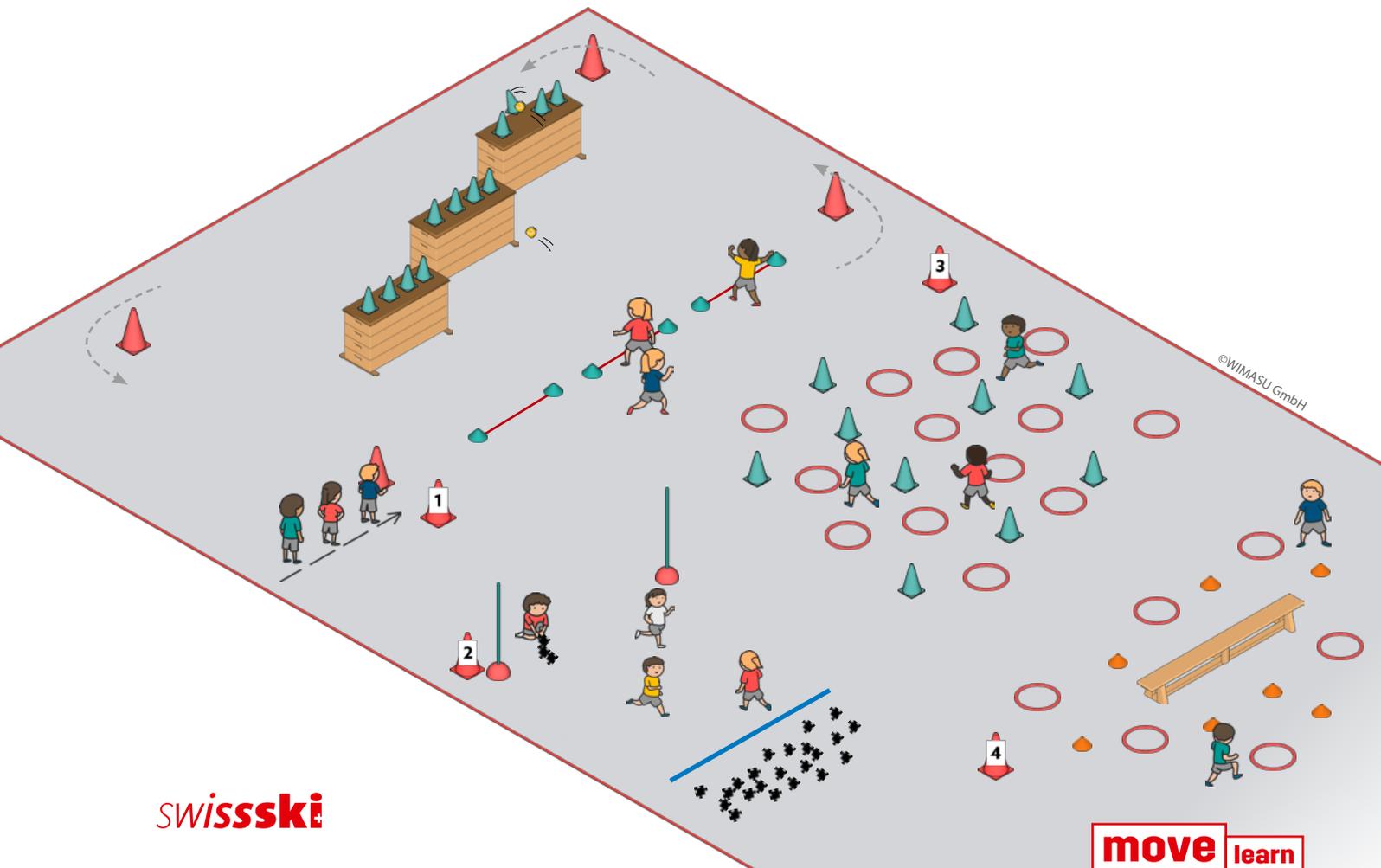


Nordic Lauf Challenge

Mit Laufen zum Erfolg. Das Ziel wird durch die Kombination von Challenges, der Präzision, dem Gedächtnis und der Schnelligkeit erreicht.

Vier Teams treten in einem Wettkampf bestehend aus vier Posten gegeneinander an und versuchen so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Bei der Nordic Lauf Challenge kombinieren die Teams Präzision, Gedächtnis und Schnelligkeit.



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: 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

- 30 Büchsen (Pylonen)
- 16 Pylonen
- 15 Springseile
- 12 Tennisbälle
- 10 Reifen (Kreide)
- 5 Laufwegkarten
- 3 Schwedenkasten
- 2 Malstäbe
- 1 Langbank (Baumstamm)
- 1 Puzzle (Memorykarten)
- Zahlenblätter

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 einzeln erklärt. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen werden die vier Teams auf die Posten verteilt.

Der Nordic Parcours benötigt rund eine Hälfte der Halle. In der anderen Hälfte wird die Puzzle Stafette, mein Lauf und finde den richtigen Weg aufgestellt. In der ganzen Halle werden entsprechend der Anzahl Schüler*innen Büchsen/Pylonen aufgestellt. Je ein Viertel rot, blau, grün und gelb (oder die Büchsen mit einem Zeichen wie Kreuz, Kreis, Stern, Herz versehen).

Einstimmen (10')

Alle Schüler*innen bewegen sich frei in der Halle. Auf ein Kommando der Lehrperson suchen sich alle eine Büchse/Pylone und bilden entsprechend der Farben oder Zeichen die vier Gruppen. Je eine Schüler*in pro Team übernimmt nun 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 das Zahlenblatt malen. Das Team mit den meisten Strichen nach allen 4 Posten gewinnt.

POSTEN **1**

Nordic Parcours

Auf jeden Schwedenkasten werden 5 Pylonen gestellt. Die Schüler*innen absolvieren den Parcours mit je zwei Bällen und können die Bälle aus drei verschiedenen Distanzen werfen (maximal drei Schüler*innen gleichzeitig). Nach den zwei Würfen werden die Bälle eingesammelt und nach dem Beenden der Laufrunde an die nächste Schüler*in übergeben. Wenn alle Pylonen auf dem Schwedenkasten getroffen wurden, werden sie neu platziert. Jede heruntergefallene Büchse/Pylone gibt 1 Punkt. Treffer auf die geringste Distanz ergeben einen Punkt, auf die mittlere Distanz zwei und auf die weiteste Distanz 3. Pro Punkt darf ein Strich auf das Zahlenbild gezeichnet werden.

