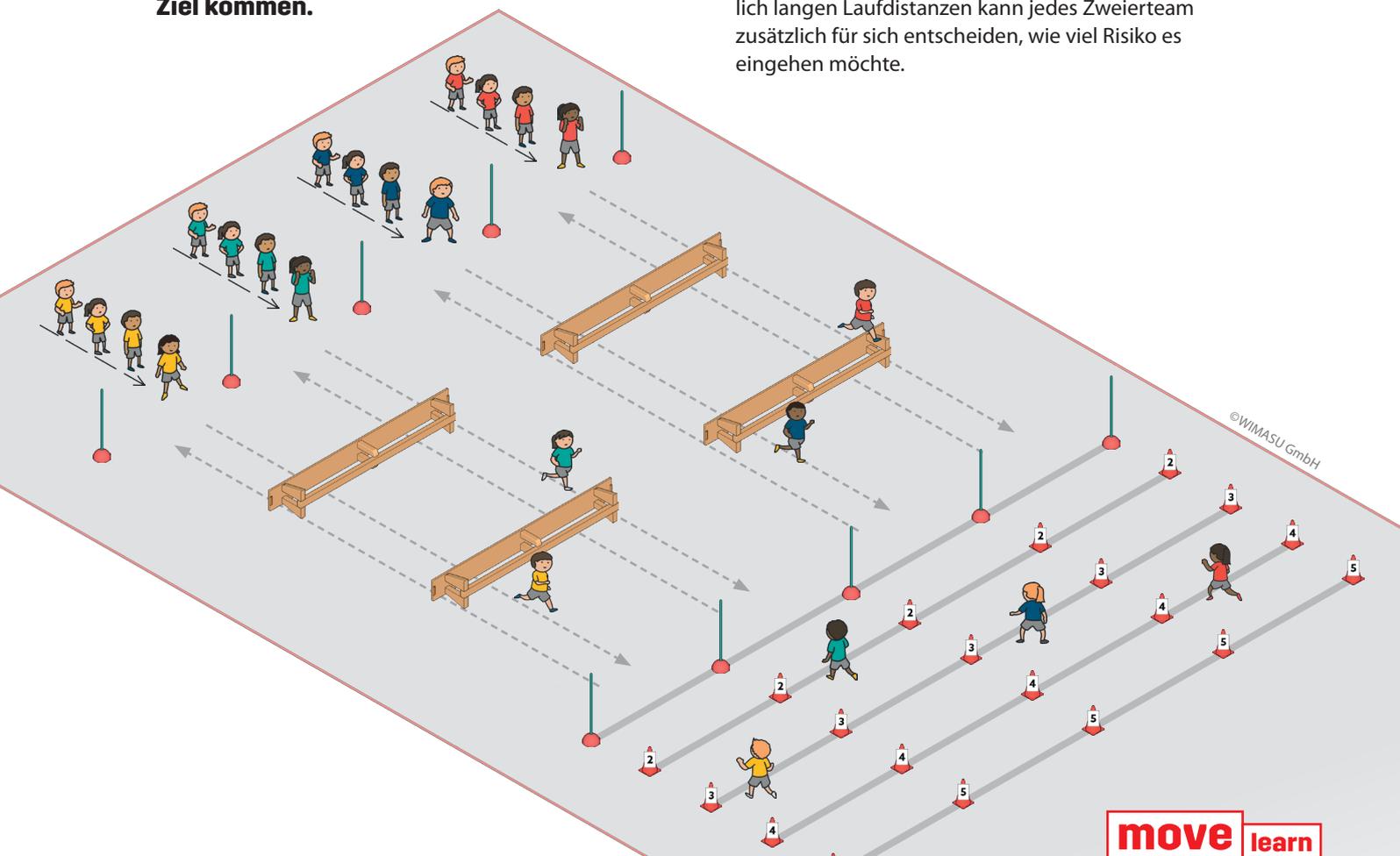


Risiko-Hindernis-Stafette

Geschickte Punktejagd in Zweierteams. Entscheidet clever, welche Teams innerhalb der Gruppe gebildet werden, damit alle innerhalb der vorgegebenen Zeit ins Ziel kommen.

