

# NORDA – Checkliste für die Kartenarbeit

## Einleitung

Wer hat nicht schon in der Stadt oder auf einer Wanderung fernab der Zivilisation einen Plan, eine Karte in den Händen gedreht und versucht, aus dem Gewirr von Linien, Farben und Zeichen den Weg zum Bahnhof oder mindestens seinen Standort zu finden?

All den Ratlosen kann geholfen werden: Auf den folgenden Seiten steht mit NORDA eine Checkliste für die Kartenarbeit in fast allen Lebenslagen zur Verfügung.

Doch vorher, als kurze Einleitung, die Bedeutung der einzelnen Buchstaben:

### N Nordrichtung

Eine Karte nach dem Gelände oder mit einem Kompass nach Norden ausrichten.

### O Orientieren

Die Karte lesen, eine Route vorausplanen oder sich auffangen.  
Daumengriff anwenden, hinter der Karte stehen.

### R Richtung

Mit der Methode «Kompass auf Karte» eine Richtung im Gelände einhalten.

### D Distanz

Eine Kartendistanz in die wirkliche Distanz umrechnen und im Gelände einhalten.

### A Auf oder ab?

Ebenes oder steiles Gelände?

Aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen und typische Geländeformen aus dem Kurvenbild erkennen.



*Kinder finden den OL-Posten dank NORDA!*



Mediothek  
Bücher: i, k  
Video: 1



Schweizerischer  
Orientierungslauf-  
Verband  
SOLV  
Altlandenbergstr. 40  
8494 Bauma

## Nordrichtung

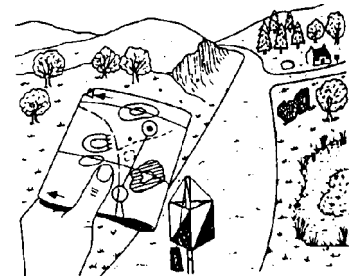
### Karte nach Norden ausrichten

- Nur die «genordete» Karte ist eine gute Hilfe!



### Ausrichten nach dem Gelände

In vielen Situationen kannst du die Karte nach dem Gelände ausrichten.



### Ausrichten mit dem Kompass

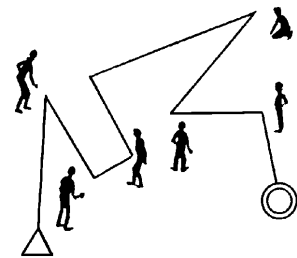
Drehe die Karte so lange, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen – die Karte ist nach Norden ausgerichtet, also orientiert.



## Übung

### Irrgarten

1. Die Skizze eines «Irrweges» zeichnen und kopieren.
2. Den «Irrweg» auf einem Sand- oder Kiesplatz durch Linien, auf dem Asphalt mit Kreide oder auf dem Rasen mit Bändern oder Sägemehl markieren.
3. Die Teilnehmenden den Weg abschreiten und in den Ecken die Karte ausrichten lassen.
4. Bei den Kontrollposten in den Ecken Helfer einsetzen, welche die Teilnehmenden beobachten und korrigieren.



### Tausendfüssler

1. Der Leitende ist der Kopf, die Teilnehmenden, die ihm in einer Einerkolonne folgen, sind die Füße. Der Tausendfüssler bewegt sich auf dem Gelände, wobei jeder «Fuss» den Weg auf seiner Karte mitverfolgt und markiert (Daumen nachstellen).
2. So oft wie möglich tritt der «Kopf» zur Seite, lässt alle «Füße» an sich vorbeiziehen und kontrolliert dabei, ob sie die Karte richtig halten und mit dem Daumen den Standort markieren. Ist der letzte «Fuss» durch, schliesst der «Kopf» hinten an, lässt auf ein vereinbartes Zeichen den Tausendfüssler rechtsumkehrt machen und das ganze beginnt von vorne.



## Orientieren

### Den Standort bestimmen

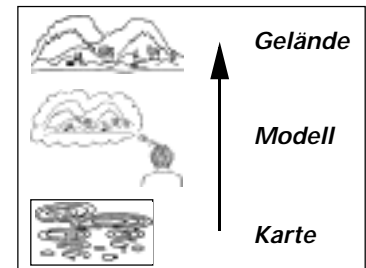
- Daumengriff anwenden.

Sich orientieren heisst, seinen Standort bestimmen. Dazu musst du die Karte lesen. Dies kann in zwei Richtungen geschehen:



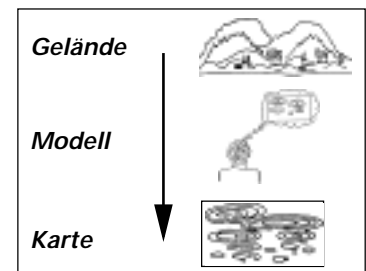
### Vorwärtsgerichtet zum Planen

Du planst deine Route voraus und willst sie einhalten. Aus den Signaturen der Karte entwickelst du in deiner Vorstellung ein dreidimensionales Modell des Geländes. Unterwegs betrachtest du das Gelände und vergleichst es mit dem gespeicherten Modell. Übereinstimmung bedeutet, dass du dich auf der richtigen Route bzw. am gewünschten Ort befindest.



### Rückwärtsgerichtet zum Auffangen

Du weisst nicht genau, wo du dich befindest und willst dich auffangen. Aus den wesentlichen Merkmalen deiner Umgebung, des Geländes, entwickelst du in deiner Vorstellung ein zweidimensionales Kartenmodell. Auf der Karte suchst und findest du einen Ausschnitt, der deinem gespeicherten Modell entspricht. Du hast dich aufgefangen, d.h. du kennst deinen Standort.



### Noch ein Tip: Daumengriff

Gewöhne dich von Anfang an daran, deinen Standort auf der Karte mit dem Daumen zu markieren. Behalte den Daumen während des Laufens auf der Karte und führe ihn bei jedem Kontrollhalt nach.



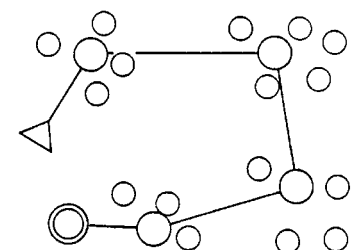
## Übung

### Hasenjagd

Lockerer Lauf in der Gruppe in übersichtlichem Gebiet mit einem nummerierten Postennetz.

Verschiedene Variationen sind möglich:

- Alle verfolgen den Weg auf der Karte, wenden den Daumengriff an und bestimmen beim Halt ihren Standort.
- Der Leitende trägt alle Karten mit sich und wirft sie beim Halt an geeigneter Stelle auf. Dazu ruft er die Nummer des anzulaufenden Postens. Alle Teilnehmenden bestimmen rasch ihren Standort und laufen den verlangten Posten an.
- Ein Fünftel aller Karten werden gekennzeichnet. Wer beim Halt (Variante 2) eine «gezinkte» erwischt, ist Spielverderber und läuft nach kurzem Kartenstudium in irgendeiner Richtung weg. Damit wird den Langsameren das blosses Nachlaufen verunmöglicht.



## Richtung

### Eine Richtung einhalten

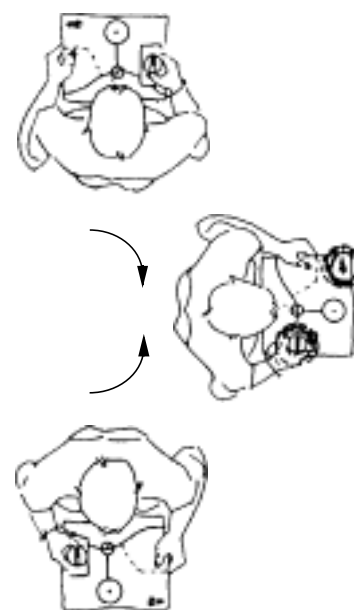
- Methode «Kompass auf Karte» anwenden.

