

LEICHTATHLETIK-SPORTTAG IN SCHULEN

DETAILDOKUMENTATION **UBS Kids Cup** mit Activity Space



In Zusammenarbeit mit:



Stadt Zürich
Sportamt



bewegungskultur



UBS KIDS CUP



Inhaltsverzeichnis

1	Konzept Activity Space	3
2	UBS Kids Cup	4
2.1	Nachwuchsprojekt UBS Kids Cup	4
2.2	Voraussetzungen für einen UBS Kids Cup	4
2.3	Vorteile bei der Durchführung eines UBS Kids Cup	4
3	Anlage	5
4	UBS Kids Cup Disziplinen	6
4.1	60m-Sprint	6
4.2	Weitsprung	7
4.3	Ballwurf	8
5	Aktivitätsmodule	9
5.1	Activity Space	9
5.1.1	Schwungseil	9
5.1.2	Jonglieren	10
5.1.3	Partnerakrobatik	11
5.1.4	Footbag	11
5.1.5	Weitere Möglichkeiten für einen Activity Space	12
6	Optionale Module	13
6.1	Activity Show	13
6.2	Klassenwettkämpfe	13
6.2.1	Klassenstafette	13
6.2.2	Teamcross	15
6.3	Spiele	16
6.4	Verpflegung	16
7	Vorbereitungen	17
7.1	Vorbereitungsunterlagen	18
7.1.1	Vorbereitung für den LA-Sporttag im Sportunterricht	18
7.2	Übersicht Material	20
7.2.1	Material für die Kerndisziplinen	20
7.2.2	Material für die Activity Spaces	21
7.2.3	Material für die Klassenwettkämpfe	21
7.2.4	Materialkiste für den Sporttag	22
7.2.5	Materiallieferung für den UBS Kids Cup	22
7.3	HelferInnen	23
7.3.1	Helferbedarf in den Kerndisziplinen	23
7.3.2	Helferbedarf für die Activity Spaces	23
7.3.3	HelferInnen in weiteren Organisationsbereichen	24
7.3.4	Gesamtübersicht Helferbedarf	25
8	Durchführung	26
8.1	Gruppen	26
8.1.1	Gruppenbildung	26
8.1.2	Gruppengrösse	26
8.2	Zeitlicher Ablauf	26
8.2.1	Zeitplan-Beispiel für 4 Schulklassen (ca. 100 bis 120 SuS)	27
8.2.2	Zeitplan-Beispiel für 6 bis 10 Schulklassen (ca. 200 bis 240 SuS)	27
8.3	Auswertung und Auswertungssoftware	28

1 Konzept Activity Space

Als Fortsetzung zur einführenden Basis-Dokumentation "Leichtathletik Sporttag in Schulen" wird in der Folge die Durchführungsvariante mit Activity Space im Detail vorgestellt.

Da bei einer Durchführung der klassischen leichtathletischen Disziplinen meistens ein Einzelwettkampf absolviert wird und auch längere Wartepausen entstehen können, wurde dieses Detailkonzept entwickelt, welches den Teamgedanken in den Vordergrund stellt sowie der Überbrückung von entstehenden Bewegungspausen dient. Das Kernstück des Konzeptes "Activity Space" schliesst eine umfangreiche Ideensammlung von Inhalten ein, welche die SuS fast selbstständig durchführen können. Die erworbenen meist darstellerischen Elemente können am Schluss des Sporttages allenfalls sogar in einer sogenannten Activity Show vorgetragen werden. Hierbei können auch der Teamgedanke und gruppenspezifische Prozesse eingebaut werden.

Activity Spaces

Damit die SuS die Zeit zwischen den UBS Kids Cup-Disziplinen nicht wartend verbringen müssen, wird bei jedem Posten ein Warteraum, ein sogenannter „Activity Space“ (AS) eingerichtet. Dort können sich die SuS bei verschiedenen Aktivitäten bewegen, neue Erfahrungen sammeln und gleichzeitig "warm" bleiben (Verletzungsprophylaxe). Zudem sind die SuS bei den Posten nicht "ausgestellt" und können unbeobachtet zusammen ausprobieren und üben.

Modulwahl

Die Organisatoren entscheiden sich je nach Zeitbudget und Teilnehmerzahlen für verschiedene Module. Als Grundmodule werden die drei Leichtathletik Disziplinen des UBS Kids Cup (Sprint, Sprung und Wurf) (= UBS Kids Cup Modul) zusammen mit den parallel laufenden Activity Spaces (= Aktivitätsmodul) fixiert.

Als optionale weitere Module steht z.B. ein Spielturnier (z.B. am Nachmittag nach einem Leichtathletik-Morgen oder bei grossen Schulen im Wechsel zur Leichtathletik) zur Verfügung. Ebenfalls können optional eine Activity Show oder Klassenwettkämpfe mit in den Zeitplan aufgenommen werden. Je nach Länge des Sporttages muss auch das Modul „Verpflegung“ in die Gesamtplanung eingebunden werden.

Module Variante "Activity Space"		
UBS Kids Cup Module	Aktivitäts-Modul	Optionale Module
<ul style="list-style-type: none"> • 60m-Sprint • Weitsprung (Zone) • Ballwurf (200g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Activity Spaces <ul style="list-style-type: none"> • Jonglieren • Schwungseil • Partnerakrobatik • Footbag 	<ul style="list-style-type: none"> • Activity Show • Klassenwettkämpfe: <ul style="list-style-type: none"> • Klassenstafette, Teamcross • Spiele: <ul style="list-style-type: none"> • Spielturnier oder Teamspiele • Verpflegung

2 UBS Kids Cup

Nachwuchsprojekt UBS Kids Cup

Der UBS Kids Cup löste ab dem Jahr 2011 den ehemaligen Erdgas Athletic Cup ab. Der UBS Kids Cup ist ein grosses Nachwuchsprojekt von Swiss Athletics und Weltklasse Zürich, das vom Bundesamt für Sport (BASPO) unterstützt wird. Mit diesem Projekt werden in der gesamten Schweiz über 130'000 Kinder und Jugendliche bewegt.

Die TeilnehmerInnen im Alter von 7 bis 15 Jahren kämpfen sich in den 3 Leichtathletik Disziplinen 60m-Sprint, Weitsprung (Zone) und Ballwurf (200g) von lokalen Ausscheidungen (Vereinsanlässe, Jugi-Tage, Schul-Sporttage etc.) über Kantonalfinals in den grossen Schweizer Final. Dieser findet jeweils im Spätsommer statt, nur wenige Tage nach dem internationalen Leichtathletik Meeting Weltklasse Zürich. Die Nachwuchstalente bestreiten den UBS Kids Cup Final in der Stadioneinrichtung von Weltklasse Zürich. So können sie sich unter anderem auf der Grossleinwand bewundern und verschiedene Topstars hautnah erleben. Für eine Teilnahme am Schweizer Final qualifizieren sich aber nicht nur die Allerbesten, sondern es besteht die Möglichkeit Teams für die Teamstaffette (Puzzle-Staffette) anzumelden. Bei Interesse und für weitere Informationen wenden sie sich an das UBS Kids Cup Team (info@ubs-kidscup.ch).

Voraussetzungen für einen UBS Kids Cup

Es gibt nur drei Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit der Sporttag als UBS Kids Cup ausgetragen werden kann:

1. Registrierung des Schulsporttages auf der Website www.ubs-kidscup.ch
2. Tragen der gratis gelieferten Startnummern
3. Meldung der Resultate (UBS Kids Cup-Disziplinen) mittels der zur Verfügung gestellten Gratis-Auswertungssoftware (MS Excel)

Vorteile bei der Durchführung eines UBS Kids Cup

Wenn die beschriebenen Voraussetzungen erfüllt werden, dann können Sie von den folgenden Vorteilen profitieren:

- Sie bekommen für jedes gemeldete Resultat einen „Teilnehmerbatzen“ (CHF 2.- pro TeilnehmerIn)
- Sie bekommen ein fixfertiges Sporttag-Konzept (inkl. verschiedenen Durchführungsvarianten)
- Sie können auf www.ubs-kidscup.ch gratis eine einfache Auswertungssoftware herunterladen, die Ihnen die Resultaterfassung und die Auswertung in Ranglisten ermöglicht. Falls sie das möchten, ist in der Software auch eine Übersicht integriert, die Ihnen das Geben von Schulnoten ermöglicht
- Sie bekommen gratis Resultatblätter zur Vereinfachung des organisatorischen Ablaufes
- Sie können (falls sie möchten) für jedes Kind ein hochwertiges Teilnehmergeschenk kostenlos bestellen
- Sie können organisatorisches Material (vgl. Kapitel 6.2.1) zur Durchführung des Sporttages gratis bestellen
- Die besten 25, bzw. 35 Kinder pro Kanton (je nach Kanton) qualifizieren sich für den Kantonalfinal
- Der Datenschutz ist gewährleistet.

