

## Freestyle Jump Challenge

Mit Jumps, Kraft und Mut werden die Posten erfolgreich absolviert.

Vier Teams treten in einem Wettkampf bestehend aus vier Posten gegeneinander an und versuchen so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Bei der Freestyle Jump Challenge nutzen die Teams ihre Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit sowie ihren Mut zum Erfolg.



swisski

**move** learn  
**discover**

### Koordinationsparcours

**ZYKLUS** 1 2 3

<b>DAUER</b>	90 min	<b>WO</b>	Drinnen
<b>SOZIALFORM</b>	Gruppe	<b>INTENSITÄT</b>	mittel
<b>ANZAHL SUS</b>	12-24	<b>BEWERTUNG</b>	Nein
<b>ANZAHL LP</b>	1-2	<b>LP 21</b>	BS.1.A/B.1 BS.2.A/B.1

<b>RESPECT</b>	<div style="width: 75%; height: 10px; background-color: red;"></div>
<b>FRIENDSHIP</b>	<div style="width: 60%; height: 10px; background-color: red;"></div>
<b>EXCELLENCE</b>	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>

### Material

- 24 Bändeli
- 12 Dünne Matten
- 2 Pylonen
- 2 Schwedenkastenoberteile
- 3 Langbänke
- 2 Reifen (Balancier-Pads)
- 2 Barren
- 3 Dicke Matten
- 2 Trainingshilfen
- 2 Minitrampolin
- 1 Farbige Kreide
- Ringe/Seile von Decke

# Organisation

Die Gruppe wird in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team bekommt ein Postenblatt und stellt den entsprechenden Posten auf. Im Anschluss werden die Posten im Plenum erklärt. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen werden die vier Teams auf die Posten verteilt.

Der Freestyle Parcours benötigt ungefähr eine Hallenhälfte. In der anderen Hälfte werden die drei Posten Minitrampolin, Barren und Parkour-Rolle aufgestellt. In der ganzen Halle werden entsprechend der Anzahl Schüler\*innen Spielbänder versteckt. Je ein Viertel rot, blau, gelb und grün.

## Einstimmen (10')

Alle Schüler\*innen bewegen sich frei in der Halle. Auf ein Kommando der Lehrperson suchen sich alle einen Spielbänder und bilden entsprechend der Farben vier Gruppen. Je eine Schüler\*in pro Team übernimmt das Kommando und führt die Gruppe mit verschiedenen Laufformen als Chef\*in durch die Halle, ohne die Geräte zu berühren. Nach 2 Minuten wechselt die Chef\*in und führt die Gruppe mit so vielen Sprüngen wie möglich über die Geräte in der Halle. Nach weiteren 2 Minuten übernimmt eine neue Chef\*in und führt die Gruppe in der Liegestützposition um die Hindernisse.

## Hauptteil (60')

Nach einer kurzen Einführung der Posten, dürfen die Gruppen jeweils 5 Minuten üben, bevor sie 10 Minuten Zeit haben, Punkte zu sammeln. Pro Punkt dürfen sie einen Strich auf ein Zahlenbild (siehe Anhang) malen. Das Team mit den meisten Strichen nach allen 4 Posten gewinnt.

POSTEN 1

### Freestyle Parcours

Jede Schüler\*in hat ein Spielband. Die erste Schüler\*in des Teams springt von Kastenteil zu Kastenteil, ohne den Boden zu berühren. Danach müssen sie die Balancierpads (oder Reifen) durchqueren, um auf die Langbank zu kommen, die am Barren hängt. Von dort aus springt die Schüler\*in über die dicke Matte zu den dünnen Matten, wo sie pro Matte eine Rolle vorwärts machen muss. Um das Minitrampolin zu erreichen, muss die umgedrehte Bank (Slackline) überquert werden. Anschliessend folgt ein Sprung in das Trampolin, um über die Hürde auf die dicke Matte zu springen. Das Spielband wird auf die erste dünne Matte gelegt und auf der nächsten wird ein neues Spielband geholt. Die Anzahl Spielbänder entspricht der Anzahl Striche, welche auf das Blatt gezeichnet werden.

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Zwischen Schwedenkastenoberteil Bodensprung
- ↗ Rollen rückwärts statt Rollen vorwärts
- ↗ Trick auf Minitrampolin (Salto, Hechtrolle, Grab usw.)

POSTEN 2

### Big Jump-Challenge

Ziel ist es, mit einem Strecksprung in das Trampolin die Ringe auf ca. 2.5 m Höhe zu berühren. Pro Berührung mit beiden Händen darf ein Stich auf das Blatt gemalt werden.

- ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung
- ↘ Ringe tiefer stellen
- ↗ Landung in markierte Zone (Mit Kreide)
- ↗ Hocksprünge, Grätschsprünge usw.

POSTEN 3

## Tiergang-Stützen

Der Barren soll in verschiedenen Tiergängen überquert werden. Dabei kann zwischen dem Affen, dem Faultier oder dem Papagei ausgewählt werden. Je nachdem, welches Tier gewählt wird, ist vorgegeben, wie der Barren überquert wird. Das Tier wechselt bei jedem Durchgang.

Wenn eine Passage pro Tier richtig überquert wird, kann ein Strich auf das Blatt gezeichnet werden.

### AFFE

Barren auf allen Vieren überqueren

### VERKEHRTER AFFE

Mit Bauch nach oben auf allen Vieren den Barren überqueren

### FAULTIER:

Mit Händen und Füßen unter dem Barren eine Länge hangeln

### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Kürzere Ausführung
- ↗ Tiere laufen rückwärts
- ↗ Holmen schräg oder unterschiedlich hoch einstellen

### PAPAGEI:

10 Sekunden stützen können

### LAUFENDER PAPAGEI:

Ein Meter im Stütz vorwärtsbewegen

POSTEN 4

## Parkour-Rolle

Die Schüler\*innen machen abwechslungsweise 2x links und 2x rechts eine Parkour-Rolle. Diese besteht aus einem Streck sprung von hüfthohem Hindernis mit leichter Vorlage, Landen auf den Fussballen, beidhändigen und leicht seitlichem Abstützen mit den Händen und dem diagonalen Abrollen über den Rücken/die Schultern. Der Kopf berührt den Boden nicht. Nach insgesamt 4 erfolgreichen Sprüngen kann ein Strich auf das Blatt gemalt werden.

### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Ohne Hindernis
- ↗ Sprung von höherem Hindernis

## AUSKLANG (10')

3-4 Schüler\*innen haben den Auftrag, eine Übung aus dem Programm Top 10 Beweglichkeit im Kreis mit der ganzen Klasse durchzuführen.

