

# Vorschläge für den Tag der Bewegung am 27. April 2016

---

Erarbeitet von den Unterrichtspraktikanten und –praktikantinnen aus Bewegung und Sport

Gesammelt von Alfred Strasser

Die Vorschläge der UPs wurden von mir nicht verändert und sind namentlich in alphabetischer Reihenfolge sortiert.

## **Ebner Romana**

### **Klassenwettkampf**

2 EH (am Vortag) sollen die S/S Zeit bekommen, um die Teilnehmer für die jeweiligen Disziplinen einzutragen (jeder S/S muss mindestens bei drei Disziplin teilnehmen)

Disziplinen u. a.:

- 1000 m Lauf
- Streckenspringen (4 S/S pro Klasse)

Es muss ein Strecke von 100 m gesprungen werden, S/S sollen immer der Reihe nach gesprungen werden. Schnellste Gruppe gewinnt.

- Streckenspringen (10 S/S pro Team) Welche Gruppe braucht am wenigsten Sprünge
- Wie hoch springt die Klasse: „Jump and Reach“ alle
- Tore schießen (4 S/S pro Klasse, 5 Torschüsse)
- Staffel (4 x 100m)
- Staffel rückwärts laufen(4 x 10 m)
- Sternlauf (die S/S müssen einen Stern nachlaufen 8 S/S)
- Seilziehen gegen die Parallelklasse
- Zielwerfen in einen Ring

Für jede Disziplin gibt es Punkte, welche Klasse erreicht die meisten Punkte?

# Eggerstorfer Julia



Orientierungslauf



Auf Bäume klettern



Drachensteigen



Schnitzeljagd

Kinderspiele (z.B. Tempelhüpfen)

Auf eine Schaukel klettern: wie ein Faultier hängend unter dem Querbalken zur anderen Seite wandern.

Spielplatzrutsche: Sich bäuchlings liegend nur mit Hilfe der Hände auf der Rutsche bis zu ihrem Anfang nach oben ziehen.

Kastanien sammeln und weitwerfen.

Skateboardpaddeln: Auf dem Skateboard sitzen und mit den Händen oder mit Stöcken aus dem Wald das Skateboard antreiben.



Oder umgekehrt: sich bäuchlings mit den Füßen Richtung Rutschenanfang nach oben schieben.



## Falkensteiner Lorenz

Schule: BRG Steyr

**Konzept:** Am Tag der Bewegung kann ein Schulausflug auf den Damberg erfolgen. Ausgangspunkt ist das BRG Steyr (in der Karte als Stift eingezeichnet). Die Schülerinnen und Schüler teilen sich in eine der folgenden beiden Gruppen selbst ein:

1. Mountainbiker
2. Wanderer

Der Aufstieg zum Damberg wird von den beiden Gruppen unterschiedlich bewältigt. Am Gipfel erfolgt eine gemeinsame Besichtigung der Aussichtswarte und Verzehr der mitgebrachten Jause. Der Abstieg erfolgt wieder individuell in den Gruppen.



**Mountainbiker:** Die Schülerinnen und Schüler dieser Gruppe bringen ihr Fahrrad selbstständig zur Schule mit und wieder heim. Wichtig ist das Tragen eines Fahrradhelms!

**Wegbeschreibung:** (vgl. <http://www.nationalparkregion.com/rad-mountainbike/mountainbiketouren/damberg-schwarzberg.html>)

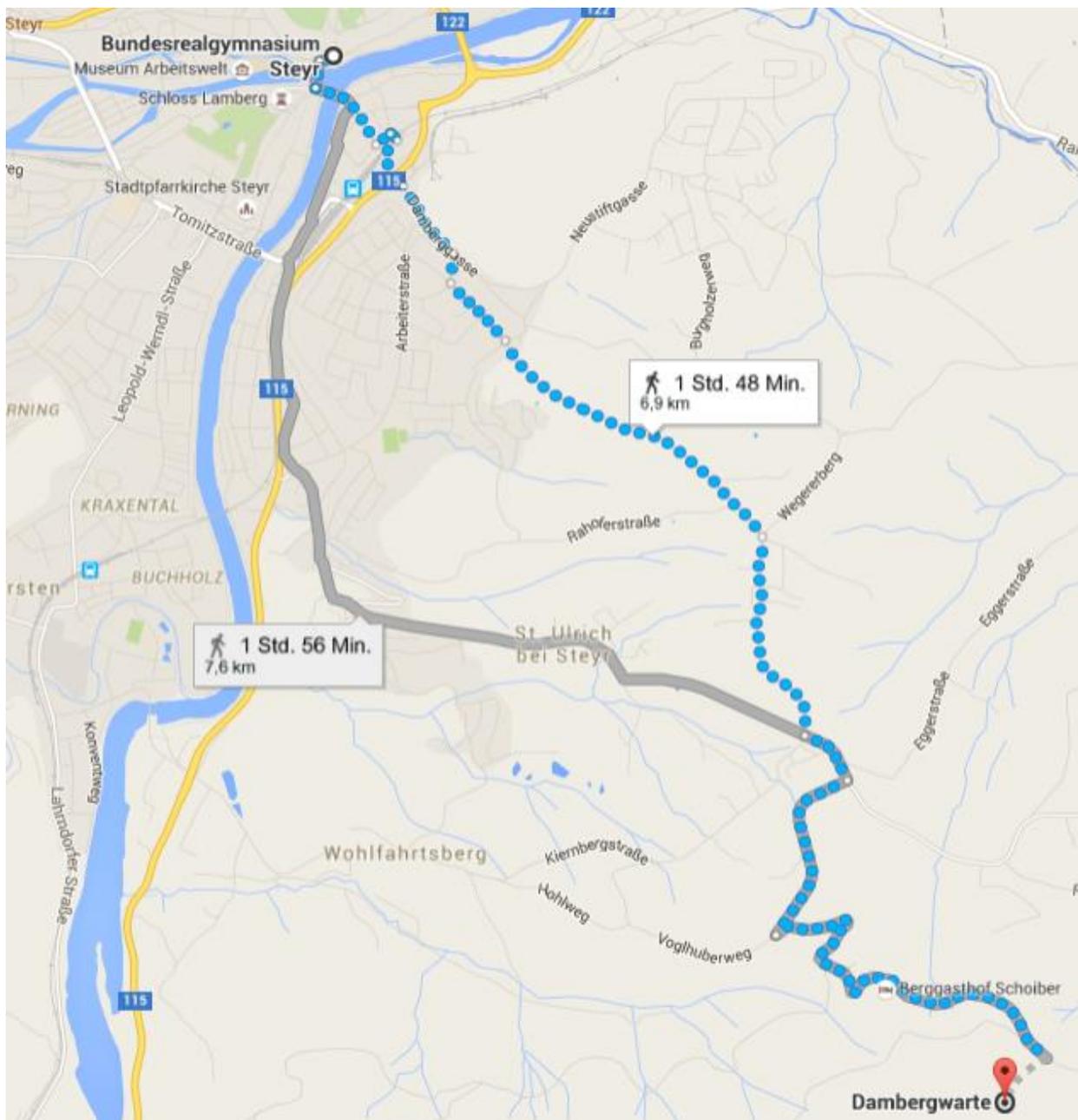
- Vom BRG Steyr in Richtung Sand zum Landgasthof Eckhard.
- Start der Mountainbikestrecke gegenüber vom Landhotel Eckhard, rechts neben der Tankstelle: Nach der Beschilderung "Mountainbikestrecke Damberg" auf der hier abzweigenden, ebenen Schotterstraße neben Häusern vorbei. Nach 270 m beim Bauernhof links auf der Asphaltstraße weiter.
- Links auf die Schotterstraße abzweigen in den Wald hinauf.
- Geradeaus Richtung "Damberg".
- Scharf rechts abbiegen, weiter aufwärts und dann lange im sanften Auf und Ab quer durch den Waldhang.
- Oberhalb der Laurenzikapelle vorbei.
- Rechts Richtung "Schwarzberg, Spadenberg" abzweigen. Nach 550 m geradeaus und steil hinauf.
- Über eine Anhöhe, durch einen Schlag abwärts und nach 420 m geradeaus weiter.
- Einmündung in eine Forststraße: Auf dieser links Richtung "Schwarzberg" hinauf (bis zu 16% steil).
- Hertlerwiese: Rechts hinauf und nach 110 m links abzweigen. Weiter aufwärts.
- Links auf der breiteren Forststraße abwärts und flach zu einem
- Wiesensattel: Hier rechts auf dem Feldweg Richtung Damberg, Steyr zum Waldrand und dann den Karrenweg hinauf.
- Auf der hier beginnenden Forststraße abwärts und über die Schwarzbergwiese (Karrenweg quert) zur schon bekannten Straßenabzweigung. Dort links hinab zur
- Hertlerwiese. Links auf der Zufahrtsroute zurück, nach 560 m jedoch geradeaus Richtung "Garsten" weiter und durch den steilen Höllgraben hinunter (alle seitlichen Abzweigungen ignorieren).
- Geradeaus über die Brücke und nach 470 m links hinab.
- Bei den ersten Häusern beginnt die Asphaltstraße. Nach 740 m links.
- Einmündung in die Dambachstraße: Rechts durch das Tal und die gleichnamige Ortschaft und an zwei Gasthäusern vorbei.
- Nach dem Spiel- und Fußballplatz rechts abzweigen und beim Kreuz über die Brücke und die schmale Auerstraße hinauf.
- Links auf die Schotterstraße einschwenken. Nach 130 m auf der Asphaltstraße weiter, an der Auerkapelle vorbei.
- An der Abzweigung zum Damberg vorbei und nach 20 m rechts auf dem Feldweg zum
- Ausgangspunkt beim Landhotel Eckhard.
- Zurück zur Schule.



