



2023/2024

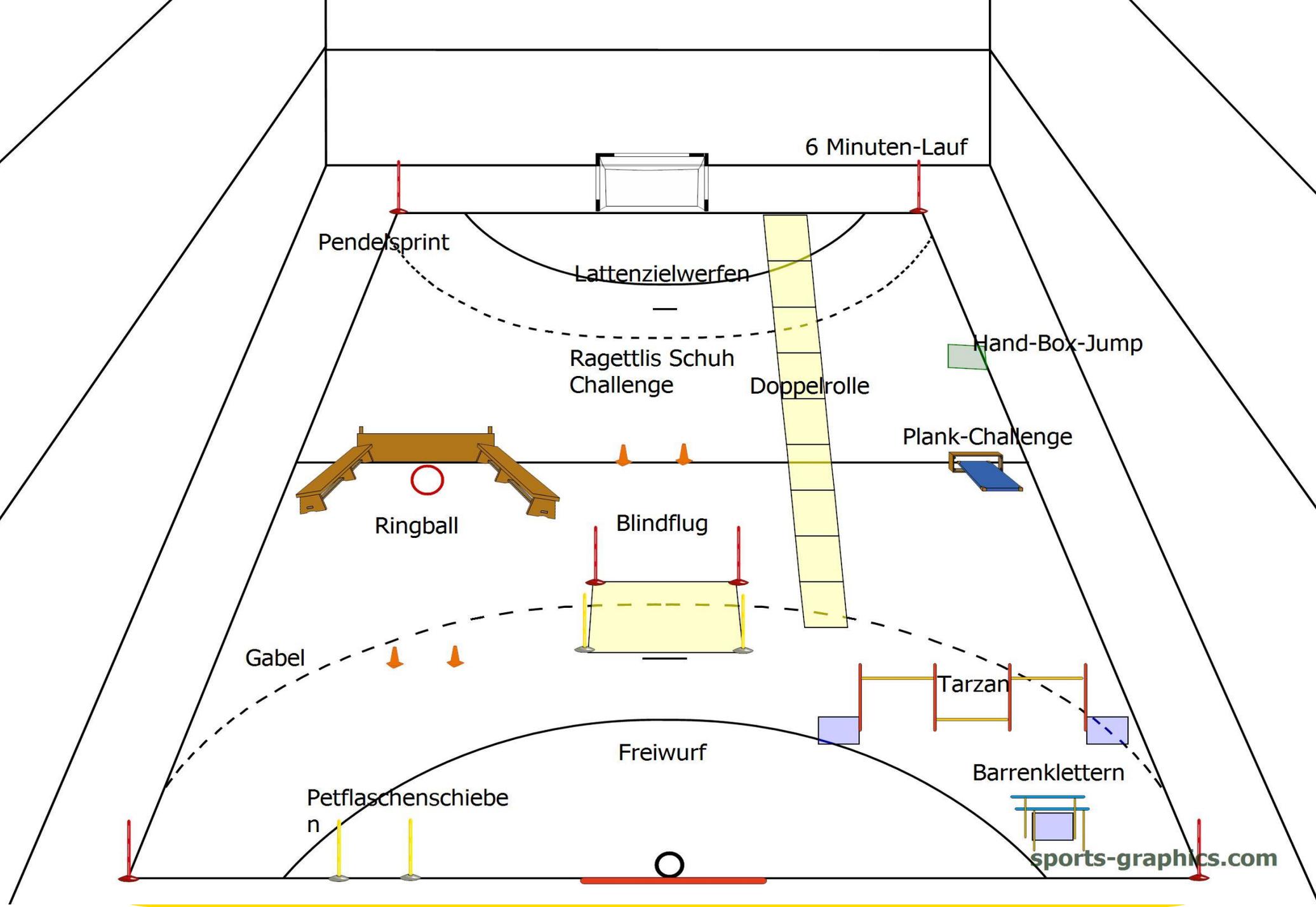
<https://www.klassenschlagr.ch>

Planungsvorschlag

- 1. DOPPELSTUNDE :** Disziplinen aufstellen gemäss Aufstellplan und Schüler*innen diese ausprobieren und kennenlernen lassen. Anschliessend provisorische Verteilung der Disziplinen. Lehrperson notiert Disziplinenzuteilung online (kann stets noch geändert werden).
- 2. DOPPELSTUNDE:** Schüler*innen üben ihre Disziplinen. Anschliessend zählender Durchgang → Lehrperson notiert Resultate online.
- 3. DOPPELSTUNDE:** Schülerinnen erhalten die Möglichkeit ihre Resultate zu verbessern → Konsultation der online Rangliste könnte motivierend wirken.



Aufstellplan 2023/2024





Diziplinenbeschriebe 2023/2024

6 Minuten-Lauf

ORGANISATION: 4 Malstäbe im Rechteck aufstellen: Länge 18 Meter / Breite 9 Meter (entspricht Volleyballfeld). Der Lauf kann auch draussen durchgeführt werden: max. Länge 30 Meter / max. Breite 20 Meter.