Den Link zu den Übungen finden Sie [hier](#).

### Beachte

- Die 4 Schneesportparcours, bestehend aus der Cross Velo-, Freestyle Jump-, Alpine Sprung- und Nordic Lauf Challenge (jeweils Posten 1), können als Schulsporttag durchgeführt werden.



## Ziele im Wertebereich

### RESPECT

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler\*innen können ein Regel- und Wettbewerbsverständnis entwickeln und dieses in Spielsituationen anwenden.

### FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler\*innen können sich in einer Gemeinschaft auf gleiche Ziele einigen und diese gemeinsam verfolgen.

### EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler\*innen können Erfolg als Motor und Antrieb für das Suchen und Anpacken neuer Herausforderungen erfahren.

## Lehrplanbezug

BS.1.A.1.1f

Die Schülerinnen und Schüler können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.

BS.1.B.1.3a

Die Schülerinnen und Schüler können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.

BS.2.A.1.4a

Die Schülerinnen und Schüler können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.

BS.2.A.1.2f

Die Schülerinnen und Schüler können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).

## Inklusion

### **Beeinträchtigungen im Hören**

Keine Anpassungen notwendig.

### **Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten**

Die unterschiedlichen Beeinträchtigungen in der Wahrnehmungs-, Beurteilungs-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz können die Selbststeuerungsfähigkeit sowie das Gefahrenbewusstsein einschränken – Selbsteinschätzung! Bei Kindern/Jugendlichen mit Trisomie 21 Rolle vorwärts/rückwärts ersetzen durch Rolle seitwärts um die Längsachse oder hüpfen mit Drehung (Instabilität im Halswirbelbereich – ärztliche Abklärung)!


### **Beeinträchtigung in der Bewegung**

Bei Kindern / Jugendlichen mit Prothesen, cerebralen Bewegungseinschränkungen (Spastik), Gelenkversteifungen und Muskelerkrankungen (Muskel-dystrophie) ungünstige Hebelwirkung und starke Belastungen vermeiden!

### **Beeinträchtigung im Sehen**

Taktils und verbales Begleiten in der Bewegung gibt Sicherheit. Beim Big Jump – Challenge ohne Anlauf von einem Schwedenkasten runter ins Trampolin springen.

## Inklusion

 Für Rollstuhlfahrer\*innen gelten folgende Anpassungen:

### Freestyle – Parcours

Sprung von Kastenteil zu Kastenteil = Durch die «Kastengasse» fahren und sich dabei mit beiden Händen kurz auf dem Kasten aufstützen; Balancierpads (oder Reifen) im Slalom durchqueren; Langbank – Barren = einem auf dem Boden ausgelegten Tau nachfahren (Tau zwischen den Rädern) und dabei einen Ball auf den Oberschenkeln balancieren; über die dünnen Matten fahren; umgedrehte Bank = mit gekipptem Rollstuhl fahren; Trampolin - Hürde - dicke Matte = Basketball prellen

### Big Jump-Challenge

Mit einem Anstoss im Rollstuhl möglichst weit fahren und dabei den Basketball so oft wie möglich hochwerfen und wieder fangen.

### Tiergang-Stützen

Affe = Um den Barren herumfahren und dabei mit verschiedenen Körperteilen den Barren berühren; Faultier = am Ende der Holmen hangeln (ev. Rollstuhl wegrollen – Matte!); Papagei = 10 Sekunden stützen können; Laufender Papagei: Ein Meter im Stütz vorwärtsbewegen

### Parkour-Rolle

Mit einem Anstoss im Rollstuhl möglichst weit fahren, eine ganze Drehung fahren, und rückwärts zurückfahren. Nach insgesamt 4 erfolgreichen Fahrten kann ein Strich auf das Blatt gemalt werden.

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter [plusport@school](mailto:plusport@school).

## Sicherheitstipps

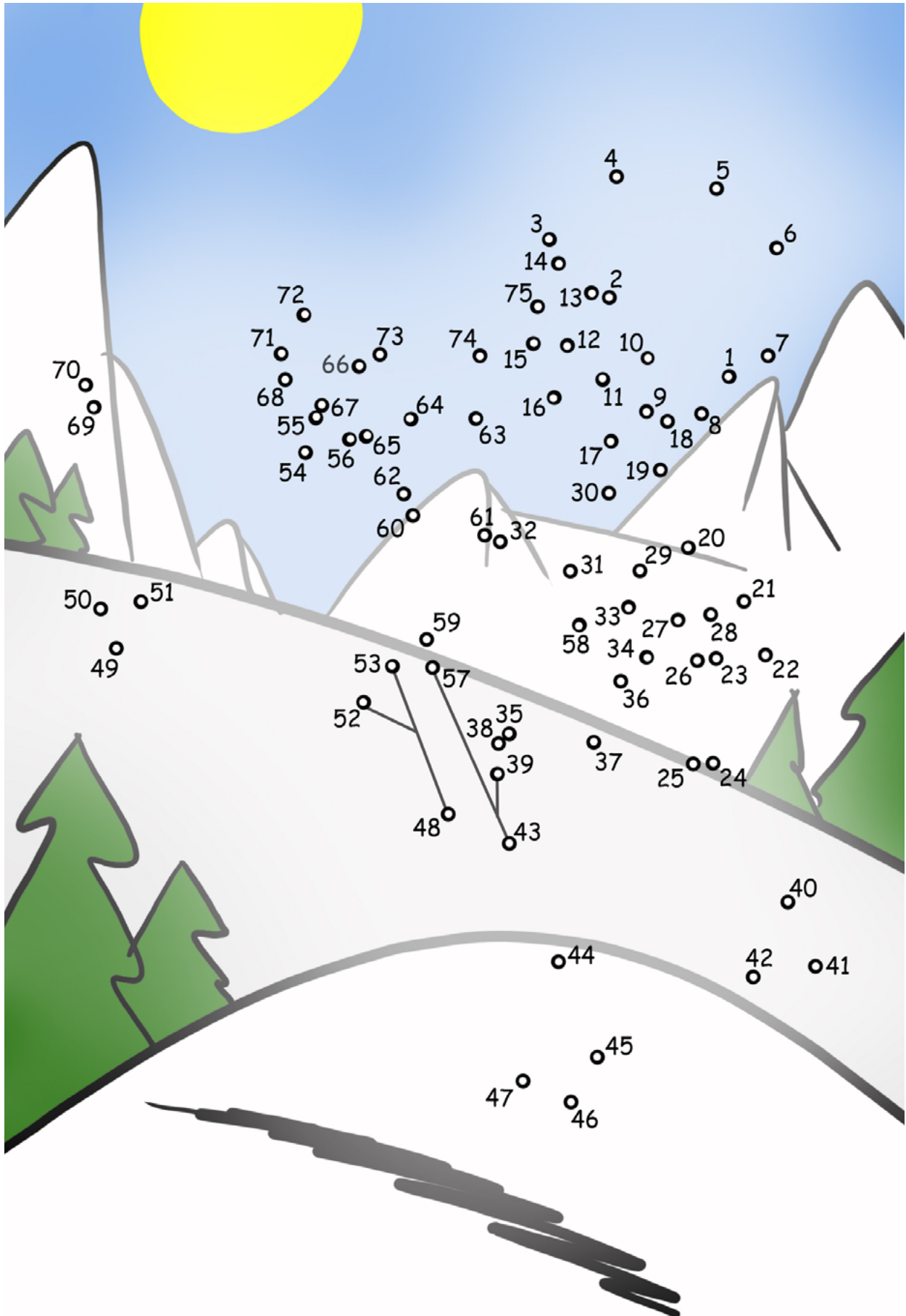
- Prüfen, ob alle Geräte korrekt aufgebaut sind, bevor die Schüler\*innen die Geräte benutzen.
- Hallensportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen.
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen.
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen.

