



«Sport
braucht
Energie, aber
keine aus der
Steckdose»

Zitat: Markus Gerber
Präsident PluSport

Schule bewegt

Ein Engagement von  **swiss
olympic**

Mit dem neuen Programm «Schule bewegt» will PluSport gemeinsam mit Swiss Olympic zu einer krisenresistenten Reise durch die Welt des Wintersports inspirieren. Ob Slalom, Eisschollenhüpfen, Schneeballdart oder Schanzenspringen: Alle Bewegungsaufgaben werden von Freeskier Andri Ragetti präsentiert und drinnen sowie draussen im Schnee durchgeführt.

Diese Seiten sind zum Herausnehmen und Ausprobieren für sportliche Bewegungsalternativen für Camps und Clubs



Oberschenkelbrennen

Alle stehen vor eine Wand. Auf Kommando der Lehrperson gehen alle in die Hocke, lehnen dabei den Rücken an die Wand und bilden mit Ober- und Unterschenkeln einen rechten Winkel. Wer diese statische Sitzposition mit den wenigsten Kurzunterbrüchen während der Dauer eines Skirennens (2–3 Minuten) aushält, gewinnt.



Schneeballschlacht

Als Alternative zu einer richtigen Schneeballschlacht: Es wird ein Spielfeld mit einer Mittellinie festgelegt – auch z.B. im Gang oder im Freien. Als Spielfeldbegrenzungen dienen Wände und z.B. Springseile. Zwei Teams verteilen sich in je einer Hälfte, jede:r formt aus einem Altpapierblatt vier Bälle und legt sie neben sich auf den Boden. Die Spielenden werfen die «Schneebälle» aus der eigenen in die gegnerische Platzhälfte, aber nur einen aufs Mal. Die Lehrperson zählt nach ihrem Stoppbefehl die zu spät geworfenen Bälle und ordnet das Zurücknehmen an (evtl. zusammen mit «Strafbällen»). Die Teams zählen die auf ihrem Spielfeld liegenden Bälle. Wer weniger hat, gewinnt.



Schneeballdart

In Dreier- bis Fünfergruppen werden Zielwurfwettkämpfe mit Schneebällen ausgetragen. Die Spielenden legen vorher gemeinsam die Ziele (z.B. Tafeln, Bäume, mit Kreide eingezeichnete Zielscheibe mit unterschiedlichen Punktzahlen an einer Hausmauer) und die Anzahl Würfe pro Person fest.



Schneedoppelpass

Zu zweit soll eine bestimmte Strecke (z.B. ums Schulhaus herum) mit einem Schneeball mit möglichst wenigen Würfen zurückgelegt werden. A wirft den Ball vom Start möglichst weit zu B. Nach erfolgreichem Fangen wird B von A überholt und A wartet nun seinerseits auf den Wurf von B usw. Der Schneeball darf nach jedem Wurf wieder neu geformt oder ausgebessert werden. Fehlversuche beim Fangen werden jeweils wiederholt und mit einem Strafpunkt belastet. Sind alle Duos am Ziel, werden die Ergebnisse ausgetauscht.

Schneeberg

Alle werden auf einem verschneiten Platz in Dreier- bis Fünfergruppen eingeteilt. Jede Gruppe benötigt einen Behälter (z. B. Eimer, Schachtel) und eine Schaufel. Je eine Start- und Ziellinie markieren gleich lange Strecken. Auf Kommando füllen die ersten Spielenden jedes Teams hinter ihrer Startlinie ihren Eimer mit Schnee, rennen damit über die Ziellinie und leeren ihn dort aus. Danach sprinten sie zurück hinter die Startlinie und übergeben dort den Eimer dem zweiten Spieler ihres Teams. Nach einer bestimmten Zeit beendet die Lehrperson mit einem «Stopp» die Sammelphase. Nun gehen alle Spielenden ihres Teams zu ihrem Schneehaufen und bauen daraus innerhalb einer bestimmten Zeit einen möglichst hohen Berg. Wer den grössten Bau zwischen Boden und Spitze hinkriegt, gewinnt.



