

Lagersport/Trekking

Spiel und Sport



Inhaltsverzeichnis

Spiel und Sport im Lager	2
Spiele in der Freizeit	3
Spiel und Sport im Programm	4
Umsetzung Kernlehrmittel Jugend+Sport in Lagersport/Trekking	9
Fairplay	11
Vielfältige Spiel- und Sportaktivitäten	13
Orientierung an den Bedürfnissen der Teilnehmenden	13
Bewegungsgrundformen im Kindersport	15
Methodische Gestaltung	16
Planen, Durchführen, Auswerten	22
Planen	22
Durchführen	25
Auswerten	28
Umsetzungsideen	29
Geländespiele	29
Orientierungslauf	32
Fahrrad/Inlineskating	37
Kämpfen und Raufen	45
Mannschaftsspiele	48
Glossar	68
Verwendete und weiterführende Literatur	69

Das Leiterhandbuch beinhaltet eine Reihe von Piktogrammen (Bildzeichen). Sie weisen auf weiterführende Informationen in- und ausserhalb des Leiterhandbuchs.



Sicherheit



Kindersport



Jugendsport



Verweis auf
Online-Unterlagen
Lagersport/Trekking



Verweis auf
weitere Unterlagen



Verweis
auf Broschüren
Lagersport/Trekking

Spiel und Sport im Lager

Spiel und Sport findet in den Jugendverbänden meist in Gruppen statt. Dabei geht es sowohl um sportliche Leistung als auch um gemeinsame Erlebnisse in der Gruppe. Die Sportart Lagersport/Trekking bietet vielfältige Bewegungsvarianten, die es den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, Freude an der Bewegung zu entwickeln, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, etwas zu lernen und sich sportlich zu verbessern. Im spielerischen Umgang mit Sportgeräten und Spielmaterial sammeln sie polysportive Erfahrungen und lernen sich und andere immer besser kennen. In der Auseinandersetzung mit den Mitspielenden erleben die Teilnehmenden Erfolge und Misserfolge und merken, dass man beispielsweise in einem Turnier nur als Team erfolgreich sein kann. Sie lernen zudem, mit Siegen und Niederlagen umzugehen.

Obwohl sich die individuelle Ausprägung der Spiel- und Sportaktivitäten unterscheidet, gibt es einige typische Gemeinsamkeiten. Spiel und Sport beinhaltet Regeln, ist spannend, unsicher im Ausgang und kann freiwilliger oder fester Programminhalt sein. Spiel- und Sportaktivitäten im Lager sind den Interessen sowie dem Alter der Kinder und Jugendlichen angepasst. So können sich die Teilnehmenden spielerisch und sportlich unterschiedlich betätigen.

In Lagersport/Trekking wird nicht wie im Sportverein eine bestimmte Sportart trainiert. Vielmehr geht es um folgende Ziele:

- **Erfahren und entdecken:** Den eigenen Körper besser kennen lernen, Bewegungserfahrungen sammeln sowie verschiedenste Sportarten ausprobieren.
- **Üben und leisten:** Spiele systematisch üben, sportliche Leistungen erleben, Leistungsgrenzen erfahren und respektieren.
- **Gestalten und darstellen:** Bewegungsabläufe gestalten, einen eigenen Bewegungs- und Sportstil entwickeln.
- **Herausfordern und wetteifern:** Anspruchsvolle Spielformen erleben, sich messen, gegeneinander spielen.
- **Dabei sein und dazugehören:** Etwas in der Gemeinschaft durch Bewegung erleben, den Teamgeist im Sport mittragen, miteinander spielen.
- **Sich wohl und gesund fühlen:** Spielen aus Freude an der Bewegung, als Ausgleich zum Alltag oder Lagerleben, für die eigene Fitness und für das eigene Wohlbefinden.

Spiele in der Freizeit

In ihrer Freizeit wählen Kinder und Jugendliche frei aus, ob, mit wem und was sie spielen wollen. Als Leiterperson sorgst du dafür, dass für alle Teilnehmenden passende und interessante Spiele und Spielgeräte zur Verfügung stehen. Ermutige die Kinder und Jugendlichen auch, in ihrer Freizeit zu spielen. Ein attraktiv gestalteter Lagerspielplatz ist ein wichtiger Beitrag zu einer guten Lagerstimmung. Denk daran, dass ihr einige der Freizeit-Spiele betreuen müsst. Organisiere die Betreuung dem Alter der Kinder und Jugendlichen entsprechend. Diese spontanen, sich selbst organisierenden Spiele können nicht als J+S-Aktivitäten angerechnet werden.

Einige Vorschläge:

- Richte einen einladenden Spielplatz/-raum ein.
- Sorge für eine grosse Auswahl an verschiedenen Sport- und Spielmöglichkeiten.
- Die Teilnehmenden müssen das Spielmaterial selbständig benützen können. Lagere beispielsweise alle Spielmaterialien zentral in einer grossen Spielkiste und organisiere ein Ausleihsystem.
- Führe alle Spiele bei Lagerstart vor, damit die Teilnehmenden wissen, wie sie mit dem Material umgehen müssen.
- Organisiere Spiele für drinnen und draussen.

Mögliche Spielgeräte:

- Verschiedene Spielbälle, Sprungseile.
- Volleyballnetz.
- Frisbee, Indiacca, Bumerang.
- Badminton, Softball.
- Boccia-Kugeln, Kubb, Jo-Jo, Diabolo, Jonglierbälle.

Spielmöglichkeiten und Spielplätze, die einfach selbst hergestellt oder als längerfristiges Lagerprojekt aufgebaut werden können:

- Selbst gebaute Minigolfanlage mit Tennisbällen, Büchsen, Toren, Rampen, Schlägern aus Besenstielen.
- Pneuschaukel.
- Low-Rope-Park.
- Geländeflipperkasten



Spiel und Sport im Programm

Als Leiterperson planst du das Unterwegs sein, Sportlektionen und Spielaktivitäten und führst diese durch. Die Teilnahme an diesen Aktivitäten ist verbindlich. Die Kinder und Jugendlichen sollen Freude an einem Spiel oder an einer Sportart entwickeln. Dabei sollen sie etwas **lernen**, körperlich etwas **leisten** und aus vollem Herzen **lachen** können (LLL). Ein abwechslungsreiches Lager lebt von vielen Spiel- und Sportaktivitäten mit unterschiedlichen Charakteren. Als Leiterperson hast du dabei jeweils eine andere Rolle.

Broschüre «Grundlagen»



	Leiterfunktion	Beispiel
Sportlektion	Trainer, Spielleitung	Rugby
Polyade, Spielfest, Spiel- und Sportturnier	Koordinatorin, Koordinator, Spielleitung	Geländespiel
Freies Spiel	Animatorin, Animator, Coach	Spielkiste

Sport

In Lagersport/Trekking finden Sportlektionen zu vielen gängigen Sportarten statt. Dabei werden die Spielregeln dem Gelände angepasst und vereinfacht. Als Leitender führst du die Teilnehmenden durch die Sportlektion, zeigst unbekannte Bewegungsabläufe vor, hilfst den Teilnehmenden beim Üben und bist Spielleitung und Trainer. Je nach Sportart und Ziel bieten sich unterschiedlich gestaltete Aktivitäten an. Einige davon sind im Kapitel «Umsetzungsideen» erläutert und praxisorientiert beschrieben.

Kapitel «Umsetzungsideen»

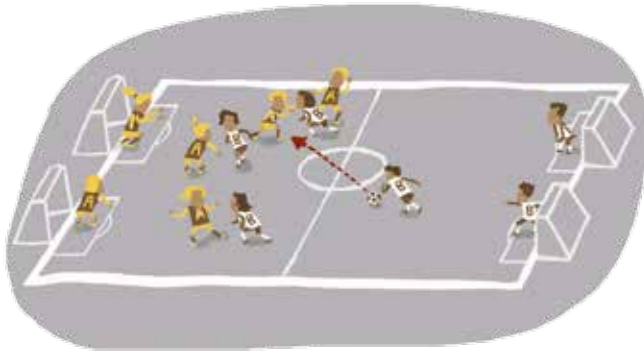


Die Spielorganisation mit grossen Teilnehmendengruppen ist eine spezielle Herausforderung. Ziel und Herausforderung der Spiel- und Sportaktivität ist, dass sich alle Teilnehmenden bewegen. Untenstehend sind Ideen aufgezeigt, wie du die Spiele entsprechend organisieren kannst.

- **Angriffs- und Verteidigungszone:** Teile das Spielfeld in eine Angriffs- und eine Verteidigungszone. Jede Mannschaft unterteilt sich in eine angreifende und eine verteidigende Gruppe, die für jeweils eine Halbzeit ihre Spielhälfte nicht verlassen und ihre Spielrolle nicht aufgeben dürfen. So können 12 bis 20 Jugendliche integriert werden.



- Spiel auf mehrere Tore: Jede Mannschaft hat zwei Tore. Dadurch verhinderst du Anhäufungen vor den Toren. Das Spiel gewinnt zusätzliche Dynamik durch die Möglichkeiten von einem Tor zum andern zu wechseln.



Spiel

Im Lagerprogramm stellen Spielaktivitäten einen Höhepunkt dar. Sie können mehrere Stunden dauern und erfordern von den Leitenden ein höheres Mass an Organisation und eine gute Koordination aller Beteiligten. Oft beinhalten grössere Spielaktivitäten einen Umgebungswechsel. Das Geländespiel findet in einem besonderen Ort im Wald statt und der grössere OL in einer verwinkelten Altstadt. Meistens bereiten sich die Kinder und Jugendlichen während des Lagers auf dieses Ereignis vor. Sie trainieren spezifische Fertigkeiten, erstellen notwendige Bauten oder basteln Gegenstände für die Spielaktivität. Beziehe die Lagereinkleidung mit ein und plane grössere Spielaktivitäten gleich wie kürzere Aktivitäten, entwickle aber zusätzlich ein Sicherheitskonzept.



Spielfest Kindersport

Bei einem Spielfest steht im Gegensatz zum Spielturnier nicht der Wettkampf, sondern die Freude an vielseitiger Bewegung und das spielerische Ausprobieren von Neuem im Zentrum. Es ist damit eine altersgerechte Alternative zum Spielturnier. Die Kinder können abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben lösen und neue Spiele kennenlernen. Sie absolvieren die entsprechenden Posten in kleinen Gruppen, so kann jedes Kind auf seinem Niveau abgeholt werden. Die Kinder sollen an ihren motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten arbeiten und die Vielfalt der Bewegungsgrundformen erleben. Achte daher beim Gestalten des Spielfestes darauf, dass im Hauptteil mindestens vier verschiedene Bewegungsgrundformen abgedeckt werden.

Bei der Gruppenbildung ist auf folgende Punkte zu achten:

- Drei bis fünf Kinder bilden eine Gruppe.
- Die Kinder einer Gruppe sollten einen ähnlichen Entwicklungsstand haben. So können sie die niveaueingepassten Bewegungsgrundformen miteinander ausprobieren.
- Überlege dir, ob es für die Posten an denen die Kinder mit- oder gegeneinander spielen, notwendig ist, dass die Gruppen eine gerade Anzahl Kinder aufweisen.

Die Anzahl Posten hängt von der Anzahl Gruppen, der Dauer der einzelnen Posten und der Gesamtdauer des Spielfestes ab. Erfahrungsgemäss ist eine Postendauer von ungefähr zehn Minuten ideal. Der Hauptteil sollte mindestens vier Posten umfassen, damit die Kinder den Charakter des Spielfestes wirklich erleben und die verschiedenen Bewegungsgrundformen abgedeckt werden.

Das Spielfest sollte nicht länger als eineinhalb Stunden dauern, sonst beginnen sich die Kinder zu langweilen. Es sollte aber mindestens eine Stunde dauern, damit sich der Aufwand für die Vorbereitung lohnt.

Um das Fest abwechslungsreich und phantasievoll zu gestalten, kannst du versuchen, die folgenden drei Postenformen zu variieren und Gestaltungselemente einzusetzen:

- **Individuell ausprobieren:** Die Kinder können eine bestimmte Bewegungsgrundform frei ausprobieren.
Ballonkünstler: Alle Kinder erhalten einen aufgeblasenen Ballon, um damit zu spielen. Sie versuchen, ihren Ballon mit einer Fliegenklatsche oder Kartonrolle in der Luft zu halten, ohne dabei jemanden zu berühren.
- **Sich messen:** Die Kinder erhalten die Möglichkeit, sich mit anderen Kindern zu messen und dabei ihre Stärken und Schwächen auszuloten. Backe an Backe: Die Kinder stehen auf dem Rasen zu zweit Rücken an Rücken und versuchen, das Partnerkind aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst den Fuss hebt, verliert.
- **Gemeinsam ein Ziel erreichen:** Die Kinder erhalten eine sportliche Aufgabe, die sie nur gemeinsam als Gruppe erfüllen können. Roboter: Die Kinder bilden Dreiergruppen. Ein Kind ist der Mechaniker, die anderen beiden sind Roboter. Anfangs stehen die Roboter Rücken an Rücken. Sobald der Mechaniker sie oben am Kopf antippt, gehen sie auseinander. Der Mechaniker steuert sie durch Berührungen. Klopft er einmal auf die linke Schulter, bedeutet dies eine Vierteldrehung nach links. Ein Klopfen auf die rechte Schulter heisst, dass der Roboter eine Vierteldrehung nach rechts machen muss. Das Ziel des Mechanikers ist es, dass sich die Roboter mit ihren Bäuchen berühren.

Daneben kann zwischen betreuten und nicht betreuten Posten unterschieden werden. Nicht betreute Posten werden von den Kindern selbständig absolviert, betreute unter Anleitung einer Leiterperson. Achte darauf, dass nicht betreute Posten einfach gestaltet sind und ohne Erklärung verstanden werden. Sie sollten dennoch zu Beginn kurz erklärt werden.

Spielformen, bei denen sich die Kinder untereinander messen, bergen Konfliktpotential. Sie benötigen darum eine Aufsicht. Auch Aktivitäten mit einer erhöhten Verletzungsgefahr sollen an betreuten Posten durchgeführt werden.

Ein verbindendes Element sorgt für eine Einheit zwischen den einzelnen Posten im Hauptteil. Sinnvollerweise wird es mit der Einkleidung des Lagers verknüpft.

Beispiele:

- **Puzzleteile sammeln:** Die Gruppen erspielen sich an jedem Posten ein Puzzleteil (Teil einer Schatzkarte). Die Schatzkarte wird dann zum Ausklang zusammengesetzt.
- **Postenpass:** Jedes Kind hat einen Pass und erhält an jedem Posten einen Stempel oder ein Kleberli als Belohnung. Erst der voll ausgefüllte Postenpass ermöglicht den Eintritt ins Zauberland.
- **Gegenstände sammeln:** Die Gruppen sammeln am Spielfest zum Beispiel die Zutaten für einen Zaubertrank. An jedem Posten erspielen sie sich mit ihrem Einsatz eine Zutat. Nach dem Spielfest wird der Zaubertrank gemeinsam gebraut.
- **Gestaltung des Wegs:** Die Strecke zum jeweils nächsten Posten wird speziell gestaltet. Zum Beispiel tasten sich die Kinder mit verbundenen Augen einem Seil entlang, dürfen nur auf eine spezielle Art hüpfen oder müssen Spuren am Boden folgen. Die Aufgaben leiten sich idealerweise von der thematischen Einkleidung ab.

Die einzelnen Posten können durchaus so ausgelegt sein, dass sich die Kinder in der Kleingruppe messen können. Da die Wettkampflust bei Kindern im J+S-Kindersport-Alter aber weniger ausgeprägt ist als bei Jugendlichen im Jugendsport-Alter, sollte dieser Aspekt nicht im Vordergrund stehen.



Polyade Jugendsport

Eine geeignete Form eines grossen Spiels für die Zielgruppe Jugendsport ist die Polyade. Sie vereint Mannschaftsspiele, Gruppenwettkämpfe und Einzeldisziplinen. Die Teilnehmenden absolvieren im Rotationsbetrieb unterschiedlichste Spielvarianten. Kombiniere dafür Spiele mit konditionellen sowie koordinativen Schwerpunkten.

Beispiele:

- Blachenvolleyball: Zweier- oder Vierermannschaften spielen gegeneinander Volleyball. Dabei bekommen die Teams je eine Blache, mit der sie den Ball fangen und wieder über das Netz werfen müssen.
- Stablauf: Die Teilnehmenden absolvieren einen Hindernislauf. Nach einer Teiletappe übergibt die erste laufende Person den Stab an die zweite. Diese nimmt die nächste Etappe in Angriff. Kombiniere unterschiedliche Hindernisse wie zum Beispiel Baumstammbalancieren, Sackhüpfen, Slalomstrecke und Dreiradfahren.
- Zielwurf: Jeder Teilnehmende absolviert mehrere Zielwurfdisziplinen, wie Bogen- und Steinschleuderschiessen, Kerzenlöschen mit der Wasserpistole oder das klassische Büchschenschiessen.

Bei der Polyade geht es darum, dass die Teilnehmenden bei allen Disziplinen für sich oder die Gruppe möglichst viele Punkte sammeln. Sie bietet allen eine faire Chance und fördert die Teilnehmenden ganzheitlich.

Während eine Polyade auf dem Lagerplatz durchgeführt wird, findet die Form eines Postenlaufs unterwegs statt. Auch die Stationen des Postenlaufs weisen einen sportlichen Schwerpunkt auf. Sie werden untereinander durch Aufgaben der Karten- und Kompasskunde verbunden. Wenn die Teilnehmenden einmal zu Fuss, einmal mit dem Velo oder den Inlines die Posten wechseln müssen, gewinnt der Postenlauf zusätzlich an Spannung.



Spiel- und Sportturnier Jugendsport

Ein Spiel- und Sportturnier kann in einem Lager einen Höhepunkt darstellen. Die verschiedenen Sportaktivitäten erhalten je nach Umsetzung ein neues Gesicht und stellen interessante Herausforderungen dar.

Merkblatt «Lagersport/Trekking:
Turnierformen» und J+S-Broschüre
«Turnierformen»



Die Wahl der Turnierform gibt einer Sportaktivität einen spannenden Grundrahmen. Mit packend organisierten Wettkämpfen wird der sportliche Ehrgeiz der Kinder und Jugendlichen zusätzlich gefördert.