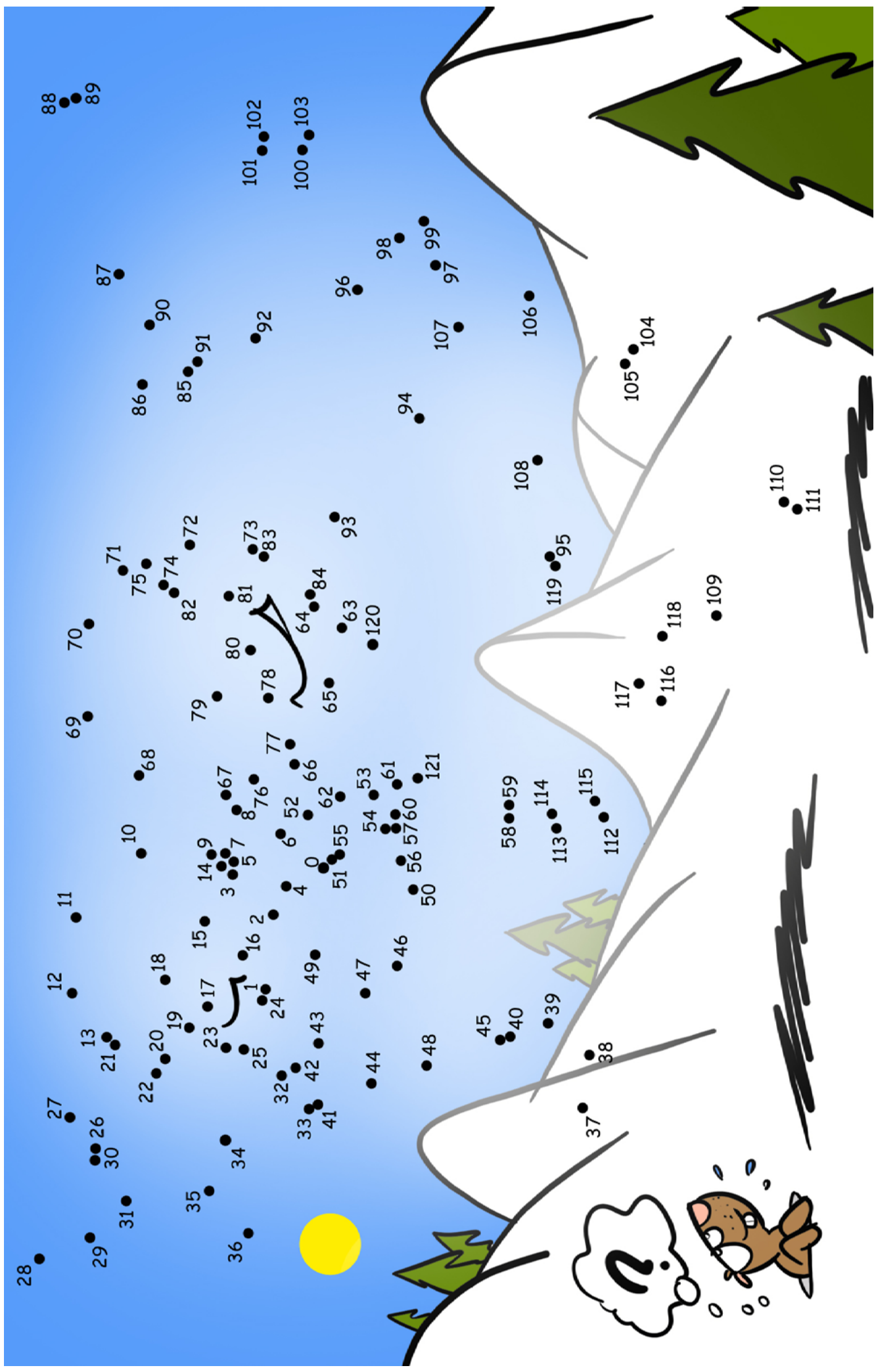


## Dokumente / Links

Den Link zu den Übungen aus dem Programm Top 10 finden Sie [hier](#).  
Die Postenblätter finden Sie im Anhang (S. 6-9).

Mehr Informationen zu Swiss Ski und dem Off-Snow Training für Kinder und Jugendliche finden sie [hier](#).