3 Anlage

Es ist möglich den Leichtathletik-Sporttag auf einer Schulhausanlage mit genügend grossen Nebenplätzen durchzuführen. Je nach Anzahl der beteiligten SuS ist es notwendig, dass mehr als zwei Sprintbahnen und mehr als eine Weitsprung- bzw. Ballwurfanlage vorhanden sind.

Idealerweise wird der Leichtathletik-Sporttag auf einer Sportanlage mit 400m-Bahn ausgetragen. Dafür zeigt die untenstehende Skizze eine mögliche Anordnung der Posten.



Abbildung 1: Mögliche Anordnung der Disziplinen auf einer LA-400m-Anlage (Vogelperspektive)

4 UBS Kids Cup Disziplinen

60m-Sprint

Mit der 60m-Sprintdistanz wird die Schnelligkeit gemessen. Auf die Reaktionsschnelligkeit kommt es beim Starten an, während danach beim maximalen Sprint die Aktionsschnelligkeit ausschlaggebend ist.

Ablauf: Alle SuS haben 1 Versuch. Es laufen jeweils zwei SuS gleichzeitig. Der Start erfolgt als Hochstart ohne Startblock.

Wertung: Der Startordner achtet darauf, dass sich die LäuferInnen hinter der Startlinie bereitstellen. Er gibt das Kommando „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – Schlag mit dem Startholz.

Messung: Auf das Startzeichen starten die Zeitnehmer die Stoppuhr und stoppen diese sobald der Läufer auf seiner Bahn mit der Brust (nicht Extremitäten wie Kopf, Arme oder Füße) die Ziellinie überquert.

Fehlversuch: Bei einem Frühstart wird der Läufer verwarnet. Bei einem wiederholten Frühstart derselben Person wird der Versuch für ungültig erklärt und mit einem „Nuller“ gewertet.

Ebenso ist ein Lauf mit 0 zu werten, wenn ein Läufer seine Bahn verlässt und jenen auf der anderen Bahn behindert. Derjenige, der behindert worden ist, darf den Lauf wiederholen.

Anlage: Auf einer 400m-Rundbahn werden die 60m auf der Zielgeraden ausgetragen (60m-Startlinie bis Ziellinie). Falls keine Kunststoffbahn zur Verfügung steht, kann auf den Rasen ausgewichen werden. Darauf werden 60m abgemessen und 2 (oder mehr) Bahnen mit Markierkegel/Hütchen vorbereitet.

Material: Falls keine Markierungen vorhanden sind: Messband zum Abmessen der 60m plus Auslauf von mind. 10m, 15 Markierkegel/Hütchen (alle 10m).

Startholz, 2 Stoppuhren, 2 Postenblätter mit Schreibzeug/-unterlagen

HelferInnen: 1 Startordner (gibt auch Startkommando), 2 Zeitnehmer und Schreiber (= total 3)

Tip: Für den Schreiber wie auch für die SuS, ist eine klare Reihenfolge nach den Startnummern von Vorteil.



Abbildung 4: Hochstart beim 60m-Sprint



Abbildung 5: Zieleinlauf mit Hand-Zeitnahme (2 Stoppuhren)

Ein übersichtliches Disziplinenblatt (60m-Sprint) finden sie auf der Website www.ubs-kidscup.ch im Download-Bereich.

Weitsprung

Die Disziplin Weitsprung wurde bereits im alten Griechenland in ähnlicher Form praktiziert. Seit der Wiedereinführung der Olympischen Spiele 1896 in Athen wird im Weitsprung um Olympia-Gold gekämpft. Die Anlaufgeschwindigkeit, die Sprungkraft beim Absprung und die Technik beeinflussen die Leistung.

Ablauf: Alle SuS haben 3 Versuche, wobei das beste Resultat gewertet wird. Die 3 Versuche werden gemäss einer vorher bestimmten Reihenfolge der SuS nacheinander absolviert. D.h. alle SuS absolvieren zuerst den ersten Versuch, bevor es dann für alle in den zweiten und anschliessend in den dritten Versuch geht. Die Länge des Anlaufs wird von jedem S selbstständig gewählt.

Wertung: Ein Sprung wird nur gewertet, wenn der Absprung einbeinig in der Absprungzone erfolgt ist. Die Absprungzone beträgt 80cm, d.h. 30cm vor und hinter dem 20cm breiten Balken. Falls die Absprungzone nicht eingezeichnet ist, sollte diese mittels weissem Klebeband markiert werden.

Messung: Gemessen wird vom zur Absprungzone nächstgelegenen Eindruck irgendeines Körperteils im Sand (zur Erleichterung des Messens einen Stecknagel einsetzen) zum vordersten Punkt des Absprungs (Zehenspitze). Es wird in Zentimetern gemessen.

Tipp: Der Messende stellt unmittelbar nach dem Absprung seinen Fuss auf den Absprungpunkt, was das genaue Messen vereinfacht.

Fehlversuch: Der Versuch wird mit 0 gewertet, wenn jemand nach der Zone abspringt.

Ebenfalls ungültig ist ein Sprung, bei dem der S nach absolviertem Sprung in die Sandgrube zurückgeht. Er muss ausserhalb der Sandgrube zurückgehen.

Anlage: Sandgrube mind. 6 x 2.5m, Anlauf mind. 30m

Material: 1 Messband 10m, 1 Stecknagel, 1 Sandrechen, weisses Klebeband zur Markierung der Absprungzone, Postenblatt mit Schreibzeug/-unterlage

HelferInnen: 1 Schreiber, 2 Messende (und Ausebner der Sandgrube) (= total 3)

Tipp: Bei entsprechender Infrastruktur können bei grossen Schülerzahlen zwei (oder mehr) Anlagen betrieben werden. Als Messende können auch rekonvaleszente SuS eingesetzt werden.



Abbildung 6:
Gemessen wird von der Fussspitze aus...



Abbildung 7:
... bis zur hintersten Markierung im Sand



Abbildung 8:
Weitsprung Landevorbereitung

Ein übersichtliches Disziplinenblatt (Weitsprung) finden Sie auf der Website www.ubs-kidscup.ch im Download-Bereich.

Ballwurf

Der Ballwurf ist die Basisform des Werfens, die auch beim Schneeball- oder beim „Steine-in-den-See-Werfen“ schon von Kindern natürlich eingesetzt wird. Dabei sind Schnellkraft und Koordination von grosser Bedeutung. Die Grundbewegung Werfen wird in zahlreichen Sportspielen wie z.B. Handball, Basketball oder auch Tennis (Aufschlag und Smash) eingesetzt.

Ablauf: Alle SuS haben 3 Würfe mit dem 200g schweren Ball, der weiteste Versuch wird gewertet. Die 3 Würfe werden vom jeweiligen S direkt nacheinander ausgeführt, so dass der Messende nur die weiteste Entfernung messen muss.

Messung: Der Messpunkt befindet sich in der Mitte der Anlaufbahn an der vorderen Kante des Abwurf balkens (oder Abwurf linie). Es wird der Weitesten der 3 Würfe gemessen, wobei der Nullpunkt des Messbandes beim ersten Aufschlagpunkt des Balls angesetzt wird. Der Schreiber kann so die Weite beim Messpunkt ablesen und in Zentimetern notieren.

Fehlversuch: Bei Übertritt mit irgendeinem Körperteil auf oder über den Abwurf balken (oder Abwurf linie) ist der Wurf ungültig und wird mit 0 gewertet. Ebenfalls ungültig ist der Wurf, wenn die Abwurf zone nicht nach hinten verlassen wird.

Die Bälle werden zum Abwurf zurückgetragen oder gerollt, nicht geworfen!

(Dazu können z.B. 2 der wartenden, oder rekonvaleszenten SuS eingesetzt werden.)

Anlage: Die Wurfanlage befindet sich z.B. innerhalb der Rundbahn mit einer Anlaufzone auf Rasen oder Kunststoffboden und einem Aufschlagsektor auf dem Rasenspielfeld. Es wird ein grosszügig breiter Aufschlagsektor mit Markierkegeln gekennzeichnet (je nach Platzverhältnissen). Es wird eine gerade Anlaufbahn von 4m Breite und mind. 8m Länge gewährt. Für die SuS können zur Orientierung zusätzlich Stoffbänder quer zum Wurfbereich im Abstand von jeweils 10m gespannt / ausgelegt werden.