Eine Gruppe bildet selbstständig strategisch geschickte Zweierteams und absolviert unter Einhaltung der Zeit einen Hindernissprint. Je mehr Zweierteams innerhalb der Zeitvorgabe ins Ziel rennen, desto mehr Punkte sammelt die Gruppe. Bei der Variante mit unterschiedlich langen Laufdistanzen kann jedes Zweierteam zusätzlich für sich entscheiden, wie viel Risiko es eingehen möchte.



move learn
discover

Leichtathletik-Stafette

ZYKLUS	1	2	3
DAUER	20 min	WO	Innen/Aussen
SOZIALFORM	Gruppen	INTENSITÄT	hoch
ANZAHL SUS	18-30	BEWERTUNG	Ja
ANZAHL LP	1-2	LP 21	BS.1.A.1; BS.4.A.1

RESPECT	<div style="width: 50%; height: 10px; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 25%; height: 10px; background-color: red;"></div>

- Material**
- 6-10 Malstäbe (Start & Übergabe)
 - 12-15 Pylonen
 - 4-6 Langbänke
 - 1 Stoppuhr
 - 1 Pfeife
 - 1-2 Notizmaterial für LP (Punkteählung)
 - 3-5 Staffelstäbe (optional)

Organisation

Es werden Gruppen von 4-, 6- o. 8 Schüler*innen gebildet. Pro Gruppe wird eine Laufstrecke aufgebaut. Eine Strecke besteht aus einem Start- und Übergabepunkt, welcher mit einem Malstab markiert wird. Die Distanz zwischen Start und Übergabe beträgt 21m. Auf der Laufstrecke befinden sich nach 7m und 14m je eine Langbank als Hindernis, welche übersprungen werden muss.

VARIANTE MIT UNTERSCHIEDLICHEN DISTANZEN

Startzonen werden mit Pylonen markiert. Jeweils mit 1.5m Abstand zum Start (bzw. dem vorangehenden Startpunkt) werden mit Pylonen vier Startpunkte markiert.

Laufstrecke beträgt total bei:

- Startpunkt 2: 22.5m
- Startpunkt 3: 24m
- Startpunkt 4: 25.5m
- Startpunkt 5: 27m

Ablauf

Die Gruppen können die Laufstrecke mit den Hindernissen testen und bilden anschliessend selbstständig Zweierteams innerhalb ihrer Gruppe. Die Zweierteams stellen sich so auf, dass jeweils Schüler*in A beim Start steht und Schüler*in B bei der Übergabelinie.

Auf den Startpfiff der Lehrperson wird die Laufstrecke von Schüler*in A möglichst schnell zurückgelegt und per Handklatsch an Schüler*in B übergeben, welche den Rückweg auf sich nimmt. Nach 10sec pfeift die Lehrperson erneut. Gelingt es dem Zweierteam vor Ablauf der 10sec im Ziel (Startpunkt) zu sein, erhält die Gruppe einen Punkt.

Bei der Variante mit mehreren Distanzen, zwischen welchen gewählt wird, werden die Punkte wie folgt vergeben:

- Startpunkt 2: 2 Punkte
- Startpunkt 3: 3 Punkte
- Startpunkt 4: 4 Punkte
- Startpunkt 5: 5 Punkte

Bei einem Fehlstart oder Auslassen von Hindernissen erhält die Gruppe in diesem Durchgang keine Punkte.

Alle Zweierteams der Gruppe starten nacheinander und die Lehrperson notiert die Siegespunkte. Nach einem kompletten Durchgang kann die Gruppe entscheiden, ob sie Anpassungen innerhalb der Zweierteams vornimmt. Nach 2min startet der zweite Durchgang. Je nach Zeit reicht es für weitere Durchgänge.