**Wanderer:** Die Wanderer müssen gutes Schuhwerk und genug zum Trinken mitnehmen.

**Wegbeschreibung:**

- Vom BRG Steyr geht es zunächst über die beiden Brücken zur Bahnhofsstraße.
- Diese mündet direkt in die Damberggasse.
- Nach ungefähr 1km kommt man zum Fußballplatz St. Ulrich von wo es auf der Straße „Am Porscheberg“ und danach der Dambergstraße weiter geht
- Vom Berggasthof Schoiber erreicht man in ungefähr 15 Minuten über eine Forststraße und einem kurzen Wanderweg die Dambergwarte.
- Gezeit hin und retour sind ungefähr 3h 30 Minuten.



## Grill Anna

### ➤ Foto-Orientierungslauf

#### **Material:**

Fotos von den Schülern bekannten Standorten

geländeplan für jede Gruppe

Markierungen

Stoppuhr

1 Handy/ Kamera pro Team

#### **Idee:**

Der Lehrer macht Fotos von den Schülern bekannten Standorten und zeichnet diese Standorte in einer Karte ein. An den jeweiligen Standorten werden Markierungen angebracht.

Die Schüler müssen die Standorte der Reihe nach anlaufen und an jedem Standort ein Foto machen wo alle Schüler drauf sind und die Markierung erkennbar ist. Für kreative Fotos gibt es extra Punkte.

#### **Organisation:**

Der Lauf ist als Sternlauf organisiert; das heisst die Schüler starten an einem gemeinsamen Ausgangspunkt, wo sie vom Lehrer ihr erstes Ziel gezeigt bekommen. Sie laufen das Ziel an und kommen dann zum Ausgangspunkt zurück. Dort zeigt ihnen der Lehrer den nächsten Anlaufpunkt. Wichtig: der erste Anlaufpunkt ist für jede Gruppe unterschiedlich.

#### **Ziel:**

Gewonnen hat jene Gruppe die den Lauf am schnellsten absolviert hat und die kreativsten Fotos hat.

### ➤ Capture the Flag

#### **Material:**

2 Fahnen

#### **Idee:**

2 Teams treten gegeneinander an, Ziel ist es in der gegnerischen Hälfte die Flagge des Gegnerteams zu klauen ohne dabei gefangen zu werden. Dabei wird parallel angegriffen und verteidigt, somit gibt es verschiedene Aufgaben in dem Spiel, die sich die Schüler selbständig aufteilen. Gespielt wird im Gelände, wobei Bäume, Sträucher, etc. als Hindernisse, Sichtschutze und Verstecke dienen und es ermöglichen sich anzuschleichen und so Überraschungsmomente herzustellen. Gefangene Schüler kommen ins "Gefängnis", dort können sie durch abklatschen wieder befreit werden.

#### **Regeln, die mit den Schülern zu klären sind:**

- Gefangene Schüler müssen freiwillig ins Gefängnis
- Das Befreien aus dem Gefängnis kann klarer gestaltet werden, indem dessen Begrenzung klar markiert wird.
- Die Flagge darf nicht geworfen werden. Darf die Flagge übergeben werden?
- Stichwort "Katzenwache": Wie eng darf die eigene Flagge bewacht werden?
- Gibt es Punkte im gegnerischen Feld, an denen man nicht gefangen werden kann (Safety-Spots)?

