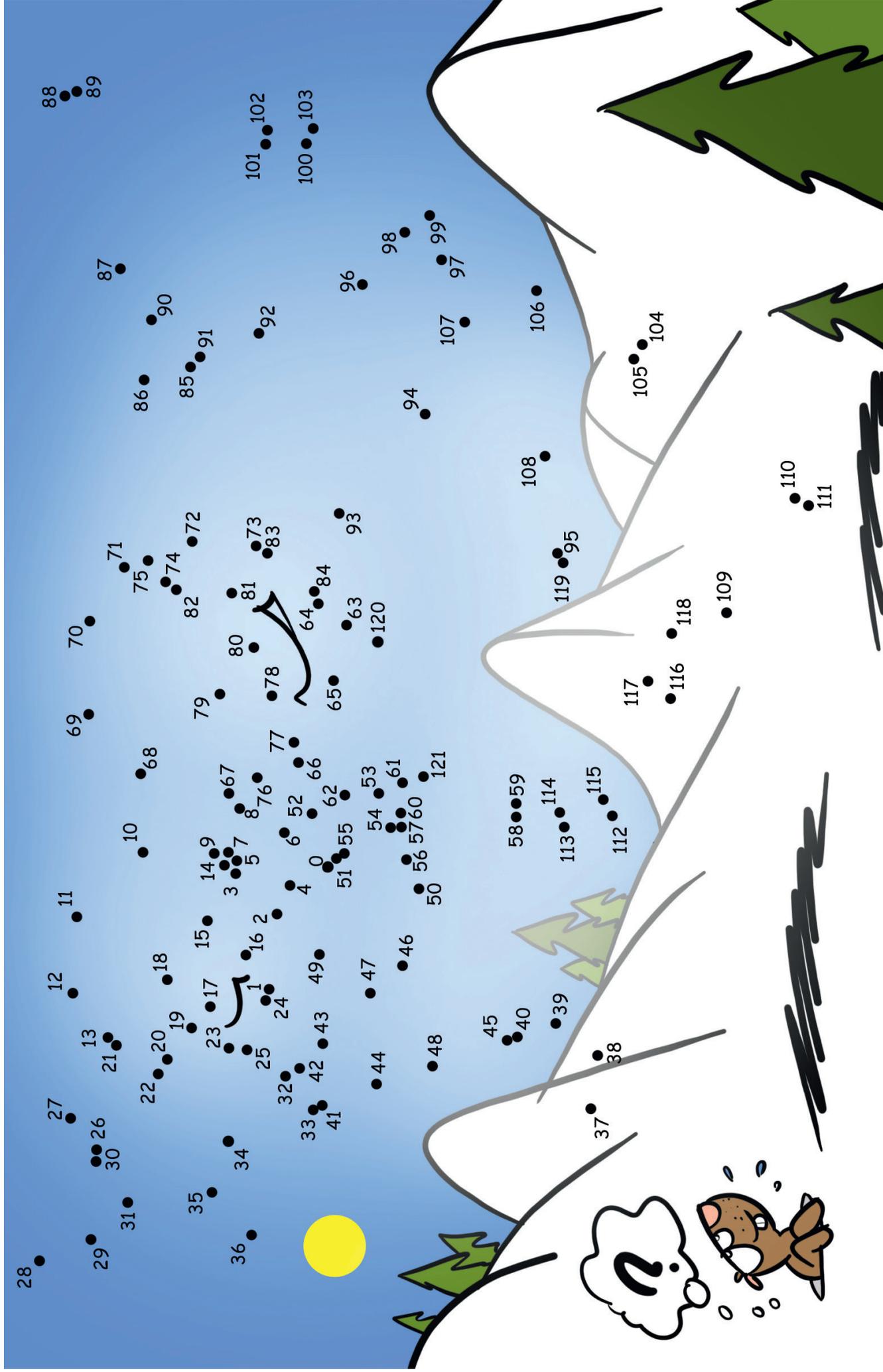


Dokumente / Links

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

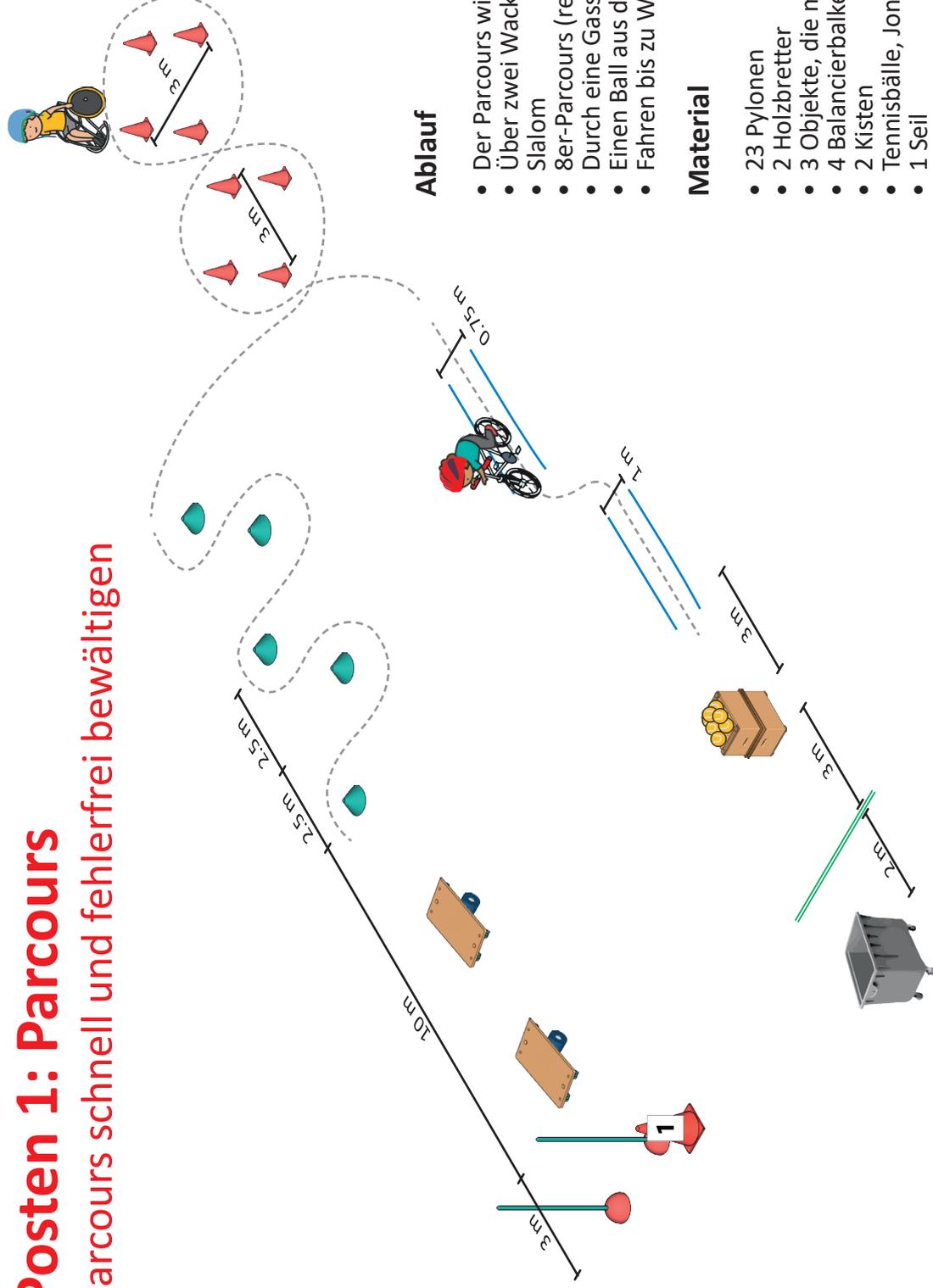
Mehr Informationen zu Swiss Ski und dem Off-Snow Training für Kinder und Jugendliche finden sie [hier](#).





Posten 1: Parcours

Parcours schnell und fehlerfrei bewältigen



SWISSKI

Ablauf

- Der Parcours wird nacheinander durchlaufen
- Über zwei Wackelbretter fahren
- Slalom
- 8er-Parcours (rechts beginnen)
- Durch eine Gasse aus zwei Seilen fahren
- Einen Ball aus der erhöhten Kiste
- Fahren bis zu Wurfline und den Ball in die Kiste werfen