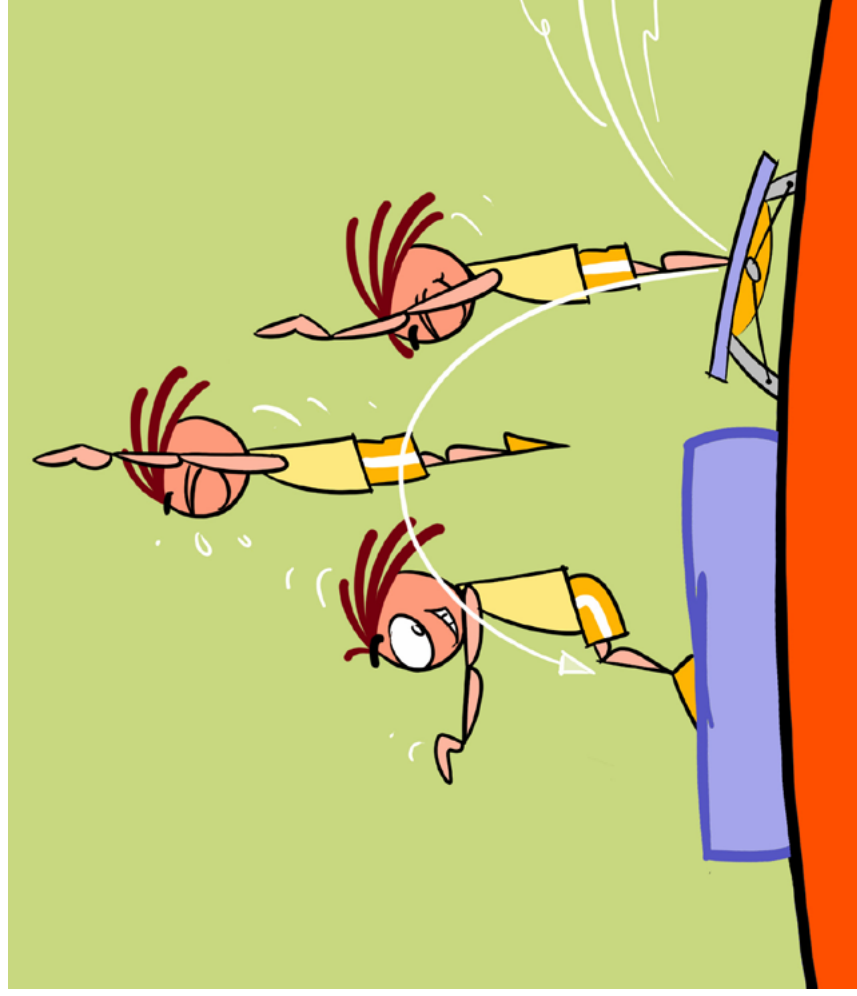




# Posten 2: Big Jump-Challenge

## 5 Strecksprünge mit stabilen Landungen hintereinander ausführen

### SWISSKI



### Ablauf

- ▷ Mit Anlauf auf Langbänke (2 nebeneinander), dann auf dem Hallenboden.
- ▷ Ringe in ca. 2,5 m Höhe aufgestellt werden, die berührt werden müssen
- ▷ Die Landung erfolgt stabil mit senkrechtem Oberkörper.

### Material

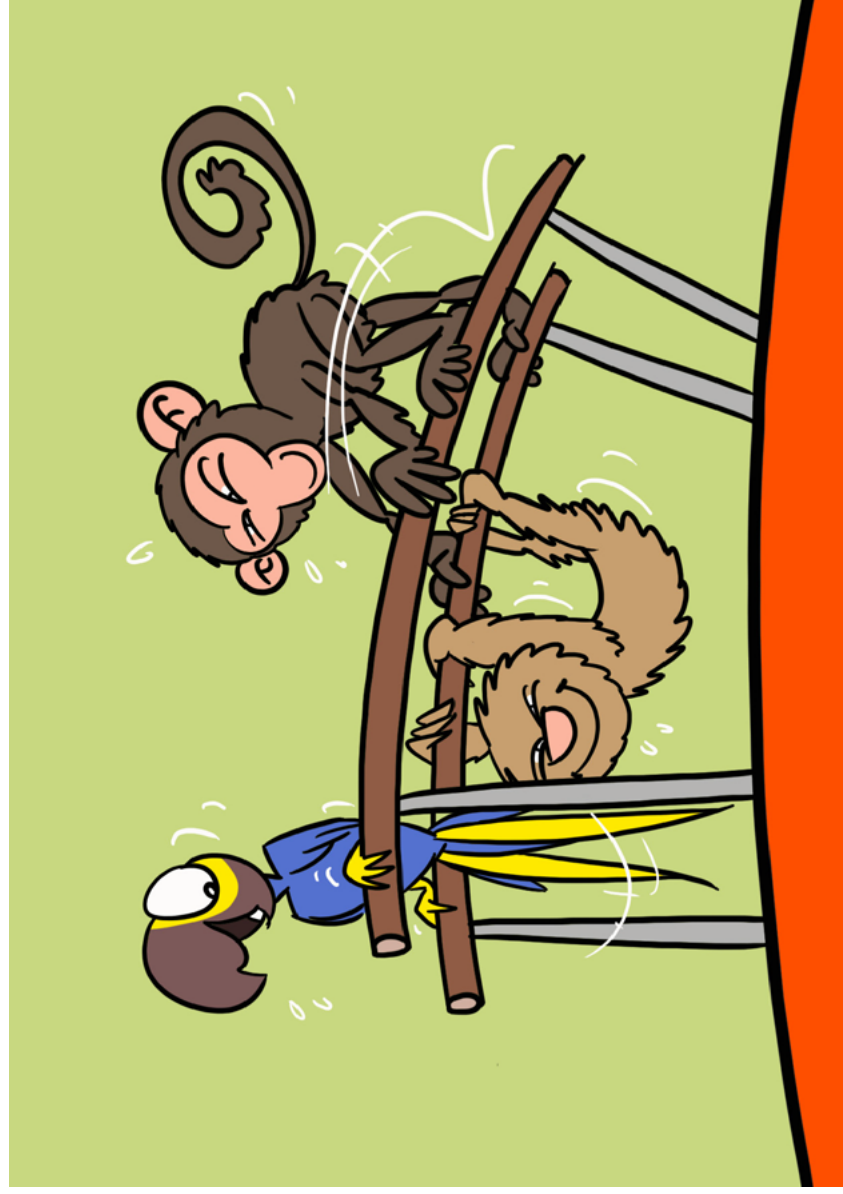
- ▷ 1 Minitrampolin
- ▷ 1 Dicke Matte
- ▷ 2 Langbänke
- ▷ Ringe oder 1 Seil

**Punkt (Strich):** Bei korrekter Ausführung von 5 Sprüngen.

## Posten 3: Tiergang-Stützen

### Barren auf verschiedene Arten überqueren

SWISSKI



#### Ablauf

- Affe: Barren auf allen Vieren überqueren
- Verkehrter Affe: Mit Bauch nach oben auf allen Vieren den Bar überqueren
- Faultier: Mit Händen und Füßen unter dem Barren eine Länge hangeln
- Papagei: 10 Sekunden Stützen können
- Laufender Papagei: 1-2m weit in Stütze vorwärts bewegen