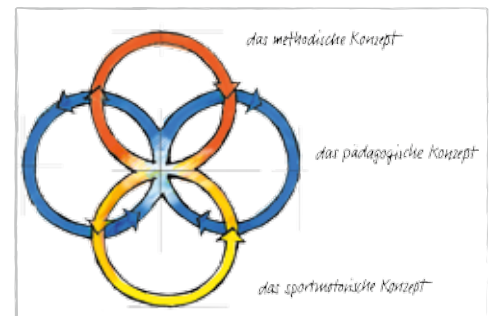
Freies Spiel

Im Gegensatz zu Spiel und Sport in der Freizeit, der freiwillig und unstrukturiert ist, stellt das Freie Spiel eine organisierte, strukturierte Spiel- und Sportaktivität dar. Die Teilnehmenden können während einer definierten Zeit und innerhalb eines bestimmten Raumes sportliche Aktivitäten selbst auswählen, entwickeln und gestalten. Die Leitenden geben dem Freien Spiel einen Rahmen. Einerseits geschieht dies durch das zur Verfügung gestellte Material, andererseits durch den festgelegten Beginn und Schluss. Die Leitenden animieren die Teilnehmenden, ein Bewegungsangebot auszuwählen, motivieren sie bei der Ausübung und zeigen auch Dinge vor. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, ob sie sich alleine oder in Gruppen beschäftigen und wie lange sie an einer einzelnen Tätigkeit verweilen wollen. Wichtig ist, dass die Leitenden die Bewegungsangebote vielfältig und bewusst gestalten. Sie betreuen, fördern und begleiten die Jugendlichen, übernehmen jedoch keine aktive Spielleitung. Beim Freien Spiel geben die Leitenden den Rahmen vor, die Teilnehmenden bestimmen den Inhalt jedoch gemäss ihrem individuellen Bewegungsdrang. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Das Freie Spiel bietet vom einfachen Bewegen auf dem Lagerspielplatz über das strukturierte Spielen mit der Spiekekiste bis hin zur Vertiefung mit selbstgebaute Spiel- und Sportgeräten eine Vielzahl an Möglichkeiten.

Während das Freie Spiel mit Kindern eher spielerisch und experimentierend ist, kann es mit Jugendlichen auch Wettkampfelemente beinhalten, deren Ziele sich die Jugendlichen selbst setzen.

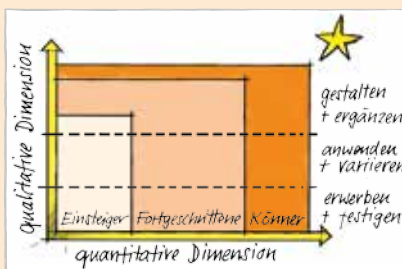
Umsetzung Kernlehrmittel Jugend+Sport in Lagersport/Trekking

Das Kernlehrmittel Jugend+Sport bildet die gemeinsame Basis für alle J+S-Sportarten und fasst die grundlegenden Konzepte der Sportdidaktik und Bewegungserziehung zusammen. Die Verknüpfung der drei Konzepte im Unterrichtskonzept zeigt auf, wie **sportmotorische** Anliegen, **pädagogische** Haltung und **methodische** Vielfalt zusammenspielen. Auch in der Sportart Lagersport/Trekking begleiten diese Konzepte die Leitenden.



Kernlehrmittel Jugend+Sport

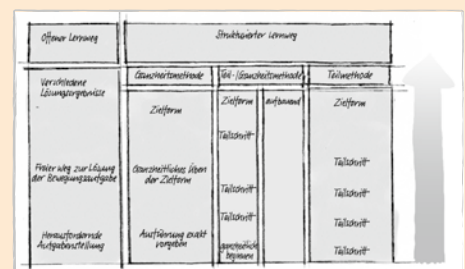
Methodisches Konzept



Methodisches Modell



Lehr- und Lernstufen



Lernwege und Methoden

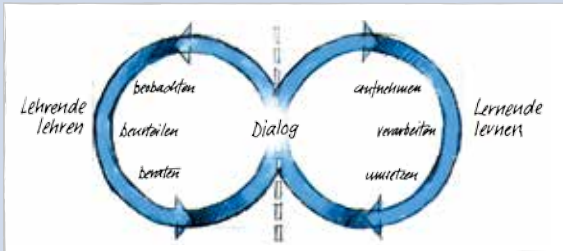
Das methodische Konzept zeigt, wie vielfältige und altersgerechte Spiel- und Sportaktivitäten gestaltet werden können. Um ein konkretes sportliches Ziel zu erreichen, müssen die Lehr- und Lernstufen den Teilnehmenden angepasst werden. Dazu bieten sich unterschiedliche Lernwege und

Methoden an. So wird den Teilnehmenden durch motivierende Spiel- und Sporterlebnisse ermöglicht, verschiedene Sportarten auszuprobieren und zu vertiefen. Das Erleben der sportlichen Herausforderung und die Freude an der Bewegung stehen im Zentrum.



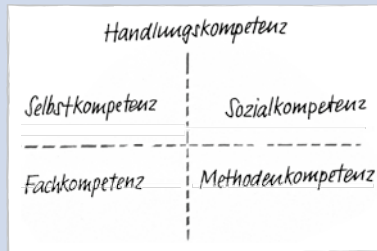
Kapitel «Methodische Gestaltung»

Pädagogisches Konzept



Pädagogisches Modell

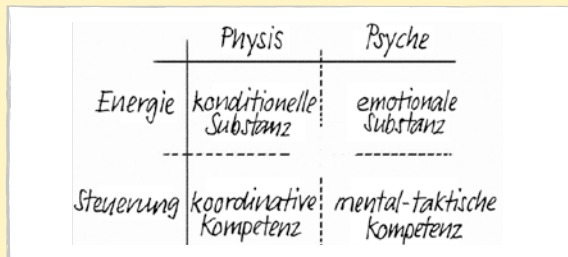
Das pädagogische Konzept rückt den Menschen ins Zentrum. Er will etwas lernen, gefördert werden und auch in der Gruppe etwas erleben. Dabei stehen Lehrende und Lernende in ständigem Austausch.



Modell der Handlungskompetenz

Die Leitenden bringen ihre Kompetenzen in das Lagerprogramm ein. Im Lager sind sie Vorbilder, verantwortungsvolle Betreuende und koordinierende Organisatoren.

Sportmotorisches Konzept



Leistungsmodell

Basierend auf dem Leistungsmodell werden physische und psychische Schwerpunkte und Merkmale trainiert, thematisiert und vertieft.

Am Beispiel Geländespiel wird dieses Modell ausführlicher erklärt.



Kapitel «Geländespiele»

Sportartspezifische Technik

Die Aufgabe des Leitungsteams ist es, für ein Lager abwechslungsreiche und zugleich fördernde Spiel- und Sportaktivitäten auszuwählen. Ihm stehen dafür von der Bergwanderung über die Schwimmstaffette bis hin zum Volleyballturnier unzählige Formen von Spiel- und Sportaktivitäten zur Verfügung.



Kernlehrmittel Jugend+Sport

Fairplay

Damit Spiele grundsätzlich funktionieren, wird von allen Beteiligten ein gerechtes und angemessenes Verhalten erwartet. Dennoch wird nicht immer fair gespielt. Dies kann unterschiedliche Gründe haben.

- Zu unterschiedliche Leistungsniveaus in einer Gruppe.
- Zu unterschiedliche Leistungsniveaus unter den Mannschaften.
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Leistungsvermögen und der eigenen Spielqualität.
- Siegeswunsch um jeden Preis.
- Unterschiedliche Auffassung von Regeln.
- Kein Spass am Spiel.
- Ungeduld, fehlende Selbstbeherrschung, nachlassende Konzentration.

Bei der Umsetzung von Fairplay im Sinne des pädagogischen Konzeptes aus dem Kernlehrmittel J+S sind Leitende besonders gefordert. Viele Kinder und Jugendliche sind sich nicht bewusst, dass sie unfair spielen oder aber sie möchten mit unfairem Verhalten ihre Grenzen und jene der Leitenden ausloten.

Es lohnt sich in diesen Fällen besonders, die Kinder oder Jugendlichen mit ihrem Verhalten zu konfrontieren. Fairplay ist eine Grundeinstellung, die immer begleitet. Alle Teilnehmenden müssen sie teilen, damit gemeinsam ein tolles Spiel zu Stande kommt. Die Spielleitung muss notfalls eingreifen und faires Verhalten einfordern.

Regeln

- Stelle klar formulierte Regeln auf, die von allen Leitenden vertreten werden.
- Steuere den Spielverlauf wenn nötig durch neue Regeln.
- Pflege keinen übertriebenen Siegerkult. Rituale können der Gewalt entgegenwirken.

Teilnehmende/Leitende

- Bilde ausgeglichene Mannschaften. Nimm notfalls während des Spiels Änderungen vor.
- Nimm auf die Verfassung der Teilnehmenden Rücksicht.
- Leitende sind Vorbilder: Wie streiten sie miteinander? Werden Konflikte ignoriert oder offen diskutiert?

Verhalten

- Definiere Konsequenzen bei unfairem Verhalten vorher.
- Biete Gelegenheit zur Aussprache und Versöhnung nach einem Streit.
- Erwähne und lobe positives Verhalten. Rücke nicht nur negatives oder unfaires Verhalten in den Vordergrund.

Organisation

- Verhindere lange Wartezeiten durch die Spielformen.

Kinder und Jugendliche können Konflikte auch selbstständig lösen. Du musst es ihnen nur zutrauen. Als Spielleitung schätzt du situativ ab, wann und ob du eingreifst.

Fairplay spielerisch thematisieren

Fairplay soll nicht trockene Theorie sein. Um unterschiedliche Lehr- und Lernstufen anzusprechen, müssen Kinder und Jugendliche das Prinzip auch erleben. Dazu eignen sich insbesondere Spielformen, die nur funktionieren, wenn fair gespielt wird.

Wäscheklammerkampf

- Das Spiel kann als Einzelkampf, paarweise oder in Teams durchgeführt werden. Jede spielende Person steckt sich ein oder zwei Klammern an die Kleider. Die Teilnehmenden versuchen, die Klammern ihrer Mitspielenden zu ergattern. Jeder hat als Ziel, so viele Klammern wie nur möglich zu bekommen. Wurden ihm seine Klammern von der Kleidung gerissen, steckt er sich eine ergatterte Klammer an, um weiterspielen zu dürfen. In der Variante Zweierteams versuchen die Teams die vier Klammern an den Kleidern des gegnerischen Teams zu ergattern. Die Spielenden entscheiden selber, wo sie die Klammern befestigen.



- Das Spiel kann auch mit zwei grösseren Mannschaften durchgeführt werden. Das Spielfeld ist in zwei Sicherheitszonen und einer dazwischen liegenden Angriffszone aufgeteilt. Team A versucht auf ein Zeichen hin die Angriffszone zu überqueren. Team B verteilt sich darin, um die Klammern von A zu stehlen.

– Fairplay-Akzent:

Jeder hat seine Klammern so befestigt, dass sie für die Gegner sicht- und eroberbar sind. Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Beweglichkeit stehen im Zentrum, nicht der Kampf selbst.

Wellen-Volleyball

- Vier Teams (A, B, C, D) mit je drei Spielenden spielen abwechselnd gegeneinander. Das Team, das den Spielzug gewinnt, bleibt im Spiel. Das andere wird durch eine der beiden wartenden Mannschaften ersetzt.
- Team A erhält von aussen einen Ball zugeworfen und beginnt den Spielzug. Das Team, das diesen Spielzug gewinnt, wechselt direkt auf die gegenüberliegende Seite. Das Team, das den Spielzug verloren hat, wechselt auch auf die Gegenseite, geht jedoch in Warteposition. Das Siegerteam erhält wieder einen Ball von aussen zugeworfen und kann den nächsten Spielzug beginnen.

– Fairplay-Akzent:

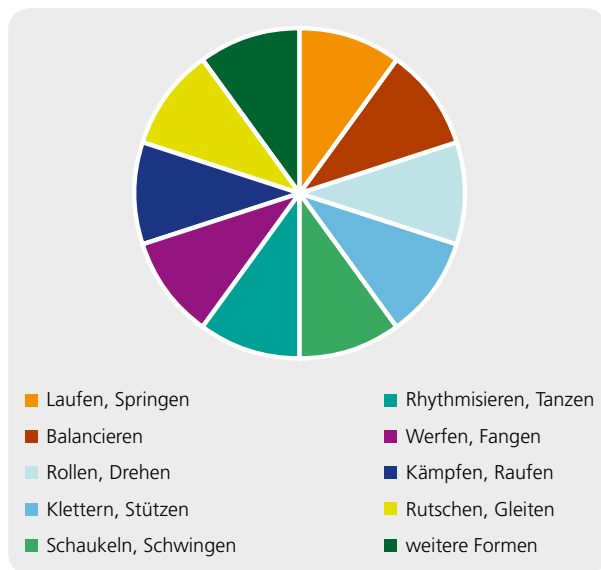
Alle Spielenden setzen sich für das Team ein. Alle kommen immer wieder zum Spielen, da die Mannschaften öfters wechseln.



Vielfältige Spiel- und Sportaktivitäten

Um dem polysportiven Grundgedanken von Lagersport/Trekking gerecht zu werden, musst du den Teilnehmenden ein vielfältiges Spiel- und Sportprogramm bieten. Im Bereich Kindersport sollen sich Kinder vielseitig bewegen, um sich eine breite Basis motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen. Diese werden über die Bewegungsgrundformen, aus denen alle Sportarten und sportlichen Bewegungsabläufe zusammengesetzt sind, ausgedrückt. Im Jugendsport geht es weiterhin darum, die Jugendlichen innerhalb der Bewegungsmöglichkeiten von Lagersport/Trekking – Unterwegs sein, Sportlektionen und Spielaktivitäten – vielfältig zu bewegen, sie zu fördern und zu fordern.

Die Zusammenstellung ist nicht abschliessend. Sie kann durch weitere Bewegungsformen ergänzt werden.



Bewegungsgrundformen aus der Broschüre «J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen».

Orientierung an den Bedürfnissen der Teilnehmenden

Gute Spiel- und Sportaktivitäten sind auf die Teilnehmenden zugeschnitten.

Kinder

- sind neugierig und wollen spielerisch neue Dinge ausprobieren.
- wollen sich bewegen und sich austoben.
- sind wissbegierig und wollen etwas lernen.

Jugendliche

- wollen sich mit Gleichaltrigen messen.
- suchen ihre Leistungsgrenzen.
- wollen ihre eigenen Stärken kennenlernen.



Dauer der Spiel- und Sportaktivitäten

Jugendliche können sich länger konzentrieren als Kinder. Deshalb wählt man für jüngere Kinder eher kürzere Aktivitäten, die so gestaltet sind, dass sie sich viel bewegen und wenig Zeit für Erklärungen und Spielregeln aufgewendet werden muss. Für kurze, intensive Spiel- und Sportaktivitäten macht es Sinn, bekannte Spielformen zu wählen. Längere Aktivitäten sind sowohl mit Jugendlichen als auch mit Kindern möglich. Dabei ist wichtig, dass Erholungsmöglichkeiten wie zum Beispiel ein Getränkeposten eingebaut werden.

Leistungsdauer und Regenerationszeit

Kinder bewegen sich gerne intensiv. Sie gehen dabei auf Ganze und wissen noch nicht, wie sie ihre Kräfte einteilen können. Deshalb brauchen sie nach wenigen Minuten eine Erholungsphase. Sie erholen sich rascher als Jugendliche und können sich daher kurz darauf wieder voll einsetzen.

Bewegung bedeutet nicht immer Wettkampf

Jugendliche lieben es, sich zu messen und ihre Leistungen mit anderen zu vergleichen. Kinder bewegen sich gerne, werden teils jedoch durch einen Wettkampf auch gehemmt oder entmutigt. Vor allem die jüngeren Kinder können sich viel freier bewegen und entfalten, wenn es keine Rolle spielt, ob sie besser sind als andere. So haben sie die Möglichkeit, auf ihrem individuellen Niveau Fortschritte zu machen und sich darüber zu freuen. Es kann ebenso motivierend sein, wenn die ganze Gruppe gemeinsam sportliche Aufgaben löst oder gemeinsam ein Ziel erreicht. Das bedeutet aber nicht, dass Kinder sich gar nicht miteinander messen wollen: Genauso wie Jugendliche wollen sie wissen, wo sie in der Gruppe stehen. Deswegen ist es wichtig, dass in einem Lager mit Kindern auch Aktivitäten angeboten werden, bei denen Kinder in einem spielerischen Wettbewerb gegeneinander antreten können. Für sie soll ein Lager auch Aktivitäten bieten, bei denen sie ihre sportlichen Leistungen vergleichen können.

Vielfältigkeit

Kinder und Jugendliche möchten sich möglichst vielseitig bewegen, ihren Körper kennenlernen, ihre Fertigkeiten verbessern und herausfinden, wo ihre Stärken und Schwächen liegen. Dies bedeutet nicht, dass wir ihnen dauernd etwas Neues bieten müssen. Im Gegenteil: Insbesondere Kinder wählen aus verschiedenen Möglichkeiten häufig das ihnen Bekannte aus.

Variation

Die meisten Sportarten lassen sich während der Aktivität variieren, um dem Bedürfnis nach Abwechslung gerecht zu werden. Materialien können verändert werden, Regeln können mit der Zeit dazu kommen, Gruppen können neu gebildet werden.

Einkleidung

Die Einkleidung kann Kinder unterstützen, in eine Phantasiewelt einzutauchen und ihnen einen weiteren Zugang zum Bewegungslernen eröffnen. So kann die Spiel- und Sportaktivität Teil einer Geschichte werden, welche die Kinder gemeinsam erleben. Jugendliche haben weniger das Bedürfnis in einer Phantasiewelt oder einer Geschichte zu leben. Für sie kann die Einkleidung des Lagers jedoch ein Thema bieten, das die Aktivität rahmt – beispielsweise könnte in einer Polyade Trapperdisziplinen absolviert werden. Die Einkleidung darf aber auch fehlen.



Bewegungsgrundformen im Kindersport

Ein kindergerechtes Sportprogramm deckt möglichst viele Bewegungsgrundformen ab. Dies bietet den Kindern eine grosse Abwechslung und ermöglicht ihnen vielseitige Bewegungserfahrungen. Versuche deshalb in den Sportaktivitäten bewusst, unterschiedliche Bewegungsformen einzubauen, die im Alltag zu kurz kommen.

Im Folgenden ist zu jeder Bewegungsgrundform eine konkrete Umsetzungsidee aufgelistet, die sowohl im Einstieg als auch im Hauptteil und im Ausklang umgesetzt werden kann. Du findest viele spannende Ideen in der Broschüre «J+S-Kindersport – Praktische Beispiele».