- ↘ **Vereinfachung** ↗ **Erschwerung**
- ↘ Abstand verkürzen
- ↗ Abstand vergrößern

POSTEN **2**

Puzzle-Stafette

Es werden Puzzleteile (ca. 20) hinter einer Linie ausgebreitet. In einer vorgängig bestimmten Reihenfolge holen die Schüler*innen ein Puzzleteil, während die Teamkolleg*innen das Puzzle zusammenstellen. Pro fertiggestelltes Puzzle dürfen 5 Striche gezeichnet werden.

- ↘ **Vereinfachung** ↗ **Erschwerung**
- ↘ Weniger Puzzleteile
- ↘ Kürzere Laufdistanzen
- ↗ Mehr Puzzleteile
- ↗ Längere Laufdistanzen

POSTEN 3

Mein Lauf

Das Team stellt einen Parcours mit allem zur Verfügung stehenden Material (z. B. Seile, Pylonen, Reifen, Kreide, Malstäbe usw.) auf und definiert, wie der Parcours absolviert werden muss. Pro absolvierten Parcours darf ein Strich gezeichnet werden.

POSTEN 4

Finde den richtigen Weg

Jede Schüler*in wählt eine Karte mit einem Laufweg, merkt sich den Weg, legt die Karte weg und läuft diesen ab. Die Mitspieler*innen kontrollieren, ob der Weg richtig ist. Wenn die erste Schüler*in den Parcours beendet hat, ist die Teamkolleg*in an der Reihe. Pro korrekt absolvierte Strecke kann ein Strich auf das Zahlenbild gezeichnet werden.

- ↳ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↳ Weg mit Karte ablaufen
- ↳ Einfachere Laufwege zeichnen
- ↗ Zweiterteams: Eine Schüler*in mit geschlossenen Augen wird durch Parcours geführt und errätet die Karte.

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.



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.A.1.1b

Die Schülerinnen und Schüler können auf den Fussballen schnell laufen.

BS.1.A.1.3b

Die Schülerinnen und Schüler können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.

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!

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

Beeinträchtigung in der Bewegung

Beim Nordic Parcours die Laufstrecke / Wurfedistanz individuell anpassen (verkürzen).

Bei der Puzzle-Stafette die Puzzelteile erhöht auf einem Schwedenkasten ausbreiten.

Beeinträchtigung im Sehen

Taktils und verbales Begleiten in der Bewegung gibt Sicherheit. Beim Nordic Parcour steht jeweils eine Schüler*in hinter dem Kasten und gibt die Wurfrichtung an oder ein Kastentreffer gibt einen Punkt. Posten 2-4 mit Partner*in absolvieren.

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

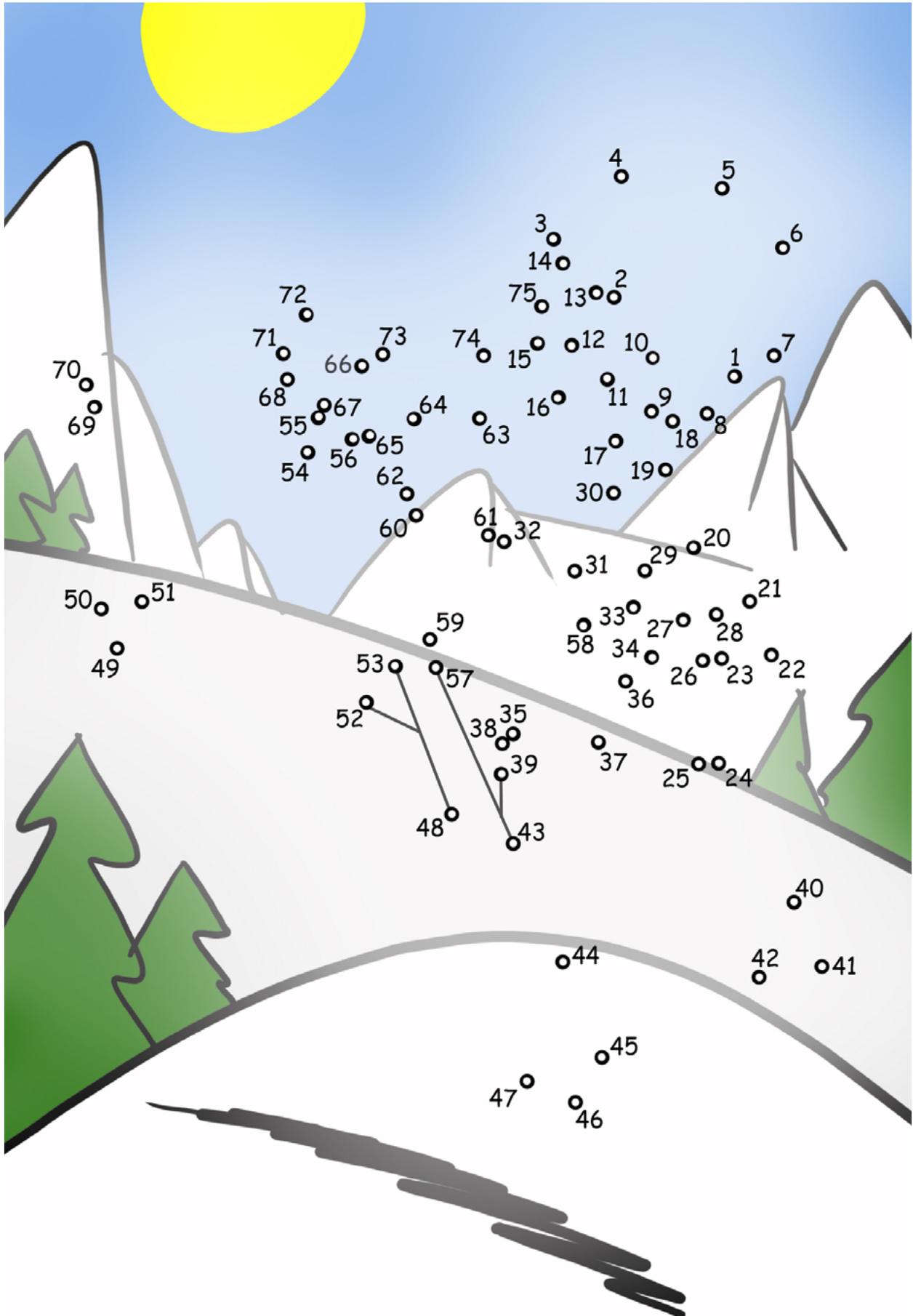
Den Link zu den Übungen aus dem Programm Top 10 finden Sie [hier](#).