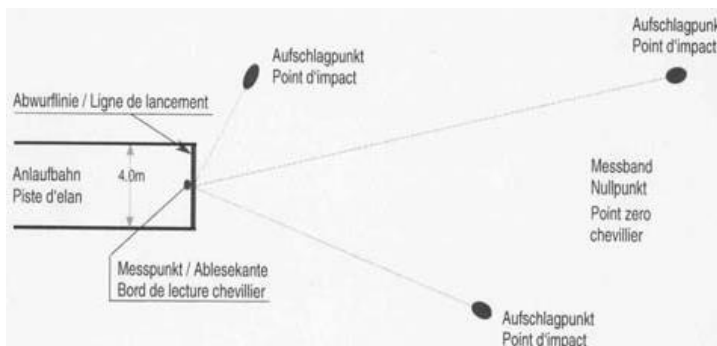


Abbildung 9:
Ballwurfanlage (swiss athletics, 2008, a)



Abbildung 10:
Stemmschritt vor der Abwurf linie

Material: Mind. 6 Bälle 200g, 3 Stecknägeln, Messband mind. 60m, 12 Markierkegel zur Markierung des Aufschlagsektors (bei 10/15/20/30/40/50m), evtl. Balken/Leiste zur Markierung des Abwurf balkens mit Messpunkt in der Mitte, Postenblatt mit Schreibzeug/-unterlage

HelferInnen: 1 Markierer der 3 Würfe (ist auch Messender an der Aufschlagstelle), 1 Messender Abwurf (ist auch Schreiber) (= total 2), evtl. 2 „Ballkinder“

Tipp: Wenn es die Anlage erlaubt, ist es sinnvoll die Anlaufbahn und die Abwurf linie auf Kunststoff- oder Betonunterlage einzurichten.

Ein übersichtliches Disziplinenblatt (Ballwurf) finden sie auf der Website www.ubs-kidscup.ch im Download-Bereich

5 Aktivitätsmodule

Activity Space

Der Activity Space (AS) beinhaltet verschiedene Bewegungsformen mit dem Schwungseil, den Jonglierbällen, Partnerakrobatik-Übungen usw. Es ist von grossem Vorteil, wenn jeder AS immer oder zumindest teilweise betreut wird. Um die SuS möglichst gut zu unterstützen, können auch Bilderreihen, Übungen um Teilziele zu erreichen und hilfreiche Tipps angebracht werden. Dafür eignen sich Lamine (siehe Anhang), die immer wieder verwendet werden können und wetterbeständig sind.

Die Leichtathletik Disziplinen erfordern von allen SuS nur kurze Einsätze, daneben sind sie z.T. langen Wartezeiten ausgesetzt. Die Activity Spaces sollen diese Wartezeiten verkürzen und mit Bewegung sinnvoll ausfüllen.

- Ablauf:** Bei jeder Disziplin wird ein AS gekennzeichnet, wo die SuS die verschiedenen Formen üben können. Um die Motivation zu erhöhen, können die AS in einem optionalen Modul als Show-Wettkampf in Gruppen von 5-10 SuS gewertet werden. Die Gruppen werden schon vor dem Sporttag innerhalb des Klassenverbandes gebildet, so dass sich alle Gruppenmitglieder jeweils beim selben Disziplinenposten und derselben Activity bewegen. Neben dem Ziel, die Wartezeiten zwischen und während den Disziplinen sinnvoll und sportlich auszufüllen, wird eine Activity Show angestrebt. Interessierte Organisatoren können diese Show nach dem Mittag durchführen und die Gruppenarbeiten einer Publikums- und LehrerInnen-Jury präsentieren.
- Anlage:** Örtlich müssen die AS so angelegt werden, dass sie von den Lehrpersonen an den Disziplinen-Posten eingesehen werden und die SuS, die als Nächste an der Reihe sind, aufgerufen werden können. Unterstützend hierfür sind sinnvollerweise Megaphone an jedem Disziplinen-Posten.
- Material:** An jedem Activity Space: Ausreichend Schwungseile, Jonglier- oder Tennisbälle, Jongliertücher, bzw. -ringe; Footbags (je nach Schülerzahl); Postenblätter.
- HelferInnen:** In der Postenphase: Pro AS 1 HelferIn, oder zumindest 1 HelferIn für alle AS (zirkulieren). Für die Show: 3 Juroren
- Tipp:** Falls neben den AS auch eine Show stattfinden wird, soll den SuS vor dem Sporttag erklärt werden, dass sie einen kreativen Auftritt im Umfang einer Minute präsentieren können, der von einer Jury bewertet wird. Der Speaker kann diese Informationen kurz vor Beginn des Sporttages noch einmal durchgeben.

5.1.1 Schwungseil

Hier wird die Harmonie des Teams sichtbar. Wie viele finden den Takt des Seils? Das Ziel der Gruppe kann es z.B. sein, mit so vielen SuS wie möglich im Seil zu springen.

Zwei SuS lassen das Schwungseil kreisen, die Übrigen springen ins Seil rein, absolvieren einige Sprünge und verlassen das Seil wieder. Nach und nach können immer mehr SuS gleichzeitig im Schwungseil springen und andere Formen z.B. mit 2 Seilen ausprobiert werden.

Material: Ausreichend Schwungseile, laminierte Postenbeschreibungen mit Bilderreihen und Tipps.

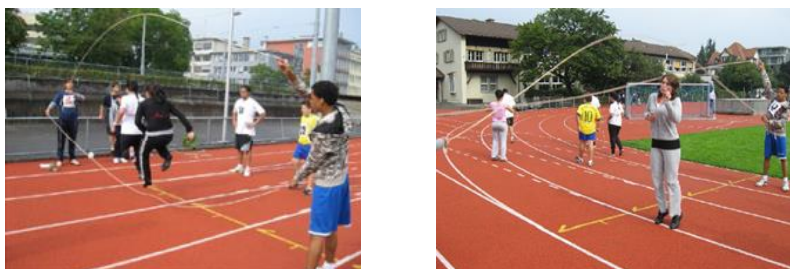


Abbildung 9/10: Gruppen üben bei der Activity Space mit dem Schwungseil

5.1.2 Jonglieren

Zum Jonglieren braucht es Konzentration und Ballgefühl. Die SuS sollen diese Bestandteile üben und ihre Fertigkeiten verbessern.

Das Jonglieren mit 3 Bällen in Form einer Kaskade ist die Grundlage für weitere schwierigere Formen, beispielsweise über dem Kopf jonglieren oder jonglieren und nach den Bällen greifen (Handrücken nach oben), usw.

Material: Ausreichend Jonglier- oder Tennisbälle
Laminierte Postenbeschreibungen mit Bilderreihen und Tipps

Level: Je nach Niveau der SuS können einfachere Formen zum Üben bereitgestellt werden:

- Mit 2 statt 3 Bällen arbeiten
- Tücher statt Bälle benutzen
- Wurf - und Treffspiele statt Jonglieren



Abbildung 11: Vereinfachung beim Jonglieren; Tücher statt Bälle

5.1.3 Partnerakrobatik

In der Partnerakrobatik geht es um Teamwork und Kreativität. Den Fantasien soll freien Lauf gelassen werden und die SuS sollen verschiedenste Formen ausprobieren.

Um die körperliche Sicherheit zu gewährleisten, soll eine Lehrperson zu Beginn nochmals darauf hinweisen, dass die SuS einander **nicht direkt auf die Wirbelsäule stehen** dürfen und dass sie mit Körperspannung arbeiten müssen. Wichtig ist auch die Kommunikation zwischen den Partnern.

Wenn möglich auf weicher Unterlage (Rasen) üben, oder schützende Matten auslegen!



Abbildung 12/13: Gruppen üben beim Activity Space Partnerakrobatik

Übersichtliche Postenblätter mit Übungen (Partnerakrobatik) finden sie auf der Website www.ubs-kidscup.ch im Download-Bereich

5.1.4 Footbag

Ähnlich wie bei der Partnerakrobatik geht es auch beim Footbag um Teamwork und Kreativität. Die Thematik bietet Bewegungsformen für Gruppen mit- und gegeneinander sowie auch für einzelne SuS an, welche an ihren Tricks und einer kleinen Show arbeiten möchten.

Die Grundlage der Thematik bildet das Lehrmittel des Sportamtes Zürich "Footbag Freestyle - Tricks & Games".

Vor allem die Formen Circle Kicking und Foursquare eignen sich während eines Sporttages für Gruppenarbeiten.

Zusätzlich oder alternativ kann auch ein "Best Trick" Wettbewerb durchgeführt werden, wo die SuS nach einer Übungsphase ihre eigene kleine Show präsentieren.



