



Offene Sporthalle

**Bewegungsideen für sportliche
Betreuungsstrukturen**

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort & Einleitung	
	Vorwort	4
	Einleitung	6
	Schulhauspezifische Voraussetzungen	7
	Zielgruppe	8
	Aufbau der Bewegungsideen	8
	Durchführung einer Bewegungsidee	8
	Typische Merkmale der Bewegungsideen	8
	Regeln und Konsequenzen	9
	Aufstellen und Durchführen der Bewegungslandschaften	9
2	Die Bewegungslandschaften	
	Bewegungslandschaft «Sommer und Badi»	10
	Bewegungslandschaft «Dschungel»	12
	Bewegungslandschaft «Baustelle»	14
	Bewegungslandschaft «Ritter und Burgen»	16
	Bewegungslandschaft «Jump around»	18
	Bewegungslandschaft «Winter Special»	20
3	Die beliebten Gruppenspiele	
	Brennball-Varianten	22
	Völkerball-Varianten	23
4	Der Ninja Warrior Parcours	
	Ninja Warrior Parcours 1. Teil	24
	Ninja Warrior Parcours 2. Teil	26

Die ganzheitliche Betreuung der Schülerinnen und Schüler nimmt in den Stadtzürcher Schulen eine immer grössere Bedeutung ein. Mit dem Projekt Tagesschule 2025 haben bereits einige Schulen ganztägige Betreuungsstrukturen geschaffen. Da ist es wichtig, dass den Kindern und Jugendlichen im Tagesschulalltag viel Bewegung zu Teil kommt.

Dieses Dossier unterstützt die Schulen dabei, in den Betreuungs-Zeitfenstern ausserhalb des obligatorischen Unterrichts, wertvolle Bewegungssequenzen für die Schülerinnen und Schüler zu schaffen.

In der Einleitung werden, ausgehend von Überlegungen zu den schulhausspezifischen Voraussetzungen, diverse Gedankenstützen, Hilfestellungen und Vorgaben für die Durchführung gelungener Bewegungsangebote präsentiert.

Der Hauptteil gliedert sich in drei Teile:

Im **ersten Teil** sind sechs Umsetzungsideen mit kleinem Aufwand beim Aufstellen und Erklären beschrieben. Diese sechs Umsetzungsideen sind für kurze Bewegungsangebote, zum Beispiel während der Mittagszeit, gedacht. Die Beschreibung und Illustration des Aufbaus sowie wichtige Hinweise zur Nutzung unterstützen eine reibungslose Durchführung.

Der **zweite Teil** beschreibt Ideen für die beliebten Spiele Mattenlauf (Brennball) und diverse Völkerball-Varianten.

Der **dritte Teil** zeigt, wie aufwändige Bewegungslandschaften wie der Ninja Warrior Parcours im Rahmen eines Betreuungskonzepts durchgeführt werden können. Diese Aufbauten erfordern einige Zeit und Geschick, sowohl für die betreuenden Aufsichtspersonen als auch in der Durchführung für die Schülerinnen und Schüler.

Schulhauspezifische Voraussetzungen

Idealerweise machen sich die Leitung Betreuung und das Schulhaus-Team vorgängig Gedanken darüber, wie die Einführung von Bewegungsangeboten optimal auf das Schulhaus abgestimmt werden soll. Hier einige Gedankenstützen für die komplette Organisation der Angebote.

Situative Voraussetzungen

- Zeitgefäss?
- Hallenkapazität?
- Materialbestand?
- Wie viele Kinder dürfen am Angebot teilhaben?
- Welche Stufen sollen am Angebot teilnehmen?

Personelle Voraussetzungen

- Wie viele Fachpersonen Betreuung oder Lehrpersonen habe ich zur Verfügung?
- Habe ich die richtigen Betreuungspersonen?
- Ist ein Coaching der Betreuungspersonen erforderlich?

Normative Voraussetzungen

- Muss ich Vorgaben aus der Hausordnung beachten?
- Habe ich Betreuungspersonal mit den erforderlichen Ausbildungen?
- Wie steuere ich die Teilnahme der Kinder?
- Wie passt das Angebot in das Gesamtkonzept der schulischen Betreuung?

Zielgruppe

Die Bewegungsideen aus dem ersten Teil richten sich vorwiegend an Kinder im Zyklus I und II. Sie sind konzipiert für eine Ergänzung des obligatorischen Unterrichts und sollen während Betreuungszeiten angewandt werden können.

Die Bewegungsideen aus dem zweiten Teil richten sich vorwiegend an Kinder im Zyklus II und III. Sie sind konzipiert für eine Ergänzung des obligatorischen Unterrichtes und sollen während Betreuungszeiten angewandt werden können.

Die Bewegungsideen aus dem dritten Teil richten sich vorwiegend an Kinder im Zyklus II und III. Die aufwändigeren Aufbauten können in Kombination mit dem obligatorischen Sportunterricht organisiert werden.

Aufbau der Bewegungsideen

Die sechs Bewegungsideen des ersten Teils sind thematisch aufgebaut und zielen auf abwechslungsreiche Inhalte. Die Inhalte sind so gewählt, dass sich die Kinder ohne umfassende Einführungen und Erklärungen in der Bewegungslandschaft frei bewegen können. Ein Vorwissen aus vorhergegangenen Aufbauten ist nicht nötig.

Die Komplexität des Aufbaus der Bewegungsideen nimmt von Lektion zu Lektion kontinuierlich zu, ist jedoch auf eine Hälfte der Sporthalle begrenzt.

In der anderen Hälfte der Sporthalle wird ein Spiel gespielt. Die Kinder müssen sich entscheiden, ob sie sich in der Bewegungslandschaft frei bewegen, oder sich dem Spiel zuwenden wollen. Bewährt hat sich die Beibehaltung des Aufbaus während einer ganzen Woche. Diese wird im Zweiwochen-Rhythmus wiederholt.

Zweiwochen-Rhythmus

Monat				Monat				Monat				Monat
WO 1	WO 2	WO 3	WO 4	WO 5	WO 6	WO 7	WO 8	WO 9	WO 10	WO 11	WO 12	WO 13
A	B	A	B	A	B	A	Ferien		C	D	C	D

Durchführung einer Bewegungsidee

Das Betreuungspersonal stellt die Bewegungsidee vor dem Eintreffen der Kinder auf. Je nach Anordnung der Grossgeräte (Sprossenwand, Kletterstangen, o.Ä.) in der Sporthalle muss die Platzierung Spielfeld – Bewegungslandschaft individuell angepasst werden.

Ein Startritual (Kreis in der Mitte o. Ä.) gibt den Kindern Struktur und hilft beim Einstieg. Hierbei werden den Kindern die verschiedenen Posten erklärt und die Regeln festgelegt. Für den Zyklus I hat es bei jeder Bewegungsidee eine kurze Einleitungsgeschichte. Diese unterstützt die Kinder dabei, in die Thematik der Bewegungsidee einzutauchen.

Das Betreuungspersonal betreut keine einzelnen Posten, sondern hilft, unterstützt, motiviert oder macht bei Bedarf mit.

Typische Merkmale der Bewegungsideen

- Die Kinder bewegen sich im Rahmen der jeweiligen Bewegungslandschaft frei. Die Lehrperson gibt in der Regel keine Anweisungen und Anleitungen im motorischen Bereich.
- Die Erfahrungen haben gezeigt, dass je nach Alter der Kinder auf dem Spielfeld eine verstärkte Unterstützung und Spielleitung übernommen werden muss.
- Die Kinder inspirieren sich gegenseitig und lernen voneinander.
- Die Mittagspause darf auch zum Entspannen genutzt werden – Ausruhen in vorgesehenen Bereichen soll ermöglicht werden.

Regeln und Konsequenzen

- Den Anweisungen der Betreuungspersonen ist immer Folge zu leisten.
- Die Kinder bewegen sich mit gegenseitiger Rücksichtnahme und Wertschätzung.
- In Konfliktsituationen ist das «Stopp» eines Kindes verbindlich.
- Mit dem Material muss sorgfältig umgegangen werden. Feste Konstruktionen dürfen von den SuS nicht verändert werden.

Hält ein Kind die Regeln nach einem ersten Verweis nicht ein (z.B. Gelbe Karte), wird eine Auszeit von fünf Minuten verordnet (Rote Karte).

Bei wiederholtem Fehlverhalten eines Kindes darf es in den Folgewochen nicht mehr am Bewegungsangebot teilnehmen und muss die Mittagszeit in einem anderen Angebot verbringen.