#### Kompass auf Karte

1. Halte die Karte wie folgt vor dich: Der Punkt, an dem du gerade stehst (Standort, Haltepunkt) ist bei dir (beim Bauchnabel). Die Verbindung zum Ort, wo du hingehen willst (Posten), zeigt gerade von dir weg (Richtung Nasenspitze).
2. Lege den Kompass auf die Karte. Drehe dich nun mit der Karte, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Achte darauf, dass du nicht nur die Karte drehst, sondern die Drehung mit den Füßen mitmachst!
3. Jetzt liegt die Karte richtig, d.h. sie ist orientiert. Du blickst bereits in Laufrichtung und stehst hinter der Karte. Wenn du nun aufschaut, müsstest du den Posten oder das Objekt sehen, sofern die Distanz nicht zu gross ist.

Mit diesem schrittweisen Vorgehen, man nennt es «Kompass auf Karte», erreichst du folgendes:

Die Karte ist genordet zwischen dir und dem (Ziel-) Objekt oder dem Posten. Und wichtig: Du stehst hinter der Karte!



## Übungen

### Sternlauf

Sternlauf in übersichtlichem Gelände, z.B. auf einer Spielwiese. Als Karte steht ein weisses Blatt mit den lagerichtig eingezeichneten Posten und den Nordlinien zur Verfügung. Die Posten sind nach der Methode «Kompass auf Karte» anzulaufen.

### Kompass-Sternlauf

In übersichtlichem Gelände werden Mini-Posten gesetzt, die vom Zentrum aus anzulaufen sind. Die Kinder verwenden dazu den Kompass und versuchen, die Richtung möglichst genau einzuhalten.

### Korridor-OL

Die Richtung über eine grössere Distanz einhalten zu können, ist eine Voraussetzung für das schnelle und sichere Vorwärtskommen in der Groborientierungsphase. Jeder Teilnehmende durchläuft den Korridor, dessen seitliche Grenzen auf den überquerten Aufanglinien mit Posten oder dazwischen mit Bändern markiert sind.



Mediothek  
Buch: i

### Beachte

Der Kompass ist eine Hilfe, kein Allerweltsmittel, das dich sicher zum Posten führt! Die Karte sei dein erstes und wichtigstes Orientierungsmittel!

## Distanz

### Distanz im Griff haben

- Eine Distanz aus der Karte schätzen bzw. berechnen.
- Die geschätzte bzw. berechnete Distanz im Gelände einhalten.

### Distanz berechnen – eine Kopfarbeit

Es gilt:

- Kartendistanz x Massstab = wirkliche Distanz.
- Wirkliche Distanz : Massstab = Kartendistanz (im OL seltener).

Dazu je ein Beispiel:

- 15 mm auf der Karte x 10000 = 150000 mm d.h., 150 m im Gelände.
- 200 m im Gelände d.h., 200000 mm : 10000 = 20 mm auf der Karte.

Mit zunehmender Erfahrung kannst du die Geländedistanz aus der Karte schätzen.

### Distanz im Gelände einhalten – eine Erfahrungssache

Die genaueste Rechnung nützt dir nichts, wenn du die Distanz im Gelände nicht einhalten kannst. Die folgenden Tips helfen dir dabei:

- Vergleiche mit dir bekannten Längen wie z.B. einem 50-m-Bassin, einer 80-m-Bahn oder der Distanz Schützenhaus-Scheibenstand.
- Zähle die Schritte. Eiche vorher dein Schrittmass, indem du herausfindest, wieviele Doppelschritte (immer auf den linken oder rechten Fuss zählen) du für 100 m in gut belaufbarem Gelände brauchst.
- Trainiere und entwickle mit der Zeit dein persönliches Distanzgefühl.

### Übungen

- Laufe eine vorher bestimmte Strecke (z.B. 200 m) im Gelände ab. Halte an, wenn du nach deinem Gefühl die Strecke zurückgelegt hast. Kontrolliere auf der Karte oder durch Nachmessen.
- Laufe frei durch das Gelände. Schätze bei den Haltepunkten die zurückgelegte Distanz und kontrolliere auf der Karte.

---



---



---



---



---



---



---



---



# Auf oder ab?

## Kurvenbild einbeziehen

- Aus dem Abstand der Höhenkurven auf die Steilheit des Geländes schliessen.
- Einfache Geländeformen aus dem Kurvenbild erkennen.

Die Höhenkurven zeigen dir an, wie das zu durchlaufende Gelände geformt ist: eben, steil, hügelig, zerklüftet usw. Eine erste wichtige Erkenntnis erleichtert dir in vielen Fällen das Auffangen und Orientieren:

- Enger Abstand der Höhenkurven bedeutet steiles Gelände.
- Weiter Abstand bedeutet flaches Gelände.

Präge dir dazu die Kurvenbilder von ein paar typischen Geländeformen ein.

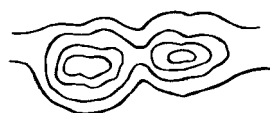
Hier drei Beispiele:



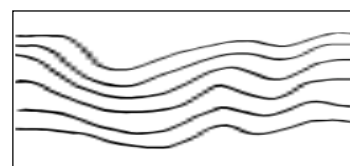
Hügel



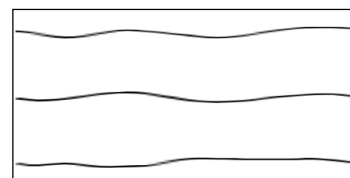
Graben oder Rippe



Sattel



**Enger Abstand = steiles Gelände**



**Weiter Abstand = flaches Gelände**

## Übungen

- Laufe mit einer Gruppe auf gleicher Höhe durch einen Graben und mache eine Spur in das Laub. Damit hast du eine im Gelände sichtbar gewordene Höhenkurve. Vergleiche sie mit der Karte!
- Modelliere (Sand, Ton, Plastilin) typische Geländeformen und kratze mit geeigneten Instrumenten Höhenkurven ein. Betrachte dann das Modell von oben und zeichne eine Höhenkurvenkarte!
- Schau dir typische Bodenformen im Gelände an und finde das entsprechende Kurvenbild auf der Karte.

## Weitere Übungen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# OL-Workshop

## Fünf Varianten

Beim OL-Workshop sollen die Teilnehmenden selber entscheiden, welche Aufgaben sie nach ihrem Könnensstand und Interesse bewältigen möchten. Dabei ist ein Kontrollsystem unerlässlich.