#### Material

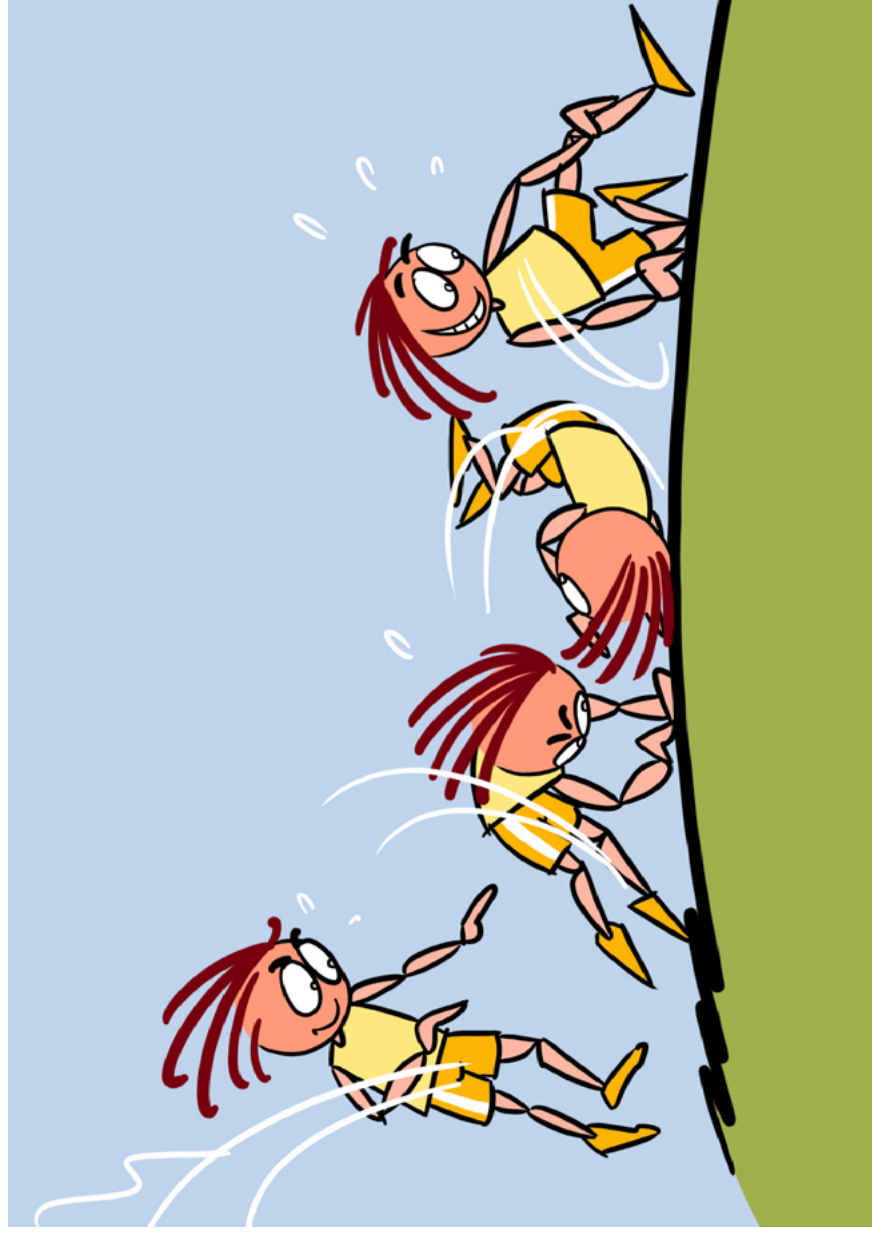
- 1 dünne Matte
- 1 Barren

**Punkt (Strich):** Bei korrektem Ausführung eines Tiergangs.

## Posten 4: Parkour-Rolle

# SWISSKI

4 Bewegungsabfolgen von hüfthohem Hindernis auf Wiese oder dünne Matte ausführen



### Ablauf

- Die erste Phase der Bewegung ist ein Streckesprung mit leichter Körpervorlage auf Fussballen landen und abrollen.
- Über Schulter abrollen, ohne Bodenberührung des Kopfes.
- Auch von hüfthohen Hindernis machen.