Bewegungsgrundform	Spielidee
Laufen, Springen	Türme bauen Die Kinder sind in 3er- bis 5er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat einen Gruppenplatz (markiert z. B. mit einem Seil). Etwa 20 Meter entfernt liegen viele Holzklötze. Die Kinder laufen zu den Klötzen und holen jeweils einen. Es dürfen alle Kinder mitlaufen. Wer müde wird, beginnt einen Turm zu bauen. Welche Gruppe baut den höchsten Turm? Als Variante können unterwegs noch Hindernisse eingebaut werden.
Balancieren	Flamingofangis Die Kinder spielen Fangis. Wer gefangen wird, bleibt auf einem Bein stehen, bis er erlöst wird. Der Erlöser muss z. B. 10 Sekunden ebenfalls auf einem Bein vor dem Gefangenen stehen oder um diesen hüpfen. Es können auch andere Gleichgewichtsfiguren eingebaut werden.
Rollen, Drehen	Rollfangis Die Kinder spielen Fangis. Wer gefangen wird, kann sich erlösen, indem er eine kurze Strecke auf dem Boden rollt. Achte darauf, dass der Boden keine Gefahren birgt.
Klettern, Stützen	Hindernisparcours Bau im Wald einen Hindernisparcours auf, den die Kinder absolvieren können. Achte darauf, dass die Kinder möglichst vielfältig klettern müssen. Auch andere Bewegungsformen können gut in einem Parcours abgedeckt werden.
Schaukeln, Schwingen	Lianenstafette Bei dieser Stafette müssen die Kinder mit einer Liane (Seil an einem Baum) einen Fluss (markiert auf dem Boden) überqueren, indem sie sich hinüberschwingen.
Rhythmisieren, Tanzen	Improvisation Die Kinder sollen sich zu Musik möglichst passend bewegen. Zusätzliche Impulse fördern die Phantasie: <ul style="list-style-type: none">• Gross, klein.• Aufrecht, am Boden.• Laut, leise.• Schnell, langsam.• Gib Figuren vor.• Beziehe Tücher, Bälle usw. ein.
Werfen, Fangen	Zielwurf Baue mit verschiedenen Gegenständen (Büchsen, Petflaschen usw.) Türme auf. Die Kinder probieren mit Bällen, die Türme umzuwerfen. Bälle und Distanz können je nach Können der Kinder verändert werden. Um das Fangen zu trainieren, kannst du den Kindern die Bälle zuwerfen, bevor sie erneut zielen.
Kämpfen, Raufen	Schildkröte umdrehen Zwei Kinder spielen gegeneinander. Ein Kind stellt sich auf allen vieren auf. Das andere versucht, die Schildkröte auf den Rücken zu drehen. Achte darauf, dass zwei ungefähr gleich starke Kinder gegeneinander spielen und dass die Regeln ganz klar sind.
Rutschen, Gleiten	Wasserrutschbahn Belege einen kleinen Abhang mit einem Stück Plastikblache. Schütte Wasser auf die Blache. Die Kinder können im Badeanzug runterrutschen. Achtung: Der Boden darf keine Gefahren bergen.



Methodische Gestaltung

Lehr- und Lernstufen

Unabhängig davon, ob die Teilnehmenden Einsteiger, Fortgeschrittene oder Könnner in Lagersport/Trekking sind, durchlaufen sie bei einer neu zu erlernenden Spielform alle Lernstufen. Dabei nimmst du als leitende Person je nach Situation unterschiedliche Rollen und Aufgaben wahr.

		Lernbedingungen	Organisationsformen	Rückmeldungen	Leitungsfunktion	
Kreativität fördern Vielfalt ermöglichen Voraussetzungen schaffen		erschweren. Kombinieren mit anderen Formen.	Einzelarbeit. Wettkampf.	Ratschläge, Tipps. Neue Herausforderungen. Korrekturen nur wenn nötig. Eigene Rückmeldungen fördern.	Coach. Beraterin, Berater. Partnerin, Partner.	
		gestalten + ergänzen	Variieren.	Partnerarbeit. Workshop. Stationsbetrieb. Rotationsbetrieb.	Meist an einzelne gerichtet.	Trainer Ausbilderin, Ausbiler.
		anwenden + variieren	Anknüpfen an Bekanntes. Vereinfachende Bedingungen bieten.	Gruppenunterricht. Frontalunterricht. Kleingruppen.	Eher an ganze Gruppe gerichtet.	Animatorin, Animator. Motivatorin, Motivator. Instruktorin, Instruktor.
erwerben + festigen	lehren	lernen				

Variieren

Lernen heisst üben, stetig zu wiederholen, ohne dabei das Gleiche noch einmal zu tun. Die Variation ist ein zentrales Prinzip und hilft dir bei der Vielfalt der Aktivitäten.




- Materialbezogen variieren** Einsatz unterschiedlicher Sportgeräte und Hilfsmittel (Ball, Frisbee, Schläger, Netz, Tor, Ziel, Flaggen, Karten, Kompass). Variieren durch angepasste oder veränderte Regeln.
- Geländebezogen variieren** Wahl des Sportgeländes (Turnhalle, Sportplatz, Schwimmbad, Wiese, Wald).
- Leistungsbezogen variieren** In räumlicher, zeitlicher und energetischer Hinsicht (Raum, Zeit, Kraft). In konditioneller Hinsicht (Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft). In koordinativer Hinsicht (Orientieren, Differenzieren, Gleichgewicht, Reagieren, Rhythmisieren). Dosierung der psychischen Belastung (Motivation, Taktik, Strategie).

Mit der Wahrnehmungsvielfalt der einzelnen Sinnesorgane (Sehsinn [optisch], Hörsinn [akustisch], Berührungssinn [taktil], Bewegungssinn [kinästhetisch], Gleichgewichtssinn [vestibulär]).

Sinnbezogen variieren

Verschiedene Formen der Unterrichtsgestaltung (Einzel-, Partner-, Gruppenaufgaben, Workshop, Posten-, Rotationsbetrieb, Wettkampf, gruppenorientierter Spielaufbau – z. B. Fussball).

Gruppenbezogen variieren

	Für mich allein	Neben anderen	Gegen andere
Allein 	<ul style="list-style-type: none"> • Ball dribbeln. • Ball gegen Wand passen und annehmen. • Ball jonglieren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feld wechseln. • Durcheinander dribbeln. • Durch offene Tore dribbeln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbelstafette. • Wer hat Angst vor dem weissen Hai mit Fussball dribbeln. • Linienball 1:1.
	Miteinander	Nebeneinander	Gegeneinander
Zu zweit 	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenspiel per Wand. • Zusammenspiel gegenüber. • Zusammenspiel durch ein offenes Tor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Passen und annehmen beim Durcheinanderlaufen. • Durcheinanderlaufen mit Zusammenspiel durch offene Tore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wandball 2:2. • Linienball 2:2. • Fussballmatch mit Unihockeytoren ohne Torhüter.
In der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Kreis zusammenspielen. • Nach Reihenfolge zusammenspielen. • Gegen Wand spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> • In einem Feld mit mehreren Mannschaften zusammenspielen. • Freies Zusammenspielen innerhalb eines kleinen Feldes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Linienball 3:3 oder 4:4. • Fussball auf zwei offene Tore. • Fussballmatch auf Unihockeytore.

Broschüre «Kernlehrmittel Jugend+Sport»,
Kapitel «Das Methodische Konzept»



Lernwege

Mit der Wahl des Lernweges und der Methode bestimmst du den Aufbau der Aktivität. Beim offenen Lernweg lösen die Teilnehmenden eine herausfordernde Bewegungsaufgabe selbständig. Dabei ist der Weg weitgehend den Lernenden überlassen, wodurch mehrere Lösungen möglich sind.

Beim strukturierten Lernweg bieten sich verschiedene Methoden an:

- Bei der Ganzheitsmethode wird die Zielform von Beginn weg geübt, allerdings unter erleichternden Startvoraussetzungen. Im Verlaufe der Aktivität baust du schrittweise die einzelnen Lernhilfen ab oder integrierst erschwerende Elemente. Die Zielform wird nicht verlassen.
- Bei der Teilmethode gliederst du den Bewegungsablauf in Teilschritte. Diese werden einzeln erlernt, schrittweise kombiniert und am Schluss zu einem Ganzen zusammengefügt.
- Die GAG-Methode, eine Kombination der Ganzheits- und Teilmethode, ist in Lagersport/Trekking eine von vielen attraktiven Möglichkeiten, Sportaktivitäten zu strukturieren.

Broschüre «Grundlagen»,
Kapitel «Gestaltungsmöglichkeiten»



Dreiteiliger Aufbau von Spiel- und Sportaktivitäten

Spiel- und Sportaktivitäten bestehen normalerweise aus drei sportlichen Teilen. Es ist wichtig, dass die einzelnen Elemente der Aktivität aufeinander abgestimmt sind, inhaltlich zusammenhängen und durch einen sportlichen roten Faden verbunden sind. Die Broschüre «Lagersport/Trekking – Grundlagen» erklärt den dreiteiligen Aufbau bereits kurz und bietet eine Vorlage zur Planung der Aktivitäten. Hier werden die zentralen Merkmale des dreiteiligen Aufbaus vertieft und in Bezug auf sportliche Aktivitäten genauer beschrieben.

Einstieg

Er umfasst ungefähr einen Viertel der Dauer der Aktivität.

- Pflege Besammlungsrituale, um die Teilnehmenden auf die Aktivität aufmerksam zu machen.
- Kleide thematisch ein und informiere über die Ziele.
- Erwähne die Sicherheitsvorkehrungen, erkläre Verhaltensregeln und allfällige Konsequenzen bei Nichteinhalten.
- Bilde Gruppen.
- Sorge für ein körperlich aktives Aufwärmen.
- Wähle einfache oder bekannte Spielformen ohne oder mit wenig Materialaufwand oder benutze Material, das auch im Hauptteil gebraucht wird (Angewöhnung ans Material).
- Wähle ein bis zwei Gymnastikübungen zum aktiven Dehnen, Kräftigen und Koordinieren derjenigen Körperpartien, die im Hauptteil aktiv beansprucht werden.
- Führe Spielregeln ein, auf welche im Hauptteil aufgebaut werden kann.

Hauptteil

Er umfasst mindestens die Hälfte der Dauer der Aktivität.

- Lege den inhaltlichen und zeitlichen Schwerpunkt in den Hauptteil.
- Berücksichtige körperliche Unterschiede sowie Begabungen und Interessen, beispielsweise durch Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.
- Ziele auf einen sinnvollen Wechsel zwischen Anspannung (hohe Intensität, neue Bewegungsaufgaben) und Entspannung (tiefere Intensität, bekannte Bewegungen) ab. Achtung: Häufig reduzieren neue Bewegungsaufgaben die Intensität, da sie beim Erwerben noch nicht mit grösster Geschwindigkeit ausgeführt werden können.
- Gestalte Übungsformen möglichst spielerisch.

Ausklang

Er umfasst höchstens ein Viertel der Dauer der Aktivität.

- Schliesse die Aktivität ab und beruhige die Teilnehmenden nach dem Austoben.
- Beruhigende Spiele.
- Entspannungsübungen.
- Ruhige oder besinnliche Momente.
- Führe vom Wettkampfgedanken wieder zur Gemeinschaft zurück.
- Abschlussrituale.
- Rangverkündigung/Spielauflösung.
- Auswertung.
- Fordere Rückmeldungen der Teilnehmenden ein.
- Fasse das Erlebte kurz zusammen.

GAG-Methode für Sportsportarten

Ganzheitlich – Analytisch – Ganzheitlich

Durch die Anwendung der GAG-Methode kann eine Sportart durch abwechselnde Spiel- und Übungssequenzen von Grund auf erlernt werden. Auf diese Weise geplante Sportaktivitäten überfordern die Teilnehmenden nicht. Sie vermitteln ihnen bereits auf Einsteigniveau die Freude an Technik und Taktik im Spiel.

GAG-Methode in einer Sportaktivität

Nach dem Einstieg wird im Hauptteil ganzheitlich (**G**) begonnen. Es wird eine vereinfachte oder einführende Spielform gespielt, bei der die Teilnehmenden das eigentliche Spiel kennenlernen und ausprobieren können. Die Elemente der Sportart, die in der Aktivität den Schwerpunkt bilden, sollen häufig vorkommen. Anzahl Spielende, Feldgrösse, Regeln und Material werden sinnvoll angepasst. Die Leitenden übernehmen die Spielleitung und helfen den Spielenden.

Im analytischen Teil (**A**) werden Teilaspekte wie koordinative und technische Elemente oder taktische Situationen des Spiels geübt. Mentale Aspekte werden analysiert und vertieft. Die Leitenden beraten die Spielenden beim Üben und helfen beim Erlernen der neuen Techniken. Gute Übungen sind nahe am Spiel angelehnt und können kleine Wettkampfformen enthalten. Dies macht die Übungssequenzen spannend und motiviert die Teilnehmenden.

Im zweiten ganzheitlichen Spielteil (**G**) wird das Geübte im Spiel angewendet. Die Leitenden beobachten und beraten falls notwendig und können so die erzielten Fortschritte wahrnehmen. Die aktive Leitung greift situativ in das Spielgeschehen ein und erschwert allenfalls die Regeln oder Rahmenbedingungen. So bleibt das Spiel spannend und herausfordernd. Mit einem gemeinsamen sportlichen Ausklang wird die Aktivität abgeschlossen.

Die GAG-Methode ist kein starres Schema. Gewichte die G- und A-Teile je nach Situation und Teilnehmenden stärker oder schwächer. Im analytischen Teil kannst du nebst den verschiedenen Varianten des strukturierten Lernweges auch den offenen Lernweg wählen.





Beispiel der GAG-Methode

Grundsätzlich wird Indiaca mit blossen Händen gespielt. Als erleichternde Massnahme werden im Beispiel Küchenbrettchen als Hilfsmittel beigezogen. Dank dieser Massnahme wird ein besserer Spielfluss erreicht. Die Kinder sind von Beginn weg motiviert und nicht überfordert.

Ganzheitlich – Spielen in vereinfachter Form

2 gegen 2: Team A spielt das Indiaca über das Netz ins gegnerische Feld. Team B nimmt mit Hilfe des Küchenbrettchens das Indiaca an und spielt es direkt zurück. Fällt das Indiaca auf den Boden, erhält das Gegnersteam einen Punkt. Es spielen mehrere Teams nebeneinander am selben Netz.

Analytisch – Spezifisches Üben im Stationentraining

Die drei Stationen werden von der ganzen Gruppe nacheinander absolviert.

1. Zusammenspiel.

Vier Teilnehmende spielen das Indiaca im Kreis. Dabei stehen je zwei Personen auf jeder Seite des Netzes. Die Teilnehmenden versuchen, möglichst lange zusammen zu spielen, ohne dass das Indiaca zu Boden fällt.

Ziel: Zusammenspiel und Spielfluss verbessern.

2. Anschlag.

Jeweils die Hälfte der Gruppe stellt sich hinter die Linie an den Anschlagpunkt.

Abwechslungsweise versuchen die Teilnehmenden, mit dem Anschlag eine definierte Zone im gegnerischen Feld möglichst genau zu treffen.

Ziel: Anschlagtechnik und Treffersicherheit verbessern.

3. Ballabnahme und Rückschlag.

Die ganze Gruppe stellt sich auf einer Linie auf.

Das Indiaca wird von einer Leiterperson zugeworfen. Gleichzeitig ruft er den Namen der Person, die das Indiaca abnehmen soll.

Ziel: Reaktion und Abnahmetechnik verbessern.

Variation: Das Indiaca höher oder tiefer zuspülen, so dass die Teilnehmenden auch hochspringen oder in die Knie gehen müssen.

Ganzheitlich – Spielen in erweiterter Form beim Spielturnier

Turnier mit 4er-Mannschaften auf einem Feld (6 × 6 m).

Erschwerende Zusatzspielregeln bei sehr gutem Spielverlauf:

- Jedes Team muss das Indiaca drei Mal berühren, bevor es über das Netz ins gegnerische Feld abgegeben wird.
- Fehler werden streng abgepfiffen:
 - Indiaca im Aus.
 - Halten oder Fangen des Indiaca mit den Händen.
 - Körperkontakt mit dem Indiaca.
 - Netzberührung.

Ideen für Einstieg und Ausklang

- Die Teilnehmenden versuchen, das Indiaca hochzuwerfen und mit dem Küchenbrettchen wieder selbst zu fangen. Sie beginnen im Stand und wechseln zum Laufen. Wer schafft die meisten Fänge, ohne dass das Indiaca zu Boden fällt?
- Zeitungslesen mit Indiaca: Ein Kind (zeitungslesende Person) steht mit dem Rücken zu den Mitspielenden. Diese schleichen sich von hinten an. Dabei balancieren sie das Indiaca auf dem Küchenbrettchen. Das Kind mit dem Rücken zu den Mitspielenden darf sich beliebig oft zu ihnen drehen, dabei müssen alle Spielenden zu Statuen erstarren. Ansonsten werden sie zurück zum Ausgangspunkt geschickt. Wer die zeitungslesende Person zuerst berührt, darf dessen Rolle übernehmen.
- Alle Kinder stehen im Kreis und werfen auf Kommando miteinander ihr Indiaca in die Höhe. Je höher sie werfen, desto besser hat ihnen die Aktivität gefallen.

Benötigtes Material

- 1 Küchenbrettchen pro TN.
- 1 Indiaca pro TN.
- Netz oder Seil.

Planen, Durchführen, Auswerten

Um den Teilnehmenden positive Lageraktivitäten und Sporterlebnisse zu ermöglichen, musst du die Aktivitäten sorgfältig planen, anschliessend zielgerichtet durchführen und zuletzt auswerten. Dieses Kapitel beinhaltet wichtige Faktoren sowie nützliche Tipps, die dir beim erfolgreichen Planen, Durchführen und Auswerten helfen.

Planen

Es ist wichtig, dass du die besonderen Gegebenheiten bereits während der Planung berücksichtigst und allenfalls die Durchführung entsprechend der aktuellen Situation anpasst. Nicht jede Aktivität lässt sich an jeder Örtlichkeit und bei jedem Wetter und jeder Tageszeit durchführen. Sie ist auch nicht gleichermassen für alle Teilnehmenden einer Gruppe geeignet. Diese Faktoren der 3 x 3-Methode können weder von dir als leitende Person, noch durch die Spielenden selbst beeinflusst werden. Sie wirken sich jedoch stark auf das Spielgeschehen und Lernklima aus.

Örtlichkeiten

Die sorgfältige Wahl und die genauen Kenntnisse der Rahmenbedingungen reduzieren das Unfallrisiko und beeinflussen die Spielwahl. Rekognosziere deshalb vor der Aktivität den Anmarschweg und das Spielgelände. Es hilft, die Grenzen des Spielfeldes für alle Teilnehmenden klar festzulegen (Weg, Bach, Waldrand) und in unübersichtlichem Gelände zu markieren.

Spielfeld und Geländeformen

- Passe den Schwierigkeitsgrad des Spiels und die Spielfeldgrösse an die Geländeeigenschaften und die Teilnehmenden an.

Wiese

- Benutze sie nicht nach Regenfällen oder bei hohem Gras.
- Sorge durch gezielte Spielfeldeinteilung, Torstellung usw., dass möglichst keine Bälle oder Personen auf benachbarte Felder oder Grundstücke geraten.
- Verschiebe feste Spieleinrichtungen (Tore, Netz) alle 2–3 Tage (Graswuchs).