### Linien-OL

Schwierigkeit	Mittel
Beschreibung	Ablaufen der Linie (eingezeichnete Route auf der OL-Karte) und die angelaufenen Posten auf der Karte einzeichnen
Material	OL-Karte 1:10000
Ziel	Immer wissen, wo man sich befindet

### Kroki-OL

Schwierigkeit	Schwierig
Beschreibung	Zeichne deine eigene Karte, um die vorgegebene OL-Bahn laufen zu können (Postennummern nicht vergessen!)
Material	Leeres Blatt und Vorlage (OL-Karte mit Route)
Ziel	Wesentliche Schwierigkeiten oder Auffanglinien auf das Kroki einzeichnen

### Normal-OL

Schwierigkeit	Leicht bis mittel
Beschreibung	Normaler OL (1,2 km/30 Höhenmeter/4 Posten) 1. (50) Kleine Senke 2. (56) Ruine 3. (57) Fels, 2 m hoch, am Fluss 4. (74) Senke, 10 x 10 m
Material	OL-Karte 1:10000
Ziel	Sauberes Kartenlesen

### Auswendig-OL

Schwierigkeit	Schwierig
Beschreibung	Am Start und an jedem Posten befindet sich eine Karte mit dem Weg zum nächsten Posten. Lerne den Weg auswendig und starte!
Material	Keines
Ziel	Wesentliches im Kopf einprägen

### OL mit reduzierter Karte

Schwierigkeit	Schwierig
Beschreibung	Normaler OL, aber die Karte hat einen Mangel
Material	Spezialkarte mit eingezeichneter Bahn
Ziel	Orientierung anhand von Höhenkurven, Waldrändern und anderem

	Linien-OL	Kroki-OL	Normal-OL	Auswendig-OL	OL m. red. Karte
Name	/		X		
Name		/			
Name				/	
Name				/	

/ = unterwegs

X = erledigt

# Geländespiele

Unzählige Kombinationen von Grundformen und Spielelementen lassen immer wieder neue spannende, gewaltfreie, naturbezogene, sportliche, taktisch anspruchsvolle Geländespiele entstehen – Geländespiele, die bei den Teilnehmenden positive Erlebnisse auslösen.



Mediothek  
Buch: f

## Planung eines Geländespiels (Checkliste)

### Die Spannung und der Erfolg eines Geländespiels hängen ab von:

- Einer interessanten, altersgerechten und gut verpackten Spielidee
- Durchdachten und klaren Spielregeln
- Der Geländegrösse und Geländeform
- Spielgeist und Motivation der Teilnehmenden
- Der Beschäftigung der einzelnen Spielenden (verschiedene Einsatzmöglichkeiten der Teilnehmenden)

### Vor dem Spiel

- Gelände auskundschaften (Betroffene informieren; abklären, ob es Jagdrevier, Militärschiessplatz oder ein Naturschutzgebiet ist)
- Wenn nötig das Spielfeld abgrenzen
- Posten mit Namen und Datum versehen

### Einstieg

- Einstimmung der Teilnehmenden
- Ausgangslage wird vertraut
- In eine Rolle schlüpfen (schminken, verkleiden)

### Spielerklärung

- Spielregeln und -situationen vorspielen oder grafisch darstellen
- Spiel von verschiedenen Standpunkten aus erklären
- Genügend Zeit einräumen
- Kinder dürfen/sollen Fragen stellen

### Spielregeln

- Sorgfältig durchdachte Spielregeln
- Was nicht untersagt ist, ist erlaubt
- Es gibt Regeln, welche die Spieldynamik beeinflussen und solche, die zur Sicherheit dienen

### Gruppenbildung

- Braucht es gleich starke oder zufällig zusammengesetzte Gruppen?
- Vor Spielbeginn Zeit zur Rollenverteilung und Besprechen einer Gruppenstrategie



*Geländespiele sollen für die Teilnehmenden ein positives Erlebnis sein!*



## Spielleitung

- Eine Person und die Erste-Hilfe-Ausrüstung befinden sich an einem zentralen Ort und können von den Spielenden jederzeit aufgesucht werden

## Spielgelände

- Die Grenzen auf eine Karte einzeichnen oder das Gelände gut sichtbar markieren
- Möglichst markante natürliche Grenzen benützen
- Vorsicht: Das Spielgelände wird meistens zu gross gewählt

**Sicherheitskonzept überlegen!**

## Spielbeginn und -ende

- Der Spielbeginn und das -ende müssen eindeutig sein: Akustisches Signal oder genaue Zeitangabe
- Den Spielenden soll klar sein, wo sie bei Spielbeginn bzw. bei Spielende hingehen

## Spieldauer

- Die Spielerklärung, die Gruppenbildung und den Schlusspunkt in die Spieldauer miteinbeziehen
- Spannung muss stets aufrechterhalten werden

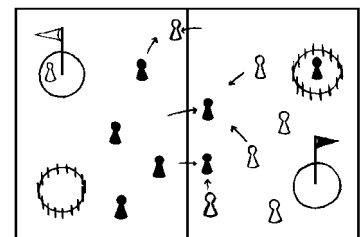
## Schlusspunkt

- Resultate bekannt geben, Rollen ablegen und Gespräche zulassen
- Nicht die siegende Gruppe, sondern das gemeinsame Erlebnis in den Vordergrund stellen

## Beispiel: Fahnen spiel

### Vorbereitung

Das Spielgelände wird mit Markierband oder alten Seilen am Boden in 2 Felder unterteilt. In jedem Feld wird weit entfernt von einer Grenze eine Fahne eingesteckt. Mit einem Markierband wird ein Kreis (3 m Ø) gelegt. In jedem Spielfeld wird ein Gefängnis (1 m Ø) ausgesteckt.



### Spielablauf

Jede Gruppe versucht, die eigene Fahne vom gegnerischen auf das eigene Spielfeld zu bringen. Mitglieder der gegnerischen Gruppe können im eigenen Gebiet durch Berührung gefangen genommen werden. Die Person muss in das Gefängnis (bei mehreren Personen kann Kette gebildet werden). Wenn jemand aus der gleichen Gruppe eine Person der Kette (Gefängnis) berührt, sind sofort alle Gefangenen auf freiem Fuss. In der neutralen Zone um die Fahne im gegnerischen Feld ist man geschützt, wenn sich auch die Fahne dort befindet. Wer mit der Fahne im gegnerischen Feld erwischt wird, muss die Flagge auf den Boden stecken und ins Gefängnis gehen. Spielschluss: Sobald eine Gruppe die eigene Flagge zurückgeholt hat.

**Gelände:** 100 m x 200 m  
**Anzahl:** 14 Personen, 2 Gruppen  
**Leitung:** 2 Personen  
**Alter ab:** 8 Jahren  
**Dauer:** 1/2 Stunde  
**Material:** • 2 Fahnen  
 • Seile oder Markierband

# Frisbee / X-Zylo

## Frisbee

Die Teilnehmenden sammeln ihre ersten Erfahrungen mit dem Frisbee. Jeweils 2 (evtl. 4) Jugendliche benötigen ein Frisbee.

### Frisbee werfen – fangen

A und B werfen sich das Frisbee zu, wobei die Teilnehmenden aufgefordert werden, die Distanz so zu wählen, dass genaue Zuspiele möglich sind.

- Wurf- und Fangart offen lassen
- Flugeigenschaften ausprobieren (mit viel/wenig Drall, Abwurf nach links oder rechts geneigt usw.)
- Verschiedene Wurf- und Fangarten entdecken, einander zeigen und ausprobieren
- Variationen: mit der anderen Hand werfen, fangen mit geschlossenen Augen, Zusatzaufgabe vor dem Fangen lösen usw.
- Welches Paar schafft in einer Minute am meisten gefangene Würfe (ohne Fehler)?

### Stafette

4–6 Teilnehmende bilden ein Team, wobei sich je die Hälfte gegenübersteht. Der Werfende läuft seinem Wurf nach und schliesst auf der gegenüberliegenden Seite hinten an der Kolonne an. Welche Gruppe hat zuerst 50 gefangene Würfe?

### Discathon (Frisbee-Crosslauf)

Ein Parcours im Gelände ist gekennzeichnet (markierte Bäume, Bank, Eimer usw. ergeben eine Art Riesenslalom). Dieser Parcours muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell umspielt werden. Der Spielende wirft, rennt dem Wurf nach und spielt jeweils dort weiter, wo das Frisbee liegengeblieben ist. Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Wer hat den Parcours als erster beendet? Wer genauer wirft, muss weniger laufen!

