

Praxisbox für Betreuungspersonen – Zusammenstellung geeigneter Aktivitäten mit Schutzmassnahmen

	Karte	Level	geeignet	ungeeignet	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
Sport	01 Winterolympiade 1	4	x		Sporthalle	✓	mittel	
	02 Winterolympiade 2	4	x		Sporthalle	✓	mittel	ohne Unihockey
	03 Kastenweitsprung	3		x	Sporthalle	✓	mittel	
	04 Hochsprungkreis	3		x	Sporthalle	✓	mittel	
	05 Kastensprung	4		x	Sporthalle	✓	mittel	
	06 Standsprung	4		x	Sporthalle	✓	mittel	
	07 Fosbury Flop	4		x	Sporthalle	✓	mittel	
	08 Menschen-Hochsprung	2	(x)		Sporthalle	✓	mittel	
	09 5-Schritt-Anlauf	3		x	Sporthalle	✓	mittel	
	10 Hüpfen 1	2	x		überall	✓	mittel-hoch	
	11 Hüpfen 2	1	x		überall	✓	mittel	
	12 Drehen 1	2	x		Sporthalle	✓	tief-mittel	fallen lassen nur zu zweit um Abstand zu halten
	13 Drehen 2	1	x		Sporthalle	✓	tief-mittel	
	14 Drehen 3	2	x		Sporthalle	✓	mittel	
	15 Stützsprung 1 - Bock	3		x	Sporthalle	✓	mittel	
	16 Stützsprung 2 - Kasten	3		x	Sporthalle	✓	mittel	
	17 Stützsprung 3 - Barren	3		x	Sporthalle	✓	mittel	
	18 Stützsprung 4 - Minitramp	3		x	Sporthalle	✓	mittel	
	19 Handstandüberschlag 1	4		x	Sporthalle	x	mittel	
	20 Handstandüberschlag 2	4		x	Sporthalle	x	mittel	
	21 Schwingen	1	x		Sporthalle	✓	tief	nur ein Kind auf der Schaukel
	22 Hangeln	1	x		Sporthalle	✓	mittel	
	23 Kämpfen 1	2	x		weicher Untergrund	x	mittel	
	24 Kämpfen 2	2	x		weicher Untergrund	x	mittel	
	25 Drehen um die Querachse	4	(x)		weicher Untergrund	x	mittel	
	26 Strecksprung	3		x	Sporthalle	✓	mittel	

	Karte	Level	geeignet	ungeeignet	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
Spiel	01 Reifenball 1:1	2	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	02 Reifenball 2:2	3	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	03 Reifenball 3:3	4	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	04 Wurf-Fang-Fest	1	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	mittel	
	05 Druckwurf	3		x	Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	mittel	
	06 Kickball 3:3	3	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	mittel	
	07 Sprungwurf	4		x	Sporthalle	✓	mittel	
	08 Dschungelspiel	2	x		Sporthalle	x	hoch	
	09 Fischernetz	1	x		Sporthalle	x	hoch	
	10 Gold in China holen	1	x		genügend grosse Spielfläche	x	hoch	
	11 Eier legen	3	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	12 Torraum Eierlegen	3	x		genügend grosse Spielfläche	x	hoch	
	13 Tupfball	3	x		genügend grosse Spielfläche	x	hoch	
	14 Brasil 4:4:4	4	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	15 7:4	4	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	16 5:2	4	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	17 Torball	4	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	hoch	
	18 Wandball	4	x		Wand mit hartem Boden davor	x	hoch	
	19 Biathlon	4	(x)		Sporthalle	✓	hoch	Abstand auf der Laufstrecke einhalten
	20 Ligaturnier	4	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	(✓)	mittel-hoch	gute Form mit Rückschlagspielen 1:1 (Bsp. Badminton)
	21 Werfen/Fangen 1	2	(x)		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	tief-mittel	Kein Kontakt aber gleicher Ball wird hin und her gespielt
	22 Werfen/Fangen 2	2	(x)		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	tief-mittel	Kopfball weglassen
	23 Bälle rollen - Hüetliwald	1	(x)		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	mittel	
	24 Ball-Technik	2	(x)		Hartplatz	✓	mittel	
	25 Futsal Basics	2	(x)		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	tief-mittel	
	26 Futsal Technik	3	(x)		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	tief-mittel	