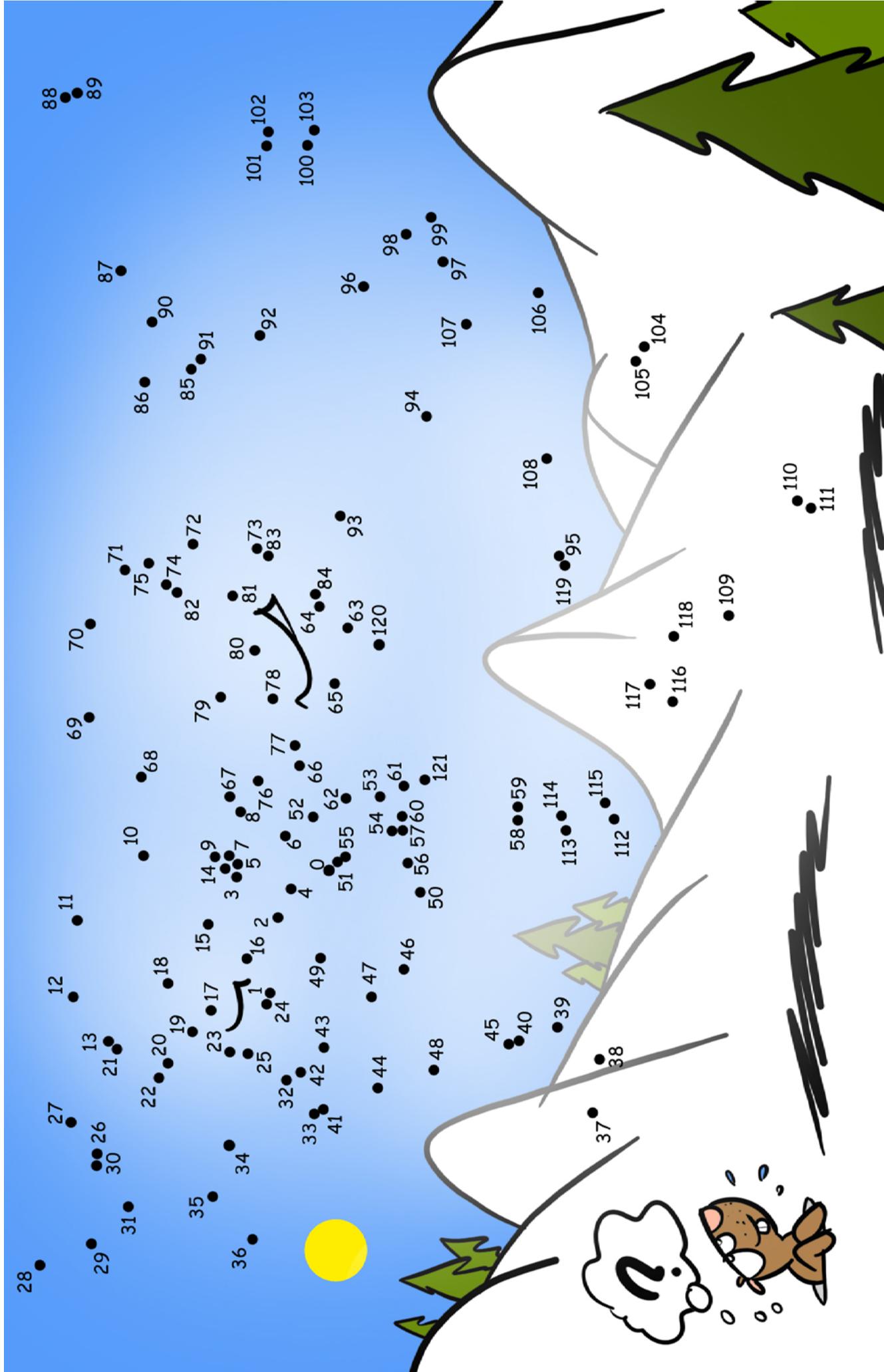
Die Postenblätter finden Sie im Anhang (S. 6-9).

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

Dieses Modul wurde in Zusammenarbeit mit Swiss-Ski erarbeitet.