Wald

- Nimm Rücksicht auf Wildschutzzonen, Wildruhezonen, Naturschutzgebiete und Aufforstungen.
- Beachte Jagd- und Ruhezeiten für Wildtiere. Dickichte sind Zufluchtsorte, daher möglichst nicht betreten.
- Gib in unübersichtlichem Gelände Treffpunkte für Verirrte an.
- Lange Hosen und Pullover schützen besser vor Dornen, Schürfungen und Zecken als kurze Hosen und T-Shirts.

Asphalt/Hartplatz

- Lasse nicht barfuss spielen.
- Vermeide Schürfungen, lasse lange Hosen oder Knie-schoner tragen.
- Teile das Spielfeld so ein und richte die Tore so aus, dass möglichst keine Bälle oder Personen auf benachbarte Felder oder Grundstücke geraten.

Spielplatz/Fussballfeld

- Kläre beim Rekognoszieren Benutzungsmöglichkeit ab und hole vor dem Lager eine Bewilligung ein.
- Benutze sie nicht bei starkem Regen und Nässe.
- Erstelle eigene Markierungen, die nach der Aktivität wieder eingesammelt werden können.

Turnhalle

- Eine gute Alternative bei langen Schlechtwetterperioden. Zudem können die Duschen benutzt werden.
- Kläre beim Rekognoszieren ab:
 - Mögliche Benutzungszeiten.
 - Schlüsselbezug.
 - Allfällig erforderliche Bewilligung.
 - Kosten.
 - Einrichtungen und Gerätebedienung.
- Geräte verführen zum Ausprobieren. Die Benutzung spezifischer Geräte (Trampolin, Barren, Ringe) bergen ohne fachgerechte Anwendung hohes Unfallrisiko. Klare Anweisungen und straffe Leitung reduzieren dies.
- Turnt mit Hallenturnschuhen oder barfuss, keine Schuhe mit schwarzen Sohlen, keine Aussenturnschuhe.

Wetter und Tageszeiten

Passen die Aktivitäten der Jahreszeit an. Beachte die wetterbedingten Verhältnisse im Gelände, tagesbezogene Temperaturschwankungen und den Einbruch der Dunkelheit.

Regen

- Wenn es regnet, muss eine Aktivität nicht zwingend ins Wasser fallen. Varianten der Spiele sind auch unter einem schützenden Dach oder im Regen möglich. Bei wettergerechter Ausrüstung der Teilnehmenden kann ein Spiel auch im Regen durchgeführt werden.
- Kläre mögliche geschützte Spielorte vorher ab und passe die Spielformen dem Ort an (Pausenhallen im Schulhaus, Garagen, unter Brücken).
- Wähle intensive Spielformen (ohne Ausscheiden), damit die Teilnehmenden immer in Bewegung sind.
- Nach der Aktivität müssen die Teilnehmenden die Kleider sofort wechseln.

Gewitter

- Meide folgende Orte:
 - Exponierte Orte (Wiesen).
 - Einzelne oder kleine Gruppen von Bäumen, Waldgrenzen.
 - Objekte oder Konstruktionen aus Metall.
 - Hochspannungsmasten.
- Weiche in Wälder aus. Niemand darf sich an Stämme oder Äste anlehnen.

Schönes Wetter/grosse Hitze

- Wähle ein Spielgelände mit Schattenplätzen (Bäume, Unterstand).
- Lasse nicht in der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr spielen.
- Die Teilnehmenden benutzen Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor (ab Faktor 25), tragen Sonnenhut oder Tuch, kurze Hosen oder eine andere, passende Bekleidung, um einen Hitzestau zu vermeiden.
- Ermögliche Pausen im Schatten und stelle genügend Flüssigkeit zum Trinken zur Verfügung.

Wind

- Wind kann gewisse Spiele verunmöglichen, halte darum Ersatzmaterial und -spiele bereit.
- Die Teilnehmenden tragen winddichte Kleidung, da Wind zu Unterkühlung führen kann.
- Meide bei starkem Wind Bäume und Wald aufgrund herunterstürzender Äste.

Schnee

- Die Teilnehmenden benutzen Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor (ab Faktor 30).
- Sonnenbrille und Kopfschutz schützen vor der starken Sonneneinstrahlung.
- Die Teilnehmenden ziehen sich warm, aber nicht zu warm an.
- Die Teilnehmenden wechseln nach dem Sport die Kleider. Nässe führt zu starker Auskühlung.

Gruppe

Richte die Aktivitäten auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden aus. Berücksichtige dabei die altersgruppenspezifischen Gegebenheiten.

Gruppengrösse

In kleineren Mannschaften können sich alle Teilnehmenden aktiv am Spiel beteiligen. Das Spiel wird übersichtlicher und intensiver. Je grösser die Gruppe ist, desto grösser muss das Spielfeld sein.

Gruppenbildung

Bei grösseren Sportaktivitäten in unübersichtlichem Gelände (Geländespiele in der Nacht) sollten jüngere Teilnehmende von Erfahrenen begleitet werden.

Altersgerechte Spiele

Berücksichtige die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden. Der Altersunterschied in den Gruppen sollte nicht zu gross sein, damit sich die jüngeren Teilnehmenden auch am Spiel beteiligen können.

Verfassung der Teilnehmenden

Beachte Müdigkeit, Streitereien, körperliche Verfassung und Einschränkungen, Verletzungen usw. der Teilnehmenden.

Fähigkeiten der Teilnehmenden

Ein klassisches Rugby eignet sich nicht für alle Teilnehmenden. Also musst du es so anpassen, dass alle Mitspielenden zwar gefordert, aber nicht überfordert werden und Spass haben.

Lernstufe

Welche Vorkenntnisse haben die Teilnehmenden in dieser Sportart? Ein einfacher Einstieg mit Steigerungsmöglichkeiten bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zu beteiligen.

Regeln

Besonders Kinder brauchen möglichst klare und einfache Spielregeln. Es ist schade, wenn du viel Bewegungszeit für das Einführen von Regeln einsetzen musst.

Einkleidung

Die Anpassung des Spiels an die Einkleidung kann tolle neue Spielvarianten ergeben. So wird ein normales Brennball plötzlich zum Inuit-Run, bei dem die Kinder und Jugendlichen Schneebälle werfen, von Eisscholle zu Eisscholle hüpfen und vor den Eisbären flüchten müssen.

Ausrüstung

Informiere die Teilnehmenden über die Rahmenbedingungen. So können sie passende Kleider und Schuhe, Regenschutz und evtl. Ersatzkleider mitnehmen.

Verpflegung

Organisiere eine kleine Zwischenverpflegung und genügend Flüssigkeit.

Apotheke

Eine Leiterperson nimmt die Apotheke mit. Alle Teilnehmenden wissen, wo die Apotheke zu finden ist und welche Leiterperson für die Sanität zuständig ist.

Anzahl

Die genaue Gruppengrösse inklusive Leiter ist allen bekannt.

Durchführen

Damit eine Sportlektion oder eine Spielaktivität geordnet abläuft, braucht es eine aktive Leitung. Passe die Spiele laufend der aktuellen Situation an und verändere sie entsprechend.

Spielleitung

Du bereitest die Aktivität als Spielleitung vor, erklärst sie, leitest sie aktiv und führst sie zielorientiert durch. Als Spielleitung nimmst du verschiedene Rollen ein.

Schiedsrichter

- Pass die Regeln den Teilnehmenden an. Sie sind für alle verständlich und bieten allen Spielenden eine faire Chance? Gib klare und kurze Erklärungen.
- Bei Störungen oder aktuellen Problemen kannst du als Spielleitung auch die Teilnehmenden in die Lösungssuche involvieren.
- Eine Aktivität muss einen klar definierten Endpunkt haben, um die Gruppe wieder zusammenzubringen.

Sicherheitsverantwortliche

- Schätze das Unfallrisiko ab und reduziere es mit geeigneten Massnahmen (Regeln anpassen, Spielfeld verkleinern).
- Gib klare Anweisungen und Sorge für klar ersichtliche Spielfeldmarkierungen.
- Die einzelnen Teams müssen klar erkennbar sein (z. B. Bändeli).

Coach

- Der Spass am Spiel ist wichtig. Motiviere die Teilnehmenden, indem du ihnen ein klares Ziel aufzeigst und eine aufbauende Spannung erzielst (Erfolgslebnisse für alle, Turnier mit Gewinner, Einkleidung).
- Mit offenen Aufgaben kannst du die Mitbestimmung durch die Teilnehmenden fördern.
- Das Gefühl für die richtige Spieltaktik und ein fließender Spielablauf entwickeln sich mit den technischen Fähigkeiten der Teilnehmenden. Gib ihnen die Gelegenheit zum Üben. Sie sollen versuchen, das Gelernte direkt im Spiel umzusetzen.
- Achte auf kleine Fortschritte der Teilnehmenden, lobe sie.
- Du als Spielleitung übernimmst die Rolle des persönlichen Trainers durch Beobachten – Beurteilen – Beraten.
- Gewährleiste den offenen Kontakt zu den Teilnehmenden. Sei stets Ansprechpartner.

Du kannst die Spielleitung auch an die Kinder oder Jugendlichen delegieren. Diese Form der Partizipation ermöglicht ihnen, Mitverantwortung zu übernehmen und sich in der Rolle einer fairen Spielleitung zurecht zu finden.

Gruppeneinteilungsspiele

Oft sind zu Beginn einer Aktivität Gruppeneinteilungen nötig. Mit dem Einbezug der Lagereinkleidung kannst du diese spannend gestalten.

Spiele zur Paarbildung

Welche Gegenstände gehören zusammen?

Verteile den Teilnehmenden je ein Gegenstand oder ein Kärtchen mit einem aufgemalten Gegenstand. Sie tauschen bei laufender Musik die Gegenstände oder Kärtchen verdeckt untereinander aus. Wenn die Musik stoppt suchen sich die Teilnehmenden, deren Gegenstände zueinander passen.

Beispiele: Streichholz – Streichholzschachtel, Kerze – Kerzenhalter ...

Auf und nieder

Die Gruppe stellt sich kreisförmig mit der linken Schulter nach innen gerichtet (möglichst dicht nebeneinander) auf. Alle strecken den linken Arm zur Kreismitte aus und schliessen die Augen. Anschliessend gehen alle dreimal in die Knie und stehen wieder auf. Sie versuchen dabei, eine freie Hand zu fassen. Diejenigen bilden ein Paar, deren Hände sich gefunden haben.

Spiele zur Kleingruppenbildung (3er-, 4er-, 5er-Gruppen)

Tierherde finden

Verteile der Gruppengrösse entsprechend Kärtchen mit Tierzeichnungen oder Tiernamen. Die Teilnehmenden müssen die Tiere durch die jeweiligen Tierlaute darstellen. Sie suchen ihre Herde, indem sie entweder laut ihr Tiergeräusch nachahmen oder ihr Tier pantomimisch darstellen. Alle Personen, die das gleiche Geräusch machen oder die gleichen Tiere darstellen, bilden eine Gruppe.

Puzzle

Zerschneide für jede Gruppe ein Bild in einzelne Puzzleteile (Anzahl Teile abhängig von der gewünschten Gruppengrösse). Mische die Puzzleteile, und alle ziehen ein Teil. Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, die Puzzleteile so zusammenzufügen, dass jeweils wieder Bilder entstehen. Teilnehmende, deren Puzzleteile zusammenpassen, bilden eine Gruppe.

Atöml-Spiel

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, als einzelne Atome in einem Spielfeld herumzuschwirren. Die Spielleiterin oder der Spielleiter schreit beispielsweise laut die Zahl 3. Die Atome müssen sich so schnell wie möglich zu 3er-Molekülen verbinden (in Gruppen einander die Hände geben). Dieses Spiel (Herumschwirren, Zahlrufen und Moleküle bilden) wird mit immer anderen Zahlen wiederholt. Soll es beispielsweise am Schluss 4er-Gruppen geben, so wird die letzte Molekülbildung mit der Zahl 4 vorgenommen.

Spiele zur Mannschaftsbildung

Alle legen einen persönlichen Gegenstand auf den Boden (Kreismitte) oder Tisch und wenden sich anschliessend ab. Die Spielleitung sortiert die Gegenstände in zwei gleich grosse Gruppen. Die Teilnehmenden drehen sich um, suchen ihren Gegenstand und bilden entsprechende Mannschaften.

Persönliche Gegenstände

Bilde wahllos Paare. Diese erhalten je zwei Würfel. Wer innerhalb des Paares die höhere Zahl würfelt, gehört der Mannschaft A an, die tiefere Zahl der Mannschaft B. Bei gleicher Punktzahl entscheidet der nächste Wurf.

Würfeln

Spiele verändern und anpassen

Eine gute Spielleitung zeichnet sich dadurch aus, dass sie Spiele bereits in der Planungsphase verändern und während der Durchführung den Rahmenbedingungen anpassen kann. Die Regeln eines Spiels sind meist sehr komplex und oft nicht 1:1 in der Sportart Lagersport/Trekking umsetzbar. Passe daher je nach Verfassung und Alter der Teilnehmenden die Regeln an, vereinfache oder ergänze sie.

Ist ein Spiel nicht spannend genug, stehen die Spielenden nur herum. Spielen sie unfair, braucht es eine Spielleitung, die aktiv ins Spielgeschehen eingreift. Passe die Regeln während des Spiels allenfalls an. Achte dabei darauf, dass alle Teilnehmenden die Regelanpassungen mitbekommen.

- Die Spielleitung muss in den Spielverlauf eingreifen, wenn das Spiel zu hart oder unfair gespielt wird.
Mit neuen Regeln lassen sich die Spielenden steuern. Für ältere oder stärkere Spielende können zusätzlich spezielle Regeln aufgestellt werden, damit die jüngeren auch zum Zug kommen.
- Vereinfache das Spiel, wenn du merkst, dass die Teams überfordert sind, weil sie die Spieltechniken oder Bewegungsabläufe nicht beherrschen. In dieser Situation lässt sich das Spiel mit GAG frisch aufbauen und die Teilnehmenden können das Spiel von Grund auf erlernen.
- In einer Pause des Spiels können die Teilnehmenden mitbestimmen und das Spielgeschehen beeinflussen.
Sie dürfen Änderungsvorschläge machen, wie das Spiel in veränderter Form gespielt werden soll.

Auswerten

Die Auswertung erlaubt es dir, während und am Ende einer Aktivität oder eines Spiels die Entwicklungen zu beurteilen und Standortbestimmungen vorzunehmen. Auswerten bedeutet aber auch, sich des eigenen Tuns klar zu werden, über das eigene Handeln und Verhalten nachzudenken und die Erkenntnisse daraus in der nächsten Planung zu berücksichtigen. Es ist daher empfehlenswert, bereits während der Planung Zeit für die Auswertung einzubauen und sich zu notieren, welche Punkte bei der Durchführung speziell beobachtet und danach ausgewertet werden sollen. Damit machst du bereits den ersten Schritt zur Planung einer neuen Aktivität.

Zusätzliche Gründe für eine Spielauswertung

- Die gesteckten Ziele wurden nicht erreicht.
- Neue Spiele und Spielformen wurden ausprobiert.
- Es gab viele Fouls und Ungereimtheiten während des Spiels.
- Die Aktivität hat den Teilnehmenden oder der Spielleitung nicht gefallen.
- Erkenntnisse in darauffolgenden Aktivitäten einfließen lassen.

Auswertung der Planung und Vorbereitung

- Wurde die Aktivität auf die Rahmenbedingungen abgestimmt?
- War die Aktivität zum Thema passend eingekleidet?
- War die Aktivität abwechslungsreich und altersgerecht?
- Wurde die Spielaktivität den unterschiedlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden gerecht (Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner)?
- Konnten die gewählten Inhalte durch Variieren, Erleichtern oder Erschweren angepasst werden?
- Wurde das Spielfeld klar gekennzeichnet? War die Grösse des Spielfeldes der Anzahl Spielender und dem Gelände angemessen?
- Wurden gefährliche Stellen im Spielfeld gut markiert?
- War das richtige Material vorhanden und bereitgelegt?
- Waren die drei Aspekte lernen, lachen, leisten in der Aktivität enthalten?

Auswertung der Spielleitung

- Wirkte die Spielleitung überzeugend? Warum?
- Wurden die Spiele kurz und bündig erklärt?
- Wurden die Spielregeln langsam und klar erklärt?
- Wurden visuelle Hilfen (Skizzen, Feldeinteilungen, Aufstellungen der Teilnehmenden usw.) verwendet?
- Wie wurde auf den Spielverlauf und unvorhergesehene Situationen reagiert?
- Hatte die Spielleitung den Überblick über das Geschehen und die Gruppe behalten?
- Wurden Regelübertretungen rasch bemerkt und wurde angemessen reagiert?

Auswertung der Teilnehmenden

- Haben die Teilnehmenden die geplanten Ziele verstanden und waren sie auch motiviert, diese zu erreichen?
- Haben die Teilnehmenden die Regeln verstanden und haben sie sich an diese gehalten?
- Hatten die Teilnehmenden Erfolgserlebnisse und Freude an der Aktivität?
- Erhielten die Teilnehmenden schnell unterstützende und weiterführende Tipps?
- Konnten sich alle Teilnehmenden beteiligen?
- Haben sich die Teilnehmenden intensiv bewegt?
- War die Gruppe gut organisiert, konnte sie selbständig spielen?

Umsetzungsideen

Geländespiele

Dank unzähliger Kombinationen von Grundformen und Spielelementen kannst du immer wieder neue, spannende, gewaltfreie, naturbezogene, sportliche, taktisch anspruchsvolle Geländespiele entwickeln – Geländespiele, die bei den Teilnehmenden positive Erlebnisse auslösen. Das gesunde körperliche Stärkemessen soll genau so möglich sein, wie das Mitmachen ohne physischen Kontakt beim Spiel. Eine sorgfältige Planung ist Voraussetzung für das Gelingen dieser Aktivität. Im Folgenden werden zusätzliche Punkte beschrieben, welche bei Geländespielen beachtet werden müssen:

Organisation von Geländespielen

Planen

- Lege die Einkleidung fest, damit sie altersgerecht und nicht überfordernd ist.
- Definiere den Zeitpunkt (Tag/Abend/Nacht) und den zeitlichen Rahmen.
- Suche eine geeignete Geländeform und lege eine sinnvolle Geländegrösse fest.
- Wähle eine geeignete Grundform aus und kombiniere sie mit verschiedenen Elementen.
- Baue Elemente für Schwächere ein, damit sie auch ohne physischen Kontakt mitmachen können.
- Dreiteiliger Aufbau: Einstieg, Hauptteil, Ausklang.
- Halte die reine Spieldauer nicht zu lange (ca. 45 Min. intensives Spielen reichen aus).
- Definiere die Gruppenbildung.
- Stelle die Materialliste zusammen (z. B. Apotheke, Taschenlampe).
- Erstelle ein Sicherheitskonzept.

