



Lagersport/Trekking

Beispiel LS Velospiele – Jugendsport

6.2 LS Velospiele

Gruppenname	Jungschar Grünwald	
Ort, Datum, Zeit	Schulhausplatz, Donnerstag, 22. Juli 2013, 10.30–12.00 Uhr	
Zielgruppe(n) und Anzahl Teilnehmende	24 Jugendliche, 10–14-Jährige	
Blockverantwortliche	Luca Kernen	
Beilagen	<input type="checkbox"/> Routenplanung <input type="checkbox"/> Kartenausschnitt <input type="checkbox"/> Zeitberechnung	
Zeit	Programm	Material
10.30 Uhr 10'	Einstieg Hasenjagd: Fünf Jugendliche versuchen, einen vorher bestimmten «Hasen» so zu umzingeln, dass er abstehen oder das Spielfeld verlassen muss. Ballwurf: Zwei Teilnehmende versuchen während desfahrens, sich einen Unihockeyball zuzuwerfen. Fällt der Ball zu Boden, fahren beide eine Runde um den Platz.	Unihockeystöcke, Bälle
10.40 Uhr 15'	Hauptteil Ganzheitlich – Velo-Polo in vereinfachter Form: Vier bis sechs Jugendliche bilden ein Team und spielen in einem 20×40 m grossen Spielfeld gegen ein anderes Team. Ziel ist es, den Unihockeyball mit dem Stock in ein Tor zu spielen. <ul style="list-style-type: none">• Es gibt keinen Torwart.• Körperkontakt ist nicht erlaubt.• Mit dem Stock dürfen weder die Mitspielenden noch deren Velos berührt werden.• Bei Schüssen aufs Tor darf nur ein Fuss den Boden berühren.	Veloflickzeug
10.55 Uhr 30'	Analytisch – Spezifisches Üben 8' pro Posten, 2' Wechsel <ul style="list-style-type: none">• Posten 1: Allein den Ball führen: Zu zweit einander den Ball zuspielen. Gelingt es auch, den Ball zwischen den Rädern des eigenen Fahrrades hindurch dem Partner zuzuspielen?• Posten 2: Torschuss: Fahrend mit dem Unihockeyschläger einen auf einer festgelegten Markierung liegenden Ball in ein Tor schiessen.• Posten 3: Schnecke: Die Teilnehmenden fahren einhändig und versuchen, den vorgegebenen Korridor von 2×20 m möglichst langsam zu absolvieren. Gewinner ist, wer für die Strecke am meisten Zeit benötigt.	
11.25 Uhr 25'	Ganzheitlich – Velo-Polo in erweiterter Form: Spiel wie zu Beginn, beim Schiessen dürfen die Füsse aber keinen Bodenkontakt haben.	
11.50 Uhr 10'	Ausklang Teamwork: Ein Paar fährt nebeneinander. A hält die Lenkstange von B und umgekehrt. Beide versuchen so, einen Parcours zu fahren, zwischenzeitlich anzuhalten ohne abzusteigen und wieder anzufahren. Gelingt dasselbe zu dritt oder in der gesamten Gruppe?	
12.00 Uhr	Blockende	
Sicherheit	Sicherheitskonzept <input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nein Sicherheitsüberlegungen: Alle Jugendlichen tragen einen Helm und haben ihr Fahrrad vor dem Lager überprüft. Alle Leitenden haben eine kleine Apotheke dabei.	
Schlechtwettervariante	Diese Aktivität ist auch bei schlechtem Wetter möglich, jedoch ist die Rutschgefahr bei nasser Fahrbahn grösser.	

Info: Vorliegende Musteraktivitäten sind bewusst sehr ausführlich geplant. Alle Spielanleitungen werden ausführlich beschrieben, um die Spielideen zu vermitteln. Je grösser die Erfahrung der Leitenden, desto knapper werden Aktivitäten aufgeschrieben.