Material

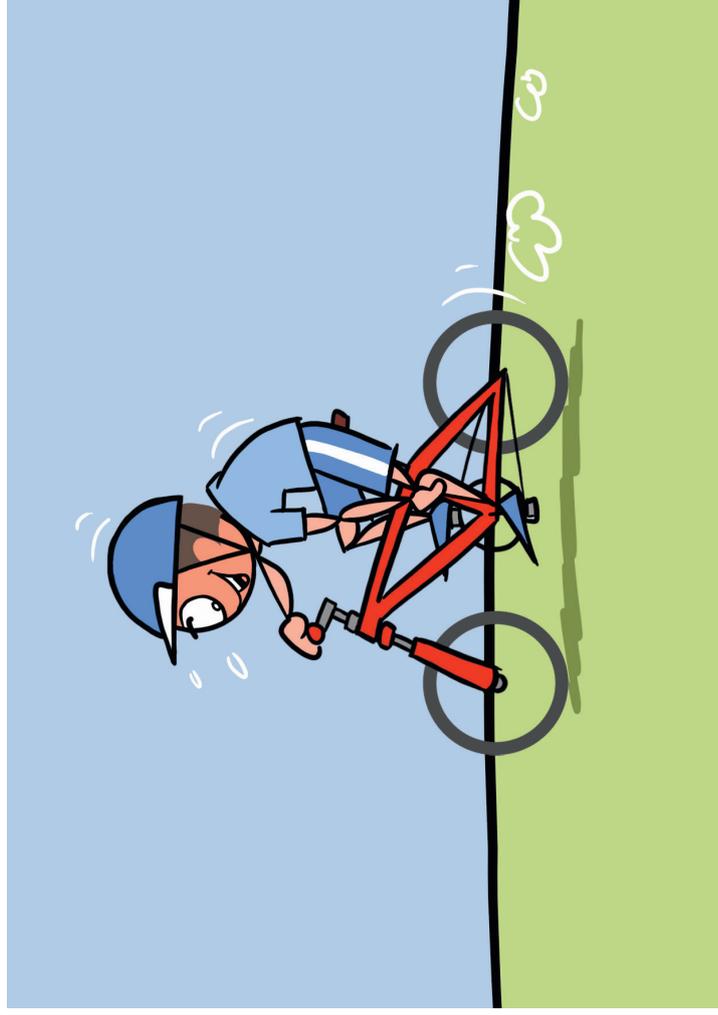
- 23 Pylonen
- 2 Holzbretter
- 3 Objekte, die mit den Holzbrettern kippen können
- 4 Balancierbalken
- 2 Kisten
- Tennisbälle, Jonglierbälle, Unihockeybälle
- 1 Seil
- Velos

Punkt (Strich)

Bei korrektem Absolvieren des Parcours.

Posten 2: Absteigerlis Mit dem Fahrrad vertraut werden

SWISSKI



Ablauf

- Alle Schüler*innen fahren, ohne dass sie den Boden berühren, in einem immer kleiner werdenden Feld durcheinander.
- Mit fünf Leben gestartet, geht bei Bodenkontakt jeweils eines verloren. Um wieder einzusteigen, muss eine Zusatzaufgabe erledigt werden.

Material

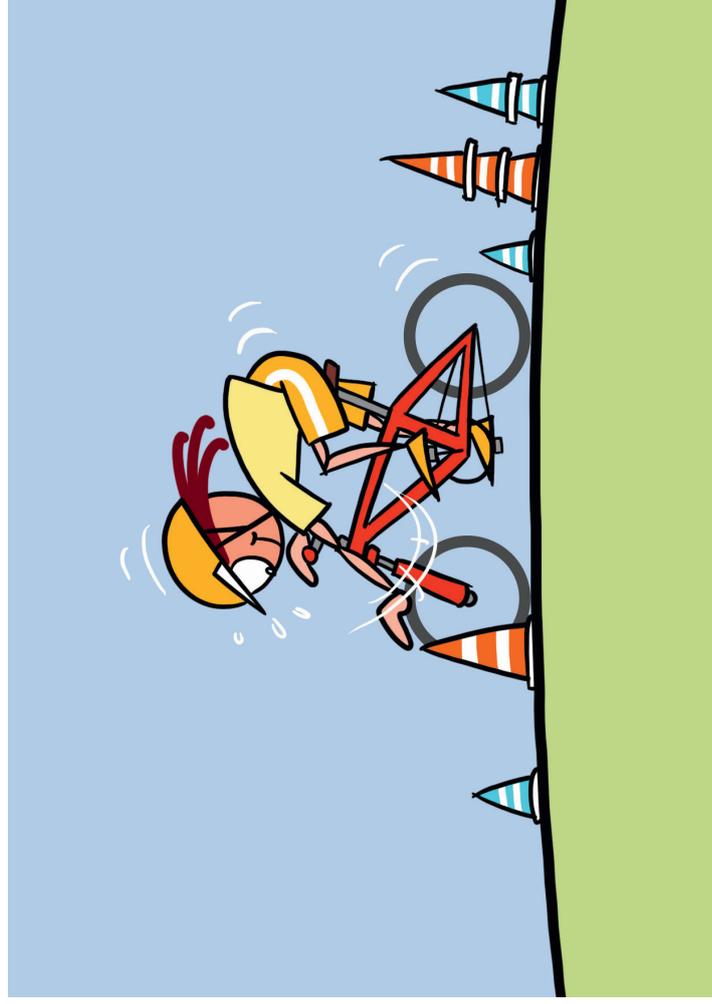
- Velos

Punkt (Strich): Übriggebliebene Anzahl Leben.