Vorbereitung vor Ort

- Passe die Planung den Gegebenheiten vor Ort an (3 x 3).
- Kundschaftete das Gelände aus.
- Definiere die Spielfeldgrösse und grenze sie wenn nötig ab (Achtung, nicht zu gross).
- Markiere gefährliche Stellen im Gelände.
- Lege das Material bereit und verseehe Postenblätter mit Namen und Datum.

Durchführen

- Erkläre Spielregeln und -situation unkompliziert (vorspielen, zeichnen, von verschiedenen Standpunkten aus erläutern). Tipp: In Kleingruppen und Teilschritten lassen sich die Spielregeln einfacher erklären.
- Lasse die Teilnehmenden Fragen stellen.
- Definiere das Spielgelände.
- Zähle Verhaltensregeln auf (was nicht untersagt ist, ist erlaubt...).
- Bestimme ein klares Anfangs- und Schlussignal sowie den Sammelort.
- Zeige den Standort der Sanität.
- Gib die Resultate bekannt. Stelle jedoch das gemeinsame Erlebnis in den Vordergrund und nicht die Siegergruppe.

Sicherheit

Jedes Geländespiel ist anders und verlangt gerade deshalb genaue Sicherheitsüberlegungen und -massnahmen. Für die Spielleitung bedeutet dies, dass sie neben den üblichen Sicherheitsvorkehrungen ein erweitertes Sicherheitskonzept mit zusätzlichen Kriterien erstellen und umsetzen muss.



Geländewahl

- Stadtgeländespiele: Achte darauf, dass die Spielform so gewählt ist, dass die Teilnehmenden nicht über Strassen rennen müssen und keine stark befahrenen Strassen in der Nähe sind.
- In der Natur: Nicht in Nähe von Felsen, Abhängen, Jungwäldern, geschlagenem Holz, Zäunen, privaten Gärten.

Nachtgeländespiel

Sie können tolle Erlebnisse sein, müssen aber gut vorbereitet werden.

- Wähle möglichst flaches Spielgelände, das frei von Unterholz ist (offener Wald, Wiese).
- Plane ruhige Spielabläufe.
- Organisiere, dass Taschenlampen dabei sind.
- Stecke ein deutlich kleineres Gelände als am Tag ab.
- Organisiere eine gut sichtbare und beleuchtete Zentrale mit Apotheke und Anlaufstelle mit Ausrüstung, Spielgegenständen, Special Effects.
- Ersetze oder räume gefährliche Gegenstände weg.
- Gestalte Begegnungen während des Spiels gewaltlos.
- Verzichte auf Spezialeffekte wie Feuerwerkskörper. Sind sie nötig, sollten sie von Erwachsenen oder der Spielleitung durchgeführt werden.

Formen von Geländespielen

Die vorgestellten Grundformen sind einfache Geländespiele. Sie können für sich gespielt werden oder als Ausgangslage für die Entwicklung eines neuen und grösseren Geländespiels verwendet werden.

- Schatzsuche** Irgendwo ist ein Schatz versteckt, der von zwei Gruppen gesucht wird. Den Gruppen stehen verschiedene Informationen zur Verfügung: Plan, Rätsel, Koordinaten usw. Es gewinnt die Gruppe, welche als erste den Schatz findet.
- Leuchtturm** Im Zentrum der neutralen Zone beider Teams brennt ein Feuer (oder Kerzen). Beide Teams versuchen, das Feuer mit einem Wasserballon auszulöschen. Gleichzeitig verteidigen sie das eigene Feuer, indem sie die Ballone der Gegner abwehren. Gewonnen hat die Gruppe, die das gegnerische Feuer löscht (oder die meisten Kerzen löschen kann).
- Flaggenspiel** Zwei Gruppen besitzen je ein eigenes Spielfeld, in dem sie in Sicherheit sind. Ihre Flagge befindet sich aber innerhalb des gegnerischen Feldes in einer neutralen Zone. Jede Gruppe versucht einerseits, die eigene Flagge ins eigene Spielfeld zu holen. Andererseits will sie durch Gefangennahmen verhindern, dass dies der gegnerischen Gruppe gelingt. Spielvariante: Die Gruppe versucht, die gegnerische Flagge zu finden und in die eigene Zone zu bringen.
- Schmuggelspiel** Zwei gegnerische Gruppen schmuggeln aus zwei Depots verschiedene Gegenstände an zwei Zielorte. Unterwegs – beispielsweise in der Grenzzone beim Zoll – können sie sich gegenseitig die Gegenstände wegnehmen. Es gewinnt, wer die meisten Gegenstände geschmuggelt hat.
- Scrabble** Im Spielfeld sind zahlreiche Buchstaben versteckt. Die Spielenden suchen diese und versuchen in der Zentrale, ein möglichst langes Wort zu bilden. Unterwegs können sie sich gegenseitig die Buchstaben wegnehmen. Es gewinnt, wer das längste Wort bilden kann.
- Anschleichen** Eine Gruppe muss sich durch ein von den Gegnern bewachtes Gebiet schleichen und auf der anderen Seite vollzählig versammeln. Wer unterwegs gesehen wird, muss ein Spielleben abgeben. Es gewinnt die Gruppe, die auf der anderen Seite vollständig versammelt am meisten Spielleben aufweist.

Spiel-Elemente

Die oben beschriebenen Grundformen von Geländespielen können durch Spiel-Elemente verändert und ausgebaut werden. Es ist auch möglich verschiedene Elemente zu kombinieren.

Dynamische Ereignisse

Nutze dynamische Elemente, um das Spiel zu steuern und schwächere Gruppen zu unterstützen.

- Joker Figuren (Leitende) können weitere Punkte an Teilnehmende vergeben (Quiz, Kartenspiel, Zielwurf).
- Ändere Angebot und Nachfrage: Gegenstände werden teurer/günstiger.

Begegnungen und Duelle

Ein sinnvolles Duell beim Aufeinandertreffen von Teilnehmenden ermöglicht, dass körperlich Schwächere gegen Stärkere eine Chance haben.

- Jasskarten ziehen. Die höhere Karte gewinnt.
- Schere, Stein, Papier spielen.
- Münze werfen: Kopf oder Zahl.
- Würfeln.
- «Spielstärke» kann erworben und gesammelt werden. Treffen zwei spielende Personen aufeinander, gewinnt diejenige mit mehr Spielstärke.
- Ballone am Fuss befestigen. Die Teilnehmenden müssen den Ballon am Fuss des Gegners zertreten.
- Krawatten, WC-Papier o. ä. aus der Hose ziehen. Klebeband vom Rücken reißen.
- Umzingeln: Wird jemand zum Beispiel von drei Gegnern umzingelt, verliert er ein Leben
- Bündel abreißen.

Je nach Gewichtung des Spielerebens werden die Spiele mehr oder weniger kampfbetont. Die Teilnehmenden müssen ein neues Spielereben erwerben können, damit sie nicht vom Spiel ausgeschlossen werden.

Auch bei Geländespielen ist es wichtig, einen klaren Spielbeginn und ein klares Spielende zu kommunizieren. Achte als Spielleitung darauf, dass am Schluss eine Versöhnung zwischen den Gruppen stattfindet.

In Form eines Geländespiels können auf spielerische Art Aspekte aus dem Leistungsmodell aufgenommen werden.

	Physis	Psyche
Energie	<p><i>konditionelle Substanz</i></p> <p>Bei der Verfolgungsjagd des Gegners ist Schnelligkeit und Beweglichkeit gefragt.</p>	<p><i>emotionale Substanz</i></p> <p>Das Göttersystem von älteren und jüngeren Kindern stärkt das Selbstvertrauen und die Motivation.</p>
Steuerung	<p><i>koordinative Kompetenz</i></p> <p>Am Gauklerposten steht dank Jonglage- und Balancespielen Rhythmisieren und das Gleichgewicht im Zentrum.</p>	<p><i>mental-taktische Kompetenz</i></p> <p>Die Gruppe mit der ausgeklügelten Strategie und perfekten Spieltaktik ergattert den verschwundenen Schatz.</p>

Orientierungslauf

Der Orientierungslauf verbindet Kartenlesen und Orientierung im Gelände mit Ausdauer und Schnelligkeit. Die geistige und körperliche Herausforderung ist ausgeglichen. Die Werkzeuge sind Karte und Kompass, die freie Natur, der Austragungsort des Wettkampfes. Ziel und Erfolgserlebnis im OL ist das genaue Anlaufen von festgelegten Posten, auf bester Route und in möglichst kurzer Zeit.

Organisation von Orientierungsläufen

Planen

- Gelände** Für einen OL eignet sich einfaches, übersichtliches Gelände.
- Markante Leitlinien (Wege, Bachläufe, Waldränder).
 - Keine Dornenfelder, dichtes Unterholz oder Natur- und Wildschutzzone.
 - Keine breiten Bäche, tiefe Gräben, steile Abhänge und Felsbänder.
 - Keine stark oder schnell befahrenen Strassen in der Nähe.
- Postenstandorte** Sie entscheiden über die Schwierigkeiten des Parcours.
- Immer an einem klar definierten Objekt (Wegkreuzung, Hügel, Senke, Mulde, Dickicht).
 - Lieber zu einfach als zu schwierig, um den Teilnehmenden ein Erfolgserlebnis zu ermöglichen.
 - Keine Sackgassen einplanen.
- OL-Postenmaterial** Im Idealfall wird professionelles Material verwendet, wie Postenschirme (3-seitig rot/weiss) und Postenzangen. Häufig können diese bei einem lokalen OL-Verein ausgeliehen werden. Ansonsten lassen sich die Posten auch selber basteln. Wichtig ist aber, dass die Posten gut gekennzeichnet und von den Teilnehmenden leicht erkennbar sind.
- Verschieden farbige Filzstifte, um das entsprechende Feld des Laufblattes zu kennzeichnen.
 - Quittungen in Form von Abreisszetteln, die von den Posten mitgebracht werden müssen.
 - Beim Posten deponierte Puzzleteile, die mitzunehmen sind.

- Zeichne und kopiere für Einsteiger vereinfachte Krokis.
- Verwende, sofern vom Gebiet vorhanden, OL-Karten. Erkläre deren Signaturen, da sie sich von denjenigen auf den Landeskarten unterscheiden. Setze alternativ 1:25000 Landeskarten oder Ausschnitte davon ein.
- Die Postenstandorte sind mit einem runden Kreis um das Objekt zu kennzeichnen. Das Symbol muss auf der Karte erkennbar bleiben. Die Posten werden mit geraden Linien verbunden.

Vorbereitungen vor Ort

- Passe die Planung den Gegebenheiten vor Ort an (3 x 3).
- Hänge die Posten aus und verstecke sie nicht. Die Teilnehmenden, welche die Posten fehlerfrei anlaufen, sollen nicht suchen müssen.
- Teile die Teilnehmenden in Leistungsgruppen auf, um den Leistungsniveaus gerecht zu werden. Setze je nach OL-Gelände und -Dauer allenfalls altersgemischte Gruppen ein. So ist mindestens ein erfahrene Person mit dabei.
- Gib allen Gruppenmitgliedern eine Karte mit. So lernen alle etwas.

Durchführen

NORDA als Checkliste für die Kartenarbeit und die Orientierung im Gelände verwenden.

- **N** Norden: Die Karte mit dem Gelände oder mit einem Kompass nach Norden ausrichten.
- **O** Orientieren: Den Standort bestimmen, diesen mit dem Daumengriff markieren.
- **R** Richtung: Die Richtung zum Ziel bestimmen, evtl. Kompass einstellen.
- **D** Distanz: Die Distanz zum Ziel bestimmen, Distanz im Gelände einhalten.
- **A** Auf und Ab: Geht es zum Ziel aufwärts oder abwärts? Wie steil ist das Gelände?

Sicherheit

- Verirrung im Wald: Kleine, niveaugerechte und den Teilnehmenden bekannte Gebiete wählen.
- Gefahren im Gelände: Minimiere mit sorgfältiger Geländeauswahl Risiken und markiere gefährliche Gebiete auf der Karte.
- Erstellen eines Sicherheitskonzepts während der Planung.

Kartenmaterial und Posteneinzeichnung



Merkblatt «Lagersport/Trekking – 3 x 3 unterwegs sein»



Broschüre «Berg», Kapitel «NORDA»





Formen von Orientierungsläufen

Allgemeine Formen

Normaler OL

Alle Posten sind auf der Karte eingezeichnet und miteinander verbunden. Sie müssen in der vorgegebenen Reihenfolge angelaufen werden.



Stern-OL

Die Teilnehmenden kehren nach dem Anlaufen eines Postens wieder ins Zentrum zurück. Dort erhalten sie die Karte für eine weitere Postensuche.



Schmetterlings-OL

Weiterentwicklung des Stern-OL, bei dem nach dem Anlaufen eines Postens noch ein zweiter oder dritter Posten aufgesucht und erst dann ins Zentrum zurückgekehrt wird.

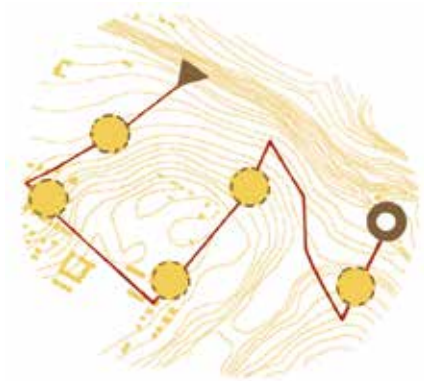
Je Schlaufe kann erweiternd eine unterschiedliche Form des Postensuchens umgesetzt werden.

- Normaler OL mit OL-Karte oder Landeskarte 1:25 000.
- Kroki-OL mit handgezeichneten Krokis.
- Kompass-OL mit Angabe von Richtungen und Distanzen.
- Foto-OL mit Fotos der markanten Postenstandorte.
- Wegbeschreibungen.
- Spuren folgen.
- Koordinatenangaben.



Die Teilnehmenden folgen einer Linie, die auf der Karte eingezeichnet ist. Die Posten, die sie unterwegs finden, müssen auf der Karte eingezeichnet werden.

Linien-OL



Die Teilnehmenden haben auf ihrer Karte alle Posten eingezeichnet. Sie müssen in einer vorgegebenen Zeit so viele Posten wie nur möglich anlaufen und lösen. Die Posten können in freier Reihenfolge angelaufen werden. Wer am Schluss die meisten Posten gelöst hat, gewinnt.

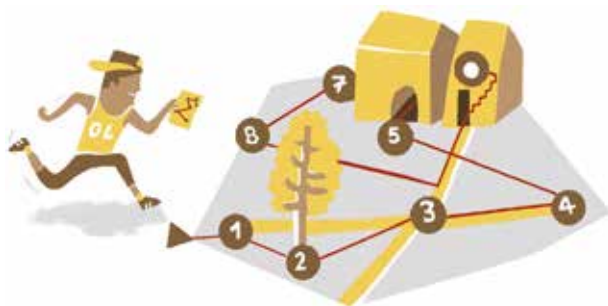
Score-OL



OL-Varianten für Einsteiger

Auf einem gut abgegrenzten Gebiet (kleiner Wald, Wiese beim Lagerhaus) sind ca. 10 Posten gesetzt, die mit einem Kroki angelaufen werden.

Mikro-OL



Die Form entspricht dem Stern-OL. Dabei laufen die Teammitglieder abwechselnd alleine je einen Posten an, kehren zum Zentrum zurück und geben die Karte dem anderen weiter.

Partner-OL



OL zum Mitbestimmen

OL-Varianten für Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden bekommen eine Karte mit den eingezeichneten Posten. Sie müssen nun abschätzen, wie viel Zeit sie für alle Posten benötigen. Alle Uhren werden eingezogen. Die Rangliste wird mit der Differenz zur Schätzung erstellt.

Fenster-OL

Auf der Karte ist die Umgebung des Postens zu erkennen. Der Weg zwischen den Posten ist aber abgedeckt. Als Hilfestellung wird für das in der Karte verdeckte Gelände ein orientierungstechnisch einfaches Gelände gewählt. Zudem sind auf den ersichtlichen Kartenteilen Leitlinien, welche angelaufen werden können.

OL-Varianten für Könner

Auswendig-OL

Am Start und an jedem Posten ist eine Karte fixiert mit dem Weg zum nächsten Posten. Der Teilnehmende prägt sich diesen ein und läuft den Posten an.

Nacht-OL

Orientierungslauf bei Nacht – in einfachem Gelände. Reflektoren oder Lampen bei den Posten erleichtern das Anlaufen.

Fahrrad/Inlineskating

Das Fahrrad ist für die meisten Kinder und Jugendlichen ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand für den Schulweg und die Freizeitgestaltung. Darauf kann in Lagersport/Trekking aufgebaut werden. Sportaktivitäten mit dem Bike bieten ein spielerisches Umfeld. Eine weitere Variante mit dem Element «Rollen» sind Spiele mit Inlineskates. So einfach wie Skaten zu erlernen ist, so vielfältig sind die Fahr- und Spielvarianten.

Organisation von Velounternehmungen und Inlineaktivitäten

Die Routenplanung und Durchführung orientiert sich grundsätzlich an derselben Planungsmethode wie bei Wanderungen. Sie beinhaltet jedoch ergänzend einige spezifische Punkte.

Planen

- Fahrzeitberechnung basierend auf folgender Leistungseinschätzung.

Allgemeine Richtwerte		Velo	Inline
↗ → ↘	Mit Gepäck	12 Lkm/h	8 Lkm/h
	Ohne Gepäck	15 Lkm/h	10 Lkm/h
Spezifische Richtwerte, ohne Gepäck			
↗	Aufwärts	9 Lkm/h	6 Lkm/h
→	Gerade aus	15 Lkm/h	10 Lkm/h
↘	Abwärts	30 Lkm/h	15 Lkm/h

100 Höhenmeter aufwärts = 2 Lkm

- Verwende Velo- oder inlinespezifisches Kartenmaterial.
- Definiere Etappenpunkte, wo Leistungsgruppen wieder aufeinander treffen.
- Organisiere den Materialtransport oder ein Materialdepot, um dieses nach der Tour wieder abzuholen.
- Achte beim Rekognoszieren auf die Wegbeschaffenheit und die Verkehrsdichte.
- Plane für Leistungs- und Materialcheck allenfalls vorgängig einen Velo- beziehungsweise Inlinetag ein.

Information an Teilnehmende bzgl. Ausrüstung für Velotouren	Information an Teilnehmende bzgl. Ausrüstung für Inlinetouren
<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrstaugliches Fahrrad. • Velolicht. • Veloflickzeug inkl. Ersatzschlauch und Velopumpe. • Velohelm und Velobrille. • Turn- oder Veloschuhe. • Bidonhalter mit Trinkflasche. • Velotaschen oder kleiner Rucksack. • Velohosen. • Velohandschuhe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrstaugliche Inlineskates. • Velo- oder Inlinehelm und Sonnenbrille. • Handgelenkschutz. • Ellbogen- und Knieschoner.

Vorbereitungen vor Ort

- Passe die Planung den Gegebenheiten vor Ort an (3 × 3).