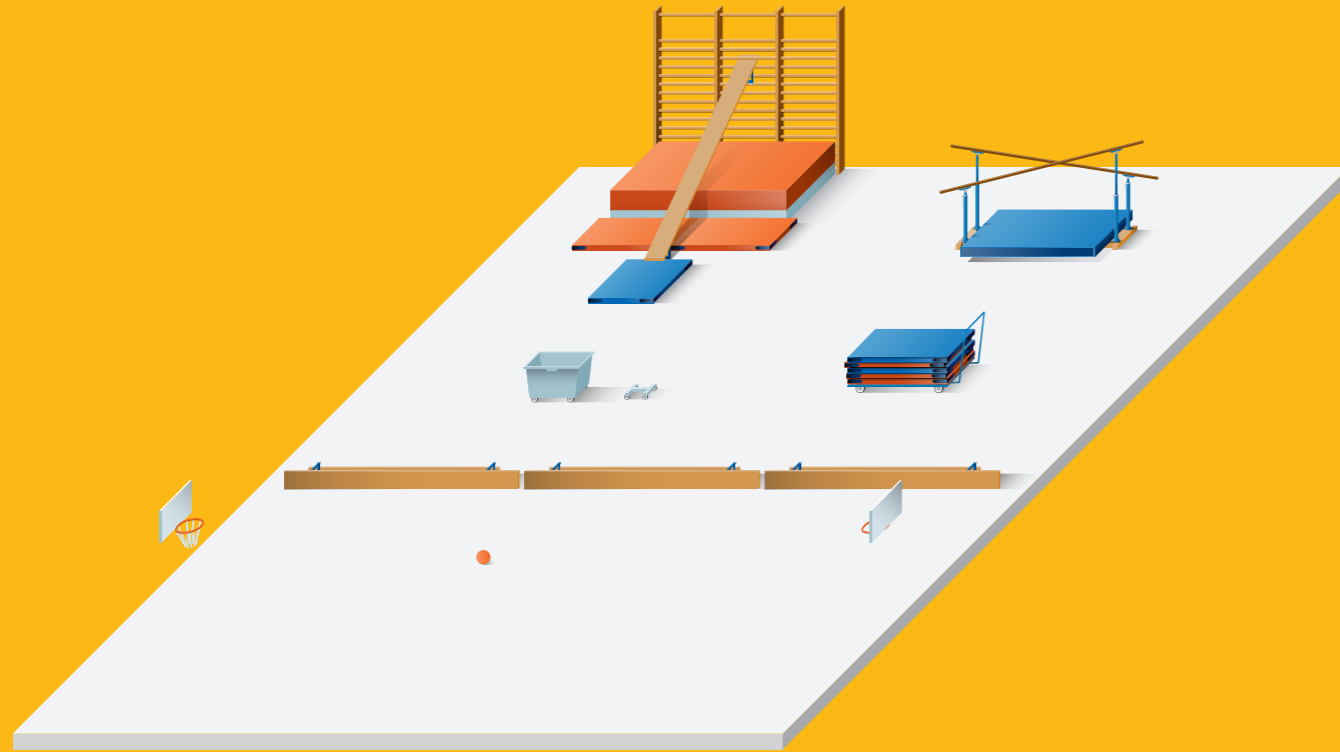
Aufstellen und Durchführen der Bewegungslandschaften

Wenn möglich stellt die Betreuungsperson die Landschaften vor dem Eintreffen der Kinder auf. Alternativ kann nach dem Startritual die Landschaft auch mit den Kindern aufgestellt werden. Hierzu müssen die Arbeiten klar erklärt und aufgeteilt werden.

Die Gerätekombinationen müssen gemäss den Illustrationen mit genügend Matten gesichert werden.

Die Betreuungspersonen beobachten und analysieren das Geschehen laufend. Entstehen gefährliche Situationen, muss das Betreuungspersonal sofort eingreifen.

Bewegungslandschaft «Sommer und Badi»



Wir machen eine Bergtour und klettern über Stock und Stein. (Barren mit unterschiedlichen Holmen)

Auf dem Berg Gipfel angekommen, rutschen wir auf dem steilen Fels ins kühle Wasser hinunter.

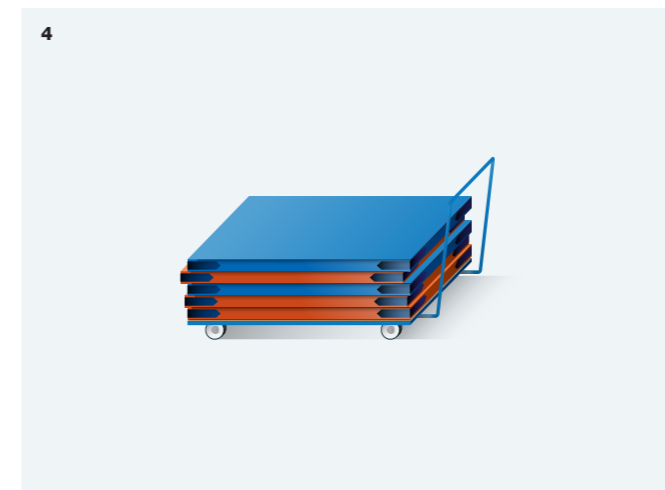
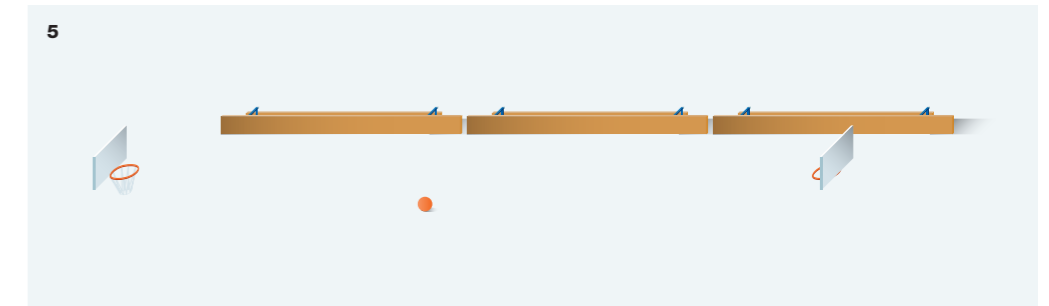
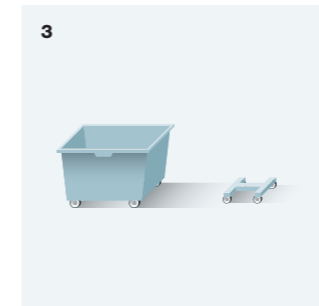
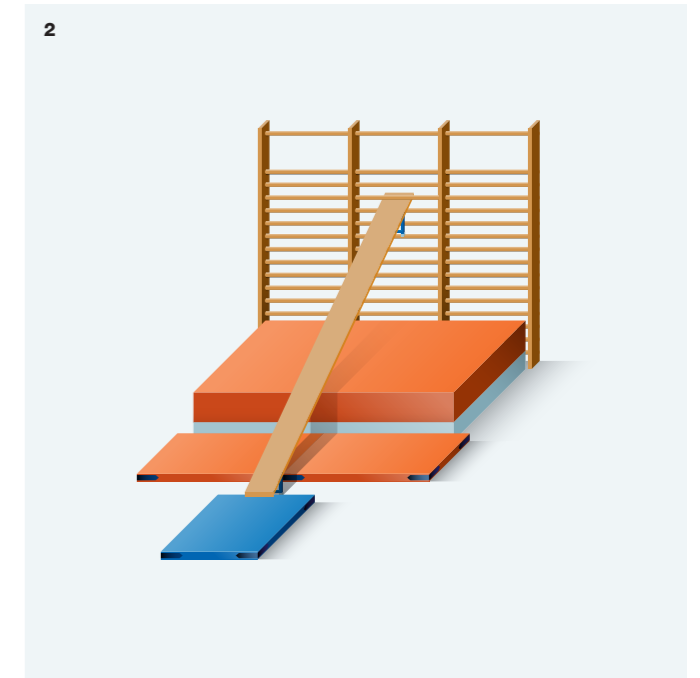
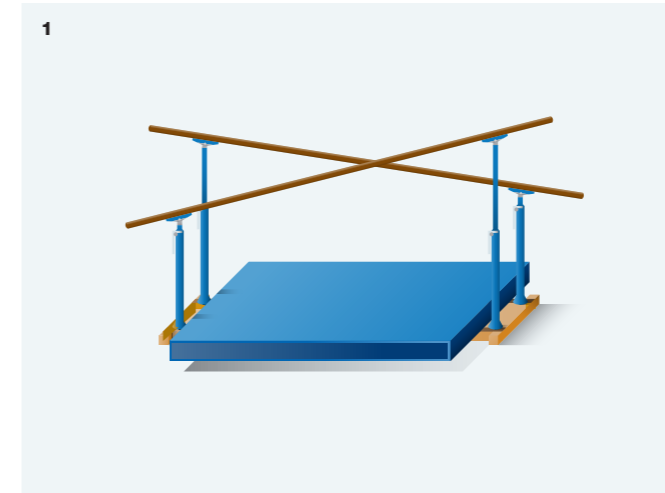
Mit dem Motorboot geht es weiter über den Bergsee...

Wir helfen den Eichhörnchen, welche ihre Nüsse in die Körbe werfen...gelingt uns ein Treffer?

Ganz erschöpft von dem langen Tag ruhen wir uns auf der Picknickbank aus.

