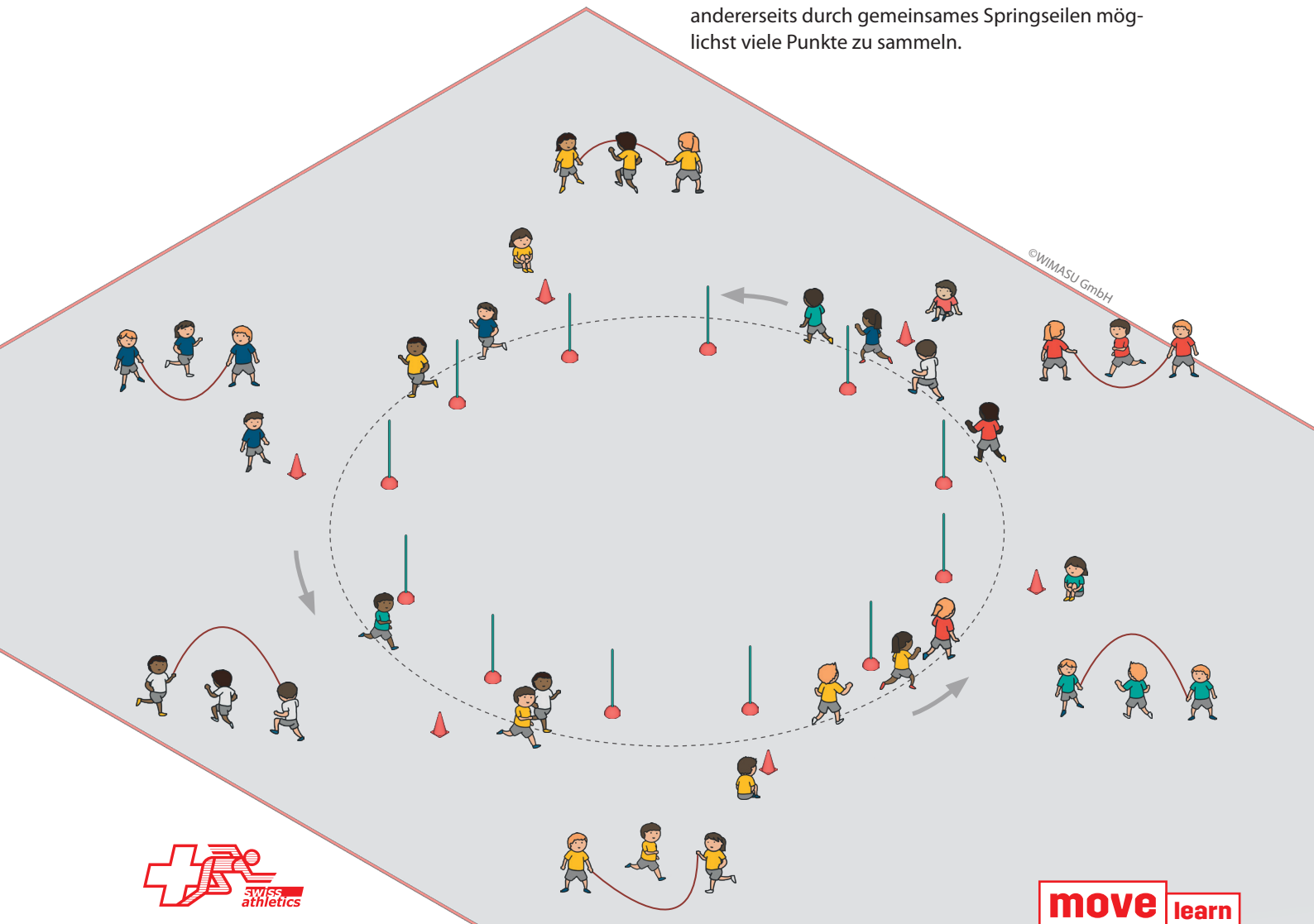


## Lauf-Spring-Stafette

**Gemeinsam sind wir stark!**

Ein Team versucht einerseits durch Laufrunden und andererseits durch gemeinsames Springseilen möglichst viele Punkte zu sammeln.



**move** learn  
**discover**

### Leichtathletik-Stafette

ZYKLUS	1	2	3
<b>DAUER</b>	20 min		
<b>SOZIALFORM</b>	Gruppen		
<b>ANZAHL SUS</b>	12 - 36		
<b>ANZAHL LP</b>	2 - 3		
<b>WO</b>		Innen/Aussen	
<b>INTENSITÄT</b>		mittel	
<b>BEWERTUNG</b>		Ja	
<b>LP 21</b>		BS.1.A.1; BS.1.B.1	

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

#### Material

- 10-15 Malstäbe
- 4-6 Pylonen
- 6 Lange Springseile
- 1 Stoppuhr

pro Team:

- 2 Farbige Überzieher (Bändeli)
- Notizmaterial (Punktezählung)

## Organisation

Am Rande einer vorgängig abgesteckten Laufrunde (circa 100m) werden 6 Standorte für die Teams markiert. Pro Teamstandort wird ein grosses Springseil, zwei Überziehleibchen (Bändeli) sowie Notizmaterial bereit gelegt.

Die Teams bestehen aus 4-6 Schüler\*innen. Jedes Team bekommt eine andere Farbe zugeteilt, damit die Zählung übersichtlich ist, da alle Teams gleichzeitig laufen.

## Ablauf

Während des Wettkampfes rennt jedes Team Laufrunden und hüpft mit dem Springseil. Jedes Team entscheidet selbstständig, welche Schüler\*innen rennen, seilspringen oder sich eine Erholungspause gönnen. Alle Teammitglieder dürfen/müssen sich an beiden Übungen ablösen bzw. abwechseln.