Abbildung 14: Footbag miteinander als Gruppe im Circle Kicking

Postenblätter zu den einzelnen Spiel- und Übungsformen (Footbag) finden sie im Download-Bereich auf der Website www.ubs-kidscup.ch

5.1.5 Weitere Möglichkeiten für einen Activity Space

Neben den vorgeschlagenen Aktivitäten können weitere Bewegungsformen in den AS durchgeführt werden. Die Durchführbarkeit hängt stark von den zur Verfügung stehenden HelferInnen ab und muss gut geplant werden.

- Zielwurf (mit Bällen, Frisbee, etc.)
- Torwandschiessen (Fussball, Handball, Unihockey)
- Koordinationsparcours Beine (Pedalo, Kreisel, Balanciergeräte)
- Koordinationsparcours Hände (Diabolo, Devil Sticks, etc.)
- Mini-Spielfelder (z.B. Volleyball mit mobilen Netzen auf Spielwiese)
- Bowling, Boccia, Petanque
- Rückschlagspiele ausprobieren (Speedminton, Tischtennis, Badminton)



Abbildung 15: Viel Betrieb auf dem Activity Space

Wir empfehlen, dass ein zusätzlicher Helfer für die Materialverwaltung (Ausgabe und Zurücknahme) zuständig ist, damit am Ende des Sporttages nicht noch lange nach vermisstem Material gesucht werden muss.

6 Optionale Module

Activity Show

„The stage is yours“ könnte es heissen, wenn die verschiedenen Gruppen ihre Präsentationen vorführen.

Ablauf: Die SuS sollen bei ihrer Show selbständig ein Programm mit frei gewählten Elementen aus den 3 Activity Spaces zeigen. Ob die ganze Gruppe im Schwungseil springt oder ob sie sich aufteilt und Jonglier- und Partnerakrobatik-Formen kombiniert, bleibt den SuS überlassen.

Wertung: Eine 3-köpfige LehrerInnen- oder Publikums-Jury verteilt Punkte von 1-10 für die einzelnen Shows (Kreativität, Schwierigkeitsgrad, Gesamteindruck, etc.). Die SuS sollen die drei Juroren überzeugen.

Anlage: Ideal ist eine Tribüne, wo die Zuschauer platznehmen können. Die präsentierenden SuS geben davor auf der Kunststoffbahn oder auf dem Rasen ihr Bestes.

Material: Die SuS können das Material gebrauchen, welches ihnen in den AS zur Verfügung stand. 3x Notenset von 1-10 für die Juroren (nach der Show in die Luft halten).

HelferInnen: 3 Juroren; evtl. 2 HelferInnen für das Materialhandling

Zeitplan: Jede Gruppe erhält eine Minute für ihre Präsentation. Eine weitere Minute kommt pro Gruppe dazu für Benotung und Wechsel.

Klassenwettkämpfe

6.1.1 Klassenstafette

Die Klassenstafette könnte den Abschluss des Sporttages bilden. Die SuS geben zusammen mit ihren Klassenkameraden noch einmal alles auf der Rundbahn! Es gilt auf der 400m-Rundbahn einen Staffellauf (15 x 80m, d.h. 3 volle Runden) schneller als die andern Klassen zu bewältigen.

Ablauf: Es wird nach der Reihenfolge der Startnummern gestartet. Die StartläuferInnen jeder Klasse besammeln sich auf der Startlinie für den ersten Streckenabschnitt. Sie werden mit dem Kommando „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – und einem Schlag mit dem Startholz und den Anfeuerungsrufen der MitschülerInnen los geschickt. Nach jedem Streckenabschnitt (80m) erfolgt eine Stabübergabe an den nächsten Schüler. D.h. dass alle 80m 3 S bereit stehen, so dass 3 volle Bahnrouden absolviert werden können.

Wertung: Die Klassenstafette wird als Schulwettkampf gewertet. Welche Klasse ist die Schnellste? Die Rangierung entspricht dem Zieleinlauf.

Doppeleinsatz: Wenn eine Schulklasse weniger als 15 SuS hat, dann müssen dementsprechend viele S einen Doppeleinsatz laufen, wie die Klasse weniger als 15 S hat.

Anlage: Idealerweise eine 400m-Rundbahn

Material: Startholz, Staffelstäbe gem. Klassenanzahl, evtl. Klebeband zum Kennzeichnen der Streckenabschnitte

HelferInnen: 1 Starter und Kontrolleur der Übergabe 1 und Zielrichter, 4 Kontrolleure der Übergaben 2-5

Wichtiger Bestandteil der Stafette ist die Stabübergabe. Die Staffelmittglieder brauchen ein optimales Timing - die Übernehmerin darf nicht zu früh und soll nicht zu spät losrennen.

Abbildung 17 zeigt einige Kniffs: Die Hand der Übernehmerin soll möglichst weit nach hinten gestreckt und weit geöffnet sein. Die Übergeberin hält den Stab in der andern Hand und läuft eine Körperbreite versetzt zur Übernehmerin. Sie achtet dabei darauf, dass sie die Übernehmerin nicht behindert.



Abbildung 16: Uebergabe-Zone in der Klassenstafette



Abbildung 17: Stabübergabe (Weber, 2006)

6.1.2 Teamcross

Als Alternative zur Klassenstafette kann auch der etwas aufwändigere Teamcross veranstaltet werden. Dabei treten alle Klassen zusammen zu einem Hindernislauf an.

Ablauf: Jeder Athlet absolviert den ganzen Parcours, wobei es gilt, verschiedene Hindernisse (Langbänke und andere stabile Hindernisse, z.B. Tribümentreppen oder auch Sandkästen) und Richtungsänderungen zu überwinden. Beispielsweise können auch Teilstrecken mit dem Kickboard zurückgelegt werden. Jeweils der/die S mit der tiefsten Startnummer der Klasse starten miteinander und absolvieren den Parcours zusammen.

Sicherheit: Für den Teamcross-Parcours kann die ganze Anlage ausgenutzt werden. Es ist auf eine ausreichende Sicherung und eine genügend lange Startgerade zu achten.

Wertung: Die Rangierung entspricht dem Zieleinlauf der Klassen. Unterschiedliche Schülerzahlen werden ausgeglichen, indem der Startnummernfolge entsprechend ein 2. Mal gelaufen wird. Die grösste Klasse bestimmt durch ihre Anzahl SuS die Anzahl der zu laufenden Runden.

Anlage: Ob Schulsporthalle, Aussenplatz oder Leichtathletik-Anlage, ein Hindernisparcours mit kürzerer oder längerer Rundenzeit kann überall gestaltet werden.

Material: Diverse Hindernisse und Markiermaterial, Startholz, Absperrbänder, Staffelstäbe

HelferInnen: 2 Starter und Kontrolleure bei der Übergabe, 2 Zieleinlaufrichter
Je nach Länge der Strecke verteilen sich weitere HelferInnen auf der Strecke.



Abbildung 18/19: Impressionen aus dem Teamcross mit Hindernissen

Spiele

Der Leichtathletik-Sporttag kann je nach zeitlichen Ressourcen und Gesamtplanung mit diversen Spielideen oder Spielturnieren vermischt, bzw. ergänzt werden.

Eine bewährte Variante ist ein Spielturnier am Nachmittag im Anschluss an die Leichtathletik am Vormittag. Es ist auch möglich Spiel- oder Turnierformen im Wechsel mit leichtathletischen Posten zu planen. Diese Organisationsform funktioniert vor allem bei kleineren Teilnehmerfeldern und grosszügigen Anlagen sehr gut.

Neben traditionellen Spielturnieren in den grossen Mannschaftssportarten wie Fussball, Basketball oder Volleyball eignet sich ein Sporttag auch für das Erleben von neuen Disziplinen wie Ultimate Frisbee, Baseball, Smolball oder Rugby. Natürlich müssen solche Sportarten vorgängig im normalen Sportunterricht zumindest eingeführt werden.

Für gute Stimmung und Spannung sorgen auch Wettbewerbe in nicht alltäglichen Disziplinen wie z.B. ein Ballgeschwindigkeits-Messgerät oder eine Torwand. Solche Posten bereichern einen Sporttag und bringen zusätzliche Abwechslung, sind aber meistens nicht einfach so vorhanden und müssten deshalb speziell für diesen Anlass organisiert werden.

Unterstützung für die Organisation von Spielturnieren bietet zum Beispiel die folgende Website:

www.sportunterricht.ch/download/spielturnier/spielplaene.pdf

Verpflegung

Die SuS sollen die Möglichkeit haben, dauernd Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dies kann mit einer zentralen oder postenbezogenen Wasser- oder Getränkestation gewährleistet werden. Alternativ nehmen alle SuS ihre eigene Wasserflasche (gefüllt) mit. Die Möglichkeiten zum Nachfüllen der persönlichen Wasserflaschen müssen aber auch in diesem Fall vorhanden sein.