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

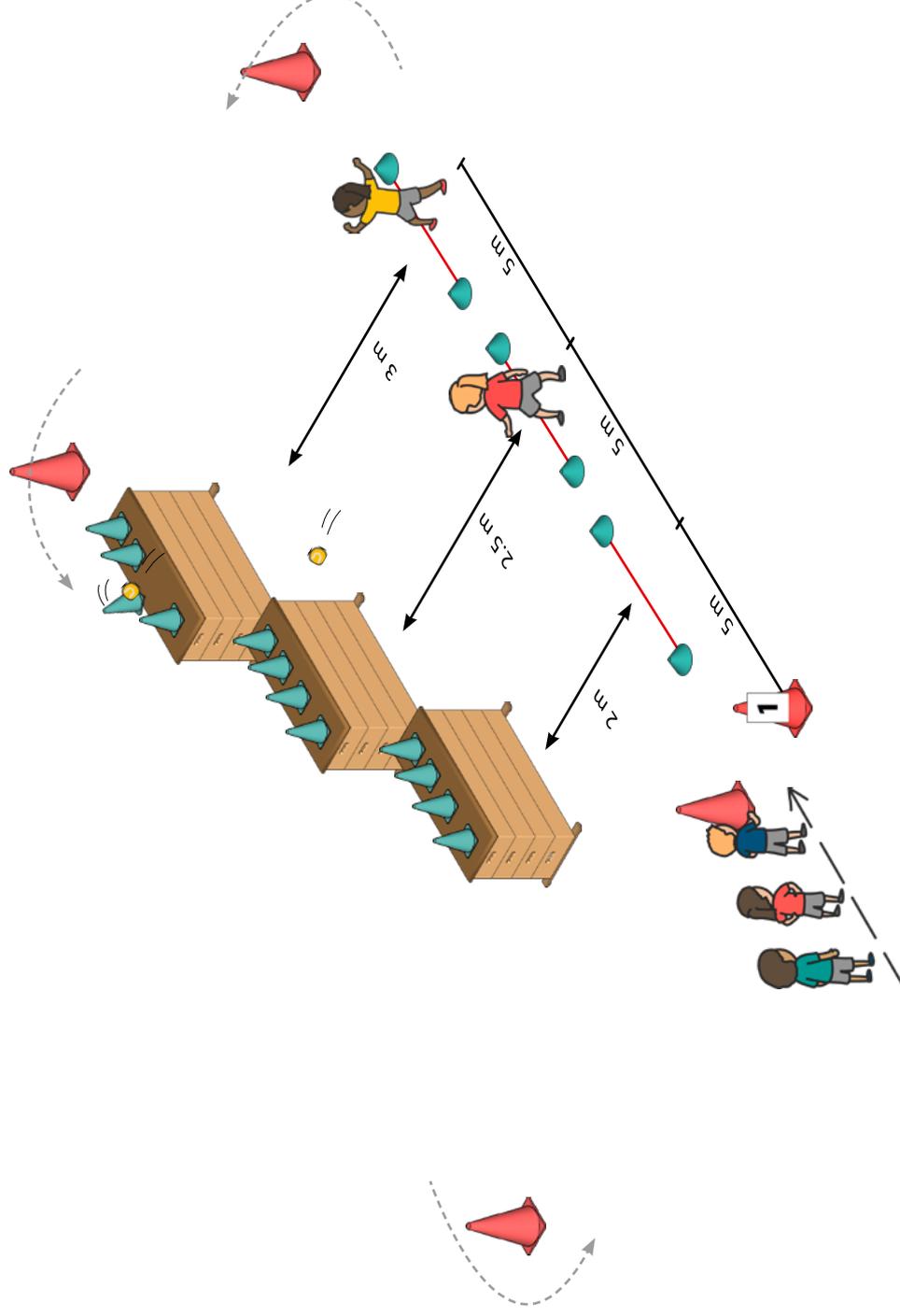




Posten 1: Nordic Parcours

Parcours schnell und fehlerfrei bewältigen

SWISSKI



Ablauf

- 2 Bälle pro Schüler*in
- Maximal drei Schüler*innen gleichzeitig
- Nach 2 Würfeln und Absolvieren der Laufrunde werden die Bälle weitergegeben.
- Wenn alle Büchsen einer Station getroffen wurden, wird neu aufgestellt.
- Achtung: Überschreitung der Wurflinie wird mit Punkteabzug bestraft

Material

- 3 Schwedenkästen
- 6 Pylonen
- 3 Seile (Markierung Wurflinie)
- 30 Büchsen (Pylonen)
- 12 Tennisbälle

Punkt (Strich)

Bei korrektem Absolvieren des Parcours

Posten 2: Puzzle-Stafette

SWISSKI

Verbesserung Aktionsschnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit



Ablauf

- Alle Puzzleteile (ca. 20) sind hinter einer Linie ausgebreitet.
- Abwechselnd holen die Schüler*innen einzeln ein Puzzleteil, während die Gruppe das Puzzle zusammensetzt.
- Alle Schüler*innen müssen rennen, d.h. vorgängig Reihenfolge bestimmen.

Material

- ▷ 2 Puzzlesets oder Memorykarten
- ▷ 2 Malstäbe (Startzone)
- ▷ **Punkt (Strich):** Pro fertiges Puzzle dürfen 5 Striche gezeichnet werden.

Posten 3: Mein Lauf

SWISSKI

Den selbst ausgesuchten Lauf flüssig und fehlerfrei durchlaufen



Ablauf

- ▷ Laufweg mit mindestens 5 Elementen erstellen
- ▷ Parcours schnell und fehlerfrei durchlaufen
- ▷ Achtung: Kein Material brauchen, das unbeaufsichtigt gefährlich sein könnte.

Material

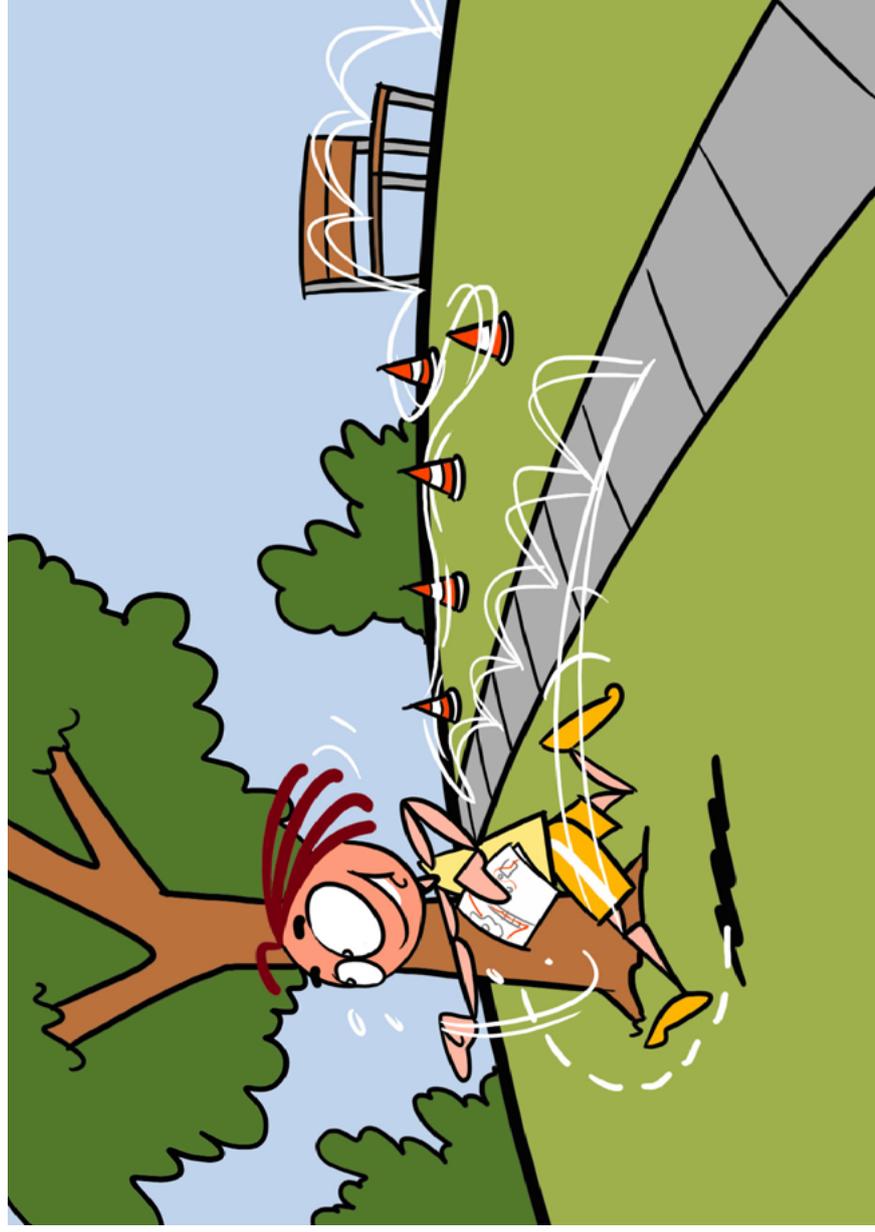
- ▷ 6 Seile
- ▷ 20 Pylonen
- ▷ 20 Reifen oder mit Kreide markierte Kreise
- ▷ 6 Malstäbe oder Bäume