### Laufen

Pro Team dürfen maximal zwei Läufer\*innen auf der Laufrunde unterwegs sein. Sie sind durch das Überziehleibchen (Bändeli) gekennzeichnet. Bei der Übergabe an die nächste Läufer\*in wird das Überziehleibchen weitergegeben und von der nächsten Läufer\*in angezogen.

Die Läufer\*innen entscheiden selbstständig resp. im Team, wie viele Runden sie am Stück rennen bzw. wie es taktisch für sinnvoll erachtet wird.

### Springseilen

Beim Springseilen sind jeweils drei Teammitglieder gemeinsam engagiert. Während zwei Schüler\*innen das Springseil schwingen, springt ein Teammitglied in der Mitte so oft es kann und zählt laut die gelungenen Sprünge mit. Die Teammitglieder entscheiden selbst über den Zeitpunkt des Wechsels innerhalb des Seilspringens. Die Anzahl Sprünge werden nach jedem Wechsel notiert.

Die erzielten Punkte aus den Laufstrecken werden mit dem Faktor 10 multipliziert und mit den Punkten aus dem Seilspringen summiert und ergeben dann die Gesamtpunktzahl pro Team.

### ↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

- ↘ Anstelle eines grossen Springseils werden kurze Springseile fürs individuelle Seilspringen verwendet.
- ↘ Die Laufrunde wird verkürzt.
- ↘ Anstelle von Seilspringen werden pro Team Treffstationen aufgebaut (z.Bsp. Tennisbälle in einen Behälter werfen).
- ↗ Auf der Laufrunde werden 2-3 Hindernisse eingebaut (z.Bsp. Hürde oder Schwedenkasten, Slalom)
- ↗ Laufrunde wird verlängert.
- ↗ Laufrunde wird im Duo (Hände haltend) absolviert. Die Duos dürfen innerhalb des Wettkampfes gewechselt werden.

## Beachte

- Richtung der Laufrunde gut kennzeichnen, um Zusammenstösse auf der zu vermeiden.
- Bei grossen Grössenunterschieden innerhalb von altersdurchmischten Teams empfiehlt es sich, das Seilspringen entsprechend der Vereinfachung durchzuführen.
- Dieses Modul eignet sich ideal in Kombination mit dem UBS Kids Cup.



# Spirit of Sport

## 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 Fairness als Schlüsselkompetenz leben. Zum Beispiel Spielregeln einhalten, Anstand bewahren, Gegner\*innen und Spielleiter\*innen respektieren.
- 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.
- Die Schüler\*innen können ihre Kooperations- und Konfliktfähigkeiten weiterentwickeln.

### 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 sich Leistungssituationen stellen.

## Lehrplanbezug

### Schwerpunkt Laufen, Springen, Werfen – BS.1.A.1

BS.1.A.1: Die Schüler\*innen können eine kurze Strecke maximal schnell laufen.

BS.1.B.1: Die Schüler\*innen können seilspringen.

### Schwerpunkt Spielen – BS.4.A.1

BS.4.A.1: Die Schüler\*innen können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld und Team verändern.

## Voraussetzungen Schüler\*innen

Die Schüler\*innen können Seilspringen.

## Dokumente / Links

Weiterführende Informationen zum UBS Kids Cup: [www.ubs-kidscup.ch/schule](http://www.ubs-kidscup.ch/schule)

### Sicherheitstipps

- Sportschuhe mit gutem seitlichem Halt und Dämpfung tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Brille durch Kontaktlinsen oder Sportbrille ersetzen



# Inklusion

## Beeinträchtigungen im Hören

Kommunikation → Akustische Signale durch klare, visuelle Signale ersetzen. Diese vorgängig definieren und ritualisieren, auch für andere Bewegungsformen. Erklärungen bevorzugt hochdeutsch und frontal zu den Sportlern. Piktogramme verwenden.

Übungsspezifische Anpassungen:

Beim Springseilen zählt eine hörende Person. Resultat visuell kommunizieren.

## Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten

Regeln bei Körperkontakt abmachen und nicht zwingende Berührungen möglichst vermeiden  
*Regeln* → *Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Dabei das Gefühl von Wertschätzung und Anerkennung vermitteln.*

## Beeinträchtigung im Sehen

**Laufen:** Im Tandem mit sehender Person Vertrauen aufbauen und Partizipation ermöglichen.

**Springseilen:** bei genug Restsehen kann ein Seil in leuchtgelber Farbe verwendet werden. Nach Möglichkeit akustisches Signal zum Hüpfen durch vertraute Tandempartnerin, "uund Hopp".

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

Dieses Modul wurde in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics und Weltklasse Zürich erarbeitet.



Weiterführende Informationen zum UBS Kids Cup:  
[www.ubs-kidscup.ch/schule](http://www.ubs-kidscup.ch/schule)



Illustration Seite 1 erstellt mit dem «Hallenplaner» mit Genehmigung von [wimasu.de](http://wimasu.de)



## Resultatblatt-Gruppen

Für Sporttag mit Teamstafetten

Gruppe \_\_\_\_\_

<b>Risiko-Hindernis-Stafette</b>	Versuch 1	
	Versuch 2	
	Versuch 3	
	Versuch 4	
	Versuch 5	
	Versuch 6	
Total		

<b>Puzzle-Biathlon-Stafette</b>	Zeit	
---------------------------------	------	--

<b>Lauf-Spring-Stafette</b>	Runden	
	Seilpunkte	