## ➤ **Kooperationsspiele im Gelände**

**Spinnennetz:** Aus Seilen/Absperrbändern wird ein Netz zwischen zwei Bäumen gespannt. Ziel ist es, dass alle Mitglieder einer Gruppe durch das Netz auf die andere Seite gelangen. Dabei darf das Netz nicht berührt werden und jedes Loch im Netz nur einmal benützt werden.

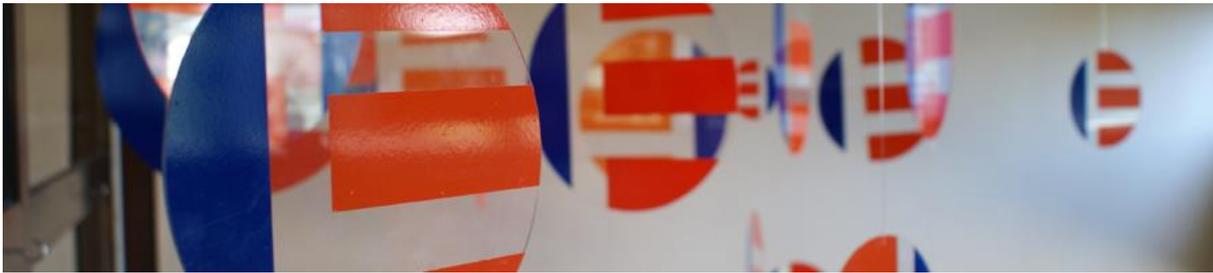
**Baumklettern:** Jede Gruppe muss innerhalb einer vorgegebenen Zeit einen Baum finden auf dem alle Gruppenmitglieder Platz haben. Kein Gruppenmitglied darf mit den Füßen den Boden berühren.

**Über den See:** Jede Gruppe muss so schnell wie möglich eine vorgegebene Strecke im Gelände zurücklegen. Dabei darf der Boden nicht berührt werden. Vor dem Start hat jede Gruppe Zeit sich Gegenstände (Steine, kleine Baumstämme, Äste etc.) zu suchen anhand deren sie die Strecke zurücklegen kann.

**Blindes Vertrauen:** Alle Gruppenmitglieder stehen hintereinander und halten sich an den Schultern des Vordermanns. Außer dem Ersten haben alle die Augen verbunden. Der Kopf der Gruppe muss nun die Gruppe sicher durchs Gelände führen.

## Großalber Reinhard

### Werndlpark BG/BRG Steyr



#### Grundlegendes

Am Schulsporttag soll für alle Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungsmöglichkeiten geschaffen werden. Dazu gibt es für jeden Schüler eine „Activity Card“ auf dem alle Bewegungsstationen und deren Standort aufgelistet sind. Ziel soll es sein, dass alle Bewegungsstationen durchgemacht werden. Bei jeder Station gibt es einen Stempel oder eine Unterschrift. Nach der festgelegten Bewegungszeit für alle SS der Unterstufe folgt die Bewegungszeit der Oberstufe (jeweils 2h). Nach der Mittagspause findet dann der freie Bewegungsbetrieb statt. Die SS können dann frei zu den verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten hinkommen und eigene Mannschaften bilden und spielen. Für alljene, welche alle Stationen erfolgreich bewältigt haben, soll es eine Art Preis (Goodie/Medaille/Jonglierball/Frisbee, etc ..) geben. Die Stationen sollen innerhalb der fixen Bewegungszeiten von Lehrkräften betreut werden. Es soll am Nachmittag aber auch ein freier Bewegungszeitraum ermöglicht werden, bei dem die Lehrkräfte dann in den Hintergrund rücken und die SS selbst ihre Stationen so bespielen wie sie das am liebsten tun möchten.

#### Infrastruktur

Es werden am Rasensportplatz ein Fußballfeld, ein Handballfeld, ein Frisbeefeld, plus hinter dem Tor eine Crossfit Station installiert.

Es werden am Hardcourtplatz ein Streetballfeld, ein Brettballfeld, eine Hochsprunganlage, Sprintstation (Schrankenmessung) und eine Seilsprungstation aufgebaut.

Es werden am Beachvolleyballplatz eine Smashstation und Servicestation (Felder treffen) aufgebaut.

Auf der Weitsprunganlage gibt es einen Weitsprungbewerb mit einer Absprunghilfe (Reuterbrett)

In den beiden Turnsälen T1 und T2 gibt es Bewegungslandschaften, wobei im T1 der Schwerpunkt auf Gleichgewicht gelegt ist (dazu werden alle verfügbaren Geräte verwendet und ein Parcours installiert, welcher ohne hinunterzusteigen absolviert werden soll). Im T2 liegt der Schwerpunkt auf Kraft und Geschicklichkeit, dabei gilt es Hindernisse mit viel Geschicklichkeit und auch Kraft (z.B. Seile und Stangen) zu bewältigen.

Auf der Kletterwand kann gebouldert werden.

Im Gymnastik Spiegelsaal gibt es die „Freestylestation“ bei der zu einer hippen Musik kreative Tanzschritte eingeübt werden sollen und sich frei tanzend bewegt werden kann. Der Kreativität und den vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten soll dabei keine Grenze gesetzt werden.

Innerhalb der Schule selbst ist in der Aula der große Bewegungstag auch Thema und das wird mit allen Geräte der „Tagesbetreuung“ auch ersichtlich. Tischtennis, Badminton, Jonglieren, Pedalofahren, ... Alles was mit Bewegung, Koordination und Spaß zu tun hat wird hier ermöglicht.

## ACTIVITY CARD – Sporttag 2016

|  |                         |
|--|-------------------------|
| Fußball  | Rasenplatz              |
| Tischtennis  | Aula                    |
| Badminton  | Aula                    |
| Brettball  | Hardcourtplatz          |
| Streetball   | Hardcourtplatz          |
| Weitflug   | Weitsprunganlage        |
| Handball   | Hardcourtplatz          |
| Freestyle  | Gymnastiksaal           |
| Crossfit   | Platz hinter Fußballtor |
| Gleichgewicht  | T1                      |
| Koordination   | T2                      |
| Sprint   | Hardcourtplatz          |
| Hochsprung   | Weitsprunganlage        |
| Beachsmash   | Beachvolleyballplatz    |
| Beachaufschlag   | Beachvolleyballplatz    |
| Koordination (Pedalo, usw..)   | Aula                    |
| Seilspringen   | Hardcourtplatz          |
| Frisbee  | Rasenplatz              |
| Klettern   | Kletterwand             |
| <p>Versuche so viele Bewegungsstationen wie möglich zu besuchen und hole dir die Stempel und Unterschriften. Einen Stempel bekommst du für jede positiv absolvierte Bewegungsstation, wenn du die Anforderungen (z.B. 5 min intensives Fußballmatch, oder Durchklettern der Kletterwand) schaffst. Viel Spaß und gutes Gelingen!</p> |                         |

## Handyspiel

### **Spielbeschreibung:**

Die Schüler/innen werden in Kleingruppen (ca.4-5) mit einem Aufgabenblatt und einem Smartphone pro Gruppe losgeschickt. Sie müssen als Gruppe verschiedene Fotos machen (Aufgabenblatt) und haben dafür 1 Stunde Zeit. Es gewinnt die Gruppe, die als erstes wieder bei der Turnhalle ist und alle Aufgaben erfüllt hat. Treffpunkt ist spätestens nach einer Stunde für alle bei der Turnhalle.