### Frisbathlon

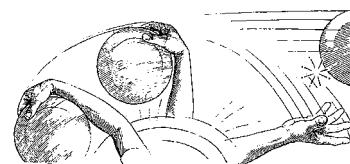
Glück und Können werden kombiniert mit Laufen. Dazu werden Laufrunden von ca. 200 m und eine Zusatzschleife von ca. 50 m ausgeflagt. Ferner werden 3–6 Zielwurfanlagen (Abwurflinie und Ziel/je 5 Frisbees) vorbereitet. Nach jeder gelaufenen Runde werden 5 Würfe auf das Ziel abgegeben. Danach werden die Frisbees wieder auf der Abwurflinie deponiert. Wer schafft x Runden in möglichst kurzer Zeit?

- 4 oder 5 Treffer: Direkt auf die nächste Laufrunde
- 2 oder 3 Treffer: Vor der Laufrunde 1 Zusatzrunde
- 0 oder 1 Treffer: Vor der Laufrunde 2 Zusatzrunden
- Variante: Als Team-Wettkampf

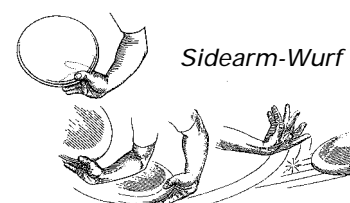


Mediothek  
Buch: a

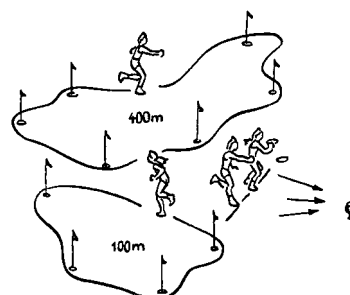
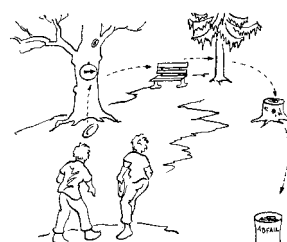
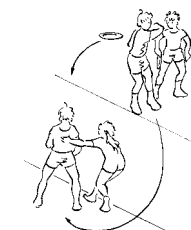
**Grundsatz: Vom genauen Werfen und sicheren Fangen zu den spielerischen Anwendungsformen.**



Backhand-Wurf



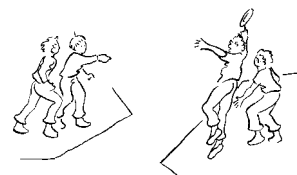
Sidearm-Wurf



## Frisbee-Volley

Spiel 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 dieses dort zu Boden fällt, wobei es die gegnerischen Spielenden zu fangen versuchen. Punktgewinn, wenn das Frisbee im anderen Feld landet oder wenn der gegnerische Spielende ins Aus wirft.

- Variante: Frisbee-Brennball oder -Baseball



## Schnapp-Frisbee

(Vorbereitung auf das Frisbee-Spiel «Ultimate»)

2 Teams mit je maximal 5 Spielenden spielen mit einem Frisbee gegeneinander eine dem Schnappball ähnliche Form, mit folgenden Regeln:

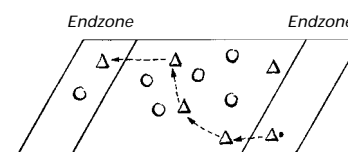
- Kein Körperkontakt mit dem Gegner. Der abwehrende Spielende muss mindestens eine Armlänge Abstand zum werfenden Spielenden haben
- Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Es sind nur Schritte an Ort erlaubt (Sternschritt wie im Basketball).
- Wenn das Frisbee zu Boden fällt, ins Aus fliegt oder vom Gegner während des Fluges zu Boden geschlagen werden kann, gilt dies als Fehlpass. Danach kommt der Gegner in Scheibenbesitz.



## Ultimate

2 Teams von maximal je 6 Spielenden spielen gegeneinander. Ziel ist es, das Frisbee einem Mitspieler so zuzuwerfen, dass er es in der gegnerischen Endzone fangen kann.

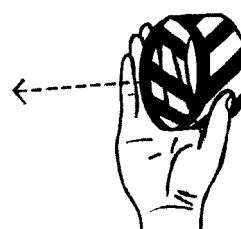
Zusätzlich gelten die gleichen Regeln wie beim Schnapp-Frisbee (vgl. oben). Ultimate wird ohne Schiedsrichter gespielt; Fouls werden vom fehlbaren Spielenden selber angezeigt!



Schweizerischer  
Frisbeesport Verband  
z.Hd. Thomas Schär  
Feldblumenstr. 88  
8134 Adliswil

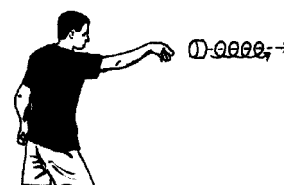
## X-Zylo

- **Der Griff**  
Haltet das X-Zylo zwischen Finger und Daumen, so dass der Ring nach vorne zeigt
- **Der Wurf**  
Werft das X-Zylo in waagrechter oder leicht abfallender Richtung
- **Der Abwurf**  
Verleiht dem X-Zylo beim Loslassen einen kräftigen Drall. Schnelle Rotation ist notwendig für den Flug.



## Bastelanleitung

- PET-Flaschenteil (flacher Teil) absägen oder abschneiden
- 6–7 cm abmessen und ebenfalls absägen oder abschneiden
- Kupfer- oder Magnetband (25–30 cm) im Innern des Zylinders (am Rand) befestigen, Kante mit Abdeckband einfassen
- Am anderen Rand des Zylinders evtl. Zacken abschleifen



# Intercrosse

## Altes Spiel – neu entdeckt

Intercrosse ist ein vereinfachtes Mannschaftsspiel, das vom Indierspiel «Baggataway» oder Lacrosse abgeleitet wurde. In Nordamerika und Europa wird dieses dynamische Spiel immer beliebter.

Intercrosse wird als Teamspiel ohne Körperkontakt auf zwei Tore gespielt. Als Ziel versuchen die beiden Teams, den Weichgummi-ball mit Korbstöcken durch kluges Zusammenspiel ins gegenerische Tor zu schießen.

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



## Intercrosse-Material kennenlernen

### Ball auflesen

Pro Spielende einen Stock und 3 bis 4 Bälle am Boden verteilt. Welche Mannschaft hat mehr Bälle im Depot (Reifen)? Es darf nur ein Ball im Stock getragen werden (ohne Einsatz der Hände).

### Ball auflesen auf Pfiff

4 bis 5 Bälle weniger als Spielende. Die Bälle liegen verteilt. Alle laufen im leichtem Trab. Auf Pfiff muss sofort ein Ball mit dem Stock aufgelesen werden. Nach dem Auflesen wird der Stock vertikal gehalten.

Wer hat keinen Ball erwischt?

## Einfache Technik erlernen

### Werfen – Fangen Unterhand

(Distanz von 3 bis 5 Metern, Partnerübung)

Fangen: Den Ball wie ein rohes Ei fangen, mit dem Stock dem Partner anzeigen, wo der Ball hingeworfen werden soll. Mit dem Körbchenstock gegen den Ball «schaufeln».

Werfen: Mit einer «schaufelartigen» Bewegung den Stock nach oben führen und abrupt stoppen. Der Ball fliegt aus dem Körbchen.

### Werfen – Fangen Überkopf

(Distanz 6 Meter und mehr, Partnerübung, später 3er Gruppe)

Werfen: Den Stock über die Schulter zurücknehmen (45 Grad). Die Wurfbewegung mit der hinteren Hand ausführen, wie beim Ballwerfen.

Am Schluss der Bewegung zieht die untere Hand den Stock zum Körper, und der Stock zeigt in Zielrichtung.