Zudem wird empfohlen den SuS eine Zwischenverpflegung anzubieten, welche sie in einer grösseren Pause zu sich nehmen können. In der folgenden Liste (gemäss Schulgesundheitsdienst der Stadt Zürich) ist eine Vielzahl von gesunden Anregungen enthalten:

Früchte, je nach Saison:

- Apfel
- Birne
- Pflaumen
- Zwetschgen
- Trauben
- Feigen
- Kiwi
- Orange
- Erdbeeren
- Melone
- Pfirsich
- etc.

Gemüse, je nach Saison:

- Rübli
- Gurke
- Cherrytomaten
- Peperoni
- Fenchel
- Kräuterquark zum Dippen
- etc.

Nüsse:

- Baumnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln

Vollkorn-Getreideprodukte:

- Vollkornbrot
- Darvida/Blévita
- Knäckebrot
- Reiswaffeln nature
- etc.

Bei einem Sporttag, der über die Mittagszeit hinausläuft, sollen die SuS eine leichte (fettarme) Mahlzeit zu sich nehmen, so dass sie für den Nachmittag genügend Energie, aber keinen schweren Bauch haben.

Unter dem folgenden Internet-Link können Ideen und Ernährungsrichtlinien bezogen werden:

www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungsrichtlinien.html

7 Vorbereitungen

Die folgende Checkliste gibt eine Übersicht über die Vorbereitungstätigkeiten vor dem Sporttag.

Checkliste Vorbereitung		
To do:	Zeitpunkt	Verantwortlich
Datum bestimmen	Monate vorher	Verantwortlicher Sporttag
Registrierung als UBS Kids Cup www.ubs-kidscup.ch <ul style="list-style-type: none"> Damit die Unterstützungsleistungen des UBS Kids Cup bezogen werden können (u.a. Material-Kit; Auswertungssoftware & Geschenke für SuS; Teilnehmerbatzen) Damit sich die besten SuS für den Kantonalfinal qualifizieren können 	Monate vorher, bei der Bestimmung des Datums	Verantwortlicher Sporttag
Anlage und Material <ul style="list-style-type: none"> Sportanlage reservieren Anzahl der verfügbaren Anlagen (Weitsprung, etc.) abklären und in Planung einbauen Materialverfügbarkeit klären & bereitstellen 	Monate vorher 1 Monat vorher 1 Monat vorher	Verantwortlicher Sporttag Verantwortlicher Sporttag Verantwortlicher Sporttag
Zusätzliche HelferInnen suchen (Z.B. Eltern)	1 Monat vorher	Verantwortlicher Sporttag
LehrerInnen-Briefing Zur Vorbereitung des Sporttages	1 Monat vorher	
SuS üben im Sportunterricht <ul style="list-style-type: none"> Disziplinen üben Inhalte der Activity Space in den Lektionen erklären und durchführen Erklärung Activity Show (falls gewählt) 	1 Monat vorher 1 Monat vorher 1 Monat vorher	Alle SportlehrerInnen Alle SportlehrerInnen Alle SportlehrerInnen
Sanität <ul style="list-style-type: none"> Aus dem Lehrer-/ Helferpool oder durch Samariterverein 	1 Monat vorher	Verantwortlicher Sporttag
Auswertung <ul style="list-style-type: none"> Download der Auswertungssoftware auf Excel (gratis auf www.ubs-kidscup.ch) Eintrag aller teilnehmenden SuS ins Excel 	2 Wochen vorher bis am Vortag	Verantwortlicher Sporttag Verantwortlicher Sporttag
Verpflegung organisieren	1-2 Tage vorher	Posten Verpflegung
Team-/ HelferInnen Briefing (gem. Postenbeschreibungen)	1-2 Tage vorher	Verantwortlicher Sporttag
Einrichten und Durchführung der Posten <ul style="list-style-type: none"> Aufstellen/Einrichten der Anlagen Bei Hitze / Sonne: Schattenspender, Wasserflaschen 	Am Sporttag, frühzeitig am Morgen (evtl. am Vortag)	Postenchefs

Vorbereitungsunterlagen

7.1.1 Vorbereitung für den LA-Sporttag im Sportunterricht

LA-Disziplinen (3-6 Lektionen)

Die SuS sollen alle Disziplinen bereits mindestens während 3-4 Wochen vor dem Sporttag im Sportunterricht üben.

Für einen möglichst reibungslosen und speditiven Ablauf des Sporttages ist es wichtig, dass alle SuS den Modus und die Regeln der einzelnen Disziplinen und Zusatzaktivitäten genau kennen (z.B. Ablauf und Anzahl Versuche). Zu diesem Zweck sollten alle Disziplinen vor dem Sporttag auch theoretisch noch einmal durchgegangen werden.

Tipps für die SuS & LP zur Sporttag-Vorbereitung:

60m-Sprint:

- Aufrecht und mit Armeinsatz laufen
- Knie anheben und mit „raumgreifenden“, grossen Schritten laufen
- Auf dem Vorfuss laufen
- Start & Beschleunigung üben

Weitsprung:

- Anlauf bestimmen, so dass die Absprungzone getroffen wird
- Absprungtechnik einführen oder repetieren
- Landung im Sand

Ballwurf:

- 5-Schritt- oder 3-Schritt Anlauf einführen oder repetieren
- Anlauf so bestimmen, dass möglichst wenig „verschenkt“, aber auch nicht übertreten wird
- Wurftechnik einführen oder repetieren
- Verschiedene Wurfspiele durchführen

Klassenwettkämpfe (1-2 Lektionen)

Wenn die Klassenwettkämpfe am Sporttag durchgeführt werden, dann sollten die SuS im Sportunterricht vor dem Sporttag insbesondere in die Regeln und Abläufe eingeführt werden. Diese Staffelformen sind für die meisten SuS neu. Mit der detaillierten Erklärung und dem wiederholten Durchführen gewinnen die SuS Sicherheit und erkennen die taktischen Möglichkeiten. Ebenfalls wird durch diese Vorbereitung der Ablauf ihres Sporttages erheblich erleichtert, da die TeilnehmerInnen keine grundlegende Einführung mehr benötigen.

Tipps für die SuS & LP zur Sporttag-Vorbereitung:

Klassenstaffette:

- Stabübergabe einführen & üben (seitlich versetztes Laufen, Haltung Staffelstab)
- Timing erklären, wann muss der Übernehmende starten?

Teamcross:

- Stabübergabe einführen (vgl. Klassenstaffette)
- Bewältigung von Hindernissen üben (Sicherheit beachten)
- Verschiedene Hindernis-Staffettenformen durchführen

Activity Space (2-3 Lektionen)

Es ist von Vorteil, wenn die AS bereits vor dem Sporttag bekannt sind und im Unterricht thematisiert werden, damit am Sporttag eine selbständige Arbeit an den AS mit weniger Helfern möglich ist.

Die SuS können in die Vielfalt der Nutzungsmöglichkeiten eingeführt werden und die Kreativität und Vorfreude geweckt werden. Insbesondere sollten die SuS auf die Sicherheitsregeln und gegenseitige Rücksichtnahme bei den Partnerübungen hingewiesen werden!

Nicht alle Inhalte der Activity Spaces eignen sich in der gleichen Weise für die verschiedenen Schulstufen (UST, MST, OST). Für die Unterstufe sind die meisten Inhalte eher weniger geeignet. Die Partnerakrobatik ist in der Mittelstufe sehr beliebt, in der Oberstufe kommt das Thema Footbag sehr gut an. Aus diesem Grund empfiehlt es sich die Inhalte der AS etwas auf die Vorlieben der SuS anzupassen. Es können einzelne Übungen in grösserem Umfang angeboten werden, andere Inhalte spielen vielleicht eine etwas kleinere Rolle oder werden ganz weggelassen.

Tipps für die SuS & LP zur Sporttag-Vorbereitung:

Schwungseil:

- Alle SuS sollen das Schwungseil regelmässig kreisen können.
- Einführung des Timing von Einspringen & Verlassen des Seils
- Springen des Single Dutch (= Grundform mit 1 Springenden und 1 Seil), evtl. mit Sprungvariationen

Jonglieren:

- Beginnen mit 2 Bällen und darauf hinweisen, dass immer beim höchsten Punkt der nächste Ball geworfen werden muss.
- Einführung der Jongliertechnik mit 3 Bällen
- Jonglieren mit Tüchern usw.