### **Infos:**

Das Spiel eignet sich natürlich nur für ältere Schüler/innen, denen man schon zutrauen kann, dass sie sich außerhalb des Blickfeldes der Lehrperson befinden. Meine Schülerinnen waren 17-18 Jahre alt und ich habe ihnen die Info gegeben, dass ich bei der Turnhalle bin, falls es Fragen/Probleme gibt und dass sie als Gruppe zusammenbleiben müssen.

### **Feedback:**

Es hat allen Schülerinnen ausnahmslos richtig Spaß gemacht! Obwohl einige zuerst wenig begeistert von einer Stunde im Freien waren, war die Aufgabenstellung dann der absolute Hit! Alle Gruppen haben sich richtig ins Zeug gelegt und es gab niemanden, der nicht wirklich verschwitzt und "dennoch" mit einem Lächeln im Gesicht zur Turnhalle zurückgekommen ist. Meine Sorge, dass einige Gruppen das Spiel nicht ernst nehmen und sich eine Stunde auf eine Parkbank setzen, war umsonst.

Die weiten Distanzen, welche die Schülerinnen zurücklegen mussten, sind ihnen gar nicht wirklich aufgefallen. Jede Gruppe hat aufgeregt von ihren Erlebnissen berichtet und ich habe als Feedback bekommen: "Frau Professor, das war so cool! Bitte machen wir öfter so eine Stunde!"

Thema: Suchspiel

Schülerinnenanzahl: ?

Dauer: 100min

| Dauer  | Inhalt   | Ordnungsrahmen                   | Materialien        |
|--|--|----------------------------------|--------------------|
| Begrüßung<br>3 min<br><br>Aufwärmen            | 1.Begrüßung der Schüler und Information über die Stunde<br><br>15min: gemeinsames Einlaufen durch die Gassen     | ganze Gruppe                     | -                  |
| Hauptteil                                      | Handyfotospiel: Die Gruppe bekommt die Aufgabe verschiedene Fotos in der Stadt zu schießen- Achtung auf Verkehr! | 4er Gruppen                      | 1 Handy pro Gruppe |
| Ausklang(Spiel)<br><br>Verabschiedung<br>2 min | Treffpunkt vor dem Turnsaal- Fotos zeigen  | Vortrag, Rückmeldung der Schüler |                    |

## FOTO-AUFGABEN 1

Macht ein schönes oder witziges Foto von...  
1. der ganzen Gruppe auf einer

1. Parkbank sitzend
2. der ganzen Gruppe in einem Einkaufswagen sitzend/stehend/berührend etc.
3. einer Person der Gruppe, die von einem/einer Fremden über die Straße getragen wird
4. einem händchenhaltenden Pärchen (Niemand darf aus der Gruppe sein!)
5. der ganzen Gruppe vor einem Gewässer
6. einem Gruppenmitglied, mit einem Hund an der Leine
7. zwei Personen der Gruppe, die voller Vorfreude einen Reisekatalog durchstöbern
8. von einem kleinen Kind an der Hand seiner Mutter
9. der ganzen Gruppe vor einem Einbahnschild
10. der ganzen Gruppe auf einem Klettergerüst oder auf Bäumen hängend/stehend etc.
11. zwei Personen der Gruppe bei einer Sportaktivität (Achtung, Umgebung muss dazupassen!)
12. der ganzen Gruppe mit Blick auf ein historisches Gebäude
13. der ganzen Gruppe beim Anschieben eines Wagens
14. einem Gruppenmitglied beim Arbeiten als Verkäuferin/Bankangestellte/Sekretärin etc.
15. einem Gruppenmitglied mit einer Frau mit gefärbten Haaren

## FOTO- AUFGABEN 2

Macht ein schönes oder witziges Foto von...

1. der ganzen Gruppe auf einer Parkbank sitzend
2. der ganzen Gruppe in einem Einkaufswagen sitzend/stehend/berührend etc.
3. einer Person der Gruppe, die von einem/einer Fremden über die Straße getragen wird
4. einem händchenhaltenden Pärchen (Niemand darf aus der Gruppe sein!)
5. der ganzen Gruppe vor einem Gewässer
6. einem Gruppenmitglied, mit einem Hund an der Leine
7. zwei Personen der Gruppe, die voller Vorfreude einen Reisekatalog durchstöbern
8. von einem kleinen Kind an der Hand seiner Mutter
9. der ganzen Gruppe vor einem Einbahnschild
10. der ganzen Gruppe auf einem Klettergerüst oder auf Bäumen hängend/stehend etc.
11. zwei Personen der Gruppe bei einer Sportaktivität (Achtung, Umgebung muss dazupassen!)
12. der ganzen Gruppe mit Blick auf ein historisches Gebäude
13. der ganzen Gruppe beim Anschieben eines Wagens
14. einem Gruppenmitglied beim Arbeiten als Verkäuferin/Bankangestellte/Sekretärin etc.
15. einem Gruppenmitglied mit einer Frau mit gefärbten Haaren

## Kaplinger Andreas

### 1. Geocaching / moderne Schnitzeljagd

Ort: begrenztes Areal in freier Natur

Ablauf: S/S machen sich gruppenweise mit einem GPS-Gerät (Handy) ausgestattet auf die Suche nach versteckten bzw. zuvor platzierten „Schätzen“ („Geocaches“). Um diese zu finden müssen Rätsel gelöst und der GPS-Navigation gefolgt werden. Bei einem Schatz angekommen erfolgt der Eintrag in ein Logbuch und es wird ein Foto mit dem entsprechenden Schatz gemacht. Ziel ist es innerhalb einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Schätze zu finden.

