



SPORT

J+S-Jubiläumstag an den Schulen

16. September 2022

Spielideen

Idee

Das Sportförderprogramm Jugend+Sport feiert im Jahr 2022 den 50. Geburtstag. Dieses Jubiläum soll schweizweit an den Schulen mit einem Aktionstag mit Sport, Spiel und Spass gefeiert werden. Möglichst viele Schulen im Kanton Luzern sollen sich an diesem Jubiläumstag beteiligen. Zielgruppe sind alle Volksschulen des Kantons Luzern.

Die Schulen können die Aktivitäten frei wählen und den Tag selber gestalten. Die kantonale Sportförderung bietet ihnen mit diesem Dokument Spielideen an, die unabhängig vom Standort und der Infrastruktur überall umgesetzt und dem Alter entsprechend angepasst werden können. Diese Zusammenstellung dient als Input. Jeder Schule ist es freigestellt, wie sie den Jubiläumstag im Detail durchführen möchte. Der Tagesgestaltung sind keine Grenzen gesetzt, es können auch weitere Themen wie Bewegung, Gesundheit, Ernährung oder Ethik angegangen und eingebaut werden. Kreativität und coole Ideen sind erwünscht!

Das neue Schuljahr startet im August und somit kann dieser Jubiläumsanlass ideal auch als Teambuilding-Event genutzt werden!

Eine Pflichtaufgabe gibt es: Zum 50-Jahr-Jubiläum von J+S soll die Jubiläumschoreografie eingeübt werden. Das Resultat wird aufgenommen und via Soziale Medien mit dem Hashtag #jsgogo veröffentlicht!

Als Basis der Spielideen hat uns mobilesport.ch gedient, es gibt auf dieser Seite noch viele weitere Spielideen.

1 Eiffelturm

Spiel

Jedes Team hat eine eigene Laufstrecke. Die Schülerinnen und Schüler laufen alle zeitgleich los zum Baumaterialdepot. Pro Person darf nur ein Baumaterial mitgenommen und zurück zur Baustelle transportiert werden. Dort wird ein Turm gebaut. Das Ziel ist, einen möglichst hohen Turm zu bauen.

Die Schülerinnen und Schüler werden darauf hingewiesen, dass sie überlegen müssen, welche Baumaterialien am besten geeignet sind, damit der Turm möglichst stabil steht. Die Gruppe organisiert sich selber, wer baut, wer läuft. Die Idee ist aber, dass alle laufen.

Für Rollstuhlfahrende können die Baumaterialien auf einer erhöhten Ablagefläche hingelegt werden (Langbank).

Regeln

- 1 Durchgang à 5 Minuten Laufen, zusätzliche 2 Minuten Bauzeit
- Distanz: ca. 15 Meter. Darauf hinweisen, dass es ein Ausdauerlauf ist.
- Es ist erlaubt zwei Türme gleichzeitig zu bauen.
- Wenn ein Turm kurz vor Schluss zusammenbricht, kann es sein, dass für diesen Turm ca. 12 cm (Höhe der höchsten Kiste am Boden) gemessen und aufgeschrieben werden muss (Pech).

Bewertung

Die Turmhöhen werden am Schluss in Zentimeter gemessen.

Material

Zahlreiche Kartonschachteln versch. Grösse, Meter/Messband, Signalpfeife, evt. Langbänke, 4 Pylonen, 1 Stoppuhr/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

2 Planetenball

Spiel

Das Team versucht so viele Luftballone wie möglich während einer Minute in der Luft zu halten. Zu Beginn des Spiels wird mit drei Ballons gespielt. Falls innerhalb einer Minute kein Luftballon auf den Boden fällt, wird ein vierter Ballon ins Spiel gebracht. Nach einer weiteren Minute kommt der nächste Ballon dazu usw.

Regeln

- Das Aufspielen der Ballons erfolgt durch Hände, Arme oder Kopf (Nicht Beine und Füße!).
- Unbeschränkte Anzahl Versuche während 15 Minuten.

Bewertung

Höchstanzahl der Ballons mit denen das Team während einer Minute jonglieren kann, ohne dass ein Ballon den Boden berührt.

Material

Stoppuhren/Handy, Luftballons, 100l-Abfallsäcke für Ballonreserve, Pumpen (für die Ballone), Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

3 Zauberring

Spiel

An einem Moosgummiring sind sechs Gymnastikseile befestigt. An jedem Gymnastikseil hält sich ein Kind des Teams. Auf dem Moosgummiring liegt ein Ball. Am Start werden die Seile zusammengespannt und der Ball im Moosgummiring balanciert. Der Ball wird so gemeinsam über eine Zickzack Strecke von einer Länge von 30 Metern balanciert. An den End- und Eckpunkten wird der Ball gewechselt (ablegen in leeren Reifen und aufnehmen des neuen Balles aus dem Reifen). Falls sie am Ende ankommen, gehen sie den Weg wieder eins zu eins zurück. Die Kinder haben 3 Minuten Zeit.

Regeln

Wenn der Ball auf den Boden fällt, muss das ganze Team stillstehen. Ein Kind holt den Ball, legt ihn in den Ring, nimmt das eigene Seil wieder in die Hand und der Lauf kann fortgesetzt werden.

Bewertung

Jede absolvierte Teilstrecke (von Reifen zu Reifen) zählt 1 Punkt. Die Gesamtpunktzahl ergibt sich aus der Anzahl Teilstrecken. Eine angefangene Teilstrecke zählt nicht.