### Material

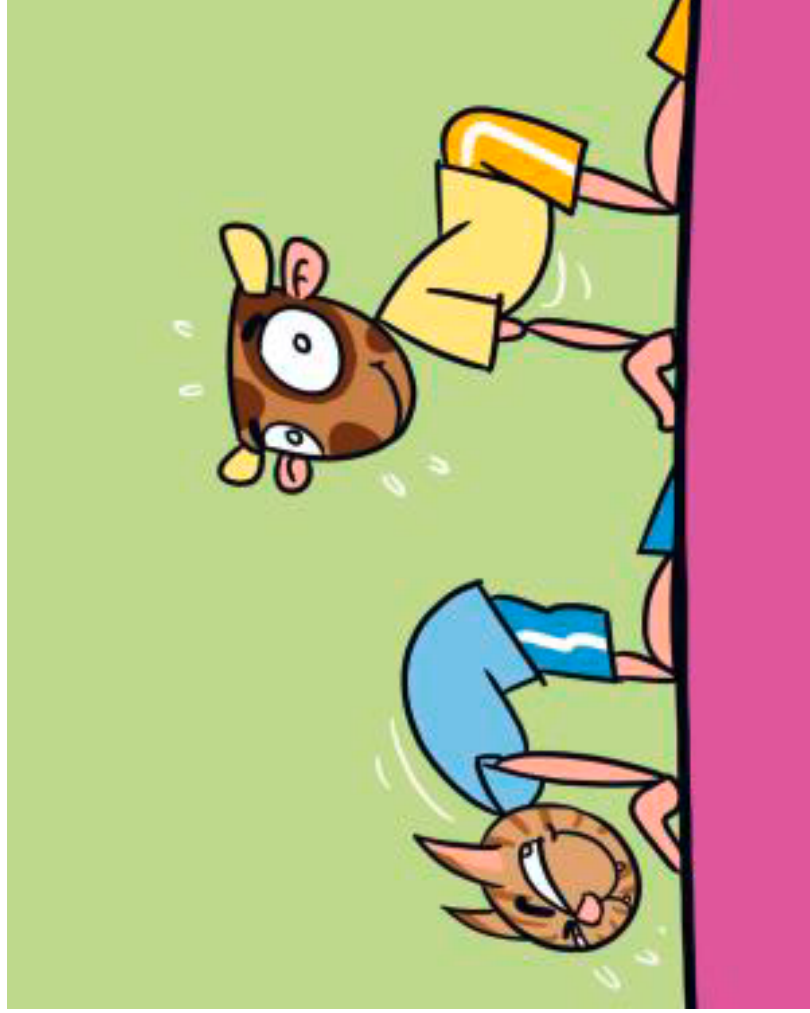
- 2-3 dünne Matte

**Punkt (Strich):** Bei korrekter Ausführung von je zwei Rollen links und rechts.

# Beweglichkeit Top 10

## # 1: Katzenbuckel

SWISSKI



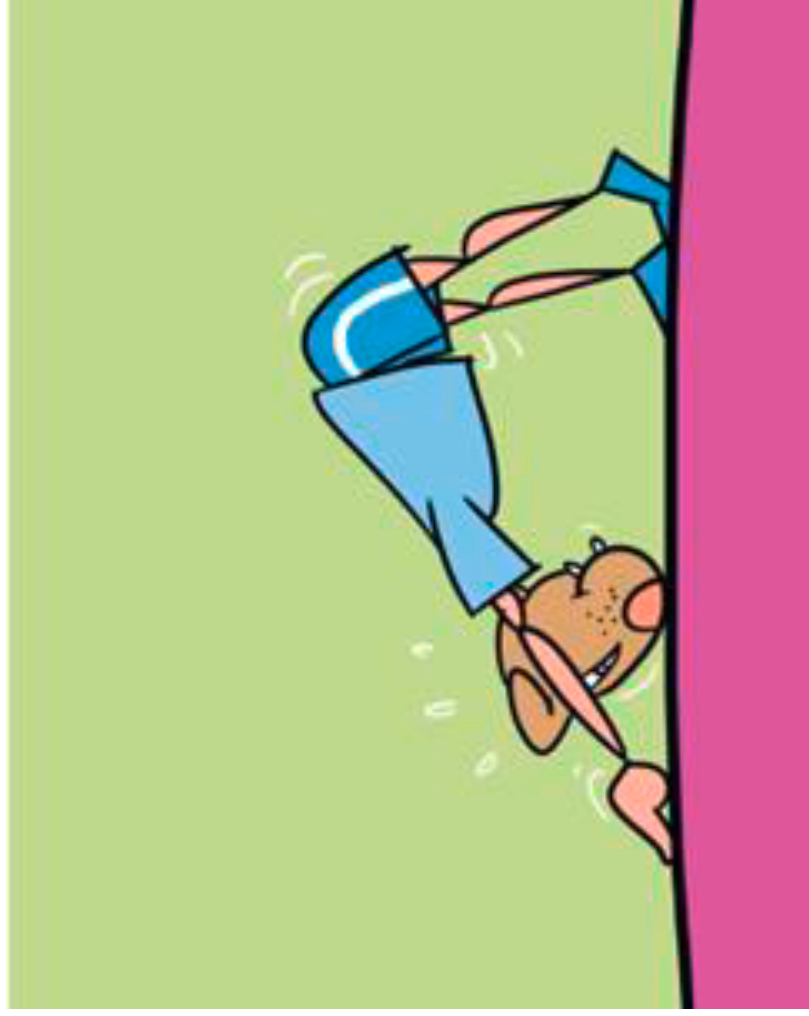
10 x im Vierfüßlerstand Position wechseln  
von der «Katze» zur «Kuh» und zurück

- ▷ Position «Katze» in Rundrücken
- ▷ Position «Kuh» in Hohlkreuz

# Beweglichkeit Top 10

## # 2: Hund

**SWISSKI**



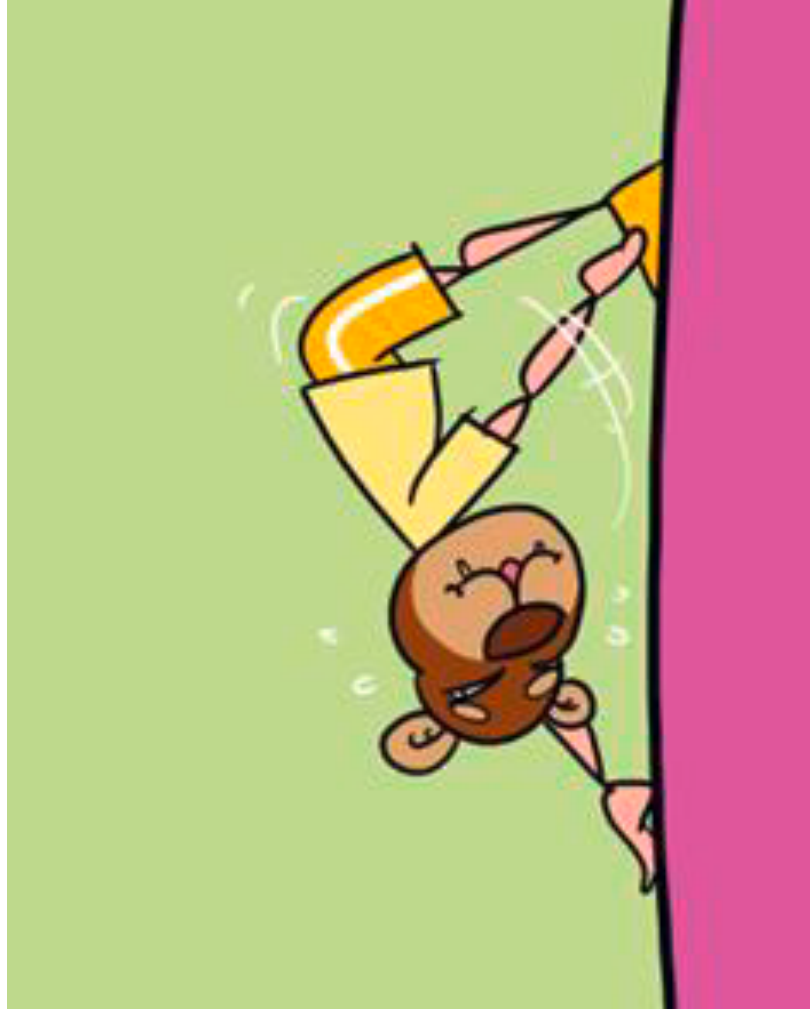
### 9 x dynamisch dehnen im «Hund»

- ▷ Beine gestreckt, li/re Ferse abwechslungsweise auf Boden drücken
- ▷ Füße etwas mehr als schulterbreit
- ▷ Arme sind nach vorne gestreckt,
- ▷ Schultergürtel zieht zum Boden
- ▷ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)