Posten 3: Pylonen stapeln

Geschicklichkeit und Übersicht

SWISSKI



Ablauf

- Alle starten gleichzeitig
- Im Feld verteilte Pylonen einzeln aufsammeln und bei farbigen Reifen stapeln
- Sobald der Fuss aufgesetzt wird, muss eine Strafrunde absolviert werden und die gesammelte Pylone darf nicht abgelegt werden

Material

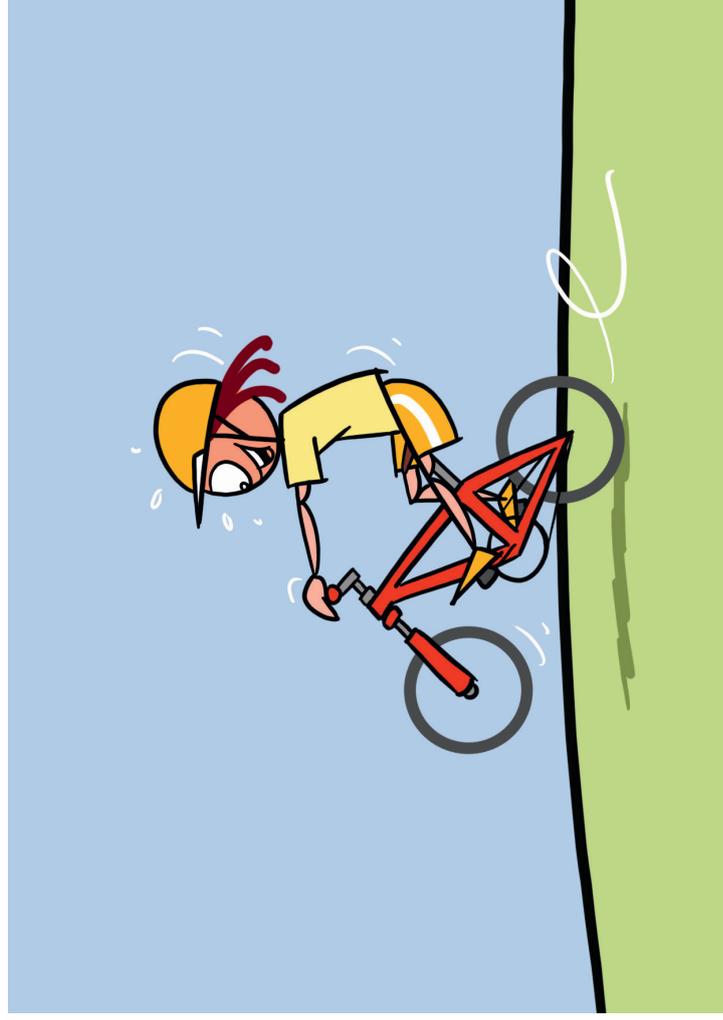
- Pylonen in verschiedenen Farben
- Velos
- Reifen (Menge im Verhältnis zur Anzahl der Farben)

Punkt (Strich): Pro 3 gestapelten Pylonen.

Posten 4: Wheel Up

Körperspannung zwischen Lenker und Pedalen aufbauen

SWISSKI



Ablauf

Wheel up 1

- Vorderrad (VR) vom Boden abheben.

Wheel up 2

- Hinterrad (HR) vom Boden abheben.

Wheel up 3

- Beide Räder vom Boden abzuheben. Zuerst VR, dann HR und dann beide gleichzeitig (=Hüpfen).