Aufbau

Name	Material
1 Bergtour	Barren mit unterschiedlich hohen Holmen / 16er Matte
2 Rutschbahn	Aufgehängte Langbank / 4 Rutschteppiche / 40er Matte / 3 dünne Matten
3 Motorboot	Rollkiste / Rollkörper, welcher mit Seilen herumgezogen werden kann
4 Chillout Area	Mattenwagen stehen lassen
6 Spielfeld	Basketball 3 Bänke als Banden / 1 Basketball oder Kistenball für den 1. Zyklus Z1 / Rollkisten / 16er Matten



Do:

Für den Zyklus I kann anstatt Basketball auch Kistenball gespielt werden. Hierfür werden als "Körbe" die Rollkisten verwendet. Damit man den Ball nicht einfach hineinlegen kann, befinden sich die Rollkisten auf 16er Matten.

Don't:

Kein Wechsel zwischen Spiel und Bewegungslandschaft

Bewegungslandschaft «Dschungel»



Wer hat die Kokosnuss geklaut? Die Affen machen sich auf die Suche nach der Kokosnuss...

Mit Lianen springen sie über den Fluss und müssen aufpassen, dass die Krokodile sie nicht erwischen.

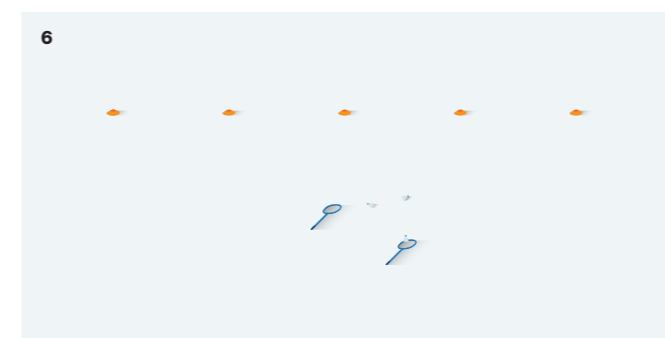
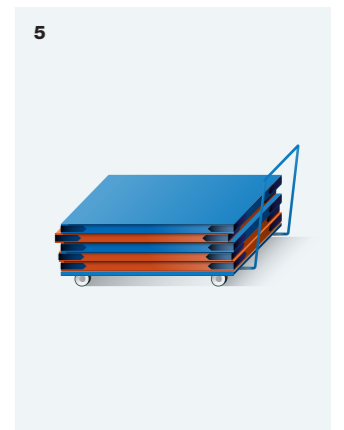
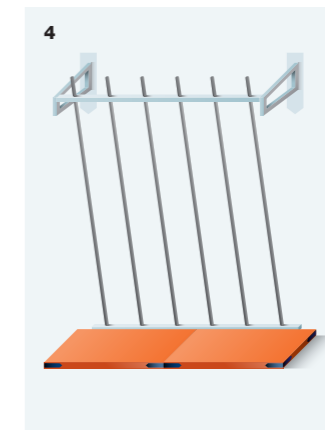
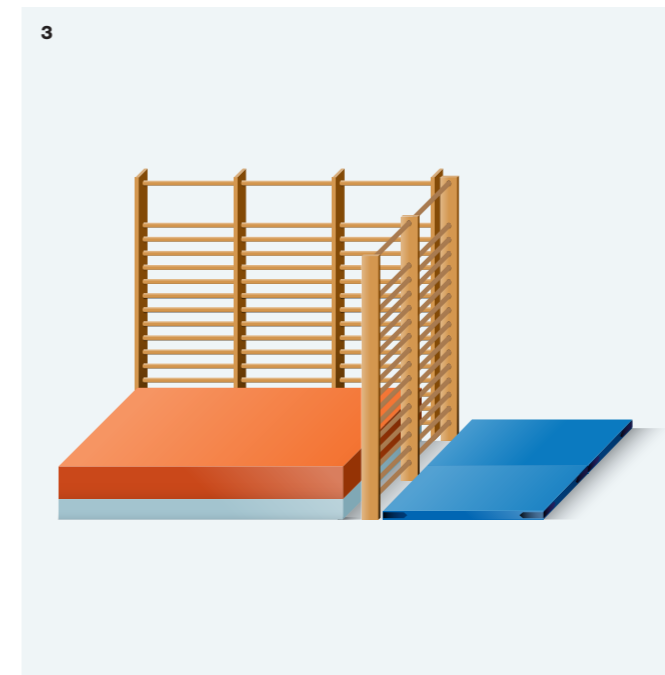
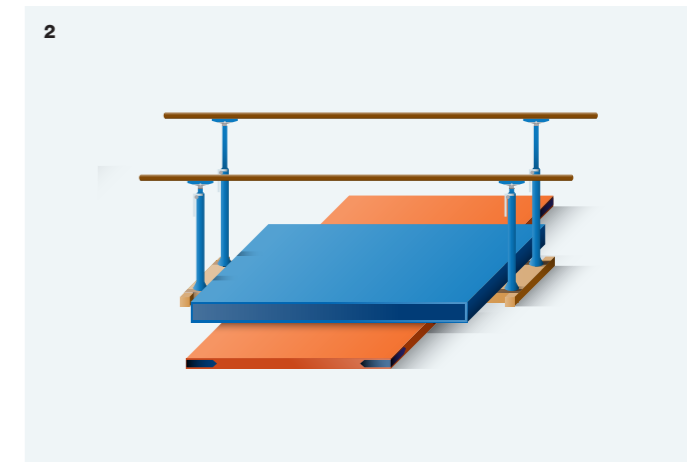
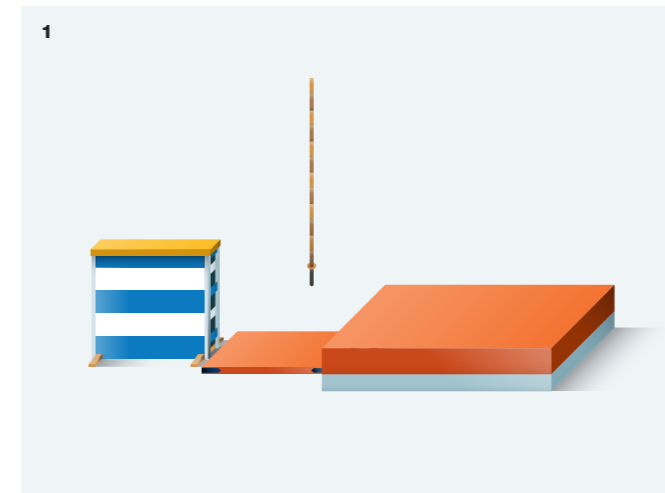
Sie klettern auf verschiedene Bäume und halten Ausschau nach ihr...wer klettert am höchsten hinauf?

Das Affenbaby voll Genuss, hat die Kokosnuss und sitzt gemütlich auf dem Floss.

Nicht mehr lange, denn die Affen klauen die Kokosnuss zurück und werfen sie mit Schlägern hin und her... aber Achtung, sie darf nicht auf den Boden fallen, sonst geht sie kaputt.

Aufbau

Name	Material
1 Lianen	Tauanlage / Schwedenkasten als Absprung / 40er Matte / Dünne Matten symbolisieren einen Fluss, voll mit Krokodilen
2 Kletterbaum	Stufenbarren / Mattensicherung (16er Matte und dünne Matten)
3 Kletterbaum	1 Element Sprossenwand / Mattensicherung (40er Matte) / 2 dünne Matten
4 Kletterbaum	Kletterstangen / Mattensicherung (dünne Matten)
5 Chillout Area	Mattenwagen stehen lassen
6 Spielfeld	Federball



Do:

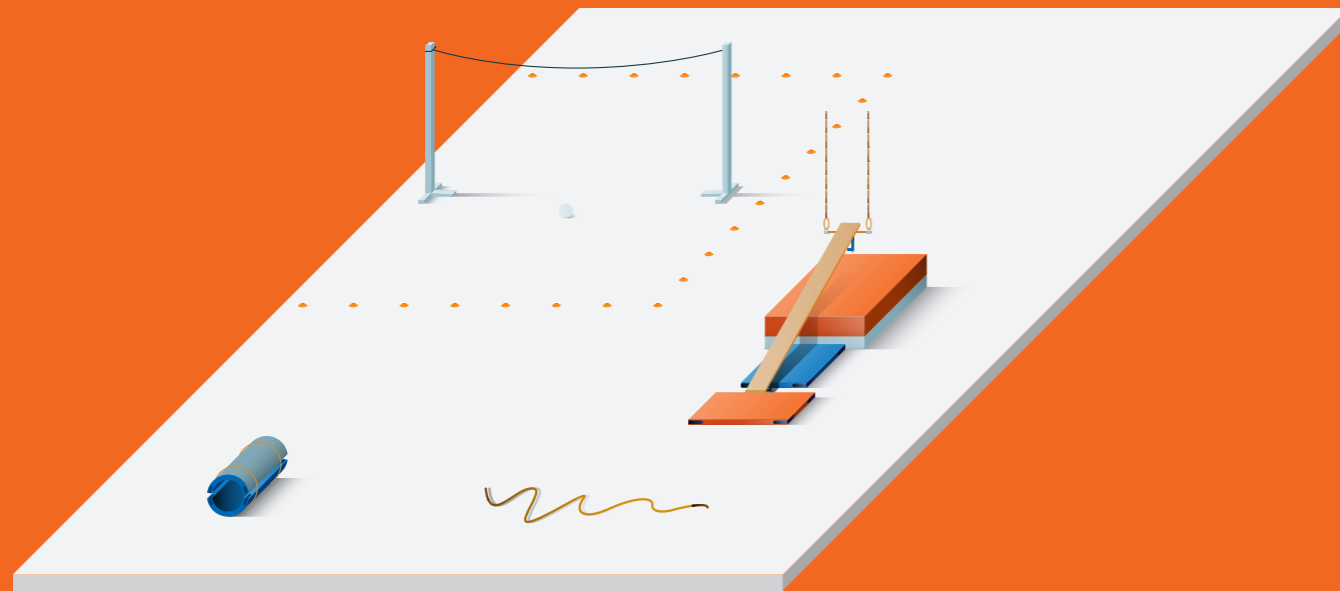
Munteres Hin und Her zwischen Federball und Bewegungslandschaft möglich.