Link: <http://www.hoamatschatz.at/index.php>

### 2. Allround-Outdoor-Wettbewerb

Ort: Outdoor-Sportanlage

Ablauf/Organisation: verschiedene Disziplinen in Form eines Stationsbetriebs

Mögliche Stationen:

- Fußballgolf oder Torwandschießen
- Hürden Bumerang Lauf
- Reifenwurf: Wurf mit Reifen auf in der Erde steckende Speere unterschiedlicher Entfernung
- Slackline: stehend das Gleichgewicht halten
- Hindernisparcour: über Kästen klettern, durch den Sprungkasten robben, mit Geräten wie Pedalo oder Mini-Scooter Slalom fahren, etc.
- Medizinball-Halten: freier Sitz (ohne Bodenkontakt); je nach Alter entsprechenden Medizinball zwischen den Sprunggelenken einklemmen und halten
- Ball hoch halten: Wasserball ohne Armeinsatz in der Luft halten
- Zielwurf: auf vom Fußballtor hängende Ringe mit verschiedenen Wurfobjekten
- Wasserrutsche: Sprung auf eine Wasserrutsche nach Anlauf; die Rutschweite wird gemessen
- „Bachlaufen“: eine vorgegebene Strecke ohne Bodenkontakt des Körpers mit Hilfe von 2 Holzklötzen zurücklegen

### 3. „Olympische Waldspiele“ (ähnlich wie Punkt 2)

Ort: Wald

Ablauf/Organisation: verschiedene Disziplinen in Form eines Stationsbetriebs

Disziplinen:

- Stock-Speerwurf (gemessen in Zonen)
- Baumstumpf-Stoß (gemessen in Zonen)
- Frisbee-Golf
- „Horizontales Boldern“
- Balancieren über Baumstämme und Slacklines
- Tannenzapfen-Zielfwerfen
- Hindernisparcour
- Zonen-Schwingen: mit einem auf einem Ast befestigten Seil in unterschiedlich weit entfernte Zonen schwingen
- Baum halten: so lange wie möglich einen Baum umklammern ohne den Boden zu berühren

- (wenn mgl. gesicherte Kletterstation)

## Kinberger Christina

### Aktivtag in Hinterstoder

Auf Grund seiner Vielseitigkeit ist das Outdoorcamp naturesports in Hinterstoder ein perfekter Ort um einen Erlebnis- und Aktivtag mit den SchülerInnen zu machen.

Angebote von naturesports:

- Hochseilgarten
- Canyoning (für Anfänger geeignet)
- Floßbau
- High Elements (gemeinsames Bewältigen von hohen Hindernissen)
- uvm.

Im Vordergrund des Tages sollte Teamfähigkeit und Zusammenhalt stehen, da sich die SchülerInnen, wie beim Klettern im Hochseilgarten, mit ihren PartnerInnen absprechen müssen und zum Teil von ihnen und ihrer Arbeit, wie beim Floßbau, abhängig sind.

Je nach Größe der Klasse können die SchülerInnen auf die verschiedenen Aktivitäten aufgeteilt werden, wobei eine für den Vormittag und die andere für den frühen Nachmittag geplant werden sollte. Hier wäre es möglich, die SchülerInnen wählen zu lassen, welche Aktivitäten sie durchführen möchten. Für die Pause zu Mittag kann an einer Grillstelle gemeinsam gegrillt werden.

Würden mehrere Klassen an diesem Programm teilnehmen, wäre ein fixes Programm zwecks Koordination der Aktivitäten empfehlenswert.

Beispiel: Klasse A klettert am Vormittag im Hochseilgarten und baut am frühen Nachmittag ein Floß. Klasse B baut am Vormittag ein Floß und geht am frühen Nachmittag Canyoning. Klasse C geht am Vormittag Canyoning und am frühen Nachmittag in den Hochseilgarten.

Je nach gewünschten Aktivitäten ist dies natürlich variabel.

Die Anreise nach Hinterstoder erfolgt mit dem Bus. Die Rückankunft in der Schule wäre um ca. 16 -17 Uhr, je nach Anfahrtszeit und Zeitplan.

Auflistung der Kosten (Annahme: SchülerInnen sind  $\geq 11$  Jahre, Ermäßigung ab 45 SchülerInnen):

- Buskosten für An- und Rückreise
- Hochseilgarten halbtags: 16 € (Angabe aus der Broschüre von naturesports)
- Canyoning halbtags: 20 € (Angabe aus der Broschüre von naturesports)
- Floßbau halbtags: 16 € (Angabe aus der Broschüre von naturesports)
- High Elements halbtags: 16 € (Angabe aus der Broschüre von naturesports)

Wie aufgelistet fallen für diesen Aktivtag einige Kosten an, die berücksichtigt und bedacht werden müssen. Dennoch bin ich überzeugt, dass die SchülerInnen von oben genannten Aktivitäten viel für ihre Bewegungsfähigkeit, Teamfähigkeit und für das eigene Einschätzen von „Risiko und Wagnis“ gewinnen.

## Kragl Michael

### Waldspiele

#### **Hunnen- Germanenwettkampf:**

Sportunterricht im nächstgelegenen Wald.

Material: Alles was die Natur zu bieten hat; evtl. Stoppuhren, Metermaß, Papier und Stifte  
2-6 Mannschaften mit je 5-6 Teilnehmern. Die Mannschaften durchlaufen nacheinander verschiedene Stationen, die vorwiegend aus Naturmaterialien gebildet werden und sammeln dabei Punkte. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Einzelergebnisse werden zu einem Mannschaftsergebnis addiert. Auch ein direkter Vergleich an den Stationen ist möglich.

Hinweis: möglichst viele verschiedene Anforderungen in die Stationen packen, damit nicht nur die „Sportskanonen“ punkten können.

Beispiele:

- Weit-/Zielwurf mit Tannenzapfen
- Speerwurf mit Ästen
- Hindernisparcour (über Baumstämme, Hügel, Pfützen, unter Äste, Baumslalom, etc.)
- Huckepacklauf (die kleinen werden von den Großen getragen)
- Limbotanz (wer schafft es, unter einem immer tieferhängenden Ast durchzukommen, ohne ihn zu streifen)
- „Maibaum Kraxln“: Auf eine gewisse Höhe eines Baumes klettern
- „Fischerstechen“: 2 Spieler stehen sich auf einer instabilen Unterlage (z.B. Baumstamm) gegenüber. Mithilfe eines Astes müssen sie versuchen, sich gegenseitig von der Unterlage zu stoßen.

#### **Schmuggelspiel:**

Die Gruppe wird in Polizisten und in Schmuggler aufgeteilt. Das Verhältnis je nach Schwierigkeitsgrad des Geländes. Die Polizei richtet ein Hauptquartier mit einem Gefängnis ein. Die Polizisten müssen bis zum Spielende alle Schmuggler fassen. Für jeden gefassten Schmuggler gibt es einen Punkt, für jeden nicht gefassten 2 oder mehr Punkte Abzug.

Die Schmuggler müssen versuchen sich nicht schnappen zu lassen. Gefangengenommene Schmuggler können durch Berührung eines noch freien Schmugglers freikommen.