Material

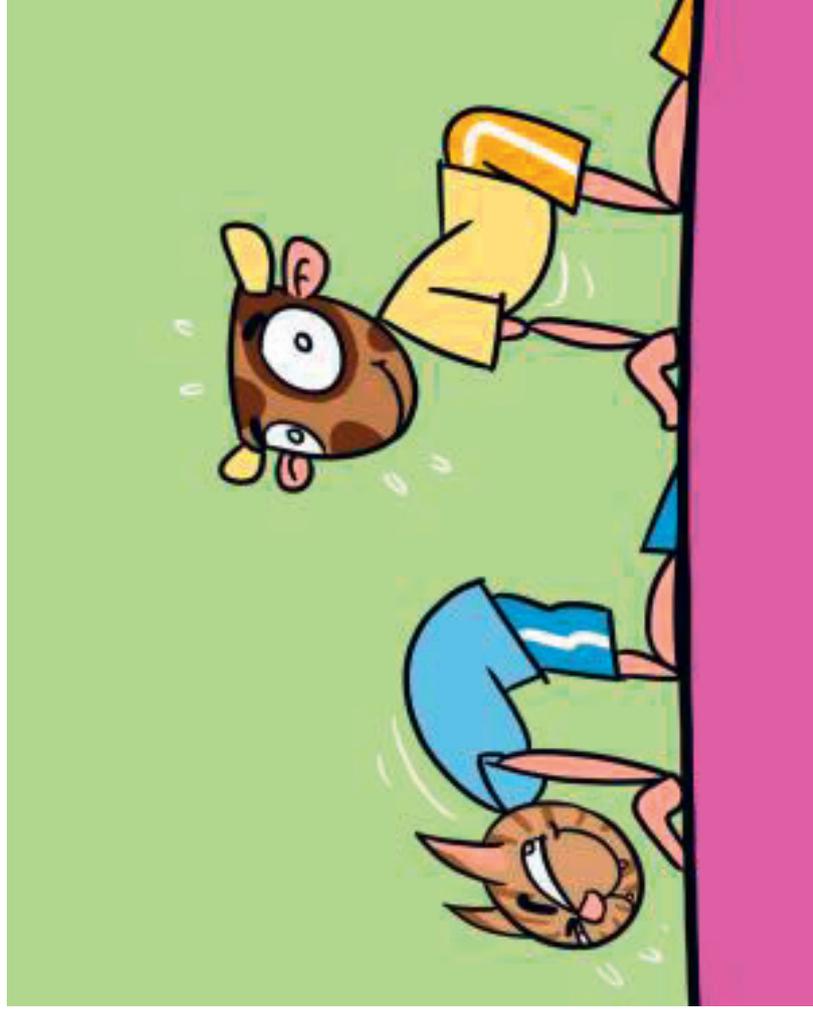
- Velos
- 5 Seile
- 5 Hindernisse (grösser als Seile)

Punkt (Strich): Bei erfolgreicher Überwindung eines Hindernisses.

Beweglichkeit Top 10

1: Katzenbuckel

SWISSKI



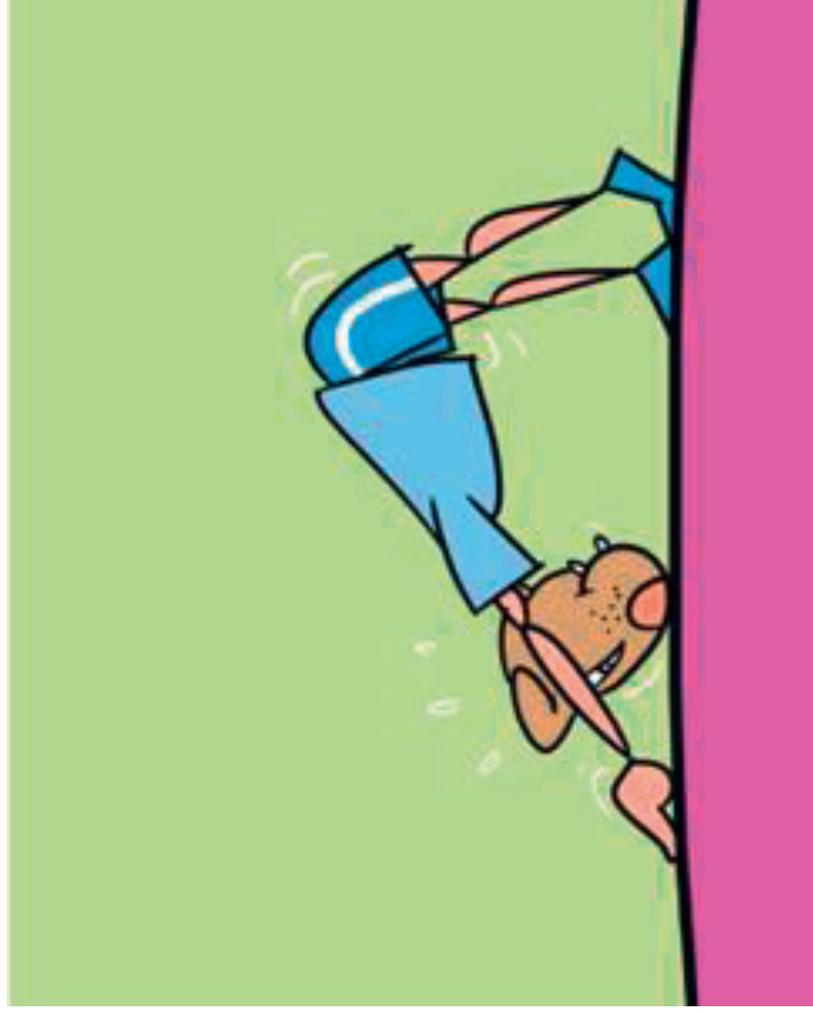
10 x im Vierfüßlerstand Position wechseln
von der «Katze» zur «Kuh» und zurück