Vorbereitungen für Velotouren

- Ausrüstung der Teilnehmenden kontrollieren.
- Bremsen, Beleuchtung, Glocke, Veloschloss.
- Sattelhöhe richtig einstellen.
- Velo pumpen.
- Velohelm korrekt tragen.

Vorbereitungen für Inlinetouren

- Velo- oder Inlinehelm, Ellbogen- und Knieschoner korrekt tragen.



Durchführen

- Wähle am Anfang ein langsames Fahrtempo.
- Fahre in der Gruppe mit Sichtkontakt.
- Verfolge die Fahrroute auf der Karte, auch wenn ihr einer ausgeschilderten Route folgt.
- Fahre auf Strassen, Velo- und Feldwegen, nicht querfeldein.



Sicherheit

- Erstelle bei der Planung ein Sicherheitskonzept.
- Fahrt in kleinen Gruppen und haltet Sicherheitsabstand zur nächsten Gruppe.
- Macht keine brüskten Ausweich- und Bremsmanöver, gebt Zeichen.
- Beachtet beim Kurvenschneiden die Gefahren.
- Fahrt auf stark befahrenen Strassen in kleinen Gruppen hintereinander und nicht nebeneinander.
- Passt das Verhalten auf den Skates dem Fahrkönnen und den Verhältnissen an. Die Teilnehmenden müssen jederzeit anhalten und bremsen können.
- Auch beim Skaten sind die Verkehrsregeln einzuhalten: Fahrt nur auf verkehrsfreien Plätzen, Trottoirs, Fuss- und Radwegen, lasst anderen Verkehrsteilnehmenden den Vortritt und montiert bei schlechter Sicht (Nebel, Nacht) Lichtreflektoren und (Stirn-)Lampen.

Formen von Velounternehmungen und -spielen

Allgemeine Formen

- Postenfahrt mit Aufgaben: Die Route ist in Etappen eingeteilt. An den Posten erleben die Teilnehmenden Velospiele oder Geschicklichkeitsaufgaben.
- Sternfahrt: Die Gruppen starten an unterschiedlichen, sternförmig angeordneten Ausgangspunkten. Sie treffen sich im Zentrum zu Spiel- und Sportaktivitäten.
- Trainingsfahrt: Ziel der Fahrt ist ein attraktiver Aussichtspunkt, die Umrundung eines Sees oder eine Route entlang eines Flusses.

Spielvarianten mit dem Velo

Auf einem grossen Platz oder auf abgelegenen Wegen mit guter Übersicht probieren die Teilnehmenden Kunststücke aus, erfinden eigene und zeigen sie einander vor.

Radakrobatik



Absteigen



Die Jugendlichen versuchen als Fangisform in einem begrenzten Feld, einander durch geschicktes Fahren und Ausbremsen zum Absteigen vom Velo zu zwingen.



Kosakenritt

Die Teilnehmenden versuchen ohne abzustehen, Gegenstände vom Boden aufzuheben.



Teamwork auf dem Velo

Die Teilnehmenden fahren auf einem Platz beliebig durcheinander. Auf ein Signal hin geben sie sich kurz die Hand.

Linienfahrt

Die Teilnehmenden versuchen, entlang einer Linie, auf einem Brett oder auf dem Rand des Trottoirs zu fahren.



Die Kinder probieren fahrend, mit einem Wurfgegenstand ein Zielobjekt zu treffen. Zielwurf



Jede Gruppe bereitet einen Parcours vor. Die Parcours werden zuerst gemeinsam gefahren. Dabei werden Tipps gegeben. Im Wettkampf gilt es, die Strecke einzeln zu absolvieren. Absteigen ergibt Strafpunkte. Trailwettkampf





Sicherheitstechnik verbessern

Formen von Inlinespielen

Allgemeine Formen

Die richtig erlernte Fahr-, Brems- und Sturztechniken schützen vor Verletzungen.

Heel-Stop Das Bremsen mit dem Bremsklotz ist die sicherste und wirksamste Form für Anfänger. Der Skate mit dem Bremsklotz wird nach vorne geschoben. Die Zehen des vorderen Fusses werden leicht angehoben, bis der Bremsklotz den Boden berührt. Durch Beugen des hinteren Beines erhöhen sich der Druck und die Bremswirkung.



T-Stop Der Schwerpunkt wird auf ein Bein verlagert, der andere Skate angehoben und nach hinten ausgedreht, so dass er im rechten Winkel zur Fahrtrichtung zeigt. Die Skates bilden ein «T». Der angehobene Skate wird nun mit der Innenkante auf dem Boden aufgesetzt. Rechter Winkel und Oberkörperstabilisation sind wichtig. Diese Bremsform nützt die Rollen stark ab und verlangt ein gutes Gleichgewicht.



Er eignet sich nur bei geringer Geschwindigkeit. Die Beine werden gesichert, das Gewicht wird auf den vorderen Skate verlagert. Den hinteren Skate mit der vordersten Rolle aufsetzen und nach aussen klappen (mind. 90°). Die Fersen schauen zueinander. Dadurch entsteht eine Rotationsbewegung und der Skater fährt einen Kreis bis er still steht.

Spin-Stop



Der Körperschwerpunkt liegt auf dem vorderen Bein. Wie beim Spin-Stop wird der hintere Skate über eine Rolle abgedreht. Dieser wird nun belastet und fährt rückwärts. Gleichzeitig wird der andere Skate quer zur Fahrtrichtung auf die Innenkante gestellt und nach vorne geschoben. Durch das Schleifen bremst der Skater.

Powerslide

Wenn möglich, über die Knieschoner auf die Unterarme (Ellenbogen- und Handgelenkschoner) abrollen. Dies kann gut auf weicher Unterlage trainiert werden.

Stürzen



- Mannschaftsspiel**
- Spielvarianten mit den Inlineskates**
- Mit entsprechender Anpassung der Spielregeln eignen sich viele Spiele mit Schläger, Ball, Frisbee und Inlineskates.
- Basketball: Es gelten die Basketballregeln (Schritt-, Zeit- und Foulregeln).
 - Hockey: Fahrt nie gegen den Bewegungsfluss, haltet von gestürzten Skatern Abstand, räumt Rückwärtsfahrenden die Vorfahrt ein.
 - Fussball: Es wird nach offiziellen Fussballregeln gespielt.
 - Frisbee: Zwei Teams spielen in einem möglichst grossen Feld. Eine ca. drei Meter breite Zone vor der Torlinie fungiert als neutraler Raum. Die Angreifenden erzielen einen Punkt, wenn eine mitspielende Person das Frisbee hinter der gegnerischen Torlinie fängt.



- Skating-OL** In einem Stern-OL fahren die Teilnehmenden immer zu zweit als Teams. Die Teams entscheiden selbst, welche Posten sie in einer vorgegebenen Spieldauer anlaufen. Die Posten weisen verschiedene Punktzahlen auf. An den mit Personen besetzten Posten sind verschiedene Aufgaben zu lösen.

Kämpfen und Raufen

Die meisten Kinder lieben es, sich mit anderen messen zu können. Faires Kämpfen und Raufen macht Kindern Spass und erlaubt ihnen, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Die Spiele bieten sportliche Herausforderungen, bei denen die Kinder ihre Kräfte mit ihrem Gegenüber messen können. Auf spielerische Art lernen sie gegenseitigen Respekt und Fairness.

Spielregeln

Beim Kämpfen und Raufen geht es weniger um kampfssportspezifische Techniken. Im Zentrum steht vielmehr, den Spielenden den fairen Umgang im Kampf zu vermitteln und aufzuzeigen, dass Kämpfen und Raufen auch Regeln hat.

Im geregelten, ritualisierten Kampf wird Fairplay gefördert und die Faszination des Kämpfens erlebbar gemacht, ohne sich oder andere zu gefährden. Es werden nicht nur Körper- und Selbstbeherrschung gefördert, sondern auch die nonverbale Kommunikation unter den Kämpfenden.



- Während des Kämpfens müssen Schuhe und Schmuck ausgezogen werden.
- Gib klare Regeln vor. Diese dürfen nicht überschritten werden. Bei Regelverstoss wird das Spiel sofort unterbrochen.
- Wiederkehrende Rituale, wie sich vor und nach dem Kampf die Hände zu reichen, tragen zur gegenseitigen Toleranz und Akzeptanz bei.
- Achte bei der Gegnerwahl auf Chancengleichheit. Kraft, Grösse und Gewicht der Spielenden spielen eine wichtige Rolle.

Die einzelnen Spiele können auch in einem Turnier oder einer Kampfarena angewendet werden.

Spielideen

Ringern Zwei Spielende stellen sich so hin, dass sich jeweils die Aussenkanten eines Fusses berühren. Gleichzeitig fassen sie sich an der dem Gegner zugewandten Hand. Auf das Startkommando hin versuchen sie, den anderen mit Ziehen, Stossen und Drücken zu einem Ausfallschritt oder einem Heben der Beine zu zwingen.



Schieben Zwei Spielende stehen hintereinander, beide schauen in die gleiche Richtung. Der Hintere versucht, den Vorderen über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben. Der Vorderere darf sich nicht umdrehen. Man kann das Spiel auch sitzend (der Gegner muss sein Gesäss komplett auf den Boden setzen) oder liegend (Person A liegt auf dem Bauch, Person B muss versuchen, ihn auf den Rücken zu drehen) durchführen.



Zwei Spielende sitzen Rücken an Rücken am Boden, die Arme gegenseitig eingehakt, so dass der rechte Arm jeweils unter dem linken Arm des Gegenübers liegt. Auf ein Signal hin versucht jeder, seinen Gegner auf die jeweils rechte Seite zu ziehen, bis dessen linke Schulter (oder der Ellenbogen) den Boden berührt.

Rückenkampf



Person A ist auf allen Vieren und klammert einen Ball fest. Person B versucht, ihm diesen zu entreissen. Die beiden dürfen nicht aufstehen. B gewinnt, wenn er A den Ball entreisst oder ihn auf den Rücken dreht. Spielen mehrere Kinder, dann liegen halb so viele Bälle wie Teilnehmende im Feld. Wer hat nach 30 Sekunden einen Ball ergattert?

Ball ergattern



Person A liegt auf dem Bauch und versucht auf alle Viere zu kommen. Person B muss ihn daran hindern.

Körperlage behalten

Ausbaumöglichkeiten: A versucht, aufzustehen. Zwei Spielende liegen auf dem Rücken. Auf ein Signal hin müssen sie sich so schnell wie möglich umdrehen und versuchen, den Gegner wieder in Rückenlage zu bringen.



Mannschaftsspiele



Intercross

Intercross ist ein taktisch anspruchsvolles Spiel und eignet sich daher für den Jugendsport. Um beim Intercross einen Spielfluss erreichen zu können, sind die Teilnehmenden insbesondere in den Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen stark gefordert, stellt die Handhabung des Stocks doch eine Herausforderung dar. Als emotionale Vorbereitung auf die Sportlektion können die Jugendlichen ihre Intercross-Stöcke auch selbstständig herstellen.

Spielregeln

Intercross wird als Teamspiel ohne Körperkontakt auf zwei Tore gespielt. Beide Teams versuchen, den Weichgummiball mit Korbstöcken durch kluges Zusammenspiel ins gegnerische Tor zu werfen.

Je nach Grösse des Spielfeldes sind in einem Team 5–7 Spielende. Die Torgrösse entspricht dem Unihockey-Tor. Wenn mit Torhüter gespielt wird, sollte dieser einen Helm mit Gesichtsschutz tragen.

- Der Ball darf am Boden und in der Luft nur mit dem Stock gespielt werden. Der Torhüter kann den Ball im Torraum mit dem ganzen Körper abwehren.
- Ein Ballkontakt (Ball im Korb) dauert maximal 5 Sekunden (Laufen, Passen oder Schiessen).
- Der Torraum (Halbkreis mit 3-m-Radius) darf nur durch den Torhüter betreten werden.
- Die Spielenden müssen den Stock mit beiden Händen halten. Ausnahme: Freier Bodenball oder freier Ball in der Luft.
- Behinderungen durch Körper- oder Stockkontakt sind verboten.
- Man darf erst aufs Tor werfen, wenn niemand in der direkten Schusslinie zum Tor steht.
- Vergehen werden mit Freistoss indirekt, mit einem Penalty (7 m vom Tor entfernt) oder einer Strafminute geahndet.

Spielideen

Werfen – Fangen Unterhand

Partnerübung mit 3–5 m Distanz.

- **Werfen:** Mit einer «schaufelartigen» Bewegung den Stock nach oben führen und abrupt stoppen. Der Ball fliegt aus dem Körbchen.
- **Fangen:** Den Ball wie ein rohes Ei fangen. Mit dem Stock dem Partner anzeigen, wo der Ball hingeworfen werden soll. Mit dem Korbstock gegen den Ball «schaufeln».



Partnerübung mit 6 m Distanz.

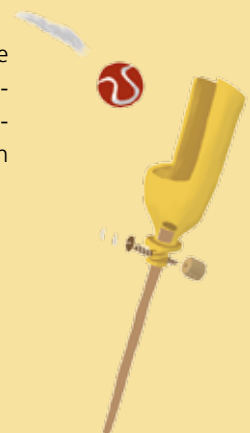
- **Werfen:** Den Stock über die Schulter zurücknehmen (45°). Die Wurfbewegung mit dem hinteren Arm ausführen – wie beim Ballwerfen. Am Schluss zieht der untere Arm den Stock zum Körper und der Stock zeigt in Zielrichtung.



- **Ballonball:** Alle Teilnehmenden bekommen einen Schläger und einen Ballon. Der Ballon muss mit dem Schläger möglichst lange in der Luft gehalten werden (alleine, in Gruppen, alle miteinander).
- **Schnappball 4:4:** Jeder Pass, der gefangen wird, zählt einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, bekommt ihn die Mannschaft, die den Ball zuerst mit dem Stock abdecken kann. Man darf mit dem Stock laufen und sich so freistellen.
- **Linienball:** Zwei Mannschaften mit 4–6 Spielenden. Wer den Ball im Korb hat, darf drei Schritte gehen, ehe er den Ball jemanden zupassen muss. Ziel ist es, den Ball in der gegnerischen Hälfte auf eine bestimmte Linie zu legen. Dadurch erhält man einen Punkt.
 - Fällt der Ball zu Boden, kann dieser mit einem Korbstock zugeeckt werden. Das Spiel wird gestoppt, damit der Ball aufgenommen und ungehindert abgespielt werden kann.
 - Variante: Der Ball muss gefangen werden, bevor er auf die Linie gelegt werden kann.

Bastelidee

Die Spielstöcke können einfach selber hergestellt werden. Man schneidet eine Petflasche zu einem Korb auf und befestigt sie an einem Besenstiel oder ähnlichem Stock. Als Spielball dient ein Tennisball. Professionelle Intercross-Ausrüstungen können teilweise an Schulen ausgeliehen oder beim Schweizerischen Intercrossverband gemietet werden.





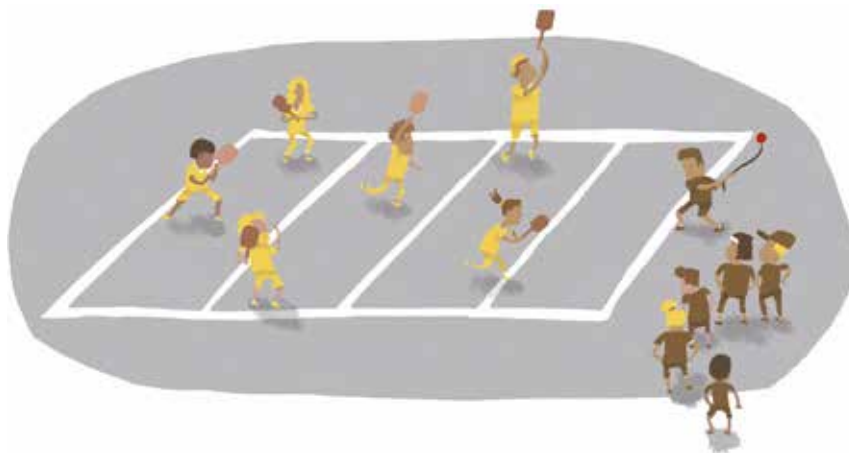
Hornussen

Nach dem Schwigen ist Hornussen die bekannteste Schweizer Traditionssportart. Hornussen ist eigentlich sehr anstrengend und gefährlich, als angepasste Lagersport/Trekking-Version aber geeignet und sehr unterhaltsam. Die untenstehenden Spielregeln sind für das Alter Jugendsport ausgelegt. Trotzdem lässt sich diese Sportart auch im Kindersport spielen. Eine Möglichkeit wäre, das Spiel mit den Kindern über mehrere Tage Schritt für Schritt zu erlernen.

Spielregeln

Beim echten Hornussen schlägt man mit dem Stecken den Hornuss vom Bock, was sehr schwierig ist. In der vereinfachten Version wird an einem Tennisball eine Schnur oder ein Stoffband befestigt. Der Ball wird an der Schnur festgehalten und mit viel Schwung ins Spielfeld geschleudert. So braucht man keinen Hornusserstecken. Fliegt der Ball übers Spielfeld, müssen ihn die verteidigenden Spielenden auf dem Feld mit so genannten Schindeln stoppen. Dies nennt sich in der Fachsprache abtun.

- **Mannschaft:** Hornussen wird in zwei Mannschaften gegeneinander gespielt. Die Mannschaften sind abwechselungsweise am Hornussen oder auf dem Spielfeld (im Ries), welches in Spielfeldviertel aufgeteilt wird.



- **Punkte:** Die schlagende Mannschaft erhält:
 - 0 Punkte, wenn der Hornuss im vordersten Viertel zu Boden fällt.
 - 1 Punkt, wenn der Hornuss im zweiten Viertel zu Boden fällt.
 - 2 Punkte, wenn der Hornuss im dritten Viertel zu Boden fällt.
 - 3 Punkte, wenn der Hornuss im hintersten Spielfeldviertel zu Boden fällt.Gelingt der Feldmannschaft das Abtun des Balls, erhält sie die entsprechende Punktzahl.

Spielideen

- Schindeln: Als einfache Einstiegsvariante kann der Ball zu zweit mit einer Zeltblache gefangen werden. Später können Küchenbretter oder dünne Plastikschlitten als Schindeln verwendet werden.
- Einfache Variante (Kindersport): Die schlagende Mannschaft versucht, den Ball so weit wie möglich ins Spielfeld zu werfen. Die gegnerische Mannschaft muss den Ball fangen. Fällt der Ball auf den Boden, gibt es einen Punkt für die schlagende Mannschaft. Gelingt es der Feldmannschaft, den Ball zu fangen, geht der Punkt an sie.
- Variante Lagerhornussen: Alle Schlagenden dürfen den Ball zweimal ins Feld schleudern. Nach jeweils fünf Abschlagenden ist Mannschaftswechsel. Punkte werden nach obigem Prinzip verteilt. Die verteidigende Mannschaft versucht, mit den Schindeln den Hornuss abzufangen, bevor er zu Boden fällt. Wenn das gelingt, bekommt die Feldmannschaft einen Punkt.