Gefangen genommen ist man durch einfaches Berühren, oder durch Zerreißen eines Lebensfadens, oder das Herausziehen eines Plastikstreifens aus der Hose. Ohne Widerstand muss sich der Schmuggler dann ins Gefängnis begeben. Um das Gefängnis herum gilt eine Bannzone. Hier darf kein Schmuggler gefangen genommen werden, sobald er diesen Bereich erreicht hat. Ansonsten würde nie die Chance bestehen, eventuell festgenommene Schmuggler wieder zu befreien.

Als zusätzliche Aufgabe können die Schmuggler natürlich Schmuggelware befördern. Für jede Ware, die von einem Punkt A nach Punkt B transportiert wurde gibt es Zusatzpunkte, die in die Endabrechnung einfließen.

#### **Fußball im Wald:**

Zwei Bäume als Tor festlegen, ansonsten normales Fußballspiel.

#### **Flag-Football**

## Kranzlmüller Sebastian

### 1. Spiel: Irrlichter

Material: Taschenlampe, Zettel mit Namen

Spielverlauf:

Dieses Spiel solltet am Abend bzw. in der Nacht gespielt werden. Die Schüler spielen gegen die Lehrer wobei die Schüler maximal zu zweit spielen dürfen. Die Lehrer (Irrlichter) verstecken sich, auf einem zuvor ausgemachten Areal, vorzugsweise einem Wald, ca. 10 Minuten vor dem eigentlichen Spielbeginn. Der Spielleiter gibt mit einem lauten Pfiff bekannt, dass das Spiel nun beginnt. Die Schüler schwärmen aus und versuchen die Lehrer zu finden. Die Lehrer geben in unregelmäßigen Abständen Signale mit ihren Taschenlampen um den Schülern Hinweise zu geben wo sie sich befinden. Sie müssen aber nicht immer an der selben Stelle versteckt sein. Wird nun ein Irrlicht (Lehrer) von einem Schüler gefunden, muss der Lehrer ein Kärtchen mit seinem Namen aushändigen. Anschließend gehen beide getrennte Wege. Während dieser Aktion kann kein weiterer Spieler das Irrlicht finden. Dieser Austausch sollte möglichst lautlos erfolgen um keine anderen Suchenden aufmerksam zu machen. Das Spiel wird erneut durch einen lauten Pfiff beendet.

Ziel:

Welcher Schüler am Schluss die meisten Irrlichter (Kärtchen mit Namen) gefunden hat, gewinnt.

Tipps:

Sollte der Austausch nicht funktionieren (Kinder rufen, dass sie jemanden gefunden haben etc.) muss der Lehrer mit dem Schüler zum Spielleiter gehen und sich seine Kärtchen abstempeln lassen.

Es können auch die Schüler untereinander spielen, mehr Spaß macht es wenn die Lehrer die Irrlichter sind.

Während des Spiels sollte es generell eher leise sein, da sonst andere Teams auf den Fund aufmerksam werden und eventuell das Kärtchen früher bekommen.

### 2. Spiel: Stratego

<http://www.google.at/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCAQFjAAahUKEwjcmuOAovTIAhXDuhokHTiACjE&url=http%3A%2F%2Fwww.dlrg-bedburg.de%2Fjugend%2Fbild%2Ffahrten%2F2011%2Fduirell%2Fstrategospiel%2FStratego.pdf&usq=AFQjCNHhtTWPFRLKkdp-BzyTb1-7-rCYw>

Hier habe ich nur den Link eingefügt, da man hier auf eine pdf Seite kommt auf der das komplette Spiel samt Kärtchen vorbereitet ist.

## Milly Christina

### Umsetzungsmöglichkeiten mit der ganzen Schule:

- **„Auf und raus!“ – alles wandert. – als Schulprojekt.**  
unterschiedliche Wanderungen in OÖ – Schwerpunkt „Erlebnis, Natur & Abenteuer“ (Gipfelwanderungen, Seenwanderungen, ev. mit Einbau von kleinen Abenteuerspielen (Sportspiele im Wald; Kooperationsspiele, kleine Wettkämpfe etc.) inkl. Einbindung von zusätzlichen Inhalten (oö Wildtiere & Naturkunde; Dokumentation der jeweiligen Wanderung (Fototeam, Filmteam, Redaktion für Bericht etc. – unterschiedliche Gruppenaufgaben), geschichtliche Hintergründe (z.B. Wanderung zu Ruinen, Burgen,...), Sagen & Mythen) > Wahl der Wanderung & des jeweiligen zusätzlichen Schwerpunkts = klassenintern; Präsentation der Klassenwanderungen im Schulgebäude
- **„Auf und raus!“ – Abenteuer-Erlebnis-Schulwettkampf.**  
unterschiedlichste Outdoor-Spiele (Erlebnispädagogik kombiniert mit Outdoorsportarten) in ganz Wels (Stationen = von je 2 L betreut – Erreichen dieser: zu Fuß, per Fahrrad, Inlineskates, etc. in Klassen) – Zuteilung nach Jahrgängen (Schwerpunktsetzung) > jede Klasse als Team!  
Orientierungsspiele, Kooperationsspiele, Suchspiele, Wahrnehmungsspiele, Geländespiele, Wettkampfspiele, Geschicklichkeitsspiele etc.

### Umsetzungsmöglichkeiten mit einer Klasse:

- **„Auf und raus!“ – Klassenwanderung**  
wie bei Schulprojekt – als Klassenprojekt
- **„Auf und raus!“ – Abenteuer-Erlebnis-Tag**  
ähnlich wie bei Schulprojekt – als Klassenprojekt > Klasse bewegt sich den ganzen Tag im Raum Wels (Schulhof, an der Traun, Felder, Wald, etc.) > jeder mit seinem Lieblingsfortbewegungsmittel (Fahrrad, Inlineskates, Roller, Skateboard, etc.) > unterschiedliche Stops: Aufgaben in Gruppen, als Klasse, einzeln (Orientierungsspiele, Kooperationsspiele, etc.) – ev. Spiele oder Stationen zuvor mit S/S gemeinsam gestalten – neue, verrückte Bewegungsideen testen oder für US passend: Abenteuertag draußen mit „Geschichte“ (jede Station als ein weiteres Ereignis/Abenteuer, das die Kids bewältigen müssen um weiter zu kommen!)

## Nussbaumer-Ablinger Elisabeth

1. S/S erfinden einen Bewegungspfad am Schulgelände mit den vorgefundenen Naturmaterialien
2. Die S/S müssen in Kleingruppen zu einem vereinbarten Treffpunkt gelangen. Dabei erhält zu Beginn jeder S/S einen Zettel mit einer bestimmten Einschränkung ausgehändigt. (z.B.: „Blind“, „kann die Beine nicht bewegen“, usw.) Schafft es die Gruppe trotzdem zusammen ans Ziel zu gelangen?