# Beweglichkeit Top 10

## # 3: Bär

SWISSKI



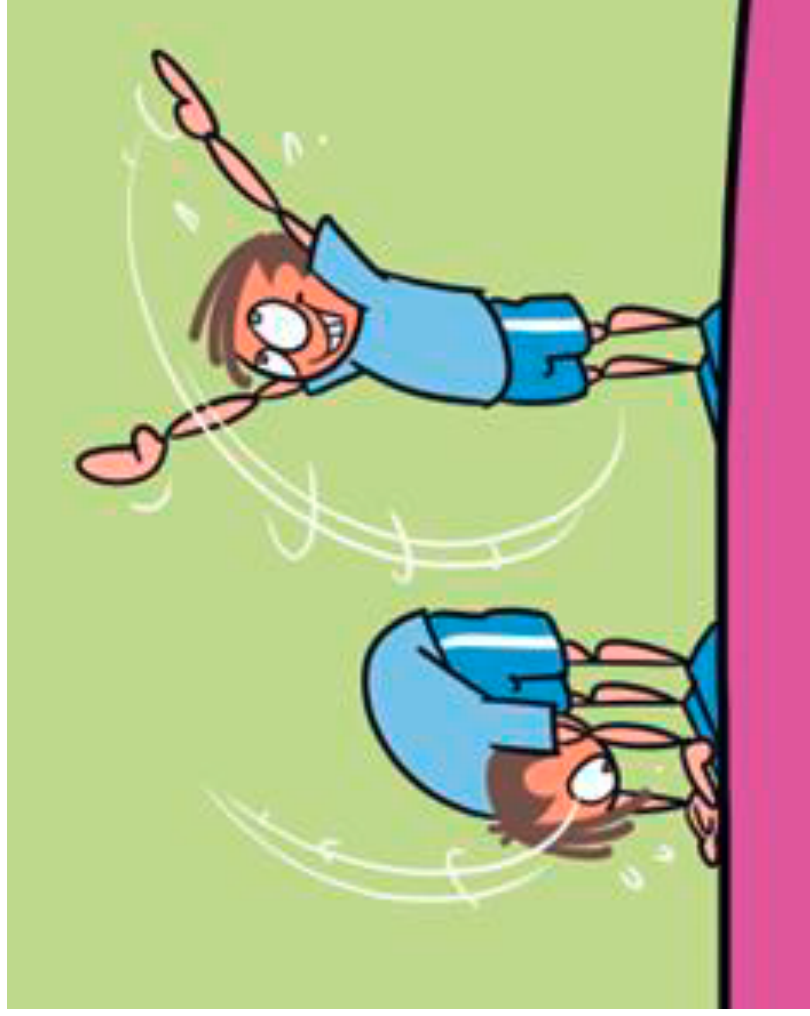
8 x wechselseitig zur Fusspitze greifen

- ▷ Beine gestreckt
- ▷ Füße etwas mehr als schulterbreit
- ▷ Arme sind nach vorne gestreckt
- ▷ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)
- ▷ Mit der Hand wechselseitig zur gegenüberliegenden Fussaussenseite greifen

# Beweglichkeit Top 10

## # 4: Sonnenaufgang

SWISSKI



### 7 x Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand

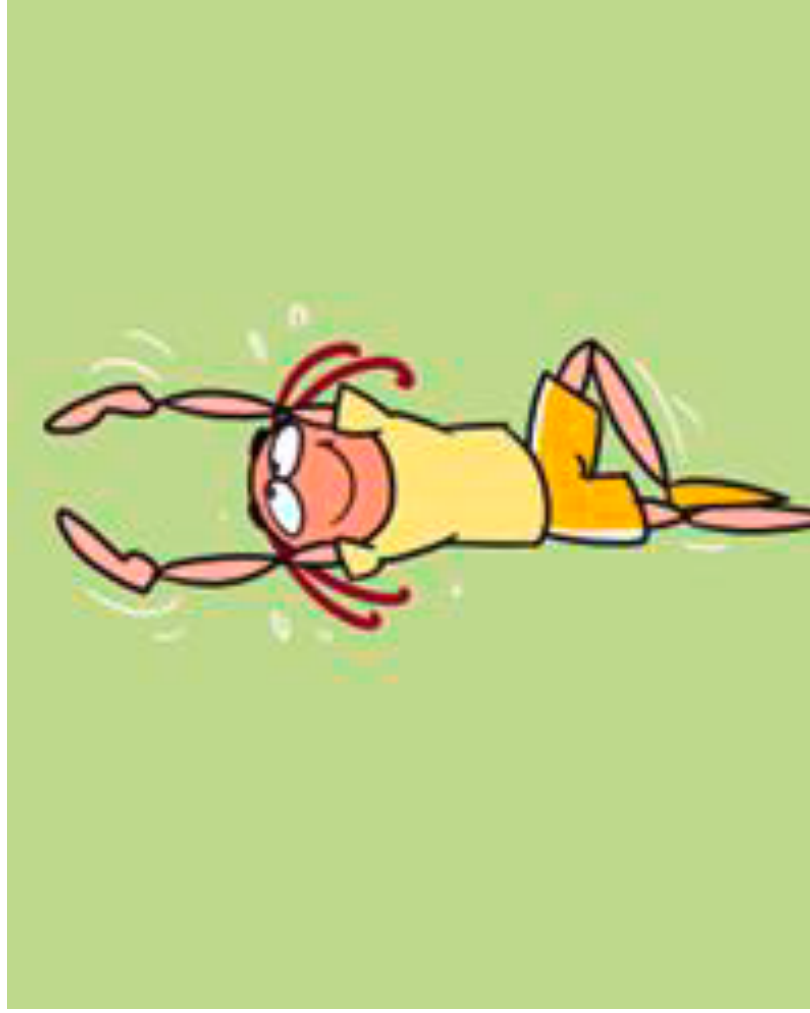
- ▷ Mit beiden Händen den Boden berühren
- ▷ Position 2 s halten und wieder aufrichten
- ▷ In aufrechter Position Arme nach hinten oben strecken und Hüfte gleichzeitig etwas nach vorne bringen



# Beweglichkeit Top 10

## # 5: Baum

SWISSKI



### 6 x aktive Streckung nach oben

- ▷ Tief einatmen auf einem Bein (3 x li, 3 x re)
- ▷ Anderen Fuss so weit wie möglich nach oben
- ▷ an das andere Bein legen (nicht auf Kniehöhe)