Punkt (Strich): Pro korrekt absolvierten Lauf.

Posten 4: Finde den richtigen Weg

SWISSKI

Vorgegebene Läufe im ersten Versuch flüssig und fehlerfrei durchlaufen



Ablauf

- Die Schüler*innen wählen eine Laufwegkarte, merken sich diese, legen sie weg und laufen den Weg ab.
- Die Mitspieler kontrollieren, ob der Weg richtig ist.
- Mit einem Handschlag folgt die nächste Schüler*in

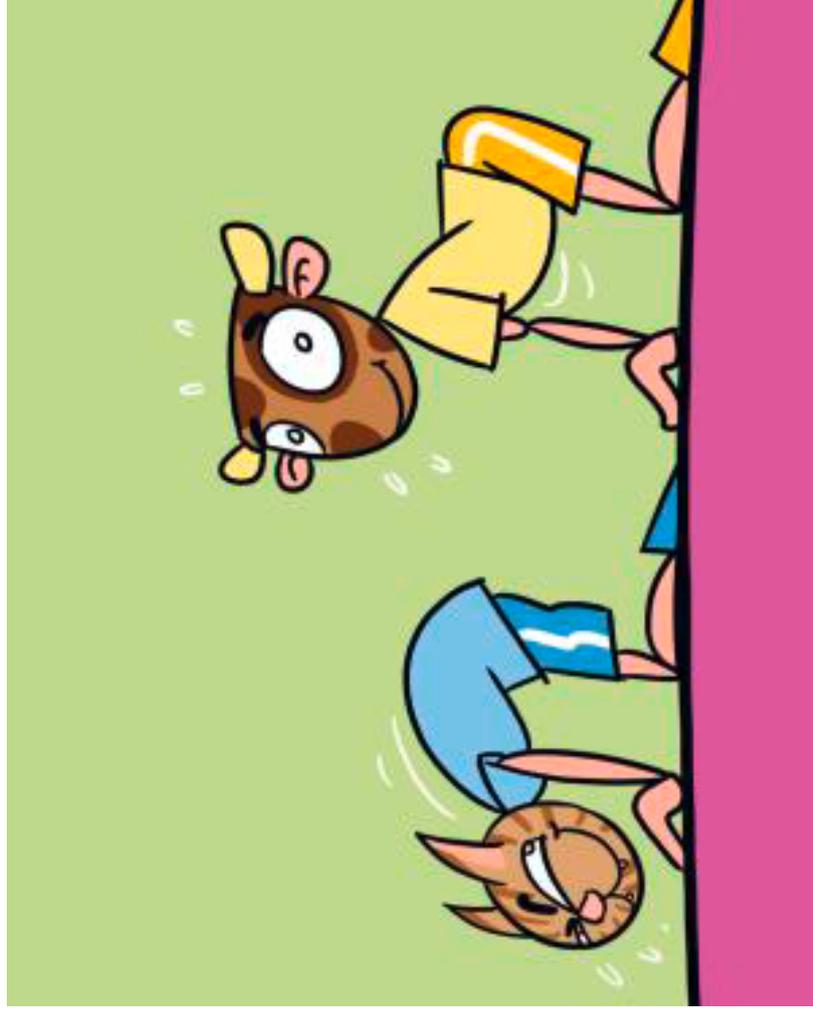
Material

- Reifen oder mit Kreide gezeichnete Kreise
 - 1 Langbank oder Baumstamm
 - Springseile
 - Malstäbe oder Hütchen
 - Karten mit Laufwegen
- △ **Punkt (Strich):** Pro korrekt absolvierter Strecke.