3. Bäume tasten:

Immer zwei Kinder tun sich zusammen. Eines pro Team hat verbundene Augen. Der Partner führt es zu irgendeinem Baum. Dieser muss nun so gut ertastet/errochen werden, dass er später wieder gefunden werden kann. Meint das Kind, ihn nun gut zu kennen, wird es weggeführt (evtl. noch gedreht, damit Orientierung verloren geht). Nun muss „sein“ Baum im offenen Augen wieder gefunden werden, wobei der Partner natürlich helfen darf. Danach Tausch, d.h. der andere darf einen Baum betasten. Material: Augenbinden für jedes zweite Kind

4. Fahnenjagd:

Vorbereitung: Lebensbändchen vorbereiten, z.B. aus Krepppapier ausschneiden (ausreichend Reservebändchen!!) Es werden zwei (oder auch mehr) möglichst genau gleich starke Gruppen gebildet. Die Gruppen treffen sich in der Mitte des Geländes, dort trennen sie sich. 2 Helfer bleiben an einem zentralen Anlaufpunkt. Im Umkreis von 30-50m um Anlaufpunkt ist friedliche Zone, in der keine Lebensbändchen abgerissen werden dürfen, auch dürfen in diesem Bereich keine Fahnen gebracht werden. Nun bauen sich die Gruppen an versteckten Orten ein kleines Lager (z.B. aus Zweigen u. Ästen). In der Mitte des Lagers wird jeweils eine Fahne (z.B. Handtuch) aufgehängt. Nach einer vorher bestimmten Zeit fängt dann das eigentliche Spiel an: die Gruppen müssen versuchen, die Fahnen der Gegner zu ergattern, ihre eigene aber zu verteidigen. Zudem hat jeder Spieler ein Lebensbändchen, das er verlieren kann, wenn es ihm von jemandem abgerissen wird. Das Bändchen muss sichtbar getragen werden (nicht unter Ärmel!!)

Wer sein Bändchen verloren hat, darf nicht mehr mitspielen und muss, falls er eine Fahne bei sich hat, diese an Ort und Stelle fallen lassen. Er kann sich dann an der „zentralen Anlaufstelle“ ein neues Lebensbändchen besorgen und darf dann nach 5 Min. Wartezeit wieder mitspielen. Am Schluss wird jede Fahne mit 10 Punkten bewertet (auch die eigene); jedes Lebensbändchen mit 1 oder 2 Punkten, je nach Gruppenstärke. Material:

Lebensbändchen, auch Reserve, 2 Fahnen oder Handtücher Alternative: Catch the Flag: ohne Lebensbändchen, sondern im Gefängnis, durch Handschlag eines Mitspielers aus dem eigenen Team wieder frei

5. Spinnennetz: Seil als Netz zwischen zwei Bäumen spannen. Kinder sollen durch Lücken kommen, ohne das Seil zu berühren: - einfach so - mit verbundenen Augen durch Lotsen der anderen - in Gruppe: jeder durch ein anderes Loch
6. Seilüberquerung Heißer Draht: Alle stellen sich in einer Reihe auf. Ein Seil ist in angebrachter Höhe gespannt. Die Kinder müssen über das Seil drüber und dabei immer mit mindestens einem von der Gruppe in Berührung bleiben. Berührt einer das Seil, oder gelangt unten

drunter mit mehr als der Hälfte des Körpers, so erblindet er oder wird mit einem anderen zusammen gebunden etc.

## **Perner Christoph**

### **Leichtathletik-Schulsportfest**

#### **Allgemeine Information:**

Das besteht aus mehreren Bewerben. Nicht die Einzelleistung ist das entscheidende, sondern es können durch den Gruppenwettkampf verstärkt pädagogische Gesichtspunkte realisiert werden.

#### **2 Altersklassen:**

- I. 1. - 4. Klassen (Unterstufe)
- II. 5. - 7. Klassen (Oberstufe)

Die jeweiligen 8. Klassen übernehmen einen Teil der Planung und Durchführung des Schulsportfestes (in Absprache mit der Schulleitung bzw. den verantwortlichen Fachlehrern).

#### **Mögliche Bewerbe (8 Bewerbe):**

- 60m bzw. 100m Sprint
  - Die Zeiten der Starter werden zusammengezählt (4-6 S/S)
- Slalomsprint
  - K.O. System (4-6 S/S)
- "Die Meilenstaffel" (1609m)
  - max. 6 S/S dürfen daran teilnehmen - die Aufteilung der Laufdistanzen ist frei wählbar
- "Überraschungsbewerb"
  - z.B. Sackhüpfen
- "Ausscheidungsrennen" (200m Strecke - Rundlauf)
  - der letzte Läufer jeder Runde scheidet aus (ab der 5. Runde)
- Weitsprung als "5er-Hop"
  - die Sprungweite der teilnehmenden S/S werden zusammengezählt (4-6 S/S)
- Weitwurf als Zonenwurf (6-8 S/S)
  - der Ball muss von einem zweiten S/S gefangen werden, ansonsten wird der Versuch nicht gewertet
- Bänderhochsprung
  - Bänder hängen in verschiedenen Höhen auf einem Seil aufgefädelt - die Bänder haben je nach Höhe verschiedene Wertigkeiten

- die Wahl welches Band berührt werden soll, muss vorab bekannt gegeben werden (pro S/S ein Band)

### **Regeln:**

- Jeder S/S startet mindestens zweimal in einem der 8 Bewerbe.
- Gewertet wird jeweils klassenweise, wobei der Sieger jeder Klassenstufe 25 Punkte und die nachfolgenden Teams 18, 15, 12 und 10 Punkte erhalten.
- Es kann ein Joker eingesetzt werden - bedeutet eine Punktverdoppelung bei einem der 8 Bewerbe.
- Als Preise gibt es für die besten Teams jeder Klassenstufe einen Schultag zur freien Gestaltung.
- Die Gesamtsieger der Unterstufe und Oberstufe erhalten einen Wanderpokal
- Die einzelnen Klassen haben optional einheitliche T-Shirts (Farbe, Gestaltung werden prämiert).

