

Die Schulsport-Challenge 2020

Der Schwimmverband NRW, der Leichtathletik-Verband Nordrhein, der Westdeutsche Tischtennis-Verband, der Rheinische Turnerbund, der Westfälische Fechter Bund und der Kanu-Verband NRW präsentieren die Schulsport-Challenge 2020.

Schüler*innen von ca. 6 bis 10 Jahren (oder älter) probieren bei der Schulsport-Challenge verschiedene Sportarten aus. In jeder Sportart gilt es, bestimmte Aufgaben zu erfüllen.

Je nach örtlichen Gegebenheiten und vorhandenem Material gibt es für jede Sportart auch immer eine alternative Aufgabe, sodass jede Schule die Möglichkeit hat, die Schulsport-Challenge durchzuführen.

Die Schulsport-Challenge kann in einer oder zwei Sportstunden, im Zuge eines Sportfestes, während einer Projektwoche oder über das halbe / ganze Schuljahr verteilt absolviert werden. Die Schüler*innen bekommen einen Laufzettel.

Wenn auf dem Laufzettel in jeder Sportart die Aufgabe oder die Alternative absolviert ist, bekommen die Schüler*innen die Urkunde der Schulsport-Challenge 2020. Die Laufzettel und Urkunden können die Lehrer*innen für die Schüler*innen ausdrucken.

Die Schulsport-Challenge 2020 | Schwimmen

Aufgabe: Tauchen und Schwimmen

(beim Schwimmunterricht in der Schwimmhalle, kein Material)

Nichtschwimmer*innen:

Die Kinder pusten kleine und große Blubberblasen ins Wasser und tauchen mind. einmal mit dem ganzen Körper und dem ganzen Kopf unter.

Schwimmer*innen:

Die Kinder schwimmen 25m. Die Schwimmlage und die Schwimmart können sie sich aussuchen. Außerdem tauchen sie ebenfalls einmal komplett unter Wasser.



Alternative: Schwimmbewegung nachmachen

(in der Turnhalle, Material: kleiner Kasten)



Armbewegung:

Die Kinder stellen sich gerade hin und machen die Armbewegung vom Brust-, vom Kraul- und/oder vom Rückenschwimmen nach.

Beinbewegung:

Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf einen kleinen Kasten und machen die Beinbewegung vom Brust- oder vom Kraulschwimmen nach.

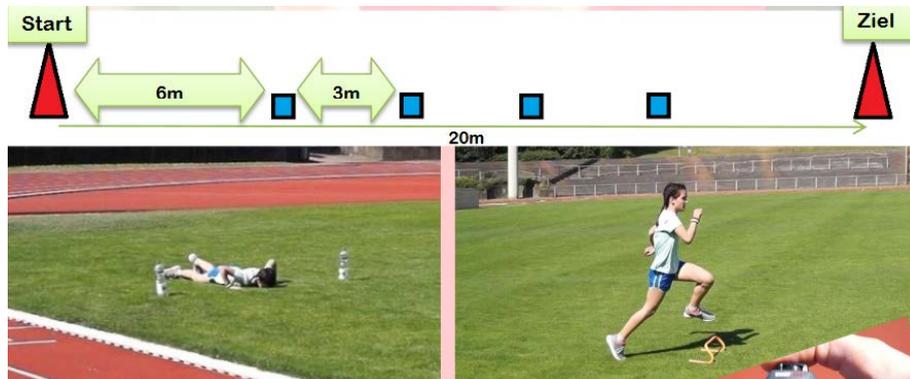
Für die Beinbewegung vom Rückenschwimmen legen sie sich mit dem Rücken auf den Kasten.

Die Schulsport-Challenge 2020 | Leichtathletik

Aufgabe: 20m Hindernislauf

(Material: 4 kleine Hindernisse, z.B. Minihürden oder Markierungshütchen)

Im Abstand von jeweils 3m liegen 4 kleine Hindernisse, wie z.B. Minihürden oder Markierungshütchen auf dem Boden. Start & Ziel werden markiert. Das erste Hindernis befindet sich im Abstand von 6m zum Start. Die Kinder liegen beim Startsignal auf dem Bauch und rennen dann los.



Alternative: Zielwerfen

(Material: 5 kleine Bälle oder Sockenknäul, 1 Box – z.B. ein Wäschekorb)

Die Kinder bekommen 5 Wurfgeräte, z.B. kleine Bälle oder Sockenknäul, Eine Abwurflinie wird markiert, im Abstand von 4m steht eine Box (z.B. ein Wäschekorb). Ziel ist es, die Wurfgeräte in die Box zu werfen, ohne die Abwurflinie zu übertreten.