MATERIAL: 4 Malstäbe, Stoppuhr

BEWERTUNG: Strecke bis zum zuletzt umlaufenen Malstab in *Metern*

ABLAUF:

Der/die Schüler*in läuft während 6 Minuten möglichst viele Runden im Gegenuhrzeigersinn. Start bei einem Malstab zu Beginn einer 18 Meter Längsseite.

ACHTUNG:

Am Finale wird der Lauf als Ausscheidungsrennen durchgeführt: ab der 4. Runde (in der Dreifachhalle) scheidet jeweils der/die letzte Schüler*in aus. Überrundete scheiden ebenfalls aus.



Barrenklettern

ORGANISATION: 1 Barren mit Holmen auf unterster Stufe.
Polsterung mit Matten.

MATERIAL: 1 Barren, 4 Turnmatten, Stoppuhr

BEWERTUNG: *1 Punkt* pro gekletterte Runde
Fehlerhafte Ausführung wird mit 1-Punkteabzug bestraft.

ABLAUF:

Der/die Schüler*in startet stehend auf dem Barren. Nach einem Startsignal sollen während 2 Minuten möglichst viele "Runden" um beide Barrenholmen geklettert werden. Eine Runde gilt als bewältigt, wenn sich der/die Schüler*in mit ganzem Körper über Holmenhöhe befindet. Die Holmengasse darf nicht mit dem Körper passiert werden. Das Berühren des Bodens oder der Standrohre ist verboten und führt zu Punkteabzug.



Tarzan

ORGANISATION: Aufstellung gemäss Skizze

MATERIAL: 3 Reckstangen, 2 Turnmatten, Stoppuhr

BEWERTUNG: 1 Punkt pro überquerte Reckbrücke

ABLAUF:

Der/die Schüler*in überquert während 2 Minuten eine Reckbrücke aus 3 Reckstangen. An den hohen Reckstangen hangelt der/die Schüler*in, über die tiefe Reckstange balanciert er/sie. Jeweils am Ende der Reckbrücke muss die Matte mit beiden Händen berührt werden. Wird der Boden berührt, zählt die überquerte Reckbrücke nicht.



Plank-Challenge

ORGANISATION: Matten unter den Kasten legen zur Erhöhung des Kastens bei grossen Personen; Matten in den Kasten legen zur Erhöhung des/der Schüler*in bei kleineren Personen (Siehe Video).

MATERIAL: Sporthallenboden oder mit Fitnessmatte belegter flacher Boden, dazu offenes Schwedenkastenelement, Stoppuhr

BEWERTUNG: Zeit in *Sekunden*, in welcher das Kreuz das Schwedenkastenelement berührt.

ABLAUF:

Schüler*in befindet sich im offenen Schwedenkastenelement, in Bauchlage. Aus dieser Position geht er/sie in den Unterarmstütz, Oberarm vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit. Das Schwedenkastenelement berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesässes). Sobald der/die Schüler*in in die Bauchlage zurückgeht (das Kreuz das Schwedenkastenelement nicht mehr berührt), die Knie abstellt oder den Kopf auf die Arme stützt, wird der Versuch abgebrochen.



Hand-Box-Jump

ORGANISATION: Schüler*in steht links in seitlicher Position neben der Box und hält diese an den seitlichen Polstern.

MATERIAL: 2-teiliger Schwedenkasten

BEWERTUNG: 1 *Punkt* pro Bodenberührung

ABLAUF:

Nach einem Startzeichen springt der/die Schüler*in während 1 Minuten beidbeinig, in seitlicher Position, abwechselnd von links über die Box und zurück. Die Füße sind parallel und immer in Längsrichtung orientiert.



Lattenzielwerfen

ORGANISATION: Handballtor und Wurflinie in 7 Meter Abstand
Falls kein Handballtor vorhanden, kann ein Barren mit einem Holmen auf oberster Stufe genommen werden.

MATERIAL: Handballtor/Barren, 1(!) Handball, Stoppuhr

BEWERTUNG: *1 Punkt* pro Lattentreffer

ABLAUF:

Der/die Schüler*in wirft den Ball hinter der 7m-Wurflinie in Richtung Tor. Ziel ist es, die obere Latte / den oberen Holmen innert 2 Minuten so oft wie möglich zu treffen. Nach jedem Wurf ist der Ball von dem/der werfenden Schüler*in selbstständig zu holen.



Ringball

ORGANISATION: Abwurflinie aus 2 Malstäben. Der Abstand von Abwurflinie zum Gymnastikreifen beträgt 10 Meter.

MATERIAL: 2 Malstäbe, 10 Tennisbälle, Gymnastikreifen

BEWERTUNG: 1 *Punkt* pro liegengebliebenen Ball im Reifen

ABLAUF:

Der/die Schüler*in wirft/rollt während 2 Minuten Tennisbälle von hinter der Abwurflinie in Richtung des Reifens. Ziel ist es, dass der Ball innerhalb des Reifens liegen bleibt. 2 Helfer dürfen laufend die Tennisbälle zurückbringen.



