

## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### Leichtathletik

#### Aufgabe: Seitliche Sprünge

(Material: Hindernis, z.B. 1 Block-X, Buch, Seil oder eine Linie)

Die Kinder führen seitliche Sprünge (beidbeinig) rechts und links neben einem kleinen Hindernis (hier Block-X) aus. Das Hindernis soll so schnell wie möglich ohne Berührung übersprungen werden.

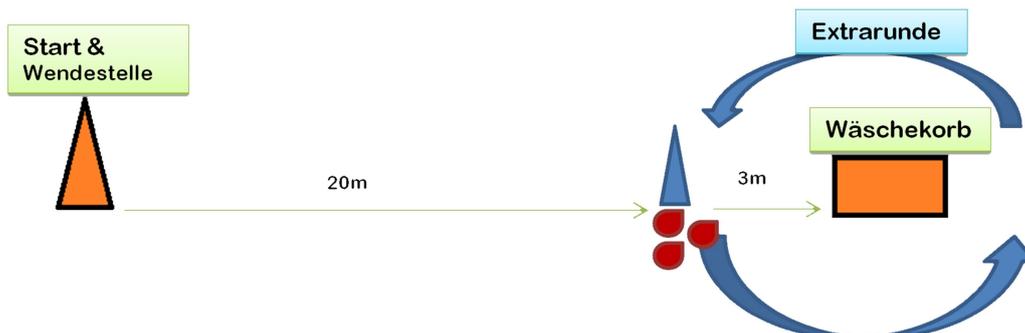


#### Alternative: Biathlon

(Material: 2 Hütchen, 9 kleine Bälle oder Sockenknäul, 1 Box – z.B. ein Wäschekorb)

Eine 20m Strecke wird abgesteckt – Start/Ziel sowie ein Wendepunkt werden markiert. Beim Wendepunkt wird in 3m Abstand ein Wäschekorb gestellt. Dort liegen 9 Sockenpaare (als Knäul).

Es wird zum Wendepunkt gelaufen, 3 Socken werden versucht in den Korb zu werfen. Für jedes Sockenpaar, das nicht im Korb landet wird eine Runde um den Wäschekorb gedreht. Danach läuft man zurück zum Startpunkt und beginnt die Runde von vorne. Insgesamt 3 Durchgänge.





## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### Turnen

#### **Aufgabe: Seilspringen**

(Material: Springseil, draußen sowie drinnen umsetzbar)

Die Kinder springen 20 Sprünge mit dem Seil:

- Sprünge im Grundsprung vorwärts (mit oder ohne Zwischensprung) oder im Galoppschritt
- Ein Hängenbleiben im Seil beendet nicht den Versuch, das Kind steigt wieder ein und es wird einfach weiter gezählt, bis die 20 Sprünge absolviert sind

Für Könner: Die 20 Sprünge am Stück springen ohne dabei hängen zu bleiben

#### **Alternative: Namen einbeinig schreiben**

(Kein Material, draußen und drinnen umsetzbar)

Die Kinder stellen sich auf ein beliebiges Bein (Standbein). Das freie Bein (Spielbein) wird gestreckt deutlich vom Boden abgehoben, die Zehenspitzen herangezogen. Für eine bessere Balance können beide Arme gestreckt seitlich auf Schulterhöhe gehalten werden. Die Kinder schreiben nun mit dem kompletten Spielbein in die Luft ihren Vor- und Nachnamen, ohne dabei umzufallen bzw. mit dem Standbein von der Stelle zu springen.

Für Könner: Wer besonders stabil steht, schreibt nach dem Vor- und Nachnamen noch seine Adresse in die Luft.

Weitere Variationen:

- Einbeinstand und Augen schließen
- Vom Einbeinstand in die Standwaage und zurück

## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### Fußball

#### Aufgabe: Ball in ein Ziel spielen / Torschuss / Passen

(Material: 1 Ball und 2 Hütchen oder Tor/Matte an der Wand/Kasten/Bank)

Zielgenaues Spielen des Balles mit dem Fuß (z.B. Tore: Hütchen, Bäume, Matten oder alternativ aufgemalte Ziele – Wände, Bänke, Kästen). Die Ziele befinden sich in 4-8m Entfernung (entsprechende Variation nach Alter, fußballerischem Können oder Größe des zu treffenden Ziels). Die Zielbreite sollte mind. 80cm-1m betragen.