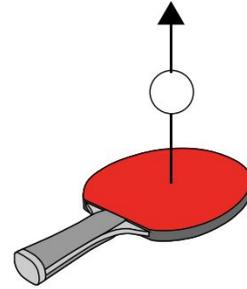


Die Schulsport-Challenge 2020 | Tischtennis

Aufgabe: Tischtennisball tippen oder zurückschlagen (Material: Tischtennisschläger & -bälle)

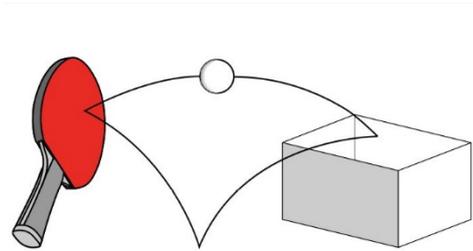
Tischtennisball tippen:

Die Kinder schlagen einen Tischtennisball mindestens 3 Mal auf einem Tischtennisschläger in die Luft.



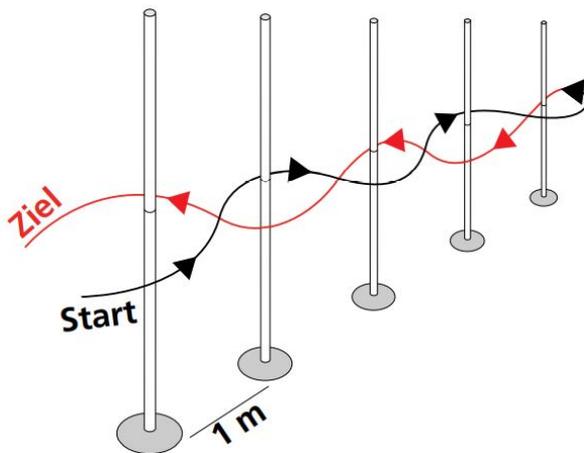
Tischtennisball ins Ziel schlagen:

Die Kinder spielen einen Tischtennisball in eine Kiste oder einen Eimer, der ca. 3m entfernt steht. Entweder wird der Ball direkt ins Ziel gespielt oder berührt einmal den Boden.



Alternative: Tischtennis-Parcours

(Material: Tischtennisschläger & -bälle oder Luftballons, Slalomstangen oder Hütchen)



Die Kinder balancieren einen Tischtennisball (oder einen Luftballon) auf einem Tischtennisschläger und laufen dabei Slalom durch Stangen oder Markierungshütchen.

Die Schulsport-Challenge 2020 | Turnen

Aufgabe: Tiergänge

(kein Material, auf Hallenboden machbar)

Die Kinder versuchen wie folgende Tiere auf allen Vieren zu gehen:

- Katze: leise, schleichend
- Elefant: laut, trampelnd
- Ente: nur mit den Beinen watschelnd
- Kamel: im Passgang – rechtes Bein & rechter Arm, linkes Bein & linker Arm
- Leopard: so schnell wie sie können
- Hase: Sprung von den Füßen auf die Hände und wieder auf die Füße usw.



Z.B. Hasensprünge

Quelle: Gerling, I. E. (2014).
Basisbuch Gerätturnen. Aachen:

Alternative: Drehwürmer & Regenwurm

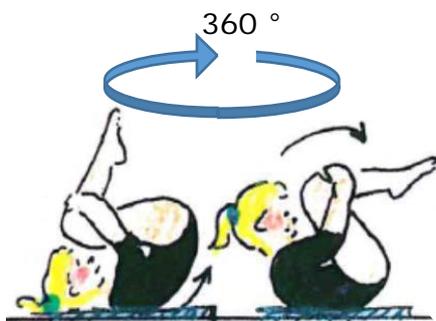
(Turnmatten / Bodenläufer als Unterlage)

Drehwürmer:

Die Kinder legen sich wie ein kleines Paket mit angehockten Beinen auf den Rücken. Die Arme umfassen die Knie, das Kinn liegt auf der Brust. Die Kinder schaukeln in dieser Paketstellung vor und zurück über die Wirbelsäule und versuchen, eine 360°-Drehung zu schaukeln.

Regenwurm:

Die Kinder legen sich in der Schiffchen-Stellung mit gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken. Die Arme und Beine sind angehoben und berühren nicht den Boden. Sie rollen sich seitlich in die Bauchlage, ohne dabei mit den Armen oder Beinen den Boden zu berühren.