- ▷ 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



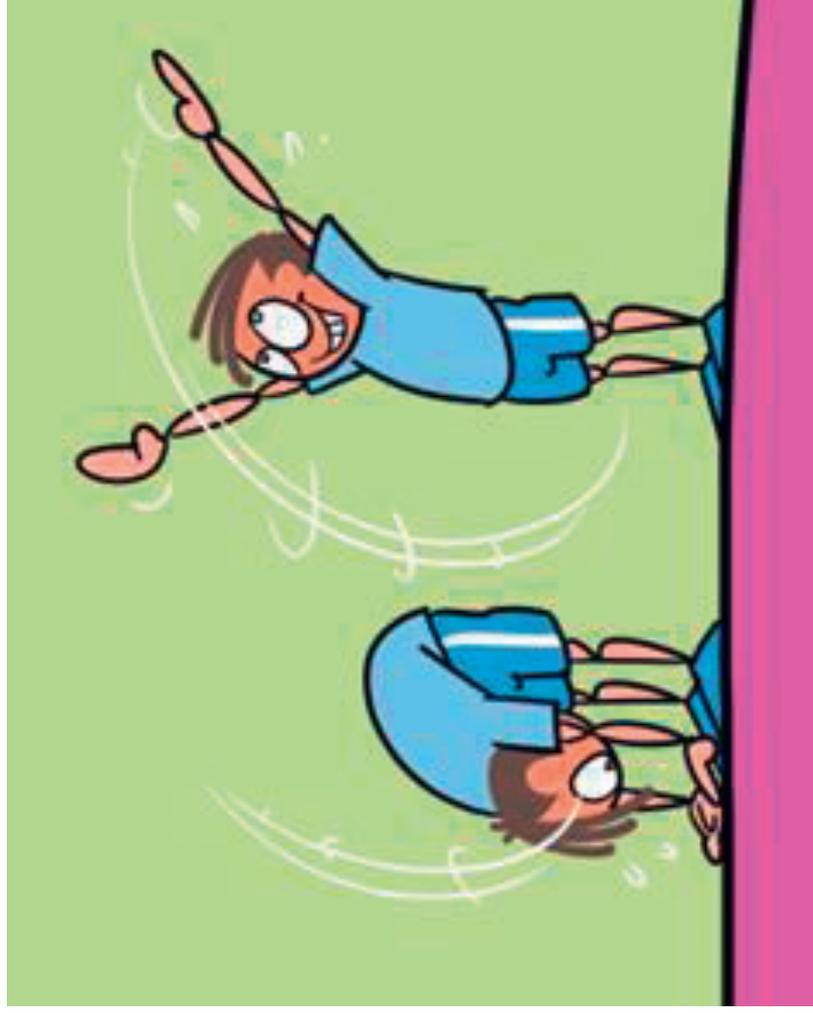
8 x wechselseitig zur Fusspitze greifen

- ▷ 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

SWISSKI



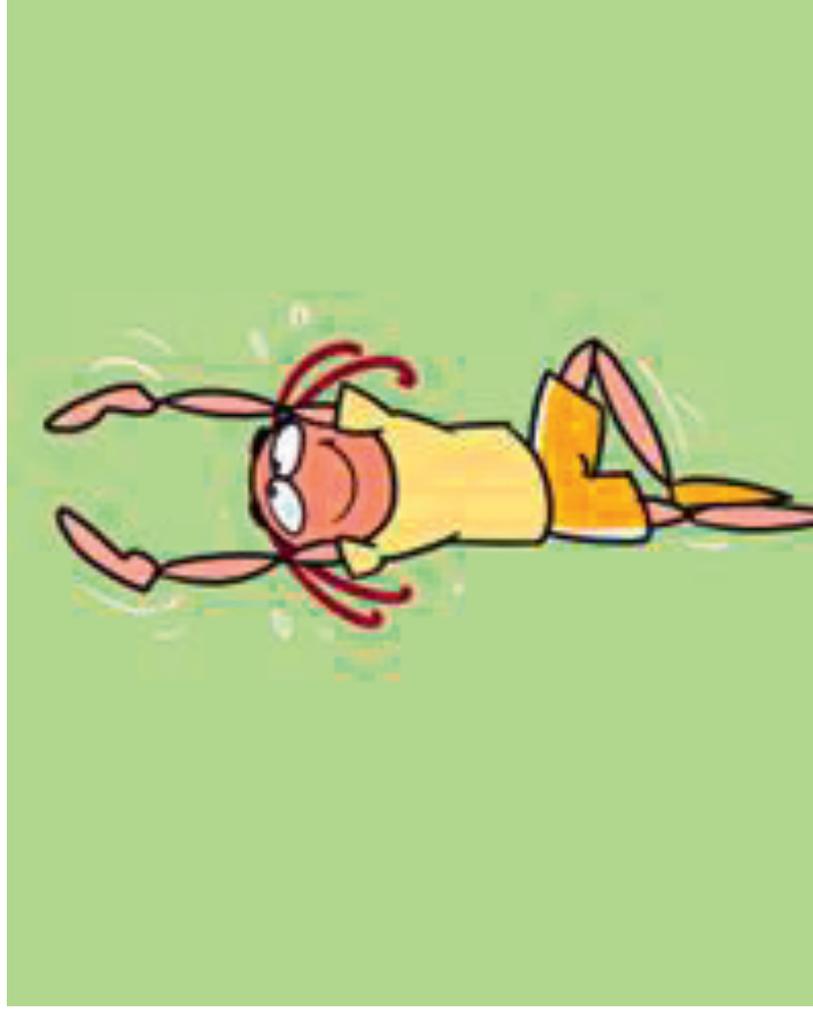
7 x Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand

- ▷ 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



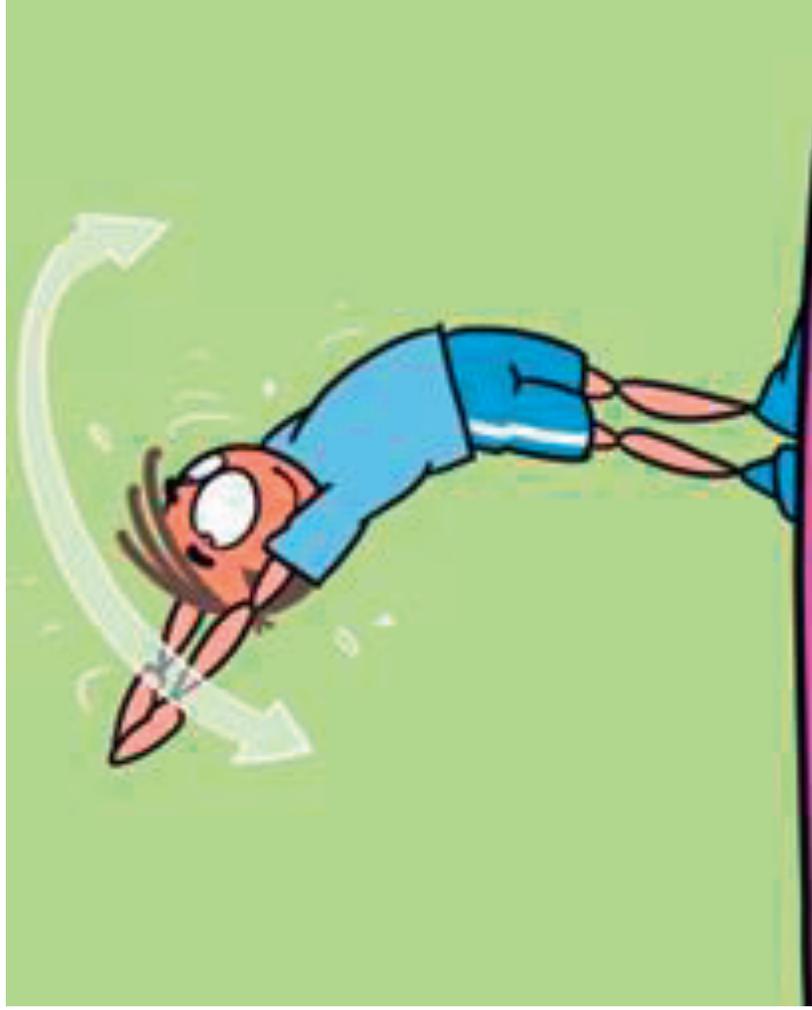
6 x aktive Streckung nach oben

- ▷ 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



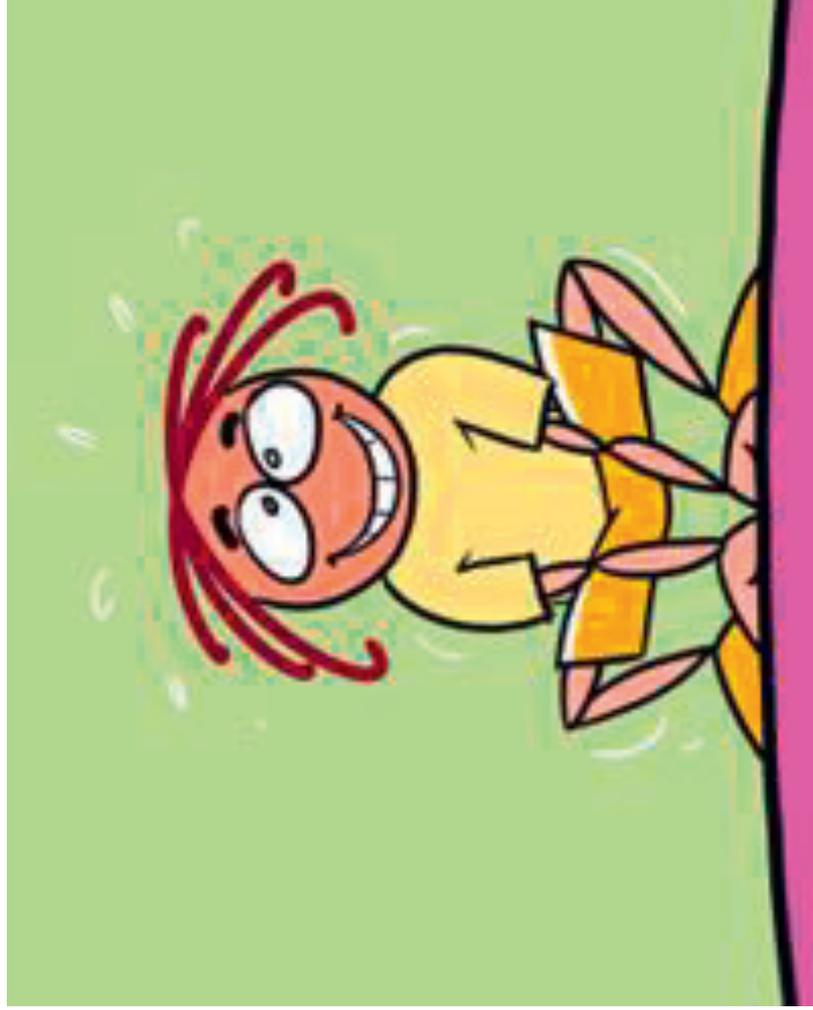