Es zählt die Summe der total erzielten Punkte.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Zeit für die Laufstrecke erhöhen auf 15 bzw. 20 sec
- ↘ Distanz der Laufstrecke verkürzen
- ↘ Reduktion auf ein Hindernis
- ↘ Anstelle eines Hindernisse einen kurzen Slalom in die Laufstrecke integrieren
- ↗ Übergabe mittels Staffelstab
- ↗ weitere Hindernisse, welche mit Tempo bewältigt werden können wie z.B. Slalom, Matte für Vorwärtsrolle...(Hindernisse, die Balance erfordern meiden)
- ↗ Distanzen verlängern

Beachte

- Das Modul eignet sich sehr gut für altersdurchmischte Gruppen.
- Sofern die Gruppen innerhalb eines Anlasses miteinander verglichen werden sollten, ist darauf zu achten, dass alle Gruppen gleich viele Durchgänge absolvieren und die gleichen Vorgaben haben.
- Kommt die Variante mit den unterschiedlichen Distanzen zum Einsatz, hilft eine Markierungshilfe (z.B. Bändeli, Markierungshütchen), damit die Lehrperson weiss von welchem Startpunkt Schüler*in B gestartet ist.
- Dieses Modul eignet sich ideal in Kombination mit dem UBS Kids Cup.



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 Fairness als Schlüsselkompetenz leben. Zum Beispiel Spielregeln einhalten, Anstand bewahren, Gegner*innen und Spielleiter*innen respektieren.
- 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 Gefühle, Bedürfnisse und Absichten anderer im eigenen Handeln berücksichtigen (Fairness).
- Die Schüler*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.
- Die Schüler*innen können ihre Kooperations- und Konfliktfähigkeiten weiterentwickeln.

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 sich Leistungssituationen stellen.

Lehrplanbezug

Schwerpunkt Laufen, Springen, Werfen – BS.1.A.1

BS.1.A.1: Die Schüler*innen können eine kurze Strecke maximal schnell laufen.

BS.1.A.1: Die Schüler*innen können schnell über tiefe Hindernisse laufen.

Schwerpunkt Spielen – BS.4.A.1

BS.4.A.1: Die Schüler*innen können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld und Team verändern.

Sicherheitstipps

- Sportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen



Inklusion

Beeinträchtigungen im Hören

Kommunikation → Akustische Signale durch klare, visuelle Signale ersetzen. Diese vorgängig definieren und ritualisieren, auch für andere Bewegungsformen. Erklärungen bevorzugt hochdeutsch und frontal zu den Sportlern. Piktogramme verwenden.

Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten

Spielregeln im 1:1 in Ruhe erklären. Nach Möglichkeit Spielumgebung möglichst lärm- und effektarm organisieren und klar begrenzen. Übungsdurchgang ohne Wettkampfmodus fördert Verständnis und kann den Druck reduzieren.

Beeinträchtigung im Sehen

Im Tandem mit sehender Person Vertrauen aufbauen und Partizipation ermöglichen. Für Personen mit genügend Restsehen die Visibilität des Staffettenstabs in leuchtender Farbe verbessern. Zusätzlich auf einer Laufstrecke die Strecken- und Hindernissmarkierung auffälliger gestalten (gelbes Markierungs- oder Klebeband).

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

Dokumente / Links

Weiterführende Informationen zum UBS Kids Cup: www.ubs-kidscup.ch/schule

Dieses Modul wurde in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics und Weltklasse Zürich erarbeitet.



Weiterführende Informationen zum UBS Kids Cup: www.ubs-kidscup.ch/schule



Illustration Seite 1 erstellt mit dem «Hallenplaner» mit Genehmigung von wimasu.de



Resultatblatt-Gruppen

Für Sporttag mit Teamstafetten

Gruppe _____

Risiko-Hindernis-Stafette	Versuch 1	
	Versuch 2	
	Versuch 3	
	Versuch 4	
	Versuch 5	
	Versuch 6	
Total		

Puzzle-Biathlon-Stafette	Zeit	
---------------------------------	------	--

Lauf-Spring-Stafette	Runden	
	Seilpunkte	