Mediothek  
Buch: a  
Video: 2



Schweizerischer  
Lacrosse und Inter-  
crosse Verband SLIV  
Postfach  
6052 Hergiswil



Intercrosse-Technik:  
Der Überkopf-Wurf

## Einfache Spielformen

### 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 (sich freistellen).

### Schnappball 4:4 mit Erschwernis

Jeder Pass, der gefangen wird, zählt einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, bekommt ihn die andere Mannschaft zugesprochen. (Gleiche Regeln wie Schnappball zuvor.)

Ziel: Genaueres Passen und Fangen durch anzeigen des Stockes, sowie Freilaufen.

### Linienball

Zwei Mannschaften mit 4–6 Spielenden. Wer den Ball im Korb hat, darf 3 Schritte ausführen und muss den Ball jemanden zupassen. Ziel ist es, den Ball in der gegnerischen Hälfte auf eine bestimmte Linie zu legen (ergibt einen Punkt).

Fällt ein Ball zu Boden, kann dieser mit einem Korb zugedeckt werden; es folgt ein Unterbruch, während dem der zudeckende Spielende den Ball aufnehmen und ungehindert abspielen kann.

#### Variante

Der Ball muss gefangen werden, bevor er auf die Linie gelegt werden kann.

### Allgemeine Spielregeln des Intercrosse

- Der Ball darf am Boden und in der Luft nur mit dem Stock gespielt werden. Der Torhüter kann im Torraum mit dem ganzen Körper abwehren.
- Ein Ballkontakt (Ball im Korb) dauert maximal 5 Sekunden (Laufen, Passen oder Schiessen).
- Der Torraum (Kreis 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 mit Körper- oder Stockkontakt sind verboten.
- Es darf erst zum Torschuss angesetzt werden, wenn niemand in der direkten Schusslinie zum Tor steht.
- Vergehen werden mit Freistoss indirekt, mit einem Strafstoß oder (Penalty; 7 m vom Tor entfernt) oder einer Strafminute geahndet.



*Schnappball – ein ideales Spiel für Einsteiger!*



**Aus Sicherheitsgründen sollte der Torhüter beim Intercrosse immer einen Gesichtsschutz tragen!**

# Baseball

Baseball wird in der Schweiz erst seit 1981 gespielt. Das Interesse war in den Anfangsjahren sehr klein; in letzter Zeit hat sich ein richtiger Boom entwickelt. Aus methodischer Sicht sollte das Spiel schrittweise aufgebaut werden. Vom Brennball (bekannt in «unserer» Spielkultur) zum Baseball, genauer zum Softball. Hier einige mögliche Teilschritte:

## Brennball

Das Spiel sollte allen bekannt sein, keine speziellen Regeln.

## Schlag und Geh

Die Läufer müssen bei jedem Schlag eine «Base» (Laufmal) weiterrennen. Es dürfen nicht mehrere Bases nacheinander angelaufen werden (= Laufpflicht). Innerhalb der Laufpartei ist die Wurfreihenfolge festgelegt. Feldspieler können einen Läufer «out» machen, indem sie den Ball auf die anzulaufende Base spielen. Durch schnelles Zuspiel können mehrere Läufer «out» gemacht werden. Out: Wenn der Läufer sich während des «Brennens» zwischen 2 Bases befindet oder bei 3 ungültigen Schlägen des Schlagmannes.

Neue Regeln:

- Der Feldspieler darf mit dem Ball laufen
- Feste Wurfreihenfolge
- Nur ein Läufer auf einer Base
- Inning: Jede Mannschaft war einmal Lauf- und Feldpartei

## Tagging

4 Bases quadratisch angeordnet (Baseabstand sollte vergrössert werden). 4. Base = Schlagmal. Zonenbegrenzung 90 cm links/90 cm rechts des Laufweges mit Markierung kennzeichnen. 4 Spielleinen (Markierband) als Spielfeldbegrenzung benützen. Die Feldspieler können die Läufer nur dann out machen, wenn sie ihn mit dem Ball zwischen 2 Bases berühren können = Tagging.

Neue Regeln:

- Nach 3 Outs wird gewechselt. 1 Out: Wenn der Läufer berührt wird oder aus der vorgegebenen Zone läuft.

## Flyball

Ein Spieler der Laufmannschaft als Zuwerfer im Werfermal (Reif oder Velopneu). Er wirft mit Unterhandwurf dem Schlagenden (mit Tennisschläger, cricketähnlicher Schlagstock) den Tennisball zu. Der Ball darf einmal den Boden berühren. Der Schlagstock muss auf das Schlagmal abgelegt werden.

Neue Regeln:

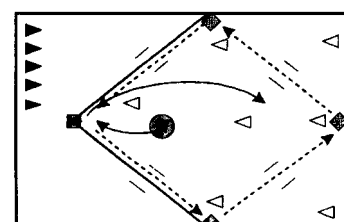
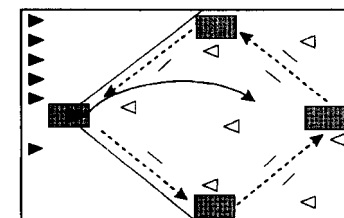
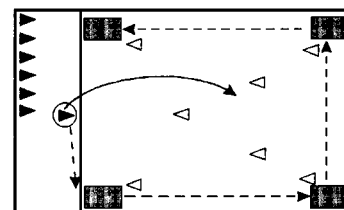
- Out des Schlagmannes bei Fangball (Flyball)
- Out bei 3 ungültigen Schlagversuchen
- Out des Läufers bei Berühren durch Feldspieler mit Ball
- Out des Läufers beim Berühren der Base mit dem Ball, bevor der Läufer die Base erreicht



Mediothek  
Bücher: a, m  
Video: 3



Schweizerischer  
Baseball und Softball  
Verband SBSV  
Mattenstr. 34  
4657 Dulliken



## Batting-Tee

«Batting-Tee» (Abschlagpfosten, s. Zeichnung) und zwei Schlagmale (Reifen). Fähnlein als hintere Feldbegrenzung. Baseballschläger, Tennisball und Fanghandschuhe verwenden. Spieler, die rechts werfen, tragen den Handschuh links. Ball, der auf dem Batting-Tee liegt, ins Feld schlagen. Die Bedingungen bleiben wie beim Flyball.

Neue Regeln:

- Evtl. Regeln wieder vereinfachen, um sich an die neue Ausrüstung und Spielanlage zu gewöhnen
- Nach 3 Fehlschlägen muss abschlagende Person hinaus (Batter out)

## In- und Outfielders

Spielfeld im Freien. Baseabstand: 18 m. Abstand Home-Plate bis Ende Outfield ca. 50 m. Es gibt jetzt ein Infield und ein Outfield. Dementsprechend teilt sich die Feldmannschaft in Infielders und Outfielders auf. Der Ball wird mittels Batting-Tee geschlagen.

Regeln:

- Landet der Ball innerhalb des Feldes und geht dann raus, ist es nur dann ein Foulball (und somit ein toter Ball), wenn er im Infield auf den Boden kommt
- Feldspieler wechseln von Inning zu Inning ihre Position
- Spieldauer über 5 Innings

## Beginner-Baseball

Abstand Homeplate bis Pitcher's (Werfer) plate ca. 12 m. Ein Spieler der Laufmannschaft wirft dem Batter den Ball mit Unterhandwurf auf Bauchhöhe zu. Die Runner dürfen erst nach dem Schlag laufen. Sie können so lange laufen, bis das Spiel unterbrochen wird. Das heisst, bis die Fielders den Ball dem Zuwerfer übergeben.