Warmup Idee: Lied: «Die Affen rasen durch den Wald» – Kinder lieder zum Mitsingen

Don't:

In den Landebereichen dürfen sich keine Kinder ausruhen

Bewegungslandschaft «Baustelle»



Schon frühmorgens starten die Maschinen auf der Baustelle, zuerst nur einzelne, langsam, dann immer mehr und schneller (immer mehr Körperteile beginnen, sich zu bewegen).

Wenn die Maschinen laufen, ziehen auch alle Bauarbeiter und Bauarbeiterinnen die fertigen Wände hoch.


Das Förderband bringt den Abraum nach oben, damit er nachher in den Lastwagenanhänger fallen kann.

Die Walze drückt dann den ganzen Abraum fest in den Boden und walzt hin und her bis alles fest ist.

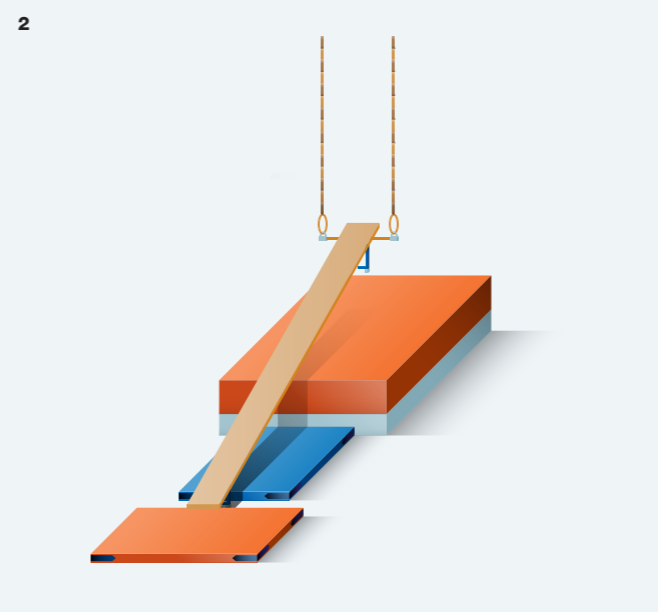
In den Pausen werfen sich die Arbeiterinnen und Arbeiter ihre Brote zu. Fällt eines auf den Boden, wird es abgegeben.

Aufbau

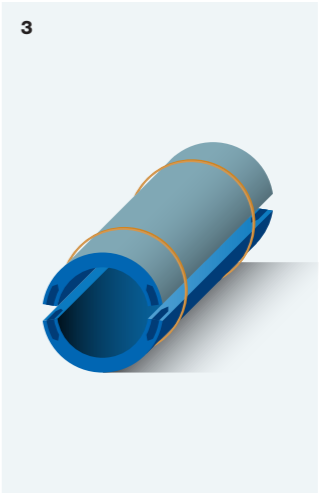
Name	Material
1 Seilziehen	Dickes Tau
2 Förderband	Bank an den Ringen aufhängen / Mattensicherung (40er Matte und dünne Matten)
3 Walze	2 Doppel-Ringe / 2 dünne Matten
4 Spielfeld	Ball über die Schnur Hochsprungständer / Seil als Netz



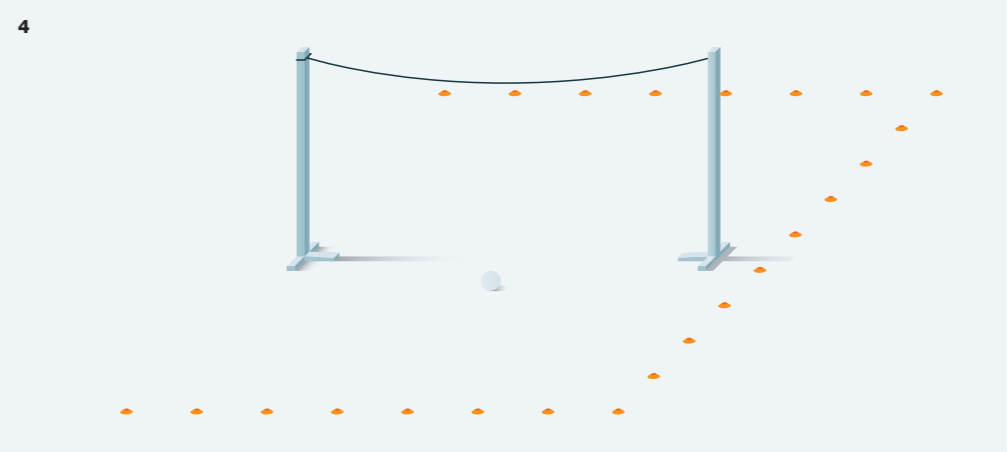
1



2



3



4

Do:

Verwende die klassischen «Ball über die Schnur» Regeln

Bei gutem Niveau können auch Volleyball elemente eingebracht werden. z.B. darf der Ball einmal auf den Boden und muss dann mit einem Volleyschlag weitergespielt werden.

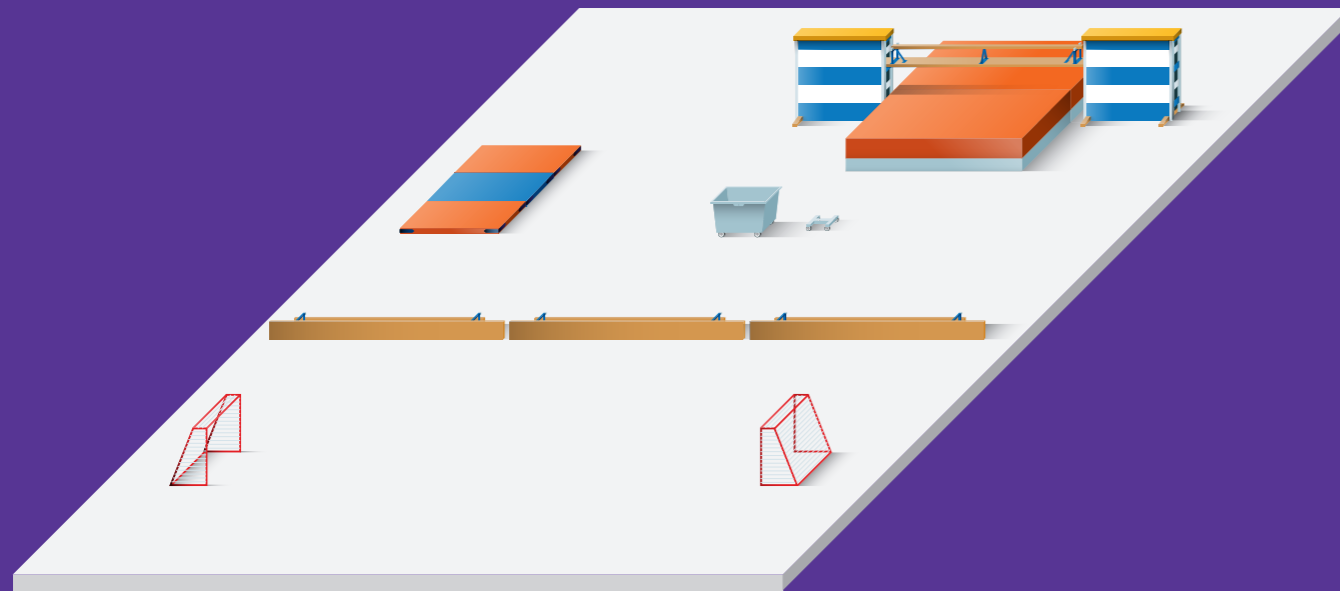
Don't:

Keine Saltos vom Kran auf die Matte

Kein Wechsel zwischen Spiel und Bewegungslandschaft

Bewegungslandschaft

«Ritter und Burgen»



Wir machen einen Ausflug zurück ins Mittelalter.