Beweglichkeit Top 10

1: Katzenbuckel

SWISSKI



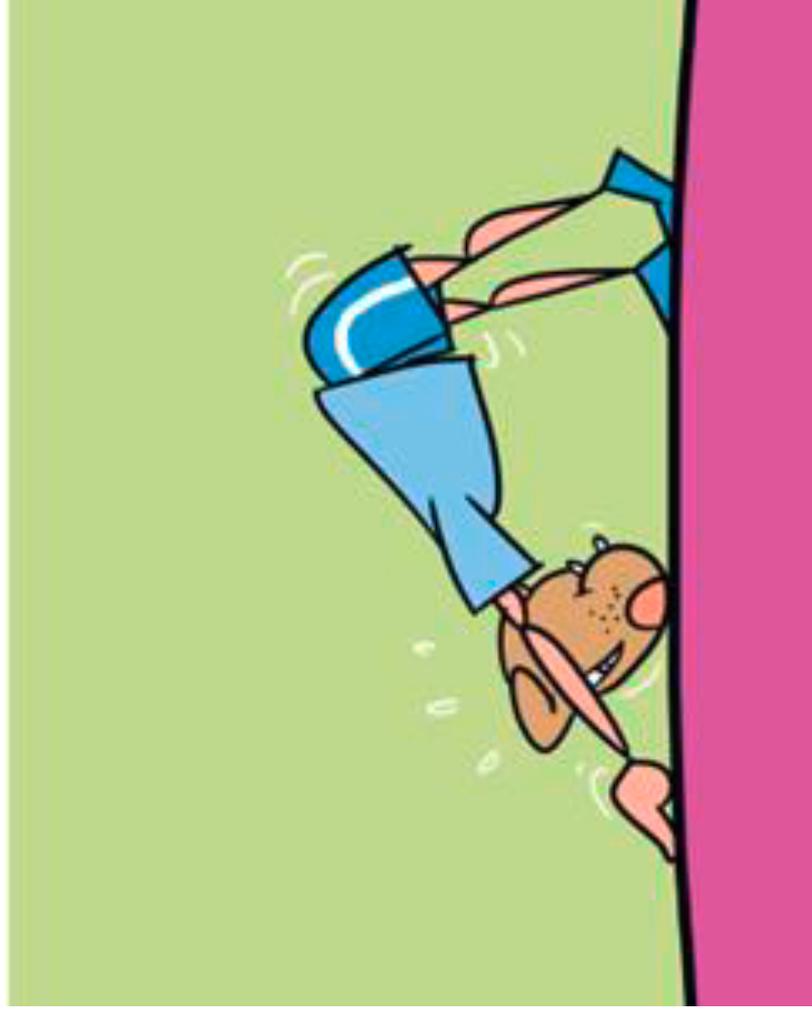
10 x im Vierfüßlerstand Position wechseln
von der «Katze» zur «Kuh» und zurück

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

Beweglichkeit Top 10

2: Hund

SWISSKI



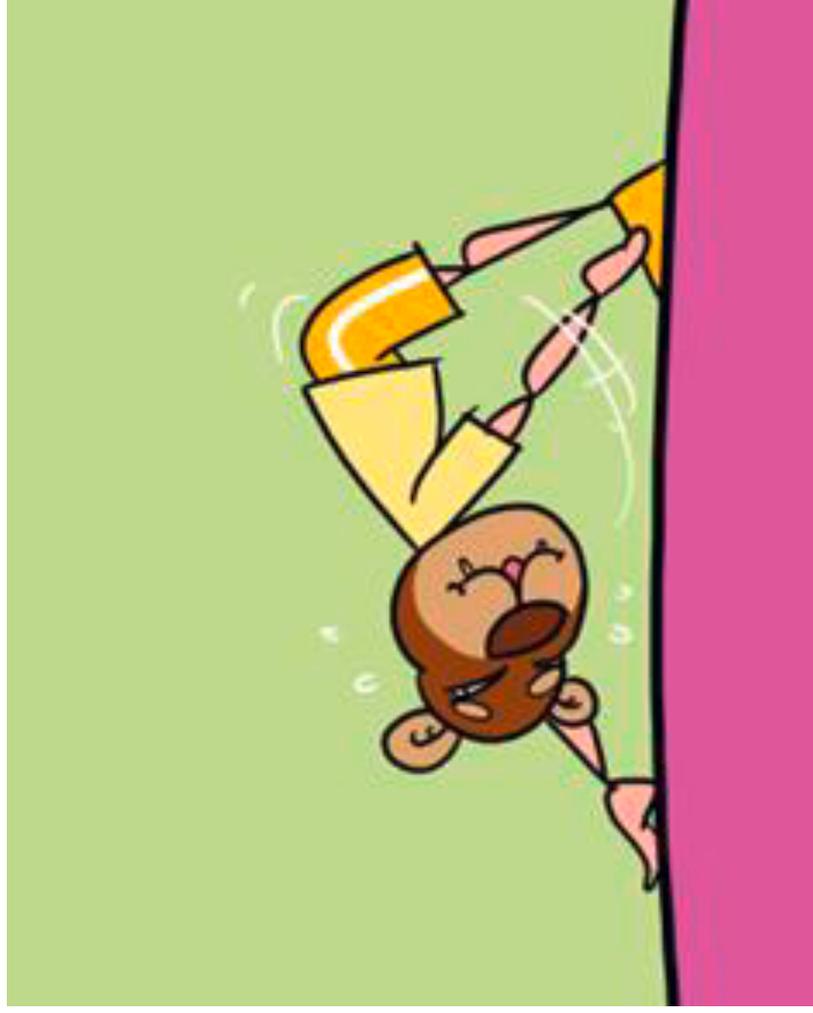
9 x dynamisch dehnen im «Hund»

- ▷ 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 Fussspitze 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