Neue Regeln:

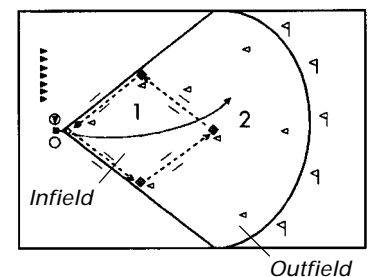
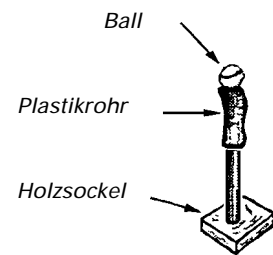
- Der Unterhandwurf kann später durch den Kernwurf ersetzt werden
- Je nach Könnensstand der Spielenden mit oder ohne Flyball-Regeln spielen

## Softball (Pitcher und Catcher)

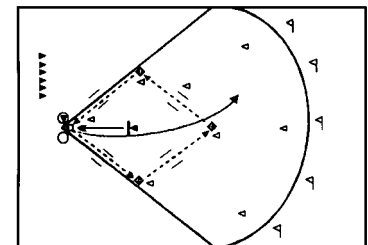
Der Pitcher ist nun ein Feldspieler. Neu kommt der Catcher (Ballfänger) dazu. Der Pitcher versucht, den Ball mittels Kernwurf durch die Strike-Zone (sie ist durch die Distanz zwischen Knie- und Achselhöhe des Batters und durch die Breite des Home-Plate definiert) zum Catcher zu werfen. Der Batter versucht den zugeworfenen Ball in das Feld zu schlagen.

Neue Regeln:

- Bei 4 «Balls» (wenn der Pitcher nicht durch die Strike-Zone wirft) kann der Batter auf die 1. Base vorrücken
- Bei 3 Strikes (Fehlschläge) ist der Batter out
- Bei Flyball, wenn der Runner noch nicht auf seine Ausgangsbase zurückgekehrt ist: Mittels Tagging oder Berührung der Ausgangsbase



*Inning = Wechsel: Laufmannschaft wird Feldmannschaft und umgekehrt.*



# Flag Football

Flag Football bietet die Möglichkeit, mit der Spielidee des American Football vertraut zu werden und diese auch spielerisch und ohne Verletzungsgefahr umzusetzen.

## Flag Football «4 on 4»

«4 on 4» ist eine vereinfachte Flag Football Version, in deren Spielverlauf Körperkontakt mit dem Gegner verboten ist. Aufgabe ist es, einen der beiden «Flags» des balltragenden Spielenden abzureissen.

- Das Team besteht aus 4 Spielenden: Quarterback (Spielleiter), Snaper (Anspielender) und zwei Receivern (Spielende)
- Aufstellung: Defense (Verteidigung) spielt die Aufstellung keine Rolle. Der Abstand von der Line of Scrimmage (LOS, Anspiellinie) beträgt 1 m. Nur Defensespielende, welche 5 m und weiter von der LOS entfernt sind, dürfen den Quarterback angreifen. Offense (Angriffsmannschaft) ist der Snaper in der Mitte der LOS, die beiden Receiver sind links und rechts vom Snaper an der LOS, Quarterback steht 5–7 m hinter dem Snaper.
- Regeln: Offense hat von der eigenen 5-Yard-Linie 3 Versuche, den Ball in den Bereich von Midfield zu bringen, ab Midfield nochmals 3 Versuche zu punkten. Gelingt dies nicht, so erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und startet von ihrer eigenen 5-Yard-Linie. Quarterback darf mit dem Ball nicht gelaufen werden!
- Punkte: Touchdown, wenn der Ball in die Endzone getragen oder dieser gefangen wird.

## Flag Football (Mannschaftsspiel)

Zwei Teams (7–11 Teilnehmende) spielen auf einem Feld mit 10 m tiefen Endzonen. Das Zwischenfeld ist in 10 m-Zonen unterteilt. Ziel des Spiels ist es, Raumgewinn zu erzielen bzw. zu verhindern. Das Erreichen der Endzone ergibt 6 Punkte = Touchdown. Ein Raumgewinn ist durch Laufen mit dem Ball und durch Passen (nur 1 mal rw., 1 mal vw. oder Ballübergaben) zu erreichen. Unterstützend wird der Ballträger oder der Werfer vor der gegnerischen Mannschaft «freigeblockt». Vor jedem Versuch (Down) vereinbaren die Offense in einem Huddle (30 sec.) den Spielzug. Der Snaper eröffnet, indem er den Ball durch die Beine dem Quarterback nach hinten übergibt oder zuwirft. Dieser kann den Ball selbst nach vorne tragen oder einem Mitspielenden weitergeben bzw. zupassen. Ein Spielzug ist beendet, sobald ein Defense dem balltragenden Spielenden eine der beiden «Flags» abreisst, wenn der Ball den Boden berührt, der Ballträger zu Boden fällt, der Schiedsrichter abpfeift oder ein Touchdown erzielt wird. Kann der Angreifer den Ball nicht fangen, wird am Ort der Passabgabe weitergespielt. Fängt ein Verteidiger, eröffnet dieser ohne Spielunterbruch den Angriff für sein Team. Das ballbesitzende Team hat 4 Downs, um mit dem Ball 10 m zu überwinden. Schafft es dies, erhält es 4 weitere Downs; wenn nicht, wechselt der Ball zum Gegner. Nach einem Touchdown beginnt der Gegner auf der 10 m-Linie.



Mediothek  
Buch: a  
Video: 4



Schweizerischer  
American Flag Football  
Verband SAFV  
Münzgraben 2  
3011 Bern

*Der Körpereinsatz beim «freiblocken» ist vergleichbar mit den Verteidigungsregeln beim Handball.*

*«Flags» können selber hergestellt werden (Halterung mit Klettverschluss). Einfachste Lösung: seitlich der Hüften in den Hosensack gesteckte Spielbänder. Die Flags dürfen durch den balltragenden Spieler nicht verdeckt werden!*

*Den First Down markieren!*

*Fouls werden mit Raumverlust/Raumgewinn (5–15 m) geahndet.*



# Velo/Mountainbike

## «Abfahren» auf Bike...

Das Fahrrad ist für die meisten Kinder und Jugendlichen ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand für den Schulweg und die Freizeitgestaltung. Dadurch wird es immer mehr auch zum Sportgerät.

«Mountainbike» ist mittlerweile ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Velotypen. Wichtig sind Kenntnisse über die Funktionstüchtigkeit der elementaren mechanischen Teile. Diese werden vor und nach der Fahrt gecheckt («Velofunktionscheck»).



*Eine rasante Abfahrt!*

## Einstellung des Fahrrades

- **Sattelhöhe**

Die Ferse auf das untere Pedal auflegen und dabei das Bein durchstrecken können (für Anfänger im Gelände etwas niedrigere Position).

## Fahrttechniken

- **Bremsen**

Die Vorderradbremse ist doppelt so wirksam wie die hintere, deshalb wird sie meistens zusammen mit der hinteren eingesetzt, um die Sturzgefahr zu umgehen.

In den Kurven nur hinten anbremsen, damit das Bike steuerbar bleibt.

- **Schalten**

Anfangs vorne (linke Schalthebel) nur auf dem mittleren Kettenblatt bleiben und hinten (rechte Schalthebel) alle Gänge durchfahren. Später darauf achten, dass die Kette nicht extrem diagonal läuft! Üben!

Die Trittfrequenz liegt bei Einsteigern bei 60 und bei Fortgeschrittenen bei 90 Umdrehungen pro Minute.