Hier kämpfen die Ritter auf ihren Pferden und versuchen, einander vom Pferd zu stossen. Wem gelingt es, auf die andere Seite zu kommen ohne hinunterzustürzen? (Ritterkampf)

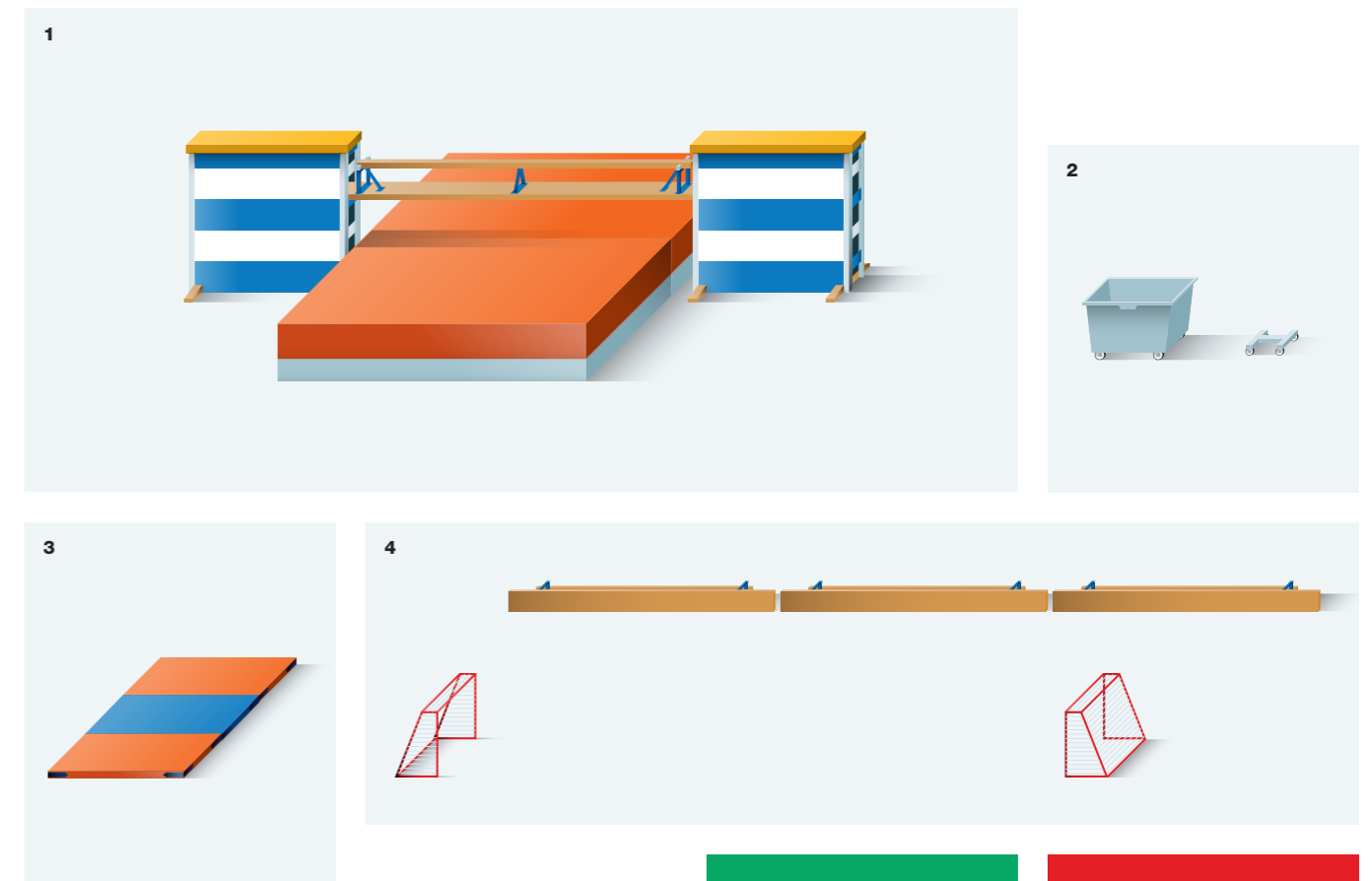
Die Prinzessinnen und der König werden mit der Kutsche zur Showarena gefahren.

Dort sind die besten Akrobaten des Landes und kämpfen um die Gunst der Prinzessin. Welches Kunststück gewinnt den heutigen goldenen Taler?

Die Knappen versuchen, auf dem Hinterhof die Äpfel mit ihren Schwertern in die Körbe zu schlagen. Wem gelingt das erste Tor?

Aufbau

Name	Material
1 Ritterkampf-kampf	Langbank zwischen 2 Schwedenkästen einklemmen / 2 40er Matten
2 Kutschenfahrt	Rollkörper, welcher mit Seilen herumgezogen werden kann
3 Showarena	für Akrobatik und Turnübungen dünne Matten
4 Spielfeld	Unihockey



Do:

Als «Schwert» für den Ritterkampf kann z.B. der Medizinball genommen werden. Achtung, Medizinball muss mit beiden Händen gehalten werden und darf nicht auf den Gegner geworfen werden.

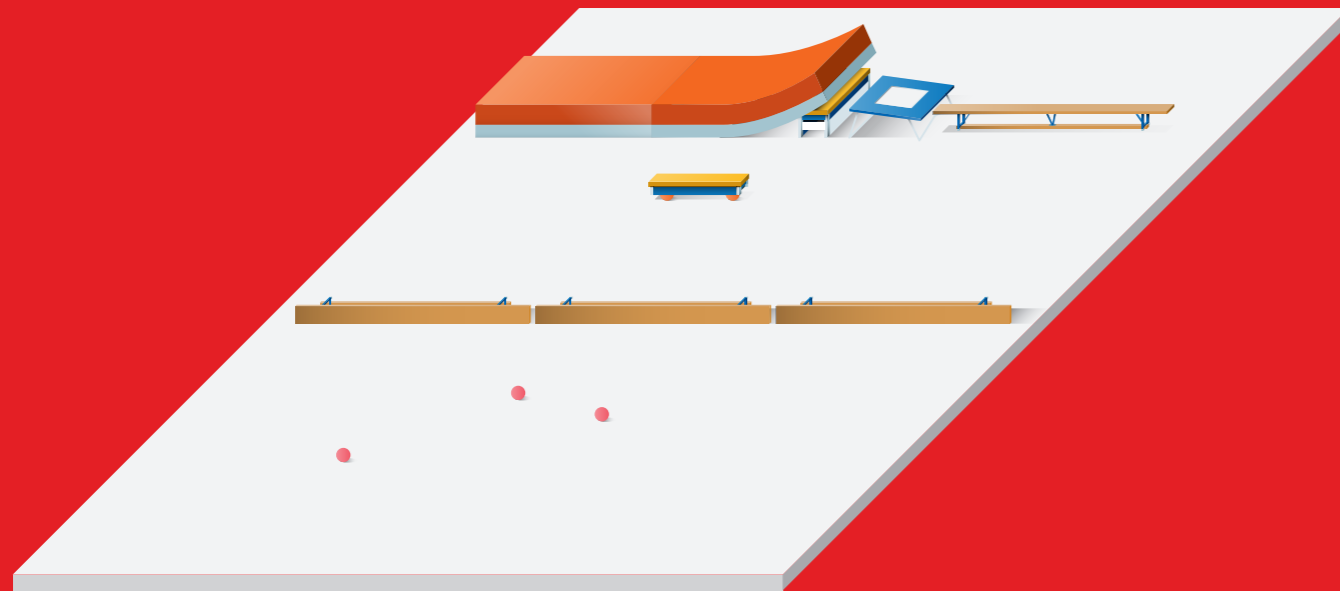
Do: Einfachere Varianten als Kampf wären Balancieren, rund um das Bänkli klettern usw.

Don't:

Kein Wechsel zwischen Spiel und Bewegungslandschaft

Bewegungslandschaft

«Jump around»



Ein junges Känguru fällt aus dem Beutel seiner Mutter und macht sich auf die Suche nach ihr...

Es balanciert über einen Baumstamm und holt Anlauf, um über einen grossen Abgrund zu springen.