Partnerakrobatik:

- Die SuS sollen rücksichtsvoll miteinander umgehen. Wichtig ist auch, dass bei Stützfunktionen mit Körperspannung gearbeitet und bei der Bankstellung dem unteren S nicht direkt die Wirbelsäule (sondern seitlich daneben auf den Schulterblättern oder über dem Gesäss) belastet wird.
- 2-3 einfache Formen als Ideenvermittlung durchführen

Footbag:

- Einführung in die Grundtechnik (vor allem die Formen Circle Kicking und Foursquare)

Übersicht Material

Das Material in der folgenden Tabelle ist auf jeweils einen Standort pro Disziplin ausgelegt. Das Material muss mit der Anzahl der vorhandenen Disziplinen-Posten multipliziert werden, falls diese auf Mehrfachanlagen ausgetragen werden. Z.B. bei zwei Weitsprunganlagen benötigt man das angegebene Weitsprung-Material doppelt.

7.1.2 Material für die Kerndisziplinen

Übersicht Material Kerndisziplinen & allgemeines Material	
Disziplin	Material
60m-Sprint	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Startholz <input type="checkbox"/> 2 Stoppuhren <input type="checkbox"/> Postenblätter mit Schreibzeug/-unterlagen <input type="checkbox"/> Evtl. Messband zum Abmessen der 60m + Auslauf von mind. 10m (falls keine Markierungen vorhanden sind) <input type="checkbox"/> Evtl. 15 Markierkegel/Hütchen (alle 10m) <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Tisch (für den Schreiber) <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Stuhl (für den Schreiber) <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Sonnenschirm (für den Schreiber)
Weitsprung	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 Messband 10m <input type="checkbox"/> 1 Stecknagel <input type="checkbox"/> 1 Sandrechen <input type="checkbox"/> Postenblatt mit Schreibzeug/-unterlage <input type="checkbox"/> Evtl. weisses Klebeband zur Markierung der Absprunzone <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Besen <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Tisch (für den Schreiber) <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Stuhl (für den Schreiber) <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Sonnenschirm (für den Schreiber)
Ballwurf	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6 Bälle 200g <input type="checkbox"/> 3 Stecknägel, Messband mind. 60m <input type="checkbox"/> Postenblatt mit Schreibzeug/-unterlage <input type="checkbox"/> Evtl. 12 Markierkegel zur beidseitigen Markierung des Aufschlagssektors (bei 10/15/20/30/40/50m) <input type="checkbox"/> Evtl. Balken/Leiste zur Markierung des Abwurf balkens mit Messpunkt in der Mitte <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Tisch (für den Schreiber) <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Stuhl (für den Schreiber) <input type="checkbox"/> Evtl. 1 Sonnenschirm (für den Schreiber)
Allgemeines Material	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Startnummern (mit Sicherheitsnadeln) (werden geliefert!) <input type="checkbox"/> Resultatblätter (gemäss Anzahl SuS) (werden geliefert!) <input type="checkbox"/> Genügend Schreibzeug/-unterlagen <input type="checkbox"/> Evtl. Set Wegweiser (Anlagebezeichnungen/Wegweiser) <input type="checkbox"/> Evtl. Megaphon (falls notwendig, bzw. keine Lautsprecheranlage vorhanden) <input type="checkbox"/> Evtl. Büroraum inkl. Möblierung (falls Auswertung vor Ort erfolgt) <input type="checkbox"/> Evtl. Computer (falls Auswertung vor Ort erfolgt) <input type="checkbox"/> Evtl. Drucker (falls Auswertung vor Ort erfolgt) <input type="checkbox"/> Evtl. Fotoapparat(e) zur Dokumentierung (Bericht/Website/Emotionen)

7.1.3 Material für die Activity Spaces

Gemäss der teilnehmenden Anzahl von SuS ist der entsprechende Platz für die Activity Spaces vorzusehen. Ebenfalls hängt das zur Verfügung gestellte Material natürlich von der Grösse des Sporttages ab. Es sollte so viel Material zur Verfügung stehen, dass die SuS in dem Activity Space nicht auf freies Material warten müssen. Die vorliegende Materialmenge ist für einen mittelgrossen Sporttag bis ca. 150 SuS ausreichend.

Übersicht Material Activity Space	
Disziplin	Material
Activity Space Schwungseil	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6 12 lange Sprungseile <input type="checkbox"/> Lamierte Postenblätter (AS Schwungseil)
Activity Space Jonglieren	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mind. 20 (aber möglichst viele) Jonglierbälle (Alternative = Tennisbälle) <input type="checkbox"/> 10 – 20 Jongliertücher <input type="checkbox"/> Evtl. 10 – 20 Jonglierringe <input type="checkbox"/> Evtl. 3 – 6 Diabolos <input type="checkbox"/> Lamierte Postenblätter (AS Jonglieren)
Activity Space Partnerakrobatik	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6 – 12 Weich- oder Gymnastikmatten (falls nicht auf (trockenem) Rasen) <input type="checkbox"/> Lamierte Postenblätter (AS Partnerakrobatik)
Activity Space Footbag	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mind. 15 Footbags <input type="checkbox"/> 2 Four Square Felder (4-er Quadrat) zum Auslegen (alternativ: mit Kreide einzeichnen oder mit Absperrband auslegen) <input type="checkbox"/> Lamierte Postenblätter (AS Footbag)

7.1.4 Material für die Klassenwettkämpfe

Falls die Klassenwettkämpfe ausgewählt werden ist das folgende Material vorzusehen:

Übersicht Material Klassenwettkämpfe	
Disziplin	Material
Klassenstafette	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Startholz <input type="checkbox"/> x Staffelstäbe (gemäss Anzahl der beteiligten Schulklassen) <input type="checkbox"/> 1 – 4 Stoppuhren (falls mehrere Serien starten) <input type="checkbox"/> Postenblatt mit Schreibzeug/-unterlage
Teamcross	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Startholz <input type="checkbox"/> x Staffelstäbe (gemäss Anzahl der beteiligten Schulklassen) <input type="checkbox"/> 1 – 4 Stoppuhren (falls mehrere Serien starten) <input type="checkbox"/> Hindernisse (z.B. Langbänkli; Festbänke oder – tische; Bananenschachteln; weiche Matten; usw.) <input type="checkbox"/> Bezeichnung der Runde (z.B. 20 Malstäbe mit 100m-200m Dochtenband, bzw. Absperrband) oder 20 Pilonen, bzw. Markierungshütchen <input type="checkbox"/> x verschiedenfarbige Überziehwesten; bzw. Turnbändeli <input type="checkbox"/> Postenblatt mit Schreibzeug/-unterlage

7.1.5 Materialkiste für den Sporttag

Der Sporttag sollte im Grundsatz mit dem in einer Schule, bzw. auf einer Sportanlage vorhandenen Material durchführbar sein. Das spezielle Material, welches für die Durchführung der Activity Spaces notwendig ist, kann in einer ausschliesslich für die Leichtathletik-Sporttage konzipierten Materialkiste bei der UBS Kids Cup-Registrierung bestellt werden. Die Materialkiste wird rechtzeitig vor dem Sporttag angeliefert und ist am Tag nach dem Sporttag an den Veranstalter zu retournieren. Allfällige Verluste und Defekte müssen gemeldet und bezahlt werden.

Die Materialkiste für den Leichtathletik-Sporttag mit Activity Space enthält das folgende Material:

Inhalt der Materialkiste für den Leichtathletik-Sporttag mit Activity Space

- 6 lange Schwungseile**
- 20 Jonglierbälle**
- 10 Jonglierringe**
- 10 Jongliertücher**
- 3 Diabolos**
- 15 Footbags**
- 1 Set laminierte Postenblätter (für alle Inhalte der Activity Spaces)**

7.1.6 Materiallieferung für den UBS Kids Cup

Zusätzlich bekommen die Veranstalter eines Leichtathletik-Sporttages gemäss ihrer Registrierung auf der Website (www.ubs-kidscup.ch) die folgenden Materialien zwei Wochen vor dem Sporttag zugestellt. Diese müssen nicht retourniert werden und können von der Schule behalten werden:

Materiallieferung für den Leichtathletik-Sporttag

- Startnummern (gemäss gemeldeter Anzahl SuS)**
- Resultatblätter (gemäss gemeldeter Anzahl SuS) (falls bestellt bei der Registrierung)**
- 1 Rolle UBS Kids Cup-Absperrband (250m); ab 101 SuS 2 Rollen (falls bestellt bei der Registrierung)**
- Teilnehmergeschenk pro TeilnehmerIn (falls bestellt bei der Registrierung)**
- Diplome (falls bestellt bei der Registrierung)**
- Sonnenschirme ab 51 SuS (falls bestellt bei der Registrierung)**
- Regiestuhl (nur für Wiederveranstalter, als Alternative zu Sonnenschirm)**
- Faltzelt ab 101 Sus (falls bestellt bei der Registrierung)**
- Zeltwände (nur für Wiederveranstalter, als Alternative zu Faltzelt)**

HelferInnen

7.1.7 Helferbedarf in den Kerndisziplinen

Im Vorfeld des Sporttages wird pro Disziplin eine verantwortliche Lehrperson bestimmt. Diese hat zusammen mit den zugeteilten HelferInnen die Aufgabe den Posten pünktlich einzurichten, zu betreiben und am Ende mit Hilfe der SuS wieder abzubauen. Für die Stafetten sind 6 HelferInnen für alle drei Stafetten eingeteilt, die zum Aufbau in zweiergruppen pro Stafette eingesetzt werden können.