Ragettlis Schuh Challenge

ORGANISATION: -

MATERIAL: Ein Paar Schuhe, Stoppuhr

BEWERTUNG: Anzahl vollständige Umdrehungen in einer Minute

ABLAUF:

Der/die Schüler*in startet auf dem Bauch liegend. Ein Schuh wird auf die Schuhsohle des am Fuss getragenen anderen Schuhs gelegt. Ziel ist es, während einer Minute möglichst viele ganze Drehungen um die Körperlängsachse zu vollführen, ohne dass der balancierende Schuh runterfällt. Fällt der Schuh runter zählt die begonnene Drehung nicht und der/die Schüler*in muss auf dem Bauch liegend die Drehung neu starten.



Pendel Sprint

ORGANISATION: 2 Malstäbe werden im Abstand von 18 Metern aufgestellt.

MATERIAL: 2 Malstäbe, Massband, Stoppuhr

BEWERTUNG: 1 *Punkt* pro Malstabberührung

ABLAUF:

Der/die Schüler*in startet in der Mitte der beiden Malstäbe. Auf ein Startsignal sollen während 2 Minuten möglichst oft, abwechslungsweise die beiden Malstäbe berührt werden. Fällt ein Malstab um, muss dieser von dem/der Schüler*in selbst wieder aufgestellt werden.



Blindflug

ORGANISATION: Startlinie. Eine 3 Meter-Linie ist mit 2 Malstäben vor Schüler*in markiert. Schüler*in trägt eine blickdichte Schwimmbrille

MATERIAL: Startlinie, 3 Meter-Linie, «Hacky Sack», Massband, blickdichte Schwimmbrille

BEWERTUNG: Die Distanzen der 3 Versuche werden addiert und Resultat in *Zentimetern* eingetragen

ABLAUF:

Der/die Schüler*in steht hinter der Startlinie und wirft blind das «Hacky Sack» nach vorne. Der «Hacky Sack» muss in eine Zone welche 5-8 Meter entfernt ist geworfen werden. Danach muss der/die Schüler*in blind genau 10 Schritte vorwärts machen und dabei möglichst nahe an das «Hacky Sack» herantreten. Gemessen wird die Distanz vom «Hacky Sack» zum nächsten Punkt des Fusses, mit welchem der zehnte Schritt gemacht wurde. 3 Durchgänge.



Petflaschenschieben

ORGANISATION: Startlinie fixieren

MATERIAL: 1 leere 1.5-Liter Petflasche

BEWERTUNG: Distanz in *Zentimetern* von Startlinie bis zum nächsten Punkt der verschobenen Flasche.

ABLAUF:

Eine leere Petflasche wird mit dem Fuss während 30 Sekunden so weit wie möglich vorwärts geschoben. Fällt die Flasche um, muss erneut hinter der Startlinie begonnen werden.

3 Versuche, der beste zählt.



Gabel

ORGANISATION: keine

MATERIAL: 2 Jonglierbälle, Stoppuhr, Jonglierbälle aus Kunstleder (Alder und Eisenhut)

BEWERTUNG: 1 *Punkt* pro korrekte Gabel-Wiederholung

ABLAUF:

Der/die Schüler*in hat 2 Minuten Zeit um so viele Gabel-Wiederholungen wie möglich zu vollführen. Bei einer Gabel-Wiederholung wird Ball A in der Hand gehalten und Ball B liegt auf der «Gabel» aus Zeige- und Mittelfinger derselben Hand. Nun müssen beide Bälle hochgeworfen und wieder gefangen werden, wobei sie ihre Position tauschen. D.h. Ball A liegt nun auf der «Gabel» und Ball B in der Hand. Fallen die Bälle zu Boden, dürfen sie wieder aufgenommen werden.



Freiwurf

ORGANISATION: Freiwurflinie (4.6 Meter Entfernung vom Brett), Basketballkorb.

MATERIAL: 3 Basketbälle (Grösse 6), Ballwagen, Stoppuhr

BEWERTUNG: 1 Punkt pro Treffer

ABLAUF:

Der/die Schüler*in wirft während 2 Minuten Freiwürfe und versucht, so viele Treffer wie möglich zu erzielen. 2 Helfer dürfen den Ballwagen laufend mit Basketbällen auffüllen. Der/die Schüler*in muss die Bälle selbst aus dem Ballwagen nehmen.



Doppelrolle

ORGANISATION:

keine

MATERIAL:

9 Matten

BEWERTUNG:

1 Punkt pro korrekte Rolle. Verlieren die beiden den Handgelenk-Fussgelenksgriff zählt die begonnene Rolle nicht.

ABLAUF:

A liegt auf dem Rücken mit den Füßen in Richtung der Rollen. B ist seitenverkehrt im «Liegestütz» über A. Die beiden halten sich jeweils an den Fussgelenken. Nun beginnen sie mit einer rollenden Fortbewegung, ohne sich dabei loszulassen → siehe Video. Am Ende der Mattenbahn wenden die beiden. Wie viele Rollen schafft das Paar in 1 Minute?