4 x das Becken in die «Brücke» heben und wieder sanft senken

- ▷ 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



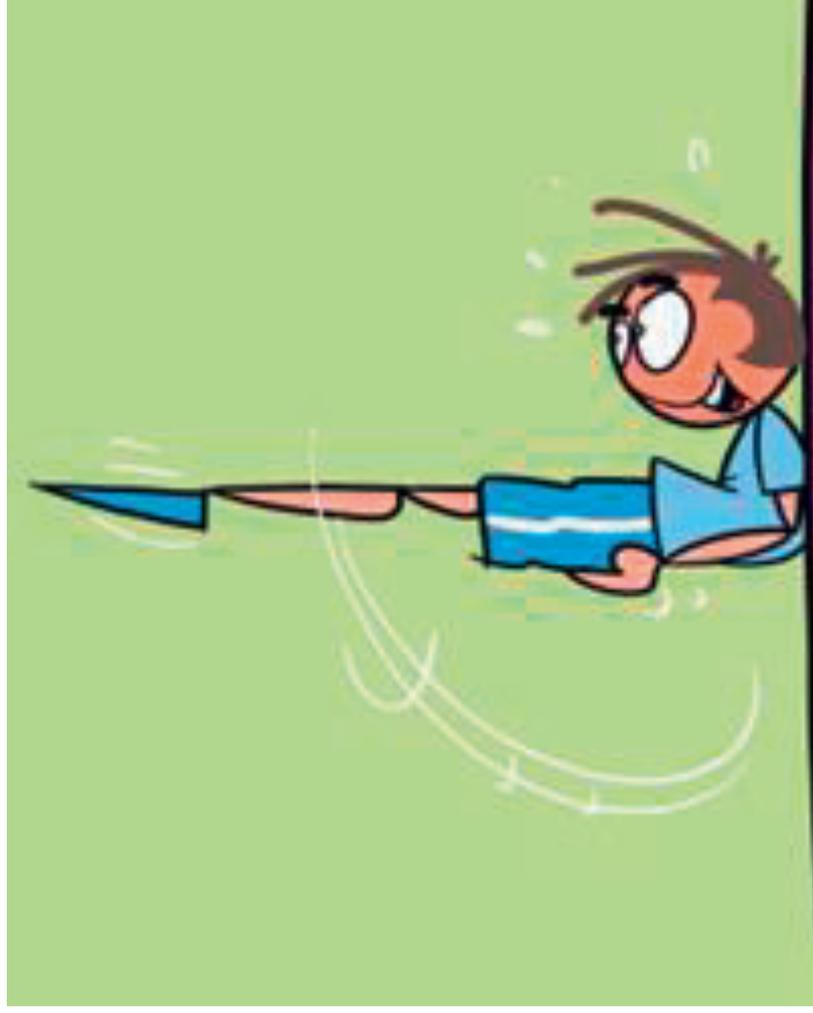
3 x in «Froschposition» Oberkörper leicht nach vorne beugen

- ▷ 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 am Boden