Helferübersicht Kerndisziplinen	
Disziplin	HelferIn & Aufgaben
60m-Sprint (2-3)	Startordner (gibt auch das Startkommando sobald sich der Zeitnehmer bereit gemeldet hat, macht jeweils die nächsten 2 SuS zum Start bereit) Zeitnehmer an der Ziellinie = evtl. Schreiber
Weitsprung (2-3)	Schreiber (trägt Ergebnisse auf die Resultatblätter ein, ruft nächsten SchülerIn auf) = evtl. Messender 1 Messender 1 (Absprungstelle kontrollieren und Nullmarkierung anbringen) Messender 2 (Landepunkt kontrollieren und Weite messen) Ausebner der Sprunggrube (ausebnen, rechnen) = evtl. auch Messender 2
Ballwurf (2)	Schreiber (trägt Ergebnisse in die Resultatblätter ein, ruft nächsten SchülerIn auf) Messender 1 (kontrolliert Übertritt & misst Weite) = evtl. Schreiber Messender 2 (Weiten bei Aufschlagstelle markieren, besten Wurf messen) 1-2 SUS für den Ballrücktransport

7.1.8 Helferbedarf für die Activity Spaces

Im Vorfeld des Sporttages wird pro Activity Space eine verantwortliche Lehrperson bestimmt. Diese hat zusammen mit den zugeteilten HelferInnen die Aufgabe den Posten pünktlich einzurichten, zu betreiben und am Ende mit Hilfe der SuS wieder abzubauen/aufzuräumen.

Helferübersicht Activity Spaces	
Disziplin	HelferIn & Aufgaben
Activity Space 1 (1-2)	1 Anlagenchef (informiert die SuS über die Möglichkeiten der Angebote; überwacht die Sicherheit; hält das Material auf seinem AS; koordiniert die anwesenden SuS) Evtl. 1 HelferIn (Leitet die SuS bei der Ausübung der verschiedenen Inhalte an; hilft dem Anlagechef bei seinen Aufgaben)
Activity Space 2 (1-2)	1 Anlagechef (informiert die SuS über die Möglichkeiten der Angebote; überwacht die Sicherheit; hält das Material auf seinem AS; koordiniert die anwesenden SuS) Evtl. 1 HelferIn (Leitet die SuS bei der Ausübung der verschiedenen Inhalte an; hilft dem Anlagechef bei seinen Aufgaben)
Activity Space 3 (1-2)	1 Anlagechef (informiert die SuS über die Möglichkeiten der Angebote; überwacht die Sicherheit; hält das Material auf seinem AS; koordiniert die anwesenden SuS) Evtl. 1 HelferIn (Leitet die SuS bei der Ausübung der verschiedenen Inhalte an; hilft dem Anlagenchef bei seinen Aufgaben)

7.1.9 HelferInnen in weiteren Organisationsbereichen

Leitung/Info. (1-2): Die SuS sollten zu Beginn des Sporttages an einem zentralen Ort ihre Startnummer und das vorbereitete persönliche Resultatblatt erhalten, das je nachdem in Gruppen oder Klassenmäppchen bereit gemacht wurde. Hier können auch noch Mutationen in der Gruppeneinteilung erfolgen.

Wichtig: Es sollte während des Sporttages für die SuS immer eine Anlaufstelle für Fragen oder Informationen vorhanden sein.

Speaker (1): Der Speaker hat die Funktion alle SuS zum Sporttag zu begrüßen und den groben Ablauf zu erläutern. Er informiert über die Standorte der Disziplinen und stellt die Postenchefs vor.

Im Verlauf des Tages ist der Speaker für das Einhalten des Zeitplans verantwortlich. Er ruft Gruppen/Klassen aus, die allenfalls nicht rechtzeitig am Austragungsort ihrer Disziplin eintreffen. Zum Abschluss führt er die Siegerehrung durch, falls es im Ablauf vorgesehen ist.

Auswertung (2-4): Für die Auswertung werden nach der Postenphase, zwei HelferInnen benötigt. Zwei Assistenten können durch Vorlesen der Resultate von den Postenblättern bei der Erfassung helfen. Die Auswertung, bzw. die Siegerehrung könnte problemlos auch nach dem Sporttag stattfinden.

Sanität (1): Es muss ab Beginn bis zum Abschluss des Sporttages ein Verantwortlicher oder eine Verantwortliche für die Sanität vor Ort sein. Der Standort des Sanitätspostens wird den SuS bei der Begrüssung (via Speaker) klar kommuniziert. Diese verantwortliche Person kann u.U. auch ein ausgebildeter Platzwart sein.

Wichtig: Es sollte genügend Eis und Verbandsmaterial vorhanden sein!

Verpflegung (0-1): Am Sporttag sollte sich jemand um das leibliche Wohl aller TeilnehmerInnen kümmern. Neben der Verpflegung der SUS ist zu beachten, dass auch die PostenhelferInnen mit Flüssigkeit und Nahrung versorgt werden sollten, da diese ständig beschäftigt sein werden.

Wird eine Mittagspause durchgeführt, empfiehlt sich, die Ernährungsrichtlinien der Schulgesundheitsdienste (vgl. Kapitel 5.2) zu berücksichtigen.

Die allenfalls zusätzlich gewählten Module der Klassenwettkämpfe oder einer Activity Show können mit bereits in anderen Funktionen eingesetzten HelferInnen besetzt werden.

Wie ein möglicher Einsatzplan für HelferInnen aussehen könnte, finden Sie im Download-Bereich der Website www.ubs-kidscup.ch.

In diesem Excel-Formular können die Namen und Zeiten je nach den Bedürfnissen angepasst werden.

7.1.10 Gesamtübersicht Helferbedarf

In der folgenden Übersicht sind die benötigten HelferInnen für die Durchführung des Leichtathletik-Sporttages mit Activity Spaces zusammengefasst. Je nach Grösse des Sporttages und der benötigten Anzahl der technischen Anlagen, sind eine unterschiedliche Anzahl Helfer notwendig. Mit der minimal angegebenen Helferzahl ist der Sporttag gerade so durchführbar. Für eine entspannte Organisation empfehlen wir eine Helferanzahl in der als optimal vorgeschlagenen Grössenordnung einzusetzen. Für verschiedene einfachere Aufgaben können auch problemlos rekonvaleszente SuS eingesetzt werden.

Helferübersicht Modell Activity Space				
Organisationsbereiche	Einfache Anlagen (120 SuS)		Doppelanlagen (240 SuS)	
	minimal	optimal	minimal	optimal
60m-Sprint	2	3	4	6
Weitsprung	2	3	4	6
Ballwurf	2	3	4	6
3 Activity Spaces	1	3	3	6
Leitung / Information	1	2	1	2
Speaker	0	1	0	1
Auswertung (falls auf Platz)	(2)	(4)	(2)	(4)
Sanität	0	1	0	1
Verpflegung	0	1	0	2
SUMME	8-10	17-21	16-18	30-34

Bei Dreifach- oder sogar Vierfchanlagen sind die jeweiligen Helferanzahlen der 3 Kerndisziplinen aufzurechnen.

8 Durchführung

Gruppen

8.1.1 Gruppenbildung

Es konnten gute Erfahrungen mit jahrgangsdurchmischten Gruppen gesammelt werden. Beispielsweise können bei einem Mittelstufen-Sporttag aus jedem Jahrgang gleich viele SuS in eine Gruppe eingeteilt werden. Diese Art der Gruppenbildung fördert die Durchmischung und das Sich-Kennenlernen über die Klassengrenzen hinaus. Erfolgreich erprobt wurde in diesem Zusammenhang auch eine Variante, wo die jeweils ältesten SuS einer solchen Gruppe die AS Disziplinen in den Sport- oder Stammklassen eingeführt hatten und dann als Coach in ihren Sporttaggruppen weitergaben. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, die Gruppen für den Sporttag ganz einfach aus den Sport- oder Stammklassen zu bilden.