### **Quellen:**

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/alterbujju.html#ideen>
- <http://www.schulsport-nrw.de/schule-und-sportverein/angebote-im-ausserunterrichtlichen-schulsport.html>

## Rockenschaub Oliver

**Thematisieren und aufarbeiten der 4 Elemente in Bezug auf Sport im Freien.**

Bsp.:

**Wasser** = Sportarten im Element Wasser (Schwimmen, Kanu/Rudern, Turmspringen, Wasserball,...)

**Erde** = Touch-Rugby, Fußball, Frisbee, Orientierungslauf, Joggen, Rad fahren,...

**Luft** = Parkours/Freerunning, Badminton, Vorübungen mit einem Drachen für Kitesurfen,...

**Feuer** (Wärme) = Richtiges Aufwärmen, Motorsport (Go-Kart), Gruppenspiele zur Sozialförderung (soziale Wärme),...

Je nach Schultyp/Schulform und administrativer, räumlicher bzw. materieller Möglichkeiten werden 1-2 Sportarten/Übungen je Element angeboten.

Jede/r Schüler/in sucht sich beispielsweise 2 „Elemente“ aus, mit denen er/sie sich näher beschäftigen möchte → 1 Schwerpunkt am VM, 2. SP nachmittags...

Evtl. Zusammenarbeit mit Vereinen oder Experten (Rudern, Parkours, etc.) → Übergang von Schulsport zu Vereinssport erleichtern bzw. „ebnen“!

### Interdisziplinäre Projekte

#### *Fächer Kombination BSP und BIU*

**Orientierungsgang bzw. -lauf:** Die S/S lernen das Ökosystem Wald besser kennen. Ein Spaziergang durch einen nahe gelegenen Wald kann an verschiedenen Stationen ein Baum, Strauch, der Boden etc. näher besprochen werden. Dabei müssen die S/S auch sportlich aktiv werden wenn sie z.B. wie ein Käfer über den Humusboden krabbeln müssen. Neben der sportlichen Komponente kann auch die kinästhetische Wahrnehmung erkundet werden → wie fühlt sich eigentlich ein Humusboden an wenn man Barfuß darüber krabbelt?

Als Vorbereitung für so einen Ausflug in den Wald muss die Lehrperson die Ziele/Experimente klar definieren und vorbereiten. Die Übungen bzw. Spiele im Wald sollten altersgemäß gewählt werden. Im Großen und Ganzen können die S/S sowohl die Fachkompetenz im Fach BIU als auch die eigenen sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten trainieren. Somit wird das Ökosystem Wald zu einem Spielplatz bzw. Zentrum für Bewegung und Entdeckungen.

#### *Fächerkombination BSP und GWK*

**Orientierungsgang bzw. -lauf:** Wie funktioniert Kartenlesen? Was bedeutet Einschneiden mit einer Bussole? (Seitwärtsabschneiden, Rückwärtseinschneiden) Die S/S lernen in einem Block im Fach GWK Kartenlesen. Das angeeignete Wissen kann problemorientiert im Fach BSP umgesetzt werden indem S/S die Theorie in die Praxis umsetzen und sich im freien Gelände orientieren und Ziele anlaufen bzw. angehen müssen. Am Ziel gibt es neue Hinweise und Rätsel, die zu lösen sind.

Die Lehrperson muss sich auch hier über die Ziele im Klaren sein und die einzelnen Ziele markieren und Vorbereitungen (Rätsel, etc.) treffen. Allerdings wird der Output den S/S sehr viel Spaß und Freude bereiten.

### **Geocaching**

#### *Fächerkombination BSP, GWK und BIU*

Kombination aus den beiden genannten Beispielen

### Unterricht im Freien und an ungewöhnlichen Orten

- bei viel Schnee einfach Sitzbänke und Tische aus Schnee bauen.
- Klassenzimmer im Wald (Bänke und Tische aus Holz, ...)
- Schüler schnappen sich Senioren von Seniorenzentren und spielen mit ihnen
- Schüler besuchen Kindergarten und spielen mit Kindern

## Söllinger Martin

Ich denke, dass es an solch einem Tag sinnvoll erscheint, mehrere Sportarten zu präsentieren und den Kindern somit eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten näherzubringen.

Folgendes Programm ist auf die Unterstufenklassen der 5. **ODER** 6. Schulstufe ausgerichtet. Das Ziel besteht darin, die Kids zu begeistern und sie dazu zu animieren, selbst Sport zu betreiben, andere Sportarten früh kennenzulernen und sie bestenfalls dazu zu motivieren, selbstständig Sport zu betreiben oder sich dem Vereinssport zu widmen.

Ich bin noch nicht lange an meiner Schule, habe aber bereits in Erfahrung bringen können, dass es unter den SchülerInnen einige Experten für gewisse Sportarten gibt. So gibt es **Tennisspieler (ich als staatlich geprüfter Tennislehrer)**, exzellente **Fußballer** (L=Landesligaspieler), **Vereinsbasketballspieler, Tänzer und Tänzerinnen, Fechter, Turner, Leichtathleten** (mein BL ist Weltmeister im Triathlon) oder auch Betreibende von für uns außergewöhnlichen Sportarten, wie etwa **American Football**. In diesem Kontext bin ich davon überzeugt, dass es Sinn macht, auf diese Vielfalt an sportlichen Betätigungen einzugehen und auf die Expertise dieser SchülerInnen (vorausgesetzt sie stellen sich freiwillig zur Verfügung, um „ihre“ Sportart zu präsentieren) zu vertrauen. Natürlich würde es sich hierbei auch anbieten, diverse Trainer aus den jeweiligen Vereinen einzuladen, um die Sportart bzw. Übungen (=kurze Trainingssequenzen) und methodische Schritte mit ihren Schützlingen aber auch mit allen anderen interessierten SchülerInnen vorzuführen und somit ein Eintauchen in die verschiedenen Bereiche des Sports zu ermöglichen.

Summa summarum geht es also darum, einige ausgewählte Sportarten vorzubereiten und innerhalb eines Stationenbetriebs einen Zugang zu ermöglichen. Als Location bieten sich natürlich die beiden Turnhallen, der Hartplatz oder auch der Fußballplatz im Freien an.

Folgende Stationen könnten somit angeboten und von den SchülerInnen aufgesucht werden:

1. Tennis (=Hartplatz)
2. Fußball (=Fußballfeld im Freien)
3. Basketball (=Hartplatz oder Halle)
4. Tanzen (= geht überall, auch in der Aula beispielsweise)
5. Fechten (=Halle)
6. Turnen (=Turnhalle)
7. Leichtathletik (=Hartplatz + Fußballplatz)
8. American Football (=Fußballplatz)

Verschiedene Sportarten (=Partner- und Mannschaftsspiele, große Ballspiele, Kampfsport, Sport aus anderer Kultur, Sport mit/ohne Ball, mit/ohne Gerät, mit/ohne Musik) und ein vielfältiges Bewegungsangebot wären, so denke ich, mit dieser Auswahl gewährleistet.