Alternativ kann der Ball ohne Pause (ca. 10 Zuspiele) gegen ein Ziel, wie z.B. eine Mauer, Bank, Bande, Wand oder mit einer Person im Wechsel gespielt werden. Die Entfernung sollte ca. 2-4m betragen bzw. entsprechend an das fußballerische Können angepasst werden.



#### Alternative: Dribbling

(Material: 1 Ball und 5 Stangen/Hütchen/Alltagsgegenstände)



Die Kinder sollen den Ball durch einen Slalomparcours von ca. 5 Stangen (Hütchen oder Alltagsgegenständen) führen, die im Abstand von ca. 2 m hintereinanderstehen. Dabei soll keine Stange (Hütchen, etc.) mit dem Ball berührt werden.

## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### Basketball

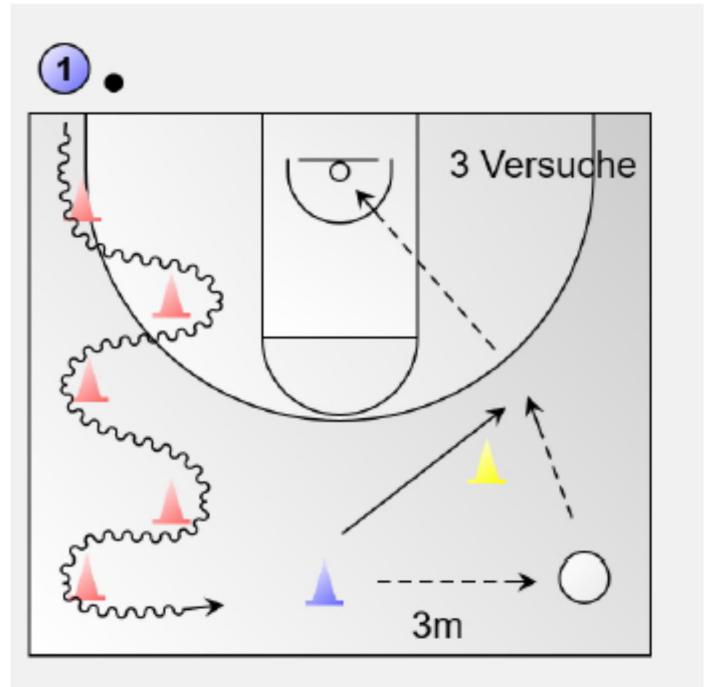
#### Aufgabe: Skill-Contest

(Material: Bälle, Körbe (Ersatzziele), Markierungen)

Baut einen kleinen Parcours und dribbelt um Hütchen/Schuhe/Steine!

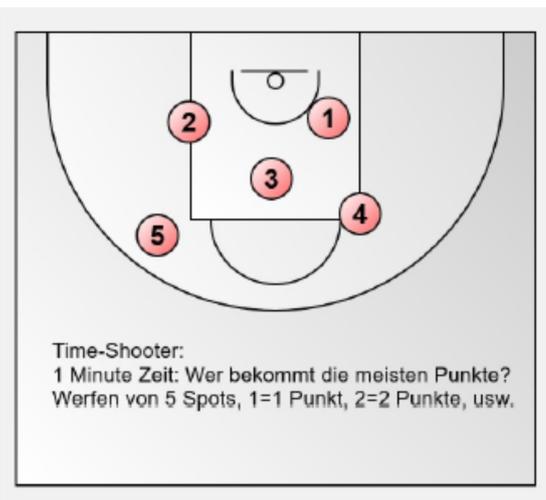
- Von der blauen Markierung passt ihr eurem Partner/ eurer Partnerin den Ball im Abstand von 3m zu
- lauft danach zur gelben Markierung
- fangt den Ball und dribbelt zum Korb
- ihr habt 3 Versuche, den Korb/Mülleimer/Kasten zu treffen!

*(Wer schafft es am schnellsten?)*



#### Alternative: Time-Shooter

(Material: Basketballkorb, Klebeband, Markierungen o.ä.)



- Malt oder klebt 5 Kreise mit Zahlen zwischen 1 und 5 auf den Boden (oder nehmt andere Markierungen).
- Ihr habt 1 Minute Zeit von den 5 verschiedenen Spots zu werfen.
- Starte mit der 1, dann die 2, usw.
- Wenn du bei der 5 angekommen bist, geht es von vorne los!