8.1.2 Gruppengrösse

Bei den Activity Spaces sind Gruppen von ca. 20 SuS zu empfehlen. Bei grösseren Klassen / Gruppen ist es von Vorteil, die einzelnen Gruppen nochmals zu unterteilen. Von diesen Gruppen absolviert die eine zuerst die UBS Kids Cup-Disziplin, während die andere Gruppe beim AS beschäftigt ist. Wenn alle SuS der ersten Gruppe die UBS Kids Cup-Disziplin absolviert haben erfolgt der Wechsel. Damit verringern sich die Wartezeit und das Herumstehen bei einem Posten. Gleichzeitig bleiben die SuS zwischen den Disziplinen warm. Bei grösseren Gruppen ist für das Helferteam der Überblick schwierig. Es ist aber auch bei grösseren Gruppen machbar, dass die einzelnen SuS für die Absolvierung der Disziplin vom AS her aufgerufen werden, was aber nur möglich ist, wenn der AS nahe der Anlage für die Disziplin liegt. Bei dieser Strategie ist eine Unterteilung der Gruppe nicht nötig. Sinnvoll funktioniert dieser Ablauf allerdings nur bei sehr disziplinierten SuS.

Zeitlicher Ablauf

Der Zeitplan ist abhängig von der Anzahl der teilnehmenden SuS sowie von den zur Verfügung stehenden Anlagen.

Für die Postenarbeit sind für rund 20 SuS pro Gruppe ca. 40 Minuten einzuplanen, für den Wechsel und eine kurze Trinkpause 5 Minuten. Analog sollte für ca. 30 SuS pro Gruppe die Zeit für einen Disziplinen-Durchgang entsprechend auf ca. 60 Minuten erhöht werden.

Für die Durchführung des Sporttages mit Activity Spaces genügt ein halber Tag. Wenn keine optionalen Module (z.B. Activity Show oder Klassenwettkämpfe) geplant sind, dann lässt sich der Zeitaufwand unter 4 Stunden halten. Sogar mit einer anschliessenden Activity Show kann der Sporttag innerhalb von 4.5 Stunden durchgeführt werden. Wenn zusätzlich z.B. noch eine Klassenstafette durchgeführt wird, dann empfiehlt es sich eine Mittagspause zu machen, was dann ein Zeitbudget von ca. 5.5 Stunden verlangt.

8.1.3 Zeitplan-Beispiel für 4 Schulklassen (ca. 100 bis 120 SuS)

In diesem Zeitplan-Beispiel wird ein Leichtathletik-Sporttag mit Activity Spaces (inklusive Klassenstafette und Activity Show) für ca. 4 grosse Schulklassen (25+) vorgestellt. Wenn die Gruppen so gross sind, dann sollen sie in je zwei Untergruppen (Gr. 1 → Gr 1a & Gr. 1b etc.) aufgeteilt werden. Je eine Gruppenhälfte beschäftigt sich jeweils im Activity Space, die andere absolviert die entsprechende UBS Kids Cup-Disziplin. Sobald die erste Hälfte der Gruppe die Disziplin absolviert hat, wechselt sie zum AS. Für den Fall, dass noch Zeit bis zum Wechsel übrigbleibt, ist dann die ganze Gruppe im Activity Space. Ein Sporttag mit dem vorliegenden Zeitplan-Beispiel ist mit drei Einzelanlagen (je 1 Anlage für 60m, Weit und Ball) durchführbar.

08.00	Aufstellen der Posten durch die Postenverantwortlichen, Eintreffen der SuS					
08.30	Begrüssung, Startnummernausgabe					
Posten	60m-Sprint	AS Sprint	Weitsprung	AS Sprung	Ballwurf	AS Wurf
09.00	Gr. 1.a	Gr. 1.b	Gr. 2.a	Gr. 2.b	Gr. 3.a	Gr. 3.b
	Gr. 1.b	Gr. 1.a	Gr. 2.b	Gr. 2.a	Gr. 3.b	Gr. 3.a
10.00	Gr. 3.a	Gr. 3.b	Gr. 1.a	Gr. 1.b	Gr. 2.a	Gr. 2.b
	Gr. 3.b	Gr. 3.a	Gr. 1.b	Gr. 1.a	Gr. 2.b	Gr. 2.a
11.00	Gr. 2.a	Gr. 2.b	Gr. 3.a	Gr. 3.b	Gr. 1.a	Gr. 1.b
	Gr. 2.b	Gr. 2.a	Gr. 3.b	Gr. 3.a	Gr. 1.b	Gr. 1.a
13.15	Mittagspause, Beginn Auswertung, Aufstellen Klassenstafette					
14.00	„Activity Show“ / Klassenstafette					
14.45	Aufräumen, Auswerten					
15.00	Rangverkündigung und Siegerehrung					

8.1.4 Zeitplan-Beispiel für 6 bis 10 Schulklassen (ca. 200 bis 240 SuS)

In diesem Zeitplan-Beispiel wird ein Leichtathletik-Sporttag mit Activity Spaces (inklusive Klassenstafette und Activity Show) für ca. 6 bis 10 Schulklassen vorgestellt. Bei solchen TeilnehmerInnen-Zahlen ist es Voraussetzung, dass alle Disziplin-Posten doppelt geführt werden. Ebenfalls sollte die Grösse der AS den Anforderungen angepasst werden.

08.00	Aufstellen der Posten durch die Postenverantwortlichen, Eintreffen der SuS								
08.30	Begrüssung, Startnummernausgabe								
Posten	60m-Sprint 1	60m-Sprint 2	AS Sprint	Weit-sprung 1	Weit-sprung 2	AS Sprung	Ballwurf 1	Ballwurf 2	AS Wurf
09.00	Gr. 1a	Gr. 1b	Gr. 2	Gr. 3a	Gr. 3b	Gr. 4	Gr. 5a	Gr. 5b	Gr. 6
09.30	Gr. 2a	Gr. 2b	Gr. 1	Gr. 4a	Gr. 4b	Gr. 3	Gr. 6a	Gr. 6b	Gr. 5
10.00	Gr. 5a	Gr. 5b	Gr. 6	Gr. 1a	Gr. 1b	Gr. 2	Gr. 3a	Gr. 3b	Gr. 4
10.30	Gr. 6b	Gr. 6a	Gr. 5	Gr. 2a	Gr. 2b	Gr. 1	Gr. 4a	Gr. 4b	Gr. 3
11.00	Gr. 3a	Gr. 3b	Gr. 4	Gr. 5a	Gr. 5b	Gr. 6	Gr. 1a	Gr. 1b	Gr. 2
11.30	Gr. 4a	Gr. 4b	Gr. 3	Gr. 6a	Gr. 6b	Gr. 5	Gr. 2a	Gr. 2b	Gr. 1
13.15	Mittagspause, Beginn Auswertung, Aufstellen Klassenstafette								
14.00	„Activity Show“ / Klassenstafette								
14.45	Aufräumen, Auswerten								
15.00	Rangverkündigung und Siegerehrung								

Auswertung und Auswertungssoftware

Die Erfassung der Ergebnisse auf dem Platz erfolgt mittels Einzel-Resultatblättern. Darauf werden alle Resultate der UBS Kids Cup-Disziplinen eingetragen und schliesslich in die in MS Excel-Auswertungsdatei übertragen. Dazu verwenden Sie Ihr persönliches Login, welches Sie nach der Registrierung per E-Mail erhalten. Mit der MS-Excel-Datei kann neben der Gruppen-/Klassenrangliste auch eine Rangliste des UBS Kids Cup (Dreikampfergebnis) für Knaben und Mädchen separat sowie nach Jahrgang ermittelt werden.

Als Vorbereitung werden auf den Einzel-Resultatblättern die Namen der SuS und den zugeteilten Startnummern eingetragen. Die Auswertungsdatei wird bereits im Vorfeld mit allen Namen der SuS versehen, so dass die Auswertung durch das Eintragen der erzielten Resultate viel schneller ablaufen kann. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn man die Siegerehrung vor Ort machen möchte.

Die Software ist mit einer empfohlenen Notenskala verknüpft, mit der jahrgangsgerechte Leistungsnoten gemäss den gezeigten Leistungen ausgewiesen werden können. Es handelt sich dabei um den Vorschlag von Swiss Athletics und dem Ressort Leichtathletik des Schweizerischen Turnverbandes (STV), entwickelt auf der Basis der STV Notentabelle (10er System) und den Erfahrungswerten von versierten Sportlehrern, welcher als Grundlage einer fairen Notengebung beigezogen werden kann.