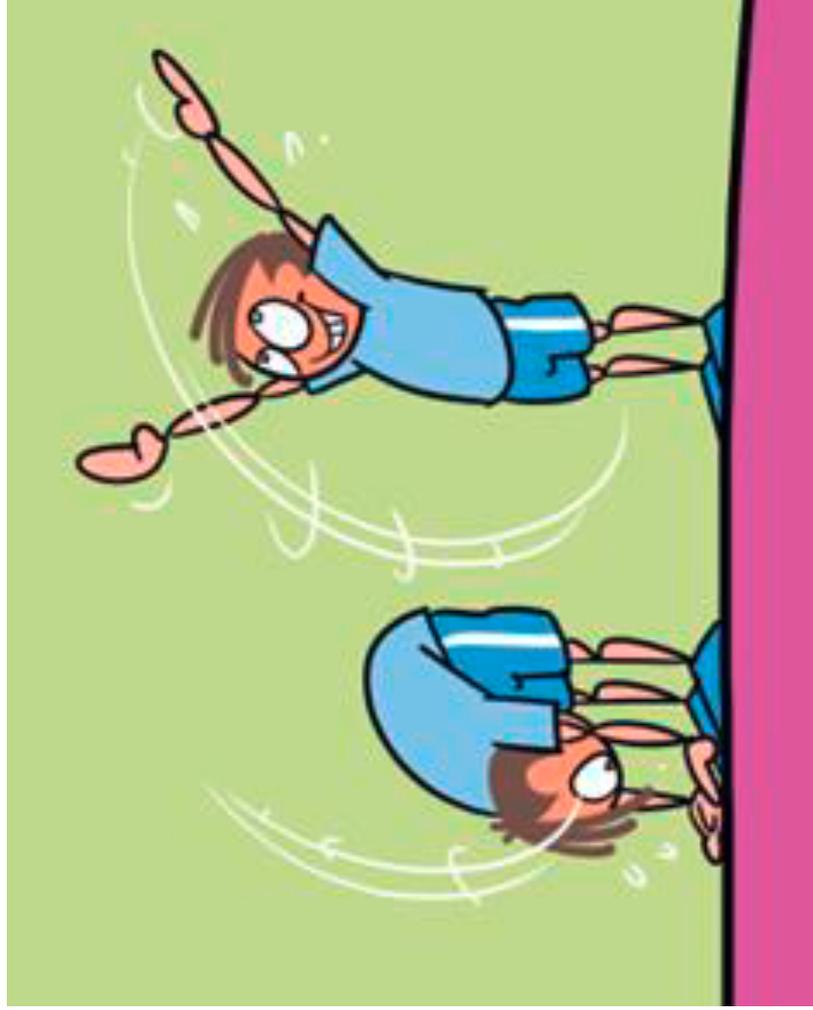
Beweglichkeit Top 10

4: Sonnenaufgang

SWISSKI

7 x Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand

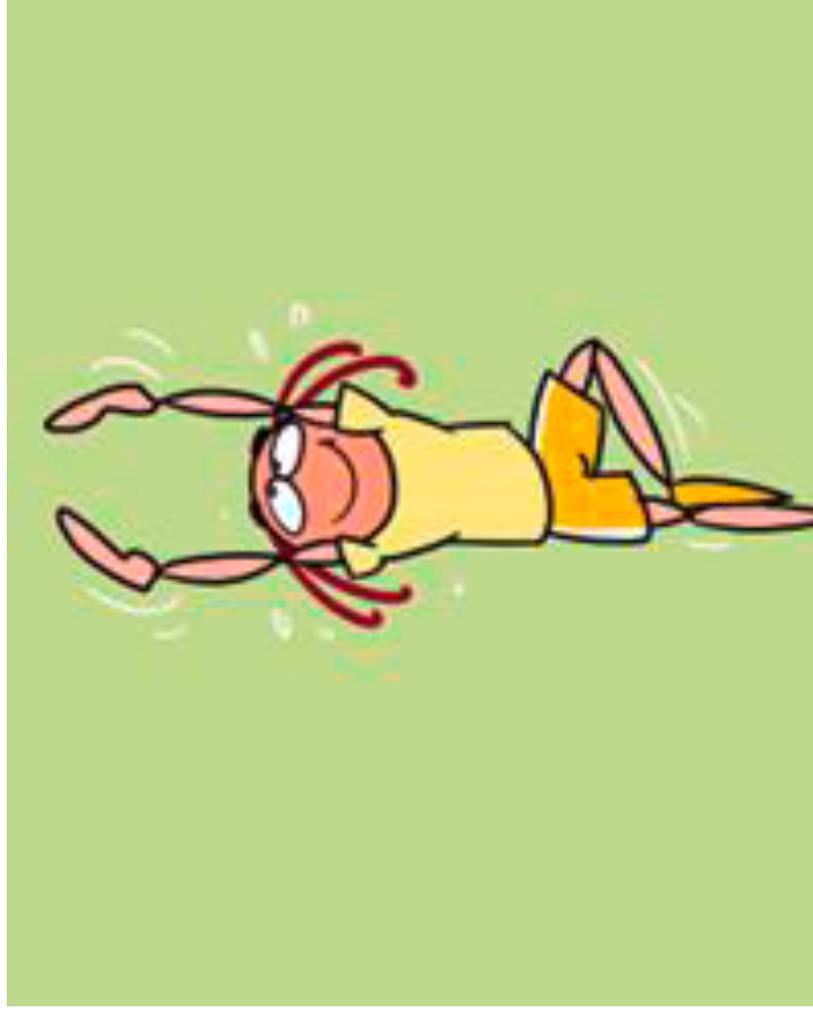
- ▷ Mit beiden Händen den Boden berühren
- ▷ Position 2 s halten und wieder aufrichten
- ▷ In aufrechter Position Arme nach hinten oben strecken und Hüfte gleichzeitig etwas nach vorne bringen