	Karte	Level	geeignet	ungeeignet	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
Gesundheit	01 Sprossenwand-Klettern	2	x		Sporthalle	✓	tief-mittel	
	02 Langbank-Kampf	1	x		Sporthalle	x	mittel	
	03 Bündel-Raub	1	x		weicher Untergrund	(✓)	hoch	
	04 Springseil	2	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	hoch	
	05 Rumpfbeugen	3		x	weicher Untergrund	✓	hoch	Ball wird hin und her gespielt
	06 Rückenstrecker	3		x	weicher Untergrund	✓	hoch	Ball wird hin und her gespielt
	07 Bank-Balancieren	1	x		Sporthalle	✓	tief	Hilfestellung mit Zwischenstück (Bsp. Stab) statt mit Hand
	08 Tarzanschwingen	3	x		Sporthalle	✓	mittel	
	09 Ballschnappen	3	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	mittel-hoch	
	10 Langbank-Rutschen	3		x	Sporthalle	✓	hoch	
	11 Liegestütz	4		x	weicher Untergrund	✓	hoch	
	12 Ballkasten-Surfen	4	(x)		Sporthalle	✓	mittel	
	13 Zweikampf	4	x		weicher Untergrund	x	hoch	
	14 Basketball-Dunking	4	x		Sporthalle	✓	mittel	
	15 Klimmzüge	4		x	Sporthalle	✓	hoch	
	16 Sing-Parcours	2	(x)		Sporthalle	✓	hoch	Abstand halten
	17 Puls-Parcours	3	(x)		Sporthalle	✓	hoch	Abstand halten
	18 Autorennen	2	(x)		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	hoch	Nur Übung 1, um Abstand zu wahren
	19 Dehnen Unterkörper	4		x	weicher Untergrund	✓	tief	
	20 Dehnen Oberkörper	4		x	weicher Untergrund	✓	tief	
	21 Körperspannung 1	1	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	mittel	
	22 Körperspannung 2	1	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	x	mittel	
	23 Gleichgewicht	2	x		Sporthalle	✓	tief-mittel	Hilfestellung mit Zwischenstück (Bsp. Stab) statt mit Hand
	24 Seilspringen	3	x		Halle/Wiese/Pausenplatz	✓	mittel-hoch	ohne 1b
	25 Ironman	4	(x)		Sporthalle	✓	hoch	Auf Abstand beim Barrenstütz achten (2 Personen / Barren)

	Karte	Level	geeignet	ungeeignet	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
Ausdruck	01 Geschichten- Pantomime	1	x		überall	✓	tief-mittel	
	02 Tier-Pantomime	2	x		überall	✓	mittel	Abstand in der Rategruppe halten
	03 Counter-Balance	3	(x)		überall	x	tief	
	04 Rollover	3	(x)		überall	x	tief-mittel	
	05 Bodysurfing	3	(x)		überall	x	tief-mittel	
	06 Slalom Temporegler	4	x		genügend grosse Spielfläche	(✓)	mittel	Abstand halten ist sehr schwierig bei dieser Übung
	07 Actionscore	4	x		überall	✓	mittel	
	08 Gärtnern	1	x		weicher Untergrund	x	tief	
	09 Luft-und Rückenstreichen	2	(x)		überall	x	tief	
	10 Aufwachen/Aufrollen	2	(x)		weicher Untergrund	✓	tief	
	11 Raumpunkt/Wege	3	(x)		überall	✓	mittel	
	12 Gelenktanz	3	x		überall (mit Musik)	✓	tief-mittel	
	13 Menschenkolonne	3	x		überall (mit Musik)	x	mittel	
	14 Statuentanz	3	x		überall (mit Musik)	(✓)	mittel	ohne Übung 1
	15 Loslösen	4	x		überall	x	tief	
	16 Ja-Nein	4	x		überall	(✓)	tief	ergibt mit Abstandvorgabe keinen Sinn
	17 Tanz im Kreis	2	x		überall (mit Musik)	✓	mittel	Körperkontakt im Tanz weglassen
	18 Kleine Kombi	3	x		überall	x	tief	
	19 Posen	4	x		überall	✓	tief-mittel	
	20 Tanzformationen	4	x		überall (mit Musik)	✓	mittel	Auf Abstand achten
	21 6. Position, 2. Position	2	x		überall	✓	tief-mittel	
	22 Ball Step	2	x		überall (mit Musik)	✓	mittel	
	23 Step Touch	2	x		überall (mit Musik)	✓	mittel	
	24 Box Step	2	x		überall (mit Musik)	✓	mittel	
	25 Grapevine	2	x		überall (mit Musik)	✓	mittel	