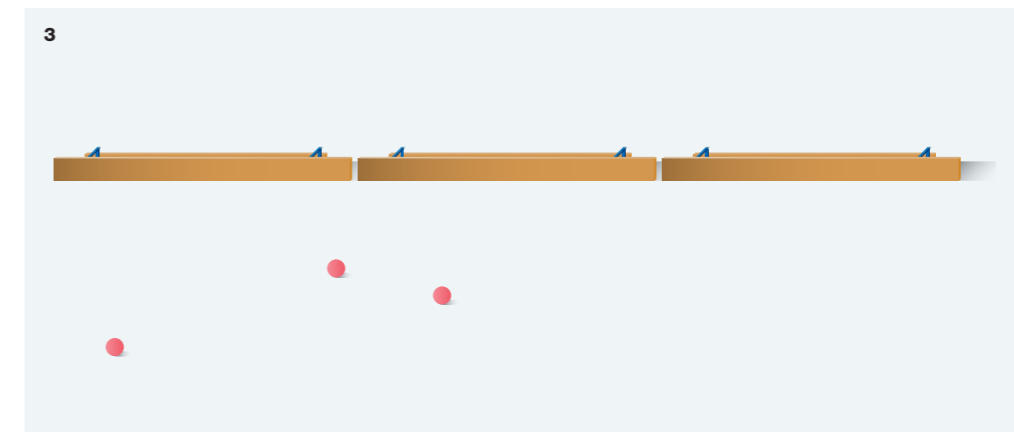
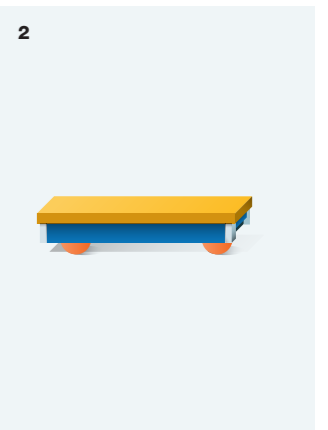
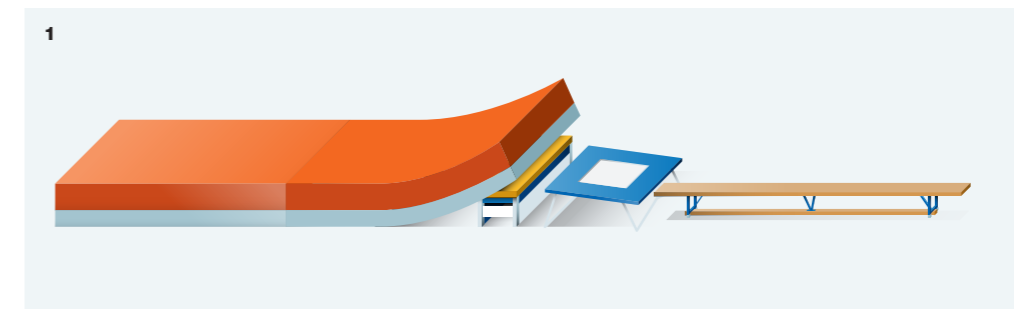
Es hüpfet so hoch es kann und springt soweit es geht.

Mit einem wackeligen Boot fährt es übers Meer.

Am anderen Ufer spielt eine Herde Affe und wirft eine Kokosnuss... schafft es das Känguru, den Affen zu entkommen und sich in Sicherheit zu bringen?

Aufbau

Name	Material
1 Jump Area	Anlauf via Langbank / Minitrampolin / Schräge Unterlage dank 2 Schwedenkastenelementen unter der 40er Matte
2 Wackliges Boot	Schwedenkastendeckel auf Fussbällen
3 Spielfeld	Alle gegen Alle



Do:

WarmUp Idee: Lied «Jump» von «Kris Kross» abspielen und die im Lied beschriebenen Bewegungen nach machen.

Munterer Wechsel zwischen allen Angeboten möglich.

Rotationen beim Minitrampolinposten ausdrücklich erlaubt

Beim Alle gegen Alle folgende Regel einführen: Wenn ein Ball gefangen wird, scheidet die Werferin oder der Werfer aus -> Anreiz zum Fangen und nicht Ausweichen geben.

Bewegungslandschaft «Winter Special»



Ab in die Skiferien! Vielleicht gehst du auch in die Skischule.

Auf der Sesselbahn können wir endlich das ganze Treiben auf der Skipiste anschauen. Da ist wirklich viel los!

Die Bobfahrer üben bereits für die Winterolympiade!

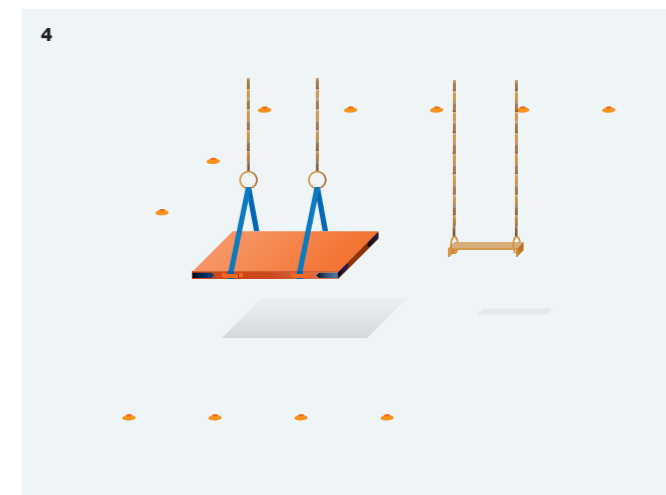
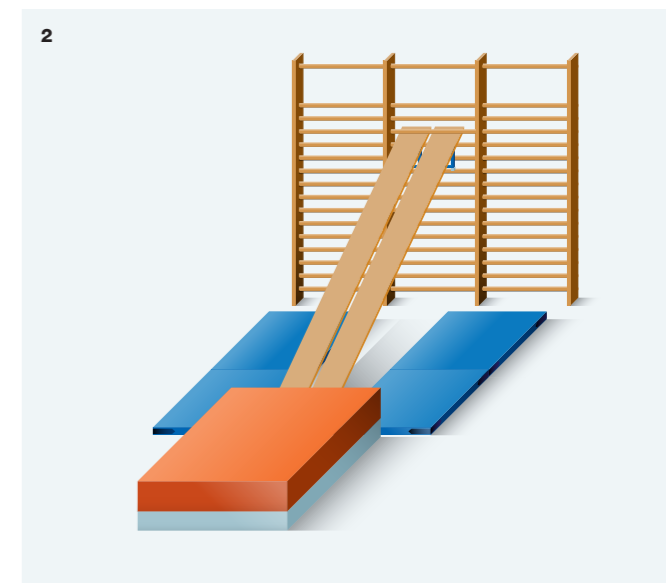
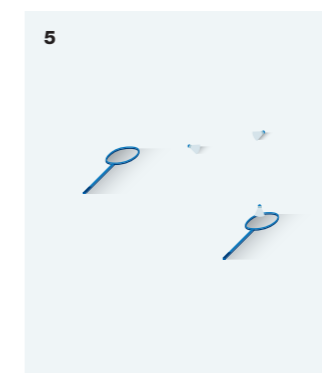
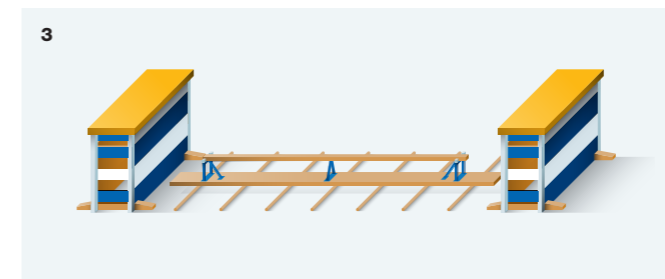
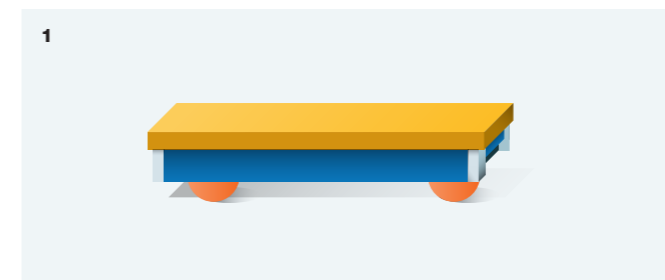
Die Skispringerinnen und Skispringer zählen immer zuerst auf Drei, bevor sie auf der steilen Piste mutig nach unten sausen.

So eine Fahrt auf dem Pistenfahrzeug ist nicht ungefährlich. Die Fahrerinnen müssen gut aufpassen!

Natürlich darf auch eine Schneeballschlacht nicht fehlen. Ziele genau, damit du die anderen auch erwischst!