Frisbee

Ein Frisbee braucht nicht viel Platz in der Materialkiste und sollte in jedem Lager dabei sein. Die Flugscheibe kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Nebst korrekten Wurf- und Fangtechniken sowie entsprechenden Übungsformen sind auch kleine Tricks und eine Vielzahl an Spielformen möglich. Die raschen Spielzüge im Ultimate Frisbee fordern die Schnelligkeit der Jugendlichen heraus.

Mit Kindern können unterschiedliche Spiele mit einem Frisbee anstelle eines Balls gespielt werden. Darüber hinaus eignet sich das Frisbee auch ausgezeichnet, um mit Kindern Werfen und Fangen zu üben.

Spielregeln

Das grosse Mannschaftssportspiel «Ultimate Frisbee», das wettkampfmässig ausgeübt wird, ist eine Form, die sich in Lagern hervorragend eignet und von älteren Kindern und Jugendlichen gespielt werden kann.

- Es spielen zwei Mannschaften mit je 7 Spielenden gegeneinander. Nach jedem Punkt darf eine beliebige Anzahl Spielender ausgewechselt werden. Ultimate Frisbee mit Kindern wird in kleineren Mannschaften (bis zu 5 Spielende) gespielt. So haben die einzelnen Kinder mehr Möglichkeiten, das Frisbee zu werfen und fangen.
- Bei Spielbeginn stehen die Mannschaften einander an den Grundlinien gegenüber. Die verteidigende Mannschaft wirft das Frisbee zur angreifenden Mannschaft. Dies ist der Anwurf oder Pull. Jetzt beginnt die angreifende Mannschaft unverzüglich mit dem Spiel. Jedem Punkt folgen ein Seitenwechsel und ein neuer Anwurf durch die Mannschaft, die den Punkt gewonnen hat.

- Das Frisbee darf im Team in beliebiger Richtung zugespielt werden. Die Spielenden dürfen mit dem Frisbee in der Hand aber nicht laufen, einzig der Sternschritt ist erlaubt. Die werfende Person hat zehn Sekunden Zeit, um das Frisbee zu werfen. Ihre direkte Verteidigung (Marker) zählt im Sekundentakt bis 10. Mit diesem Stall-Count darf sie beginnen, sobald sie sich der werfenden Person auf 3 Meter genähert hat. Wird eine werfende Person nicht angezählt, so darf sie die Scheibe länger als zehn Sekunden behalten.
- Wenn das Frisbee zu Boden fällt, ins Aus fliegt, vom Gegner gefangen oder vom Gegner während des Fluges zu Boden geschlagen werden kann, gilt dies als Fehlpass. Danach kommt der Gegner in Scheibenbesitz. Ebenso wenn die werfende Person im Stall-Count ausgezählt werden kann.
- Die Angreifenden erhalten einen Punkt, wenn sie die Frisbeescheibe nach einem Pass innerhalb der angegriffenen Endzone fangen können. Ein offizielles Spiel dauert, bis eine Mannschaft 17 Punkte erreicht hat. Bei 9 Punkten ist Halbzeit.
- Jede Körperberührung wird als Foul gewertet, solange sie nicht beiläufig geschieht. Wer gefoult wurde, zeigt das Foul selber an. Ist der oder die Foulende damit einverstanden, wird das Spiel an der Stelle, an der das Foul stattfand, fortgesetzt. Ist der oder die Foulende nicht einverstanden (ein so genannter Contest), wird der letzte Pass wiederholt.



Spielideen

- Frisbee werfen und fangen: A und B werfen sich das Frisbee zu. Sie sollen die Distanz so wählen, dass sie sich genau zuspielen können.
- Varianten:
 - Wurf- und Fangart offen lassen. Beidhändig und einhändig gezielt üben.
 - In vorgegebener Zeit möglichst viele Pässe fangen.

Wurfarten



Backhand



Sidearm



Overhead

Fangarten



Sandwich



Beidhändig



Einhändig

- Discathon (Frisbee-Crosslauf): Kennzeichne einen Parcours im Gelände. Dieser muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell umspielt werden. Die spielende Person wirft, rennt dem Wurf nach und spielt jeweils dort weiter, wo das Frisbee liegengeblieben ist. Sie darf mit dem Frisbee in der Hand nicht rennen.
- Frisbee-Volley: Spiel von 2 gegen 2 bis höchstens 6 gegen 6. Jedes Team steht in einem Feld. Zwischen den Feldern ist eine neutrale Zone. Ziel ist es, das Frisbee so in die gegenüberliegende Zone zu werfen, dass die Gegner es nicht fangen können. Es gibt einen Punkt, wenn das Frisbee im anderen Feld landet oder wenn es die gegnerischen Spielenden ins Aus werfen.

Ziel des Spiels ist, die von einer mitspielenden Person geworfene Frisbee-scheibe in der Endzone des gegnerischen Feldes zu fangen, wofür die Mannschaft der fangenden Person einen Punkt erhält. Spielvariante: Es wird ohne Schiedsrichter gespielt, alle Entscheidungen werden von den beteiligten Spielenden getroffen.

Ultimate Frisbee



Baseball

Baseball stellt erhöhte Anforderungen im Bereich Werfen und Fangen an die Teilnehmenden. Tennisschläger statt Baseballschläger erleichtern in Kinderlagern den Einstieg. Dadurch können die einführenden Spielideen Baserunning und Stopp Baseball gespielt werden. Die weiterführenden Ideen richten sich eher an Sportaktivitäten mit Jugendlichen. Ihnen gelingt bei einer aufbauenden Einführung bald ein motivierender Spielfluss. Spannung erlebt Baseball insbesondere durch das strategische Teamzusammenspiel aller Teilnehmenden.

Spielregeln

- Läufe**
- Jeder Batter (abschlagende Person) muss nach einem gültigen Schlag mindestens zur ersten Base laufen.
 - Es darf sich nie mehr als eine Person pro Base aufhalten.
 - Andere Laufende dürfen nicht überholt werden.
 - Das Zurücklaufen zu einer freien Base ist gestattet, jedoch nicht das Zurücklaufen auf den Abschlagplatz (Schlagmal).

Forced Play Gelingt dem Batter sein Abschlag, ist er gezwungen, zur ersten Base zu rennen. Befindet sich auf der ersten Base ein laufende Person, muss diese die Base für den Batter frei geben und selbst auch zur nächsten Base laufen. Muss die laufende Person weiter rennen, verliert sie das Recht auf die Base, auf der sie stand.

Unforced Play Ist die erste Base frei und die nächste laufende Person befindet sich erst auf der zweiten oder dritten Base, ist für sie das Weiterlaufen nicht obligatorisch. Falls sie läuft, kann sie aber jederzeit zu der zuletzt erlaubten Base zurück.

- Out**
- Die Verteidigenden versuchen die Laufenden daran zu hindern, ungestört zur Homeplate rennen zu können, um Punkte für ihr Team zu sammeln. Um dies zu verhindern, können sie die Laufenden «out» setzen. Dann dürfen sie die begonnene Runde nicht beenden.
 - Bei einem Forced Play (laufende Person muss zur nächsten Base) können die Verteidigenden den Laufenden auf zwei Arten ins «out» setzen. Sie platzieren den Ball vor der laufenden Person auf der nächsten Base (es reicht, wenn der Baseman den Fuss auf der Base hat, wenn er den Ball in der Hand hält). Oder sie berühren die laufende Person zwischen zwei Bases mit dem Ball (Tagging).
 - Bei einem Unforced Play kann das Feldteam die laufende Person nur mit Tagging ins «out» setzen.
 - Sollten sich einmal zwei Laufende auf einer Base befinden, so ist derjenige «out», der kein Recht auf die Base hat.
 - Der Batter ist «out», wenn sein Ball direkt aus der Luft (Flyball) gefangen werden kann (auch bei einem Flyball ins Aus (Foul Territory)).
 - Wer «out» ist, schliesst hinten wieder an.

Eine laufende Person ist nur dann sicher (safe), wenn sie Kontakt mit einer Base hat. Ausnahme bilden die erste und die vierte Base. Dort sind die Laufenden bereits nach der Erstberührung beim Überlaufen der Base safe. Bei der ersten Base muss aber sofort zu dieser zurückgekehrt werden, damit das Überlaufen nicht als Weiterlaufen interpretiert wird.

2. und 3. Base

Bei einem Flyball müssen alle Laufenden, die ihre Base bereits verlassen haben, als der Ball geschlagen wurde, wieder zu ihrer Ausgangsbase zurücklaufen. Erst danach dürfen sie sich erneut auf den Weg zur nächsten Base machen.

Retouch

- Wenn die werfende Person (Pitcher) den Ball so schlecht zuwirft, dass der Batter ihn nicht schlagen kann, handelt es sich um einen Ball. Nach vier Balls, darf der Batter ohne gegnerische Bedrohung zur ersten Base vorrücken (Walk).
- Wirft der Pitcher jedoch einen sauberen Abschlagball und der Batter verfehlt den Ball, holt gar nicht erst zum Schlag aus oder schlägt den Ball ins Foul Territory (Foulball), erhält der Pitcher einen Strike. Nach drei Strikes ist der Batter «out». Wobei ein Foulball nie als dritter Strike gewertet wird.

Strike und Ball

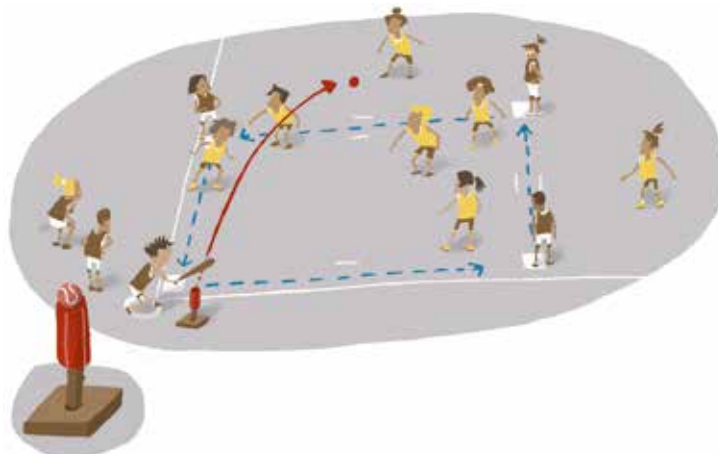
Gelingt es einem Batter, den Ball übers Feld hinaus (hinter die Outfield-Linie) zu schlagen, können er und alle anderen Laufenden auf dem Feld ohne Gegenwehr zur Homeplate zurückrennen.

Homerun

Spielideen

Der erste Jugendliche schlägt den Tennisball ab (mit Tennisschläger, cricketähnlichem Schlagstock) und läuft zur Firstbase. Anschliessend schlägt der zweite Jugendliche den Ball und rennt zur Firstbase. Die erste laufende Person rennt zur Secondbase usw. bis er wieder beim Abschlag ist. Dies geht so lange, bis alle Teilnehmenden zwei bis drei Mal geschlagen haben. Die Hälfte der Spielenden sammelt im Feld die Bälle ein. Achte immer darauf, dass alle zur schlagenden Person schauen, um notfalls dem Ball ausweichen zu können.

Baserunning



**Stopp Baseball
mit Wurf auf ein Ziel**

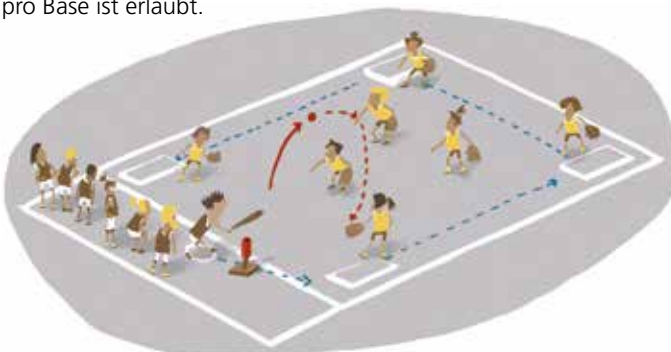
Bilde zwei Teams. Ein Team ist im Feld, eines am Schlagen. Die schlagende bzw. laufende Person darf nach dem Schlag so weit laufen, bis der Ball von der Defensivmannschaft zu einer bestimmten Mitspielenden Person geworfen wurde. Die laufende Person muss auf der Base bleiben, bis die nächste schlägt. Sobald alle Spielenden des Offensivteams einmal geschlagen haben, tauschen die Teams. Die Jugendlichen im Feld wechseln nach zwei Abschlägen ihre Positionen.



Schlag und Geh

Das schlagende Team bestimmt die Reihenfolge der Schlagenden. Die Laufenden müssen bei jedem Schlag jeweils eine Base weiterrennen. Sie dürfen nicht mehrere Bases nacheinander anlaufen. Die Feldspielenden können eine laufende Person «outen», indem sie den Ball vor ihr bei der Base haben, die sie anläuft. Passen sie sich den Ball schnell zu, können sie mehrere Laufende aus dem Spiel nehmen. Die laufende Person ist auch «out», wenn die schlagende drei Balls macht.

Variante: Feldspielende dürfen mit dem Ball laufen. Eine laufende Person pro Base ist erlaubt.



Tagging

Ordne vier Bases quadratisch an: 4. Base = Schlagmal. Zonenbegrenzung 0,9 m links und 0,9 m rechts des Laufweges markieren. Die laufende Person ist «out», wenn er zwischen zwei Bases berührt wird oder aus der vorgegebenen Zone läuft. Nach drei «Outs» wird gewechselt.



Eine spielende Person der Laufmannschaft steht als zuwerfende im Werfermal (Blache). Sie wirft der schlagenden den Ball mit einem Unterarmwurf zu. Der Ball darf vor dem Schlagen einmal den Boden berühren. Der Schlagstock muss auf das Schlagmal (Blache) gelegt werden.

Flyball

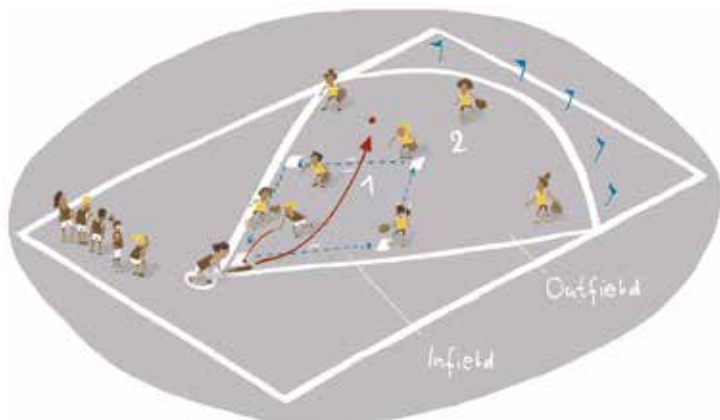


Varianten:

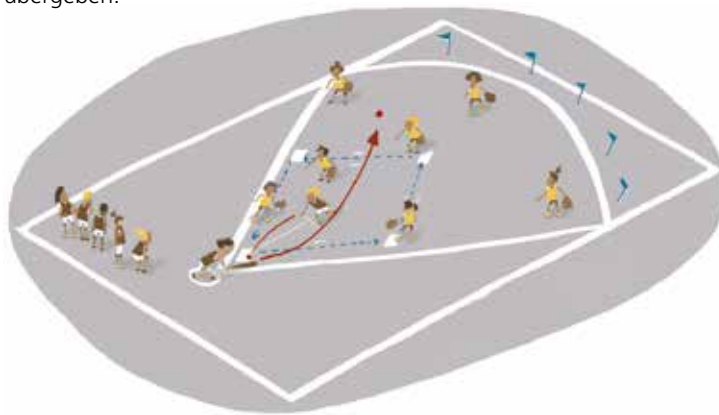
- «Out» der schlagenden Person bei Fangball (Flyball).
- «Out» bei drei ungültigen Schlagversuchen.
- «Out» der laufenden Person beim Berühren durch Feldspielende mit Ball.
- «Out» der laufenden Person beim Berühren der Base mit dem Ball, bevor sie die Base erreicht hat.

Der Abstand zwischen den Bases beträgt 18 m. Zwischen Home-Plate und dem Ende des Outfields liegen etwa 50 m. Es gibt jetzt ein Infield und ein Outfield. Die Feldmannschaft teilt sich in Infielders und Outfielders auf. Landet der Ball innerhalb des Feldes und rollt dann raus, ist es nur dann ein Foulball, wenn er im Infield auf den Boden kommt. Die Feldspielenden wechseln von Inning (Spielabschnitt) zu Inning ihre Position, d. h. bei jedem Wechsel der Laufmannschaft und der Feldmannschaft.

In-/Outfielders



Beginner Baseball Der Abstand zwischen Homeplate und Pitchersplate (werfende Person) ist etwa 12 m. Jemand der Laufmannschaft wirft dem Batter den Ball mit Unterhandwurf auf Bauchhöhe zu. Die Laufenden dürfen erst nach dem Schlag los. Sie können so lange laufen, bis das Spiel unterbrochen wird. Das heisst, bis die Fangenden den Ball der zuwerfenden Person übergeben.



Softball Der Pitcher ist nun eine feldspielende Person. Hinter der schlagenden Person steht noch ein Catcher (ballfangende Person). Der Pitcher versucht, den Ball mittels Kernwurf durch die Schlagzone zum Catcher zu werfen. Die schlagende Person versucht dies zu verhindern, indem sie den Ball in das Feld schlägt.





Volleyball

Mit angepassten Regeln können bereits Kinder ihren Fähigkeiten entsprechend eine vereinfachte Volleyballform spielen. Untenstehende Spielideen eignen sich gut für die Volleyballeinführung im Kinderlager.

Spielregeln

Der Ball wird ein- oder beidhändig über ein Netz oder eine Schnur (2 m) in ein Feld (4,5 m x 6 m) gespielt (werfen, schlagen, passen). Die Kinder auf der anderen Seite verhindern, dass der Ball auf den Boden fällt (fangen, schlagen, passen). Der Ball darf auf der eigenen Feldhälfte bis zu drei Mal gepasst werden. Um den Ball ins Spiel zu bringen, werfen ihn die Kinder beidhändig von unten übers Netz.

- Der erste Ball wird von hinter der Grundlinie mit dem Service von unten über das Netz gespielt. Die Grundlinie darf nicht berührt werden, der Ball das Netz aber touchieren. Das Team, das einen Punkt gewinnt, erhält das Service-Recht.
- Wenn das annehmende Team einen Punkt erzielt, rotiert es um eine Position im Uhrzeigersinn. Spielt das gleiche Kind drei Services hintereinander, muss das anspielende Team um eine Position rotieren. Das nächste Kind des Teams serviert.
- Das Team darf den Ball dreimal berühren (mit dem dritten Kontakt wird der Ball über das Netz gespielt).
- Die Mittellinie darf nicht überschritten und das Netz nicht berührt werden.
- Das Team, das einen Spielzug gewinnt, erhält einen Punkt,
 - wenn der Ball im gegnerischen Feld auf den Boden fällt.
 - wenn die Gegner den Ball ins Netz oder ins Aus spielen.
 - wenn die Gegner die drei Ballberührungen nicht wie vorgeschrieben spielen.
 - wenn die Gegner die Linien- und Netzregeln missachten.