Drehwurm

Quelle: Gerling, I. E. (2014). Basisbuch
Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Die Schulsport-Challenge 2020 | Fechten

Grundhaltung Fechtstellung:

Die Hand, mit der die „Waffe“ (hier die Poolnudel) gehalten wird, ist die Waffenhand. Das vordere Bein zeigt mit der Fußspitze nach vorne, das hintere Bein steht im rechten Winkel dazu. Die Füße stehen schulterbreit auseinander und bilden ein „L“.



Aufgabe: Poolnudel-Stoßübung mit Ausfallschritt

(Material: Poolnudel, Startmarkierung, Zielviereck)



Auf einer Wand wird, z.B. mit einem Klebeband, eine Trefferfläche markiert. Die Startlinie befindet sich 3m vor der Wand.



Die Kinder stellen sich in Fechtstellung an die Startlinie und überbrücken die Distanz zur Trefferfläche mit beliebig vielen Zwischenschritten. Die Kinder stoßen die Poolnudel mit einem großen Ausfallschritt in die Trefferfläche, dabei strecken sie ihr hinteres Bein und landen auf dem vorderen Fuß.

Alternative: Fertig, Farbe, Los!

(Material: farbige Leibchen & Markierungen)

Mit Hütchen wird eine 10m lange Fechtbahn markiert. In der Mitte davon stehen im Abstand von 2m die beiden Starthütchen.

Auf das Kommando „Fertig, Farbe (Rot oder Grün), Los!“ muss das Kind, dessen Farbe genannt wurde, versuchen, die „Waffenhand“ des anderen Kindes abzuschlagen. Gelingt dies vor dem Erreichen des Fechtbahnendes, erhält das Kind einen Punkt.



Die Schulsport-Challenge 2020 | Kanu

Aufgabe: Drachenbootfahren an Land

(Material: hier ist Kreativität gefragt)

Die Aufgabe besteht darin, die Fahrt in einem Drachenboot nachzustellen.

Drachenboote sind offene, lange Paddelboote mit 10 Sitzbänken, die Platz für bis zu 20 Paddler*innen bieten. Die Steuerung im Boot übernimmt der Steuermann bzw. die Steuerfrau. Der Antrieb erfolgt durch Paddel. Dabei sorgt ein Trommler mit seinen Schlägen für einen gleichmäßigen Takt aller Paddler.

Mögliche Hilfsmittel wären bspw. Stühle, Bänke, Decken, Trommeln, Stöcke usw.



Foto: © LSB NRW | Mark Hermenau

Alternative: Tauziehen

(Material: langes, dickes Seil oder Springseile, Bodenmarkierung)



Bild: © LSB NRW | Andrea Bowinkelmann



Wie bei den Indoor-Drachenbootrennen, wo sich die Teams in der Schwimmhalle spannende Paddlerduelle liefern, treten die Kinder bei der Schulsport-Challenge alleine oder in Kleingruppen im Tauziehen gegeneinander an.

Bei der Gruppenfindung sollte auf eine gerechte Kräfteverteilung geachtet werden.



Die Schulsport-Challenge 2020 | Der Laufzettel

Name: _____

Klasse: _____

Sportart	Aufgabe		Alternative	
Schwimmen	Tauchen & Schwimmen	<input type="checkbox"/>	Schwimmbewegungen nachmachen	<input type="checkbox"/>
Leichtathletik	20m Hindernislauf	<input type="checkbox"/>	Zielwerfen	<input type="checkbox"/>
Tischtennis	Tischtennisball tippen <i>oder</i> Tischtennisball ins Ziel schlagen	<input type="checkbox"/>	Tischtennis-Parcours	<input type="checkbox"/>
Turnen	Tiergänge	<input type="checkbox"/>	Drehwürmer & Regenwurm	<input type="checkbox"/>
Fechten	Stoßübung mit Ausfallschritt	<input type="checkbox"/>	Fertig, Farbe, Los!	<input type="checkbox"/>
Kanu	Drachenbootfahren	<input type="checkbox"/>	Tauziehen	<input type="checkbox"/>

oder

Die Schulsport-Challenge 2020

Urkunde

(Name)

aus der Klasse

(Klasse)

von der

(Schule)

hat erfolgreich an der Schulsport-Challenge 2020 teilgenommen.

Wir gratulieren recht herzlich zu der erfolgreichen Teilnahme in den Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Tischtennis, Turnen, Fechten und Kanu.

Ort, Datum

Lehrer*in

Stempel & Unterschrift