Aufbau

Name	Material
1 Bob	Fussbälle unter Schwedenkasten
2 Skispringen	2 Bänke als Rutschbahn / Teppiche als Skis / 40er Matte für die Landung / Dünne Matten links und rechts neben Rutschbank
3 Pistenfahrzeug	Bank auf Gymnastikstäben
4 Sesselbahn	Matte an Ringen aufhängen. Dafür das Gurtenset mit dem Sicherheitskarabiner benutzen / Alternativ auch Sitzbrett in Schaukelringe einhängen
5 Spielfeld	Federball



Do:

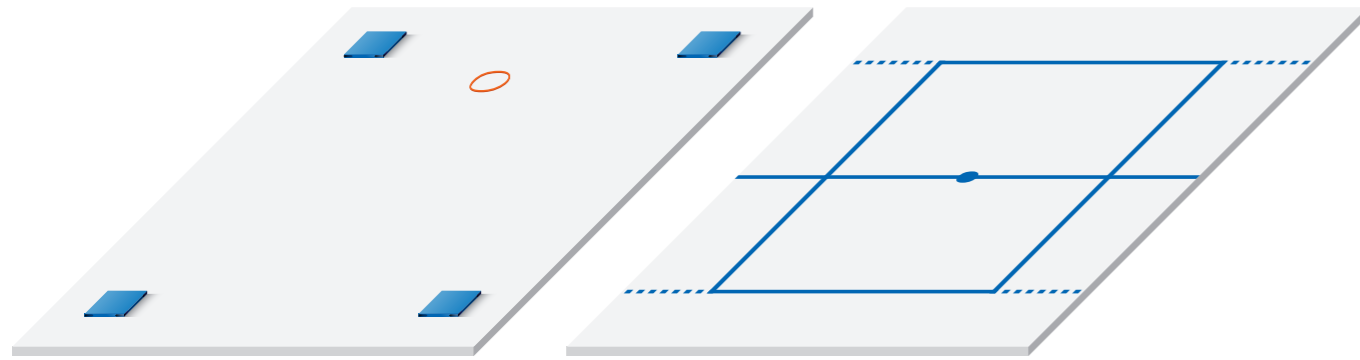
Unterstützung bei der Skisprungschanze erwünscht. Alternativ kann auch nur gerutscht werden.

Aufwärm Lied:
Gerda Bächli «Skischul
lied» aus dem Album
«Traumschiffchen»

Don't:

Die Schaukelringanlage muss mit Markierungskegel gut gekennzeichnet werden. Den Kindern muss klar sein, dass sie nicht unkontrolliert in die Schaukelzone hineinflüchten dürfen.

Die beliebtesten Gruppenspiele



Brennball-Varianten

Klassisch – Normal

- In allen Ecken eine Matte
- Reifen für Spielzugbeendigung (brennen)

b) Hindernis

- Auf der Zielgeraden steht ein Minitramp, ein Schwedenkasten, eine dicke Matte

c) Kooperativ Läufer

- Die Schülerinnen und Schüler der Laufmannschaft, die sich außerhalb des Spielfeldes befinden, gehen paarweise zusammen und erhalten jeweils ein Mannschaftsband. Nun wirft eine Spielerin oder ein Spieler der Laufmannschaft den Ball (Volleyball, Softball) in das Feld und rennt sofort danach in das Spielfeld. Die Abwurfmannschaft versucht, ihn oder sie durch gescheitertes Zuspiel abzuwerfen. In der gleichen Zeit läuft der jeweilige Laufpartner von Mal zu Mal (es können auch Ständer oder Hütchen genommen werden) und erhält für jedes erlaufene Freimal einen Punkt. Wird die Spielerin im Feld getroffen, muss der Läufer stehenbleiben und aufhören. Er hat z.B. 7 Punkte erlaufen. Nun kommt das nächste Paar an die Reihe. Eine Spielerin wirft wiederum den Ball ins Feld, läuft danach sofort ins Feld hinein und beim Läufer wird bei 7 Punkten weitergezählt. Eine wichtige Bedingung: Der Spieler, der getroffen werden muss, darf das Spielfeld auf keinen Fall verlassen. Tut er es dennoch, gilt dies als Treffer. Wenn alle Paare an der Reihe waren, erfolgt der Wechsel der Mannschaften mit Rollentausch. Siegerin ist die Gruppe, welche die meisten Punkte erlaufen konnte.

Alaska-Brennball

- Bei dieser Brennball-Variante wirft ein Spieler der «Lauf-Mannschaft» den Ball ins Feld und die gesamte Mannschaft läuft gleichzeitig um das Feld herum. Das «Fänger-Team» versucht den Ball schnellstmöglich zu fangen. Sobald eine Spielerin den Ball gefangen hat, stellt sie sich mit gegrätschten Beinen hin. Nun laufen die anderen Spieler des Teams zur Spielerin und stellen sich ebenfalls mit gegrätschten Beinen hinter ihr auf. Die Fängerin rollt anschließend den Ball durch die Beine bis zum letzten Spieler. Dieser nimmt den Ball und rennt zum «Brennmal». Hat der Spieler den Ball dort abgelegt, ruft er lautstark «Alaska». Für alle Spieler, die eine ganze Runde geschafft haben, erhält die «Läufer-Mannschaft» einen Punkt. Die Mannschaften können entweder nach jeder Runde oder nach einer bestimmten Anzahl an Runden die Rollen tauschen. Bei dieser Variante sind immer alle Schüler in Bewegung – ein richtiges Ausdauer-Brennball-Training.

Unihockey-Brennball (geht auch mit Basketball und Fussball)

- Spielidee gleich wie klassisch
- Der Unihockeyball darf aber nur mit Unihockeyschlägern gespielt werden.
- Das Brennmal ist ein kleines Tor, in welches der Ball für die Spielzugbeendigung gespielt werden muss.

Völkerball-Varianten

Grundform

- Gespielt wird in zwei gleich grossen, durch eine Mittellinie geteilten Spielfeldern. Jeweils eine Spielerin pro Mannschaft geht in den Himmel (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Jede Mannschaft versucht von ihrem Spielfeld aus, gegnerische Spieler abzuschiessen. Wer abgeworfen worden ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen, gegnerische Spielerinnen zu treffen. Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben. Die Partei, die zuerst keine Spieler mehr im Feld hat, verliert.
- Wer aus dem Himmel jemanden trifft, darf wieder zurück.
- Der Himmel verläuft rund um das Spielfeld (z. B. Volleyballlinie)

Hütchen-Völkerball

- In der Mitte des jeweiligen Spielfeldes steht ein Schwedenkasten mit drei Markierungskegeln
- Rückkehr aus Himmel = Abwurf Spieler und/oder Abwurf eines Markierungskegels
- Wenn alle drei Markierungskegel getroffen wurden = Sieg
- Wenn ein Spieler einen geworfenen Ball fängt, ist der Werfende ausgeschieden

Verkehrtes Völkerball

- Der Himmel ist das Spielfeld und das Spielfeld wird zum Himmel

Kegel-Völkerball

- Das Ziel ist nicht mehr der Gegenspieler, sondern sein Kegel. Wenn der Kegel umfällt, muss der Spieler in den Himmel

Doppel-Kegel-Völkerball

- Dieselbe Grundform wie beim Kegel-Völkerball
- Aber jeder Spieler hat 2 Kegel.
- Wenn ein Kegel getroffen wird, muss/kann der Spieler eine Runde um das Feld rennen. Wenn die gegnerische Mannschaft es schafft, seinen zweiten Kegel in dieser Zeit auch umzuschieszen, muss er in den Himmel. Wenn er zurückkommt und der zweite Kegel noch steht, darf er den Umgefallenen wieder aufstellen und bleiben.

Königs-Völkerball

- Jedes Team bestimmt im Geheimen einen König oder eine Königin, einen Hofnarren/Ritter und eine Ratte. Nur die Spielleiterin wird über die Wahl informiert. Wird während des Spiels der König oder die Königin getroffen, ist das Spiel zu Ende. Der Hofnarr/Ritter kann nicht abgeworfen werden. Er beschützt (Schutzschild) die anderen Mitspielerinnen und den König oder die Königin. Wenn die Ratte getroffen wird, muss sie den König oder die Königin verraten, bekommt aber ein zweites Leben.

Zahlen-Völkerball

- Jedes Team nummeriert seine Spielerinnen im Geheimen durch. Der Gegner muss zuerst die Nummer 1 abschiessen, dann die Nummer 2 etc. Spieler mit anderen Nummern können nicht abgeworfen werden. Nummer 1 darf zu Beginn nicht im Himmel sein!

Matten-Völkerball

- In jedem Feld befindet sich eine stehende 16er Matte. Die Spielerinnen können diese nutzen, um sich dahinter zu verstecken. Die Matte darf gedreht werden, muss jedoch immer stehen bleiben. Fällt die 16er Matte um, so verliert die Mannschaft sofort. Insbesondere das Passen innerhalb der Mannschaft wird hierbei gefördert.