Schneelöffel

Die Spielenden bilden Dreier- bis Fünfergruppen und definieren mit Start- und Ziellinie gleich lange Strecken mit je einem Wendepunkt (z. B. Stein, Handschuh, Mütze), der umrundet werden muss. Die ersten jedes Teams halten einen Löffel o.Ä. und balancieren darauf einen Schneeball. Auf Kommando laufen sie los, absolvieren den Hin- und Rückweg und übergeben den Löffel dem nächsten Spieler der Gruppe hinter der Startlinie. Wem der Schneeball vom Löffel fällt, repariert den Schneeball, rennt mit Löffel und Schneeball hinter die Startlinie zurück und beginnt den Balancierparcours erneut. Das Team, das zuerst eine bestimmte Anzahl Läufe absolviert hat, gewinnt.



Pinguinjagd

Alle machen draussen (evtl. im Schnee) ein Fangspiel – zum Beispiel folgendes: Ein «Eisbär» jagt einen «Pinguin», die restlichen Spielenden halten sich paarweise und bilden je eine «Eisscholle». Erwischt der Eisbär den Pinguin, tauschen die beiden die Rollen. Wenn sich der fliehende Pinguin allerdings auf einer Seite an eine Eisscholle hängt, wird die Person auf der anderen Seite dieser Eisscholle zum jagenden Eisbären, während der vorherige Eisbär zum Pinguin wird und sofort fliehen muss.



Fusschneeball

Die Teilnehmenden spielen jeweils in Dreier- bis Fünferteams gegeneinander Fussball im Schnee (auch z. B. mit einem Wasserball). Die Pfosten werden z. B. mit Steinen, Handschuhen oder Mützen markiert.



Aktivpunkt



Zum Schluss noch dies – wer wagt es?

Die Spielenden gehen barfuss in den Schnee, trocknen sich nachher die Füsse gut ab und geniessen die dann aufkommende Wärme. Wie wäre es mit einem Wettrennen oder mit der Herausforderung, wer es am längsten im Schnee aushält?

Hier finden Sie mehr zu mehr Abenteuer in der Natur:

plusport.ch/schule-bewegt-ragettli

plusport.ch/mobilesport-draussen

plusport.ch/+punkt-schneesport

Im Hinblick auf die mögliche Energieknappheit im Winter ruft Swiss Olympic alle Sportorganisationen auf, Energie zu sparen. Zur Unterstützung hat der Dachverband des Schweizer Sports konkrete Massnahmen erarbeitet. Swiss Olympic fordert gleichzeitig, dass Sportinfrastrukturen auch in einer Energiemangellage offengehalten werden.

Mehr unter plusport.ch/energie2022

Plus d'informations sous plusport.ch/energie2022-fr

Ulteriori informazioni sotto plusport.ch/energia2022

Energiespar-Empfehlungen für Sportvereine

Spirit of Sport heisst jetzt ...

- Geräte einschränken**
Braucht es am Event wirklich Fritteuse, Hotdog-Maschine und Grill?
- Trainingszeiten optimieren**
So lange wie möglich draussen und/oder bei Tageslicht trainieren
- Finger weg**
Einstellungen der Anlagen (Thermostat-Ventile, Licht, Lüftung) nicht verändern, Anweisungen des Infrastruktur-Betreibenden einhalten
- ÖV nutzen**
An Wettkämpfe mit ÖV reisen, Fahrgemeinschaften bilden
- Sensibilisieren**
Anlagebetreibende auf die Infografik «Energiespar-Empfehlungen für Infrastruktur-Betreibendes» hinweisen (verfügbar unter www.swissolympic.ch/energie)
- Auslastung optimieren**
Z.B. gemeinsames/paralleles Training von mehreren Gruppen/Sportarten
- Beleuchtung reduzieren**
Nur Anlagen beleuchten, die aktuell benutzt werden und während Sportaktivitäten Lichtstärke wenn möglich reduzieren
- Duschzeiten verkürzen, weniger warm duschen**
Das Aufbereiten und das Aufheizen von Wasser benötigt viel Energie

Weitere Informationen finden Sie unter www.swissolympic.ch/energie sowie unter www.energieschweiz.ch

Richtig lüften
Kippfenster schliessen und dafür mehrmals täglich stosslüften

Version vom 20. Oktober 2022