- **Bergfahrt**

Mit dem Gesäss nach hinten rutschen, den Oberkörper aufrichten und die Arme anwinkeln. Genügend Druck auf das Vorderrad geben.

In steilerem Gelände aus dem Sattel hochsteigen (Wiegetritt), wobei das Gesäss über dem Sattel bleibt.

- **Talfahrt**

Waagrechte Tretkurbelstellung und Gewichtsverlagerung nach hinten. Bei steilen Abfahrten den Sattel zwischen die Oberschenkel klemmen, um einen Sturz nach vorne zu vermeiden (evtl. bei sehr steilen Abfahrten den Sattel tiefer stellen).



Mediothek  
Buch: b  
Video: 5



Schweizerischer Rad-  
und Motorfahrerbund  
SRB  
Haus des Sportes  
Postfach 232  
3000 Bern 32

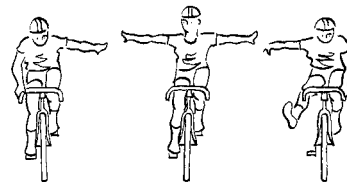
**Tip:**

*Die Sattelhöhe markieren, so dass nach einer Verstellung die optimale Sattelhöhe problemlos wieder eingestellt werden kann.*

### Rad-Akrobatik

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

- Verschiedene Arten des Fahrens ausprobieren wie Fahren mit Armkreisen, freihändig fahren und dabei die Arme in den Nacken legen, einen Fuss auf den Lenker stellen und einbeinig weitertreten, aus dem Sattel gehen und das Gesäss bis weit über das Hinterrad schieben oder eine Hand vom Lenker lösen und probieren, die Pedale zu berühren.



### Absteigen

In einem begrenzten Feld versuchen die Jugendlichen einander durch geschicktes Fahren und Ausbremsen zum Absteigen vom Rad zu zwingen.

- 5 Jugendliche versuchen, einen vorher bestimmten «Hasen» so zu umzingeln, dass er absteigen oder das Spielfeld verlassen muss. Welcher «Hase» fährt am längsten?



### Kosakenritt

Die Teilnehmenden versuchen ohne abzusteigen, Gegenstände (Bidon, Tannzapfen usw.) aufzuheben.

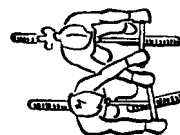
- Die Jugendlichen versuchen, unter einem elastischen Seil (Zauberschnur) durchzufahren, das von 2 Partnern gehalten wird oder an zwei Posten leicht befestigt ist. Wer schafft die niedrigste Höhe?



### Teamwork auf dem Fahrrad

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

- 2 Jugendliche versuchen, sich mit den Händen einen Frisbee oder mit den Füßen den Fussball zuzuspielen. Wer den Gegenstand verliert (fallen lässt) muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. um den Platz fahren).
- Wie oft kann sich ein Paar in einer Minute einen Gegenstand im Fahren zuspielen?
- Das Paar fährt nebeneinander. A hält die Lenkstange von B und umgekehrt. Beide versuchen, so einen Parcours zu fahren, dazwischen anzuhalten und wieder anzufahren.



### Linienfahrt

Die Teilnehmenden versuchen, geradeaus auf einer Linie, auf einem Brett oder dem Trottoirrand entlang zu fahren.

Wichtig: Nach vorne und nicht unmittelbar vor das Rad schauen.

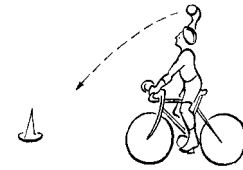
- Wippe: Ein Holzklötzchen unter einem Brett erschwert das Überfahren.
- Jede Querlinie mit dem Vorderrad (oder mit Vorder- und Hinterrad) überspringen.



### Zielwurf

Die Teilnehmenden probieren, aus der Fahrt mit einem Wurfgegenstand (z.B. Tanzapfen, Tennisball) ein Zielobjekt (z.B. Eimer) zu treffen.

- Aus der Fahrt mit dem Fuss oder mit einem Unihockeyschläger einen auf einer festgelegten Markierung liegenden Ball in ein Tor schiessen.



### Trial-Wettkampf

Jede Gruppe (3–5 Jugendliche) bereitet einen Trial-Parcours (mit Fähnchen) vor. Die Parcours zuerst gemeinsam abfahren (Tips geben!), dann als Einzel- oder Teamwettkampf.

- Den Trial-Parcours ohne Absteigen (= Strafpunkt) fahren können. Für Fortgeschrittene («Profis») ein Handicap bestimmen.



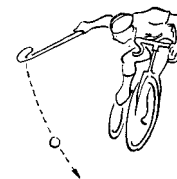
*Trial: Geschicklichkeitsparcours*

### Bike-Polo

4–6 Jugendliche bilden ein Team und spielen in einem grosszügigen Spielfeld (ca. 20 x 40 m) gegen ein anderes Team. Ziel ist es, den Unihockeyball mit dem Stock in ein Tor zu spielen.

Regeln: Kein Torwart; Schüsse sind nur erlaubt, wenn beide Füsse keinen Bodenkontakt haben; Körperkontakte sind nicht erlaubt; mit dem Stock weder die Mitspielenden noch deren Rad berühren.

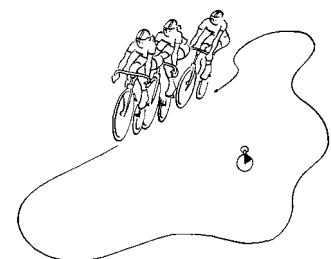
- Vorbereitung: Allein den Ball führen. Zu Zweit einander den Ball zuspieren. Gelingt es auch, den Ball zwischen den zwei Rädern des eigenen Fahrrades hindurch dem Partner zuzuspielen?
- Anmerkungen: Wenn alle im 1. Gang fahren, wird die Geschwindigkeit reduziert. Wenn der Stock in der rechten Hand gehalten wird, so muss mit der Vorderbremse gebremst werden!



### Dauerfahrt auf der Rundstrecke

2–4 Jugendliche bilden eine Gruppe. Sie probieren, in einer vorgegebenen Zeit z.B. 5 Runden zu fahren.

- Welche Gruppe erreicht die Richtzeit am genauesten?
- Wie viele Kilometer fährt die Gruppe auf einer Rundstrecke in 30 Minuten? Vergleich mit Mannschaftszeitfahren bei Radrennen!



# Inline Skating

Es rollt...

Inline Skating macht viel Spass und eröffnet ein ungeahnt grosses Feld an sportlichen Möglichkeiten. So einfach wie das Skaten zu erlernen ist, so vielfältig sind die Fahr- und Spielvarianten.

Inline Skating – eine Sportart, die das berauschte Gefühl des lautlosen Gleitens ermöglicht.

## Smart Skating

Vor Verletzungen schützen:

- Immer komplette Schutzausrüstung tragen (Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner)
- Jederzeit bremsen und anhalten können

Vorsichtig skaten:

- Gelände und Geschwindigkeit dem Können entsprechend wählen
- Öl, Wasser, Schmutz, Sand usw., meiden

## Inline Skating ist erlaubt:

- in Fussgängerbereichen
  - auf dem Gehweg
  - in verkehrsberuhigten Zonen
  - auf speziell für Skater vorgesehenen Plätzen
- 
- Alle Verkehrsregeln beachten
  - Rechts fahren – links überholen
  - Fussgänger haben Vortritt!

## Bremsen

Bremsen kann lebenswichtig sein – darum ist es unerlässlich, dass die Bremstechniken ausreichend beherrscht werden.

### Bremstechniken für geringere Geschwindigkeiten

#### • Pflug-Stop

In langsamer Fahrt werden die Beine gegrätscht. Die Knie und Füsse leicht nach innen drehen. Der bei dieser vorwärts-einwärts-Drehung entstehende Druck wirkt sich als Bremskraft aus.