Insel-Völkerball

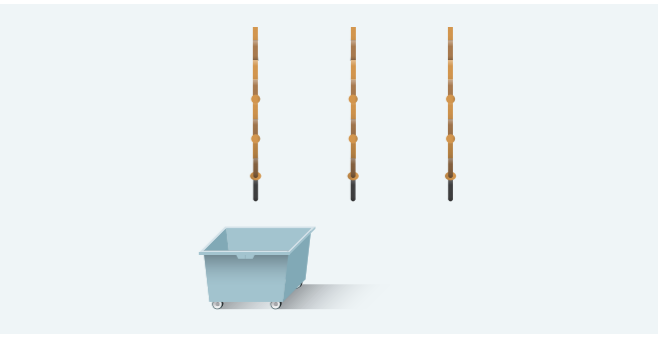
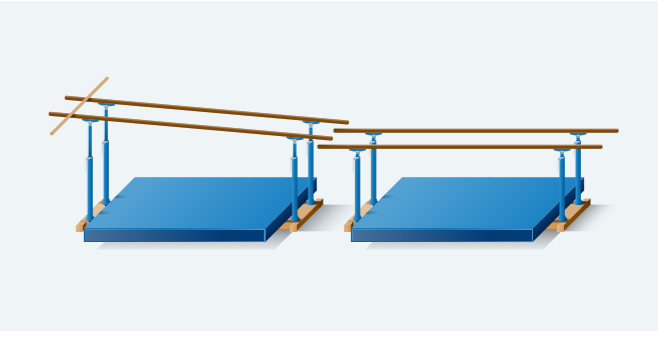
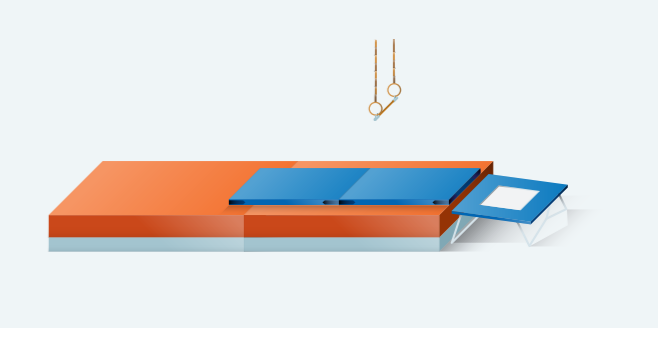
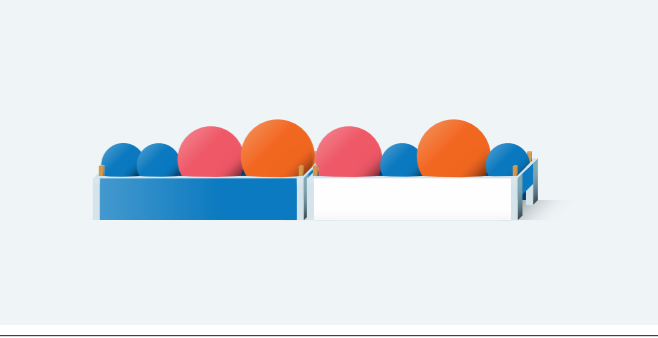
- Das Spielfeld wird beim Insel-Völkerball nur in der Mitte geteilt, daher gibt es auch keinen «Himmel». Jede Spielfeldhälfte wird identisch mit einigen Matten ausgelegt, welche als Inseln dienen. Die Kinder bewegen sich in ihrer jeweiligen Hälfte zwischen den Matten. Wird eine Spielerin abgeworfen, muss sie auf eine Insel des Gegners und kann sich nun von dort aus freierwerfen, indem sie einen Gegner trifft.

Der Ninja Warrior Parcours

1. Teil

Der Ninja Warrior Parcours ergibt sich aus verschiedenen Einzelstationen. Am Schluss sollen alle Einzelstationen von den SuS möglichst dynamisch und kreativ bewältigt werden. Es soll keine Zeit gestoppt werden. Das Ziel ist vielmehr, jede Einzelstation zu überwinden und ins Ziel zu kommen. Zwischenstücke zwischen den Einzelstationen können kreativ gestaltet werden. Es gibt kein falsch oder richtig.

Aufbau

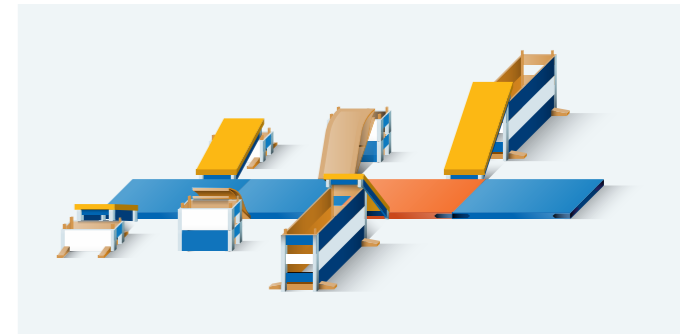
Name	Material	
Power Swing	Taue, Ballwagen Die Ninja sitzt im Ballwagen und zieht sich mit Hilfe der Taue zur nächsten Station.	
Pole Slide	Zwei Barren so stellen, dass der erste Barren schräge und der zweite Barren gerade Holmen hat. Der Ninja hängt an einem Gymnastikstab und versucht, nach vorne zur nächsten Station zu rutschen.	
Jump into Trapez	Minitramp, zwei 40er Matten, eine bis zwei dünne Matten, die einen Graben symbolisieren, Trapez an Schaukelringen. Die Ninja nimmt Anlauf und versucht, durch einen kräftigen Minitrampabsprung und Schwung mit dem Trapez, den Graben zu überwinden.	
Gymballs Run	Gymnastikbälle (oder auch Medizinbälle) zwischen zwei Bänke klemmen oder in Schwebkastenelemente füllen. Der Ninja balanciert gekonnt darüber.	
Schlussprung auf dicke Matte		

Der Ninja Warrior Parcours

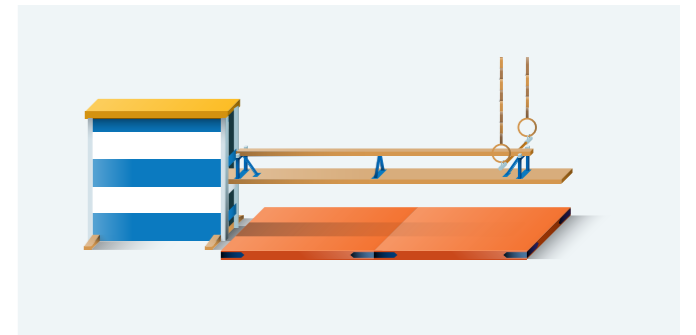
2. Teil

Aufbau

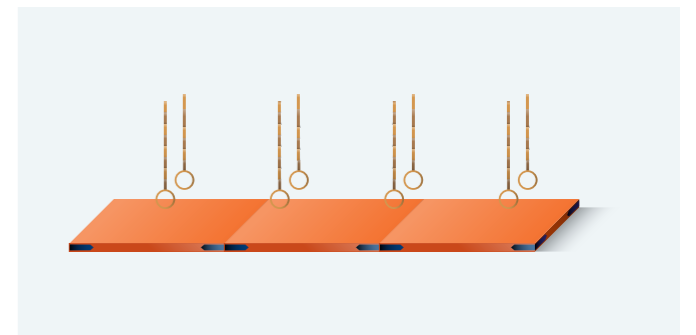
Name	Material
6 Steps	2x Deckel Schwedenkasten klein 2x Reutherbrett 2x Schwedenkasten gross 2 Silikonpads pro Matte Steps mit Silikonpads zusätzlich sichern, dass sie weniger wegrutschen. Die Ninja springt von Schräglage zu Schräglage. Als Hilfe darf der Ninja auch auf die zwei Steps pro Matte springen.



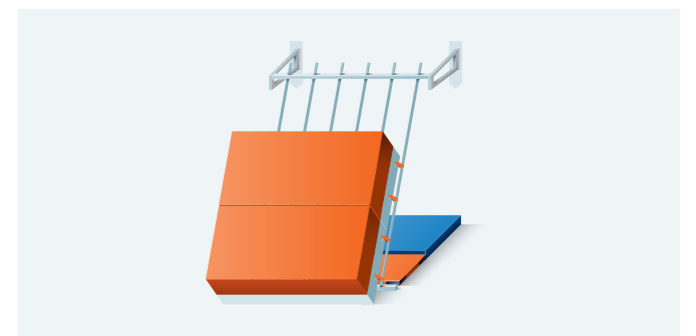
Swing Plank	Langbank (verkehrt) aufhängen, eine Seite an die Ringe, andere Seite an die ausgeklappte Sprossenwand (oder in einen Schwedenkasten klemmen). Der Ninja balanciert auf der Langbank zur nächsten Station.
-------------	--



Swing Rings	Schaukelringe auf Kniehöhe einstellen. Die Ninja steht in den Ringen und hangelt sich von Schaukelring zu Schaukelring zur nächsten Station.
-------------	---



Wharped Wall	40er Matte hochkant an Kletterstangen stellen und mit Seilen sichern (oder wie im Bild, zwei Matten quer übereinander). Der Ninja nimmt für diese Schlusssaufgabe ordentlich Anlauf und versucht, die Spitze zu erklettern. Der Sprung auf die Matte hinter der Warped Wall ist sein Ziel.
--------------	---



Impressum

Herausgeber

**Sportamt der Stadt Zürich
Kompetenzzentrum Sportunterricht**

www.sportamt.ch

Projektleiter

Renato Studer

Autorenteam

**Renato Studer, Lucy Lieberherr, Ozan Tanrikulu,
Leonie Bischof, Ritta Galliker**

Gestaltung

gusmo, Uster, www.gusmo.ch

© 2020 Sportamt der Stadt Zürich

Stadt Zürich
Sportamt
Kompetenzzentrum Sportunterricht KOS
Eggbühlstrasse 23
Verwaltungszentrum Eggbühl
8050 Zürich
T +41 44 413 93 93
stadt-zuerich.ch/sportamt

Schul- und Sportdepartement