Beweglichkeit Top 10

5: Baum

SWISSKI



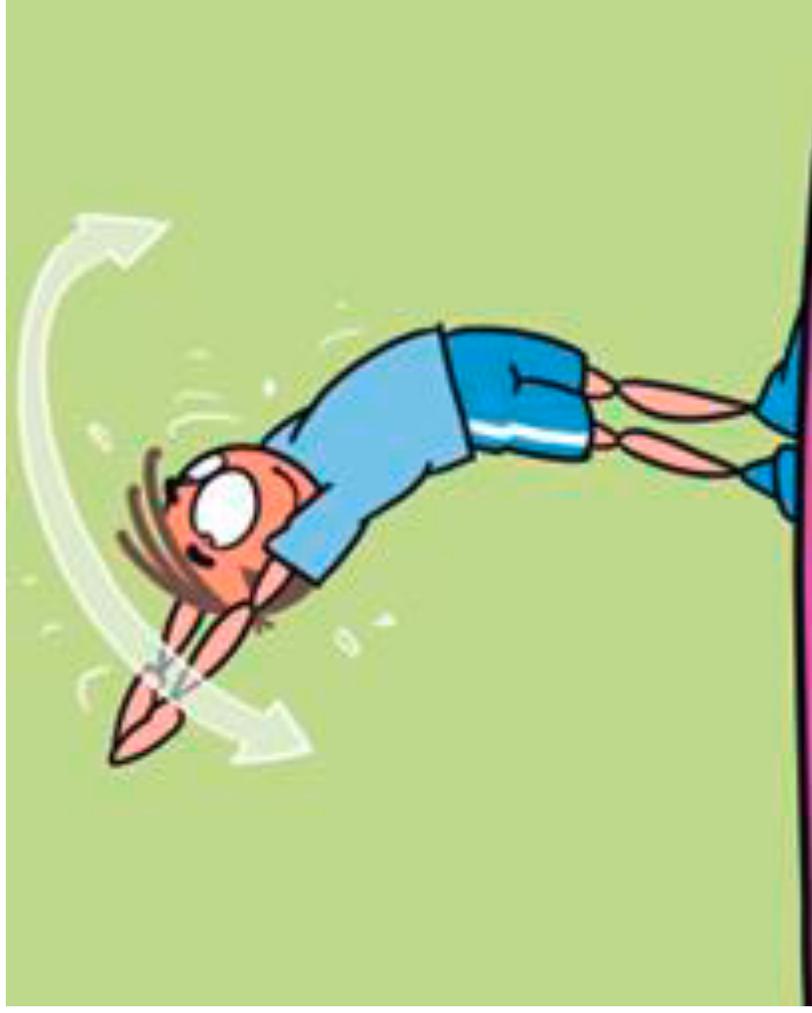
6 x aktive Streckung nach oben

- ▷ 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



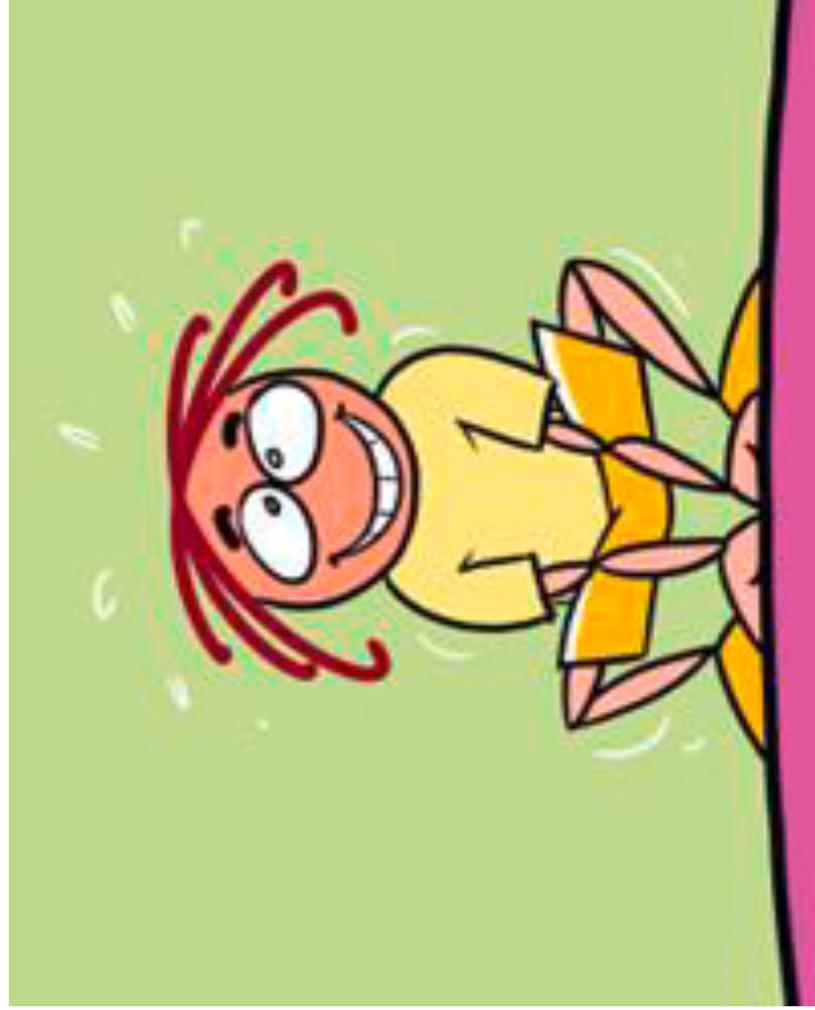
4 x das Becken in die «Brücke» heben und wieder sanft senken

- ▷ 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



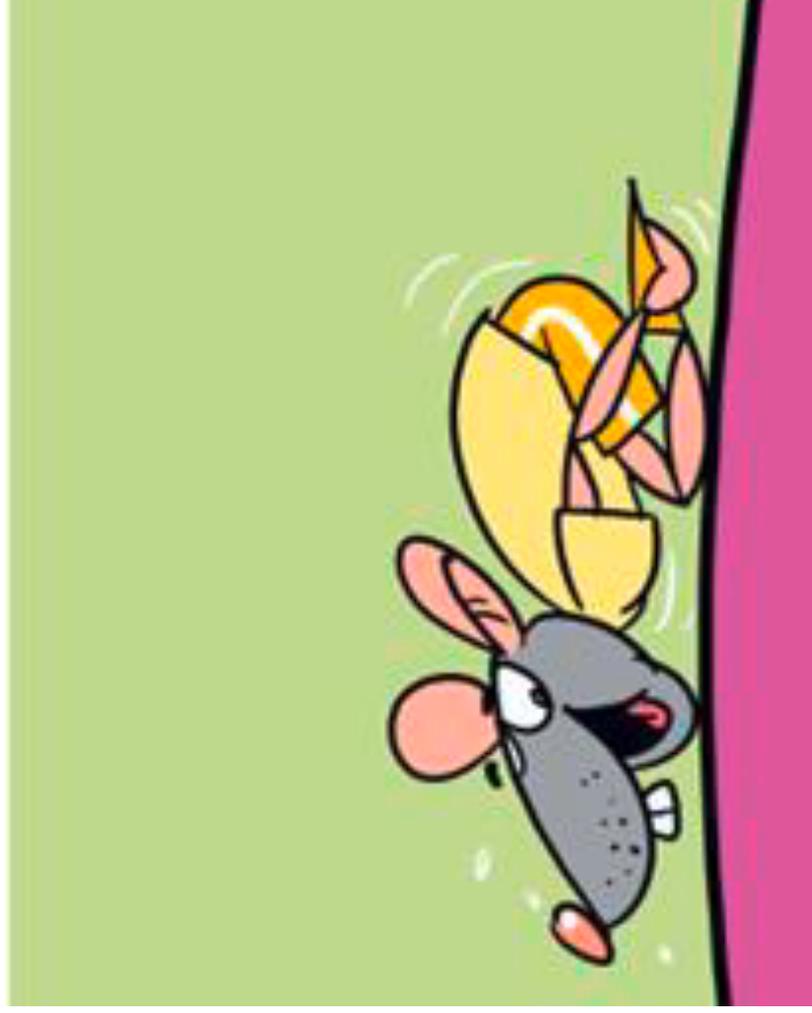
2 x in «Kerze» kurz verweilen

- ▷ 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