Spielideen

Zu zweit: A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben zu B oder täuscht den Wurf nur an. B hält seine Hände hinter dem Rücken. Wirft A den Ball, nimmt B die Arme nach vorne, macht eine Manchette und fängt den Ball. Täuscht A den Wurf nur an, bleiben die Arme hinter dem Rücken.

Werfen oder nur täuschen



Passmaschine Zu dritt: A sitzt auf dem Boden und macht wie in der Übung oben mit Daumen und Zeigefinger ein «Körbli». B steht direkt hinter A mit einem Ball, lässt diesen von oben ins Körbli fallen. A spielt einen möglichst hohen Pass nach vorne zu Kind C, das etwa 2–3 m vor A steht. A wirft zu B. 12x, Wechsel.



Ball über die Schnur mit Turbine Nach jedem Wurf übers Netz muss das Team um eine Position im Uhrzeigersinn rotieren. Der Ball wird von der fangenden Person direkt zurückgeworfen.

Variation: Bei einem Fehler muss ein Kind das Spielfeld verlassen und stellt sich an die Seitenlinie. Dieses kann erst wieder ins Spiel kommen, wenn sein Team einen Ball fangen kann. Im Aus hat es Volleybälle, mit denen die Kinder das Passspiel üben können. Gelingt es einem Team, dass alle Gegenspieler im Aus sind?



Zwei Zweierteams spielen Ball über die Schnur. Jedes Team hat einen Reifen. Kind A hält diesen, und legt ihn am voraussichtlichen Aufprallort des Balls auf den Boden. Nachdem der Ball im Reifen den Boden berührt hat, fängt ihn Kind B auf und wirft ihn zurück zu den Gegenspielenden. Das Einschätzen der Flugbahn des Balls und das in die Knie gehen von Kind A sind entscheidend. Die Kinder tauschen die Rollen.

Reifen legen



Zwei Zweierteams spielen Ball über die Schnur. Hinter jeder Spielfeldhälfte liegt ein Reifen am Boden. Das Kind, das den Ball fängt, wirft diesen direkt zurück übers Netz und schlüpft durch den Reifen. Anstelle eines Reifens kann ein Blachenschlauch verwendet werden.

Durch den Reifen schlüpfen



Kanadisches Spiel gegeneinander Es steht ein Zweierteam auf jeder Seite des Netzes. Ein Kind wirft den Ball von unten beidhändig übers Netz. Auf der anderen Seite dürfen die Kinder den Ball dreimal berühren, wobei sie den Ball einmal fangen dürfen (Stabilisierung des Spiels). Die anderen Ballberührungen müssen Volleyballtechniken sein.



Spieladaption

Im Lagerprogramm lassen sich beinahe alle klassischen Sportarten integrieren. Versuche, bekannte Spielformen in Lagersport/Trekking zu adaptieren. Plane beispielsweise im Zeltlager vor der Handballlektion eine Lageraktivität zum Thema Pioniertechnik ein, in welcher ihr gemeinsam mit den Teilnehmenden Tore aus Holzstämmen baut. Das gemeinsame Basteln von Unihockeschlägern stimmt die Kinder auf das bevorstehende Turnier ein, als Goal verwendest du Rahmen von Europaletten.





Flag Football

Flag Football leitet sich von American Football ab. Die anspruchsvollen Regeln erfordern von den Teilnehmenden kognitive Fähigkeiten. Die Spielenden sind aber durch das Werfen und Fangen des Footballs auch koordinativ gefordert. Flag Football ist daher vor allem für Jugendsport geeignet. Im Kindersportlager kann die Variante Ultimate (siehe weiter unten) vereinfachend mit Handbällen gespielt werden.

Spielregeln

Grundlegende Spielidee von American- und damit auch von Flag Football ist es, Raumgewinn zu erzielen, den Gegner zurückzudrängen und letztendlich den Ball in die Endzone des Gegners zu befördern. Der Ball dient dabei quasi als «Marker» dafür, an welcher Stelle sich die Mannschaft gerade befindet. Der Spielfluss ist in einzelne Spielzüge («Downs») geteilt. Zwischen zwei «Downs» haben die Mannschaften Zeit, den nächsten Spielzug abzusprechen.

- Alle Spielenden tragen an einem Gürtel links und rechts je ein Fähnchen (Flagge) von ca. 30 cm Länge. Sie dienen den Verteidigenden als Ziel. Gelingt es einer verteidigenden, einer balltragenden Person eine Flagge abzureissen, dann endet an dieser Stelle der Spielzug und es folgt der nächste Versuch der Angreifenden. Ziel muss es also sein, dem Ballträger möglichst rasch eine Flagge zu entreissen. Danach erhält die angreifende seine Flagge von der verteidigenden Person wieder zurück.
- Vorwärtspässe: Pro Spielzug ist nur ein Vorwärtspass erlaubt. Dabei wird der Ball von einem Ort hinter der Anspiellinie zu einer mit-spielenden Person nach vorn geworfen. Wird der Ball gefangen (Completion), dann darf die fangende Person mit dem Ball so weit laufen, bis ihr jemand der Verteidigung eine Flagge vom Gürtel reisst. Kommt der Pass nicht an, und der Ball fällt zu Boden (Incomplete pass), dann ist der Spielzug ungültig. Die Angreifenden können einen neuen Versuch von der alten Anspiellinie aus starten. Kann der Ball von einer verteidigenden Person gefangen werden (Interception), wechselt das Ballrecht sofort und die fangende Person darf ihrerseits so weit laufen, bis ihr eine Flagge entrissen wird.
- Ballübergaben, Seit- und Rückwärtspässe: Der Ball darf auch direkt an eine laufende Person übergeben werden oder per Seit-/Rückwärtspass zugeworfen werden. Dies ist ohne Einschränkungen möglich. Die balltragende Person versucht wiederum möglichst viel Raumgewinn (Gain) zu erzielen, bis ihm eine verteidigende Person eine Flagge vom Gürtel zieht.



Spielideen

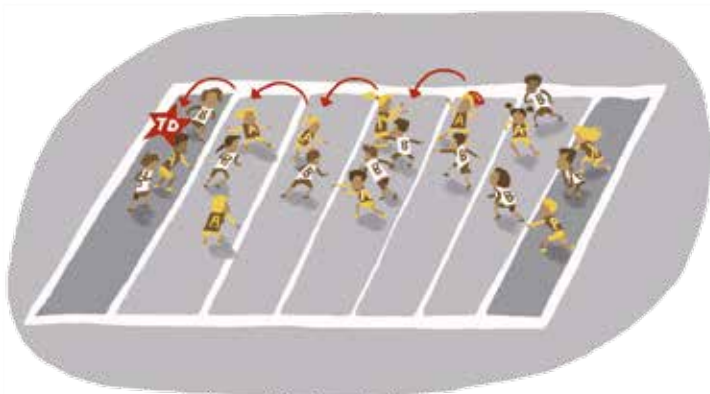
Ultimate Die Angreifenden wollen durch Passen das Spielfeld überbrücken, um den Ball zu einer beliebigen Mitspielenden Person in die Endzone zu werfen. Fängt sie den Ball, gibt es einen Punkt.

- Die balltragende Person darf nicht laufen. Die Verteidigenden dürfen sie nicht am Wurf hindern. Fängt die empfangende Person den Ball, bleibt das Team in Ballbesitz. Wird der Ball von den Verteidigenden abgefangen, oder fällt der Ball zu Boden, wechselt das Ballrecht.
- Sowohl Angreifende als auch Verteidigende dürfen die Endzonen betreten und verlassen, wann immer sie wollen. Pässe in die Endzone sind erst ab der Mittellinie erlaubt. Fängt eine spielende Person einen Pass in der gegnerischen Endzone, erhält ihr Team einen Punkt (Touchdown).
- Vergrößerte Endzonen führen zu mehr Punkten und zu einem motivierenden Effekt.



Zonenball Das Spielfeld ist in Quer-Zonen unterteilt. In jeder Zone befinden sich eine festgelegte Anzahl Spielende beider Teams. Durch einen gefangenen Pass (Complete pass) in die nächste Zone wird diese erobert. Wird die Endzone erobert, gibt es Punkte.

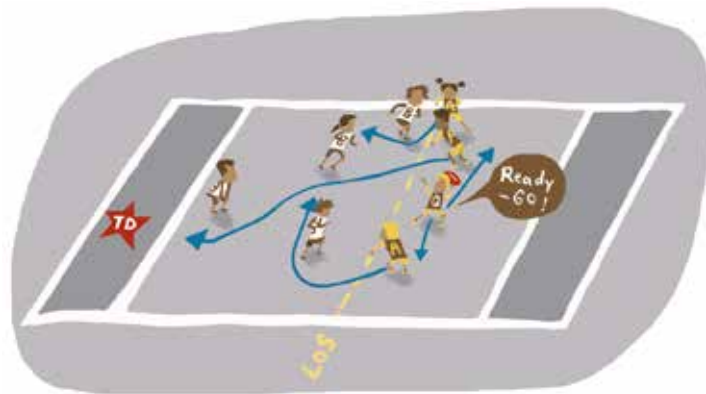
- Die Angreifenden müssen Zone für Zone erobern, überspringen ist verboten. Alle Spielenden müssen in der ihnen zugeordneten Zone bleiben.
- Bei einem abgewehrten Ball wechselt das Ballbesitzrecht. Die bisher verteidigende Mannschaft erhält den Ball in der Zone, in welcher sie den Ball abgewehrt hat.
- Fängt ein spielende Person einen Pass in der gegnerischen Endzone, erhält sein Team einen Punkt (Touchdown).



Quarterback-Ball

Alle Angreifenden stellen sich an der Line of Scrimmage (LoS) auf. Die Verteidigenden stellen sich im Raum zwischen LoS und eigener Endzone auf, eventuell auch in der Endzone. Die Angreifenden laufen erst los, wenn ihr Quarterback (QB) das Kommando (Count) gegeben hat. Der QB wirft einen Pass. Dort wo dieser gefangen wird, ist der Spielzug beendet. Es entsteht eine neue LoS und die fangende Person wird zum QB. Alle anderen Mitspielenden stellen sich wieder an der LoS auf.

- Der QB darf nicht über die LoS laufen, sich aber seitwärts verschieben, um eine bessere Wurfposition zu bekommen. Der QB darf nicht am Wurf gehindert werden.
- Klatschen die Verteidigenden den Ball ab, oder die Angreifenden lassen ihn fallen (incomplete pass), hat derselbe QB von derselben LoS noch zwei weitere Versuche. Scheitern alle Versuche, erhalten die Verteidigenden den Ballbesitz an der eigenen Grundlinie. Ein abgefangener Ball (Interception) bedeutet Ballbesitz für die Verteidigenden an der Stelle der Interception.
- Fängt eine spielende Person einen Pass in der gegnerischen Endzone, erhält sein Team einen Punkt (Touchdown).



Catch-And-Run-Flag-Football

Die Spielidee entspricht der des Quarterback-Balls. Jetzt tragen alle Spielenden einen Flaggengürtel. Nach dem Fangen darf eine spielende Person mit dem Ball noch solange weiterlaufen, bis ihm eine verteidigende Person eine Flagge vom Gürtel gezogen hat (Tackling).

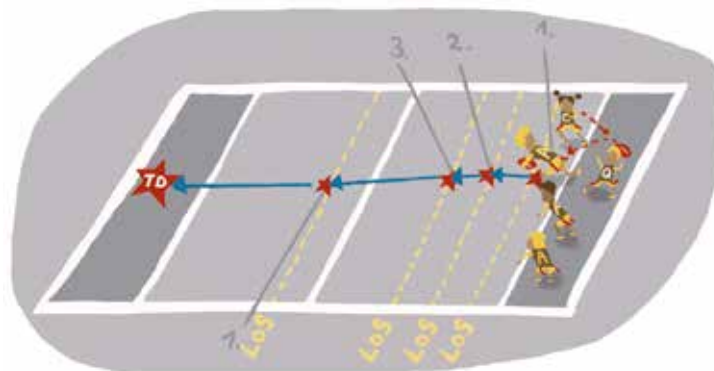
- Der QB darf nicht über die LoS laufen, sich aber seitwärts verschieben, um eine bessere Wurfposition zu bekommen, bzw. um einer verteidigenden Person auszuweichen.
- «Blitz» bedeutet, eine verteidigende Person attackiert den QB und versucht, ihn zu tackeln. Er will ihm eine Flagge vom Gürtel ziehen, bevor er den Ball passen kann. Bei Beginn des Spielzugs muss er aber mindestens 7 m von der LoS entfernt sein. Die Folge eines erfolgreichen Blitzes ist das sofortige Ende des Spielzugs. Die Angreifenden starten einen neuen Versuch an der Stelle des Tacklings (meist Raumverlust).
- Ein abgefangener Ball (Interception) bedeutet Ballbesitz für die verteidigende Person. Er darf den Ball so lange nach vorne tragen (Return), bis er getackelt wird. Daraus folgt entweder ein Ballbesitz an der Stelle des Tacklings oder ein Interception-Touchdown. Dieser wird wie ein normaler Touchdown gewertet.
- Fängt eine spielende Person einen Pass in der gegnerischen Endzone oder trägt den Ball in diese, erhält ihr Team einen Punkt (Touchdown).



Alle obenstehenden Spielideen werden kombiniert und um das «Laufspiel» (Run) erweitert. Bei einem Run übergibt der QB den Ball direkt an eine laufende Person. Diese versucht, soviel Raumgewinn wie möglich zu erzielen. Es können auch Pässe gespielt werden (siehe Catch-And-Run-Flag-Football).

Ziel ist es, den Ball in die gegnerische Endzone zu tragen oder in der gegnerischen Endzone zu fangen (Touchdown). Ein Flag-Football-Spiel läuft in einzelnen Spielzügen ab. Diese werden zwischen den einzelnen Versuchen (Downs) im Team abgesprochen. Ein Spielzug beginnt mit dem Snap, bei dem der Center den am Boden liegenden Ball dem Quarterback übergibt, und endet meist mit dem Ziehen der Flagge des Ballträgers. Das spielende Team hat je Spielfeldhälfte drei Angriffsversuche. Gelingt dem Team das Überqueren der Mittellinie innerhalb dreier Versuche, stehen ihm erneut drei Versuche zum Erreichen eines Touchdowns zur Verfügung.

Auf dem Spielfeld stehen sich immer eine Angriffsreihe und eine Verteidigung gegenüber. Die Angreifenden wollen Raumgewinn erzielen – bis zum Touchdown. Die Verteidigung will das verhindern und das Ballrecht erobern. Fouls werden grundsätzlich mit Raumverlust bestraft.



Punkte:
Touchdown (TD) 6 Punkte

Nach jedem TD – Point After TD (PAT):
von der 5-m-Linie 1 Punkt
von der 12-m-Linie 2 Punkte

Cave:
Der Ball wird beim PAT von der Verteidigung abgefangen und in die gegnerische Endzone getragen. 2 Punkte für die Verteidigung
Safety (in der eigenen Endzone gestoppt). 2 Punkte für die Verteidigung

Glossar

Vereinsleitung	Verantwortliche Leiterperson der Schar, Abteilung, Ortsgruppe (Scharleitung, Abteilungsleitung), Vorstand, Komitee.
Lagerleitung	Verantwortliche Leitende für das Lager.
Jugendverband	Pfadi, Jubla, Cevi, Besj, Jemk und weitere kleine Verbände.
Jugendorganisation	Lokale Pfadiabteilung, lokale Schar, lokale Jungschar, Ortsgruppe.
Grobprogramm	Zusammengefasste Übersicht des Lagerprogramms in Tabellenform, eine andere Bezeichnung lautet «Picasso».
Höck	Sitzungen im Leitungsteam.
TN-Infoblatt	Teilnehmendeninformationsblatt, Gesundheitsblatt, Notfallblatt.
Kinder	5–10-Jährige, Teilnehmende der Zielgruppe Kindersport.
Jugendliche	10–20-Jährige, Teilnehmende der Zielgruppe Jugendsport.
LS/T	Lagersport/Trekking.
LS	Lagersport.
LA	Lageraktivität.
SPORTdb	Nationale Sportdatenbank.
Swisstopo	Schweizerische Landestopographie.
SLRG	Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft.

Verwendete und weiterführende Literatur

- Banzer, E. & Schadegg, J. (2001). *Turnierformen*. Magglingen: BASPO.
- Baumberger, J., Huber, L., & Liener, S. (2011). *Top-Bewegungsspiele*. Horgen: Baumberger & Müller.
- Baumberger, J., & Müller, U. (2011). *Top-Spiele für den Sportunterricht*. Horgen: Baumberger & Müller.
- Bundesamt für Sport (Hrsg.). (2008). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Gautschi, R. (2006). *«mobile» Praxis – Handball*. Magglingen: BASPO.
- Gadient, V. (2010). *Schneesport Schweiz – Ski*. Belp: SSSA.
- Grunder, H-U., Ruthemann, U., Scherer, S., Vettiger, H., & Singer, P. (2007). *Unterricht: Verstehen – planen – gestalten – auswerten*. Hohengehren: Schneider Verlag GmbH.
- Mutti, H. U. (2003). *Orientierungslauf – Erlebnis – Wettkampf – Leistung*. Magglingen: BASPO.
- Müller, S. (2010). *Schneesport Schweiz – Schneesportunterricht*. Belp: SSSA.
- Sigg, B., & Teuber-Gioiella, Z. (1999). *«mobile» Praxis – Eine methodische Aufbaureihe zum fairen Kämpfen*. Magglingen: ESSM.
- Steinmann, P. (2010). *J+S-Kindersport – Praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu (Hrsg.). (2000). *Sicherheitsförderung an Schulen – Velotouren*. Bern: bfu.
- Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu (Hrsg.). (2003). *Sicherheitsförderung an Schulen – Inline-Skating*. Bern: bfu.
- Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu (Hrsg.). (1999). *Sicherheitsförderung an Schulen – Ballspiele*. Bern: bfu.

Autoren: Marco Gyger, Claudia Mirnic, Beat Wirz, Reto Züblin
Fachliche Beratung: Fachgruppe Lagersport/Trekking
Mitarbeit: Autorenteam J+S-Handbuch Lagersport/Trekking
Redaktion: Ueli Känzig

Foto: Rudi Eiermann
Illustrationen: Sandra Gujer, Illuhouse, Biel/Bienne
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.jugendundsport.ch
Bezugsquelle: dok.js@baspo.admin.ch
Bestell-Nr.: 30.401.510 d

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.