#### • Spin-Stop(Y-Stop)

Einen Fuss (Bremsfuss) im 45°-Winkel hinter das Standbein stellen und zunehmend belasten. Die entstehende Rotationsbewegung in einem Kreislauf auffangen.

#### • T-Stop

Den Bremsfuss in 90°-Winkel hinter das Standbein stellen und zunehmend belasten.



Mediothek  
Bücher: 9, 1  
Video: 6, 7

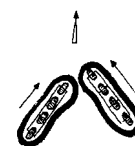


Schweizer Rollsport  
Verband (SRV)  
(Inline- + Rollschuh-  
sport)  
Sihlbruggstr. 105  
6340 Baar



Das Abmontieren der  
Bremsen an Inline  
Skates kann massive  
Einbussen der Versi-  
cherungsleistungen  
mit sich bringen!

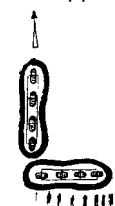
Pflugbremse



Y-Stopp



T-Stopp



## Bremstechniken für hohe Geschwindigkeiten

### • Fersenstopper-Bremse oder Heel-Stop

Der Heel-Stop ist die effektivste Art, auf Inline Skates zu bremsen. Der geradlinige, kurze Bremsweg und der kleine seitliche Bewegungsumfang machen diese Bremstechnik zur ersten Wahl aller Bremsmanöver.

### • Powerslide-Stop

Der Powerslide ist neben dem Heel-Stop die effektivste Brems-technik. Er wird eingeleitet mit einer halben Drehung; ein Bein schräg voran setzen und auf die Rollenninnenseite Druck geben und «sliden».



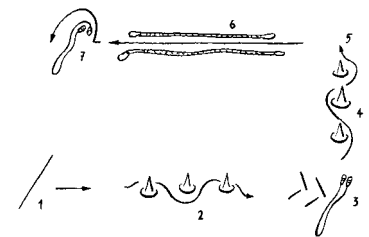
#### Heel-Stop:

- **Schrittstellung einnehmen**
- **Zehen des vorderen Fusses anheben, Blick geradeaus**
- **Druck geben und «Sitzstellung» einnehmen**

## Inline Skating-Parcours

Eine Strecke, auf der das Geübte angewendet werden kann, z.B.:

1. Start
  2. Slalom vorwärts
  3. «Pflugbremse» mit Halt vor dem Springseil
  4. Slalom rückwärts
  5. Wechsel zum Vorwärtslaufen
  6. Auf einem Bein zwischen 2 Springseilen rollen
  7. Mit beidbeinigem Absprung über ein Springseil springen
- Später als Wettkampfform durchführen!



## Inline Skating als Crosstraining

2 Sportarten – eine Technik: Skilanglauf und Inline Skating. Wie beim Skilanglauf versuchen sich Inline Skater mit Doppelstöcken vorwärts zu bewegen. Die Kombination von Fahren und Schieben erweitert Inline Skating zum Ganzkörpersport.

- Verschiedene Wettkampf- und Stafettenformen

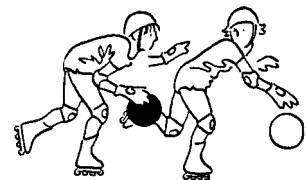


Inline Skating als Crosstraining

## Prellfangis

Die Teilnehmenden dribbeln mit Bällen. Etwa ein Drittel ist Fänger und hat einen andersfarbigen Ball oder ist mit einem Hut gekennzeichnet. Wer durch Berühren mit der Hand «gefangen» wird, muss den Ball mit dem Fänger tauschen und wird Fänger.

- Wer berührt wird, löst eine Zusatzaufgabe mit dem Ball und spielt erneut mit.
- Wer berührt wird, muss sich prellend in einer bestimmten Zone aufhalten. Wer in dieser Zone von einem noch nicht Gefangenen berührt wird, ist wieder frei und darf erneut mitspielen.
- Wer berührt wird oder seinen Ball verliert, steigt ein Feld ab.



## Jumping

Wichtig beim Springen und Landen:

- Mit der Hüfte und dem Körperschwerpunkt über den Rollen
- Starken Hüftknick meiden
- Knie wie senkrechte Sprungfeder bzw. Stossdämpfer nutzen

Nach einer frei gewählten Anlaufstrecke versuchen die Teilnehmenden einfache Sprünge.

- Weitsprung (ab einer Linie) mit weicher Landung
- Hochsprung (über Gummischnur, Schachteln)
- Sprung mit halber Drehung, rückwärts weiterfahren
- Fantasiesprünge vor- und nachmachen

## Mannschaftsspiele

Spiele mit Schläger, Ball, Frisbee und Inline Skates werden immer beliebter. Dabei müssen die Regeln entsprechend angepasst werden.

### • Basket

Die Basketball-üblichen Schritt-, Zeit- und Foulregeln gelten.

### • Hockey

Folgende Inline Skating Grundregeln sollten beachtet werden: Nie gegen den allgemeinen Bewegungsfluss fahren, von gestürzten Inline Skaters Abstand halten, Rückwärtsfahrenden die Vorfahrt einräumen.

### • Fussball

Es wird nach offiziellen Fussballregeln gespielt.

### • Frisbee

Zwei Teams spielen in einem möglichst grossen Feld. Eine begrenzte Zone vor der Torlinie, ca. 3 m breit, fungiert als neutraler Raum. Die Angreifenden erzielen einen Punkt, wenn das Frisbee hinter der gegnerischen Torlinie von einem Mitspielenden gefangen werden kann. Dabei muss der letzte Pass vor dem neutralen Raum abgeworfen werden.

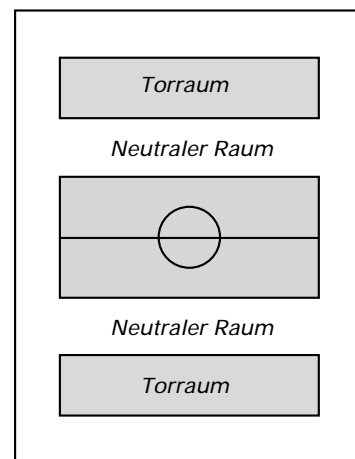
## Skating-OL

Von einem allen bekannten Ausgangspunkt aus sind verschiedene Posten in 2er-Teams anzulaufen. Sobald ein Posten gefunden worden ist, fahren die Teams zum Ausgangspunkt zurück und suchen den nächsten Posten. Welches Team findet am meisten Posten?

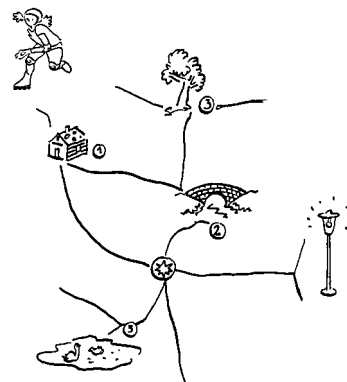
- Die Posten weisen verschiedene Punktzahlen auf. Die Teilnehmenden dürfen beim Ausgangspunkt selbst entscheiden, welche Posten sie anlaufen wollen und welche nicht.
- An den mit Personen besetzten Posten sind verschiedene Aufgaben zu lösen.



**Körpervorlage oder -rücklage unbedingt vermeiden!**



*Spielfeld für Inline-Frisbee*



**Beispiele:**

- Verhalten in einer Unfall-Situation, bei dem ein Inline Skater verunfallt ist.
- Geschicklichkeitsaufgaben
- Trefferspiel mit einem Ball