# Beweglichkeit Top 10

## # 6: Grashalm

SWISSKI



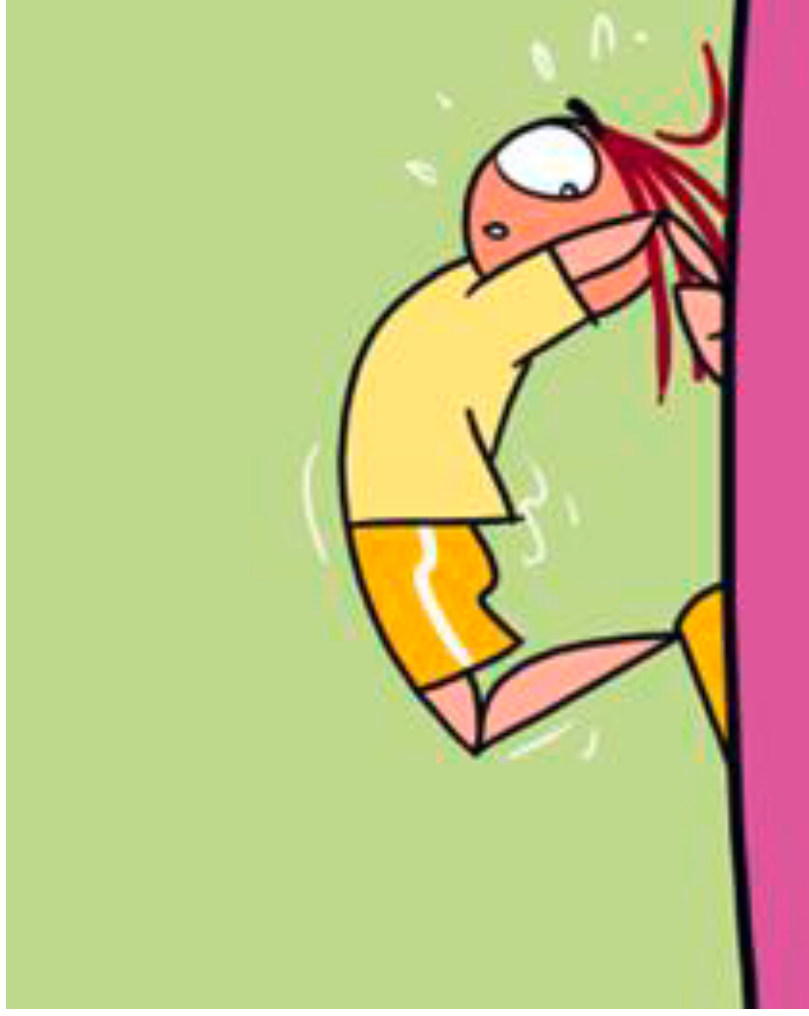
5 x im hüftbreiten Stand sw schaukeln

- ▷ Arme nach oben
- ▷ Oberkörper nach re und nach li neigen
- ▷ Kein Ausweichen nach vorne oder hinten  
(Metapher: zwischen 2 Glasscheiben)

# Beweglichkeit Top 10

## # 7: Brücke

SWISSKI



4 x das Becken in die «Brücke» heben und wieder sanft senken

- ▷ Auf dem Rücken liegen und Beine anziehen
- ▷ verkehrt herum die Hände neben den Kopf setzen
- ▷ Becken anheben, Arme und Beine gleichzeitig durchdrücken

# Beweglichkeit Top 10

## # 8: Frosch

SWISSKI



3 x in «Froschposition» Oberkörper leicht nach vorne beugen

- ▷ Breitbeinige tiefe Hocke
- ▷ Hände (ev. sogar Unterarme) flach auf den Boden legen
- ▷ Füße sind ganz auf dem Boden
- ▷ Als Variante: Hocke mit geschlossenen Füßen und Beinen

# Beweglichkeit Top 10

## # 9: Kerze

**SWISSKI**



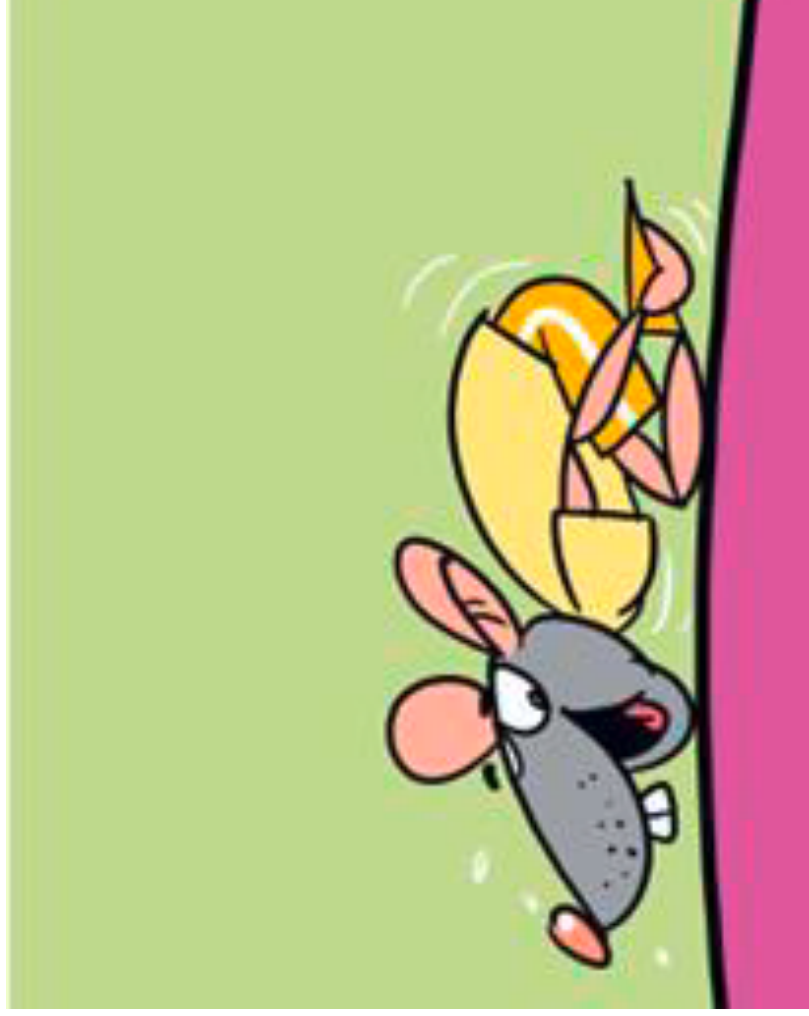
### 2 x in «Kerze» kurz verweilen

- ▷ Flach auf dem Boden liegen und Beine in die Höhe heben
- ▷ Gewicht auf Schultern
- ▷ Brustkorb heben und Kinn einziehen
- ▷ Ellenbogen auf dem Boden, Hände stützen den Rücken
- ▷ Füsse strecken, Körper bildet mit Beinen und Füssen eine Linie («Kerze»)

# Beweglichkeit Top 10

## # 10: Maus

**SWISSKI**



**1 x mit angezogenen Beinen sich zusammenkauern**

- ▷ Das Kinn oder die Stirn auf den Boden senken
- ▷ Die Arme liegen entspannt neben den Füßen
- ▷ Ganz ruhig ein- und ausatmen am Boden