*Zählt eure Trefferpunkte zusammen –  
Wer erzielt die meisten Punkte?*

## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### Tennis

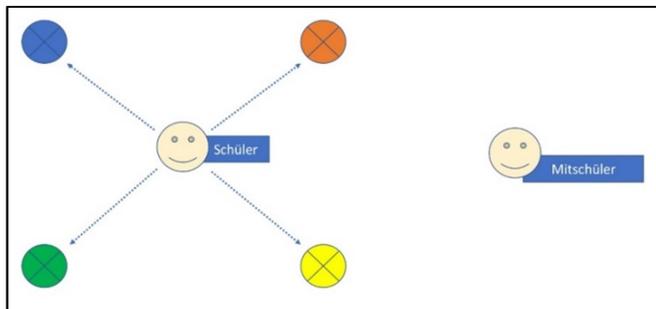
#### Aufgabe: Reaktionstest

(Material: vier verschiedenfarbige Hütchen oder Markierungen)

Die vier Markierungen werden in gleichem Abstand voneinander platziert und der Schüler steht in der Mitte.

Ein Mitschüler nennt die Farbe einer Markierung, die der Schüler so schnell wie möglich mit der Hand berühren muss.

Nach 15 Wiederholungen wird gewechselt.



#### Alternative: Luftballon-Rennen

(Material: Markierungen für Start und Ziel, Luftballons, Schläger falls vorhanden)

Im Abstand von 15 Metern werden Start und Ziel markiert.

Die Schüler/innen bekommen jeweils einen Schläger und einen Luftballon und stellen sich nebeneinander an der Startlinie auf.

Auf ein Startsignal laufen die Kinder los und halten dabei mit dem Schläger den Luftballon oben bzw. schlagen ihn nach vorne.

Falls keine Schläger vorhanden sind, kann auch die Hand benutzt werden.

Wer die Ziellinie als erstes überquert, hat gewonnen.

(Je nach Schüler-Anzahl müssen ggf. mehrere Durchläufe gemacht werden.)



## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### Schwimmen

#### Aufgabe: Pusten, Blubbern & Fischen

(Material: eine große Schüssel voll mit Wasser, Strohhalm, Apfel)

Pustet zuerst große Krater auf die Wasseroberfläche!

Dann nehmt ihr euch einen Strohhalm, durch den ihr kräftig durchpustet, wodurch Blubberblasen entstehen.

Jetzt könnt ihr den Strohhalm weglegen und direkt mit dem Mund große und kleine Blubberblasen ins Wasser pusten.

Zum Schluss legt ihr einen Apfel ins Wasser, den ihr versucht, nur mit dem Mund zu fischen – die Hände sind dabei hinter dem Rücken.



#### Alternative: Wasser abschätzen

(Material: eine große Schüssel voll mit Wasser, mehrere kleine Schüsseln und Gefäße, einen Becher oder ein Glas)



Sucht euch eine von den kleineren Schüsseln oder Gefäßen aus.

Schätzt ab, wie viele Becher oder Gläser Wasser in dieses Gefäß passen. Nun schüttet ihr mit Hilfe eures Bechers oder Glases so oft Wasser von der großen Schüssel in die kleine Schüssel, bis die kleine Schüssel voll ist.

Na, lagt ihr mit eurer Schätzung richtig? Haben mehr oder weniger Becher oder Gläser voll Wasser in die Schüssel gepasst?

Auf dem Bild schätzt Ulrike, dass drei Gläser voll Wasser in die kleinere Schüssel passen.

## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### RadSPORT

#### Aufgabe: Abschleppen

(Material: Fahrrad, Laufrad oder Roller [Alternativ kann auch ein Rollbrett, Skateboard oder Waveboard verwendet werden.], Gewichte [Pylone, gefüllte PET Flasche, Obstkiste], Markierungshütchen, Seile, Kreide um die Strecke zu markieren)



Die Kinder fahren mit einem zusätzlichen Gewicht, das mit einem Seil hinten am Fahrrad, Laufrad oder Roller angebunden wird.

Jüngere Kinder fahren einen Kreis oder eine Acht. Ältere Kinder können z.B. eine Slalomstrecke fahren.

#### Alternative: Radfahrbewegungen in der Luft



Die Kinder legen sich auf den Rücken. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Beine werden in der Luft angewinkelt.

Aus dieser Position führen die Kinder mit ihren Beinen in der Luft eine Radfahrbewegung aus.

Führt diese Bewegung 3mal für jeweils 20 Sekunden durch.

#### Variante:

Tempowechsel und Änderung der Drehrichtung durch Fahren im „Rückwärtsgang“; synchron mit einem Partner; „Kurven fahren“.

## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

### Kanu

#### Aufgabe: Paddel Hip Hop

(Material: Gymnastik- oder Turnstangen in der Anzahl der Schüler\*innen)

Dieses kanuspezifische Aufwärmspiel steigert die Aufmerksamkeit und schult die Reaktionsfähigkeit. Zudem wird ein erster Kontakt mit dem Paddel hergestellt. Die Schüler\*innen stellen sich im Kreis auf und jeder stellt sein „Paddel“ vor sich auf. Auf Kommando „Paddel Hip“ lässt jeder sein Paddel los, tauscht den Platz und ergreift das Paddel des rechten Nachbarn. Auf Kommando „Paddel Hop“ tauscht jeder den Platz zur linken Seite und ergreift das Paddel des Nachbarn. Wer kein Paddel erwischt muss den Spielkreis verlassen.



Variationen (zusätzliche Kommandos)

- Paddel Turn: Jeder lässt das Paddel los und dreht sich um die eigene Achse
- Paddel Klatsch: Jeder lässt sein Paddel los und klatscht in die Hände
- Paddel Chaos: Jeder tauscht den Platz mit seinem Gegenüber
- Paddel Hip Hip: Jeder ergreift das übernächste Paddel zu seiner Rechten
- Paddel Hop Hop: Jeder ergreift das übernächste Paddel zu seiner Linken

#### Alternative: Wurfsackwerfen

(Material: Gymnastikreifen, Wurfsäckchen)



Der Wurfsack ist das wichtigste Rettungsgerät des Kajakfahrers. Er liegt entweder im Boot oder wird am Paddler selbst befestigt. Er wird bspw. eingesetzt um einen Schwimmer aus der Strömung oder einer Verklebtsituation zu retten. Wichtig dabei ist den Wurfsack zielgenau werfen zu können.

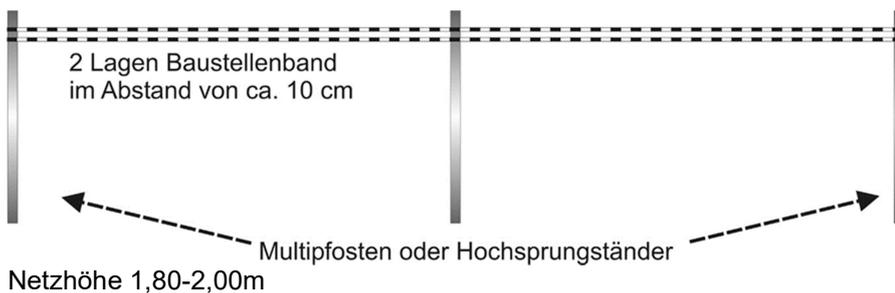
Die Schüler\*innen stellen sich an einer Linie auf. Die Gymnastikreifen werden in unterschiedlichen Abständen zur Linie platziert (5m, 8m, 10m). Der Wurfsack kann von unten (Schockwurf) oder von oben (Schlagwurf) geworfen werden

## Die Schulsport-Challenge 2021 \*Winteredition\*

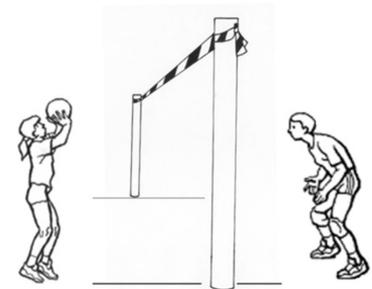
### Volleyball

#### Aufgabe: Zu zweit über das Netz werfen und fangen

(Material: pro Paar 1 Ball (Volleyball oder Softball), Absperrband oder Zauberschnur, Hochsprungständer oder eine andere Befestigungsmöglichkeit, z.B. Handballtore, Basketballkörbe, Korfballständer)



Als Netz kann Baustellenband oder eine Zauberschnur längs durch die Halle oder draußen gespannt werden. Die Paare werfen sich den Ball möglichst oft über das Netz zu, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Der Wurf erfolgt vor und über der Stirn mit beiden Händen. Der Fänger auf der anderen Seite des Netzes ist bereit („lauert“), so dass er den Ball fangen kann.



#### Alternative: Allein Volley spielen

(Material: 1 Ball z. B. Volleyball, Softball, Badeball oder Luftballon)

Der Ball wird so oft wie möglich volley gespielt, ohne dass der Ball den Boden berührt oder festgehalten wird. Man kann jedes Körperteil benutzen und die Wiederholungen werden laut mitgezählt.

Je nach Ballmaterial können noch Zusatzaufgaben eingebaut werden, z. B. nach jedem Hochspielen des Luftballons mit den Händen den Boden berühren.