Material

Funbälle Rainbow, Fussbälle für draussen, Basketbälle für draussen, Volleybälle für draussen, Moosgummireifen (Tauchringe), Stoppuhren/Handy, Pylonen, Springseile, Reifen, Signalpfeifen, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

4 Tennisball mit Hütchen fangen

Spiel

Teammitglied 1 wirft, Teammitglied 2 fängt den Tennisball mit einem Hütchen. Abwurf- und Fanglinie werden mit einem Seil oder Klebeband am Boden markiert. Das Spiel kann mit Varianten je nach Alter der Kinder gespielt werden: Tennisball darf den Boden berühren, Fänger steht auf einem Bein, mit der schwächeren Hand werfen etc.

Regeln

Teammitglied 1 wirft 1 Minute und Teammitglied 1 fängt 1 Minute. Danach wird gewechselt, Teammitglied 2 wirft 1 Minute und Teammitglied 2 fängt 1 Minute.

Bewertung

Jeder gefangene Ball gibt 1 Punkt. Zum Schluss werden alle Punkte von Teammitglied 1 und 2 zusammengezählt.

Material

Tennisbälle, Pylonen, Seile/Klebeband, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

5 Frisbee durch Reifen werfen

Spiel

Die Kinder versuchen von einem bestimmten Standpunkt (mit Klebeband/Pylonen markieren) einen Frisbee durch aufgehängte Reifen zu werfen.

Regeln

Die verschiedenen Reifen geben unterschiedlich viele Punkte. Die Kinder dürfen beim Abwurf keinen Übertritt machen. Das Team hat 4 Minuten Zeit um so viele Punkte wie möglich zu erreichen.

Bewertung

Jeder Treffer gibt die entsprechenden Punkte. Die Berührung des Reifens zählt ebenfalls als Punkt. Am Schluss werden alle Punkte des Teams zusammenzählt und notiert.

Material

Frisbee, Reifen, Seile, Klebeband/Pylonen, Beschriftung der Punkte, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

6 Keulen mit Ball treffen

Spiel

Die Kinder haben einen Startpunkt (markiert mit Klebeband, Pylonen, Malstäbe) und rollen von da aus die Handbälle so, dass sie damit möglichst viele Keulen/Pet-Flaschen treffen.

Regeln

Jedes Kind hat 3 Versuche, die Keulen zu treffen. Nach jedem Kind werden die Keulen wieder aufgestellt und das nächste Teammitglied kommt zum Zuge. Eventuell mehrere Anlagen aufstellen.

Bewertung

Jede umgeworfene Keule gibt einen Punkt. Zum Schluss werden die total umgefallenen Keulen zusammenzählt und notiert.

Material

Keulen oder gefüllte Pet-Flaschen, Bälle (z. B. Handbälle), Klebeband/Pylonen/Malstäbe, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

7 Finde den richtigen Weg!

Spiel

Die Leiterperson bereitet einen Weg mit Gegenständen vor und bildet diesen auf einer Karte oder Papier ab: Je nach Alter und Übung der Kinder werden einfachere oder schwierigere Laufwege eingezeichnet. Die Kinder wählen nun in Zweiergruppen einen Weg aus. Ein Kind nimmt die Karte, läuft den Weg vor. Das andere Kind schaut zu, prägt sich den Weg ein und versucht dann, denselben Weg zu laufen. Die Kinder lernen Kartenlesen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Merk- und Orientierungsfähigkeit trainiert.

Regeln

Das Team macht zweier Gruppen und startet. Das Kind 1 zeigt den Weg gemäss Plan vor und das Kind 2 läuft den Weg nach. Sie dürfen nicht miteinander sprechen. Danach wechseln sie und das Kind 2 zeigt einen Weg vor und das Kind 1 läuft nach.

Bewertung

Wenn das Kind 2 den Weg richtig laufen konnte, gibt es für das Team 1 Punkt. Zum Schluss werden alle Punkte des Teams zusammengezählt.

Material:

Malstäbe, Kegel, Kisten, Pneus, Teppichreste, Reifen etc., Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

8 Tannzapfen-Hamster

Spiel

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Nest (hinter einer Markierung). Sie versuchen in 3 Minuten möglichst viele Tannzapfen zu sammeln und in ihrem Nest zu deponieren.

Regeln

Pro Lauf darf ein Kind nur einen Tannzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt am meisten Tannzapfen?

Bewertung

Zum Schluss werden die gesammelten Tannzapfen gezählt und notiert.

Material:

Tannzapfen oder Kapplas, Seile, Pylonen/Klebeband für Markierung des Feldes, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

9 Eichhörnchen

Spiel

Die Kinder balancieren über dicke Äste und Baumstämme. Sie klettern auf Baumstrünke, Steine und allenfalls sogar auf ausgewählte, geeignete Bäume. Als Alternative kann ein Parcours mit diversem Material gebaut werden.

Regeln

Jedes Kind darf den Parcours zweimal durchlaufen und es wird die Zeit gestoppt.

Bewertung

Der schnellere Lauf kommt in die Wertung. Zum Schluss werden alle Zeiten der Teammitglieder zusammengezählt. Das Team mit der kürzesten Zeit hat gewonnen.

Material:

Waldpfad oder Material für Parcours (Kisten, Teppiche, Langbänke, Slackline, Tauseil, Reifen etc.), Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

10 Wassertransport

Spiel

Die Kinder balancieren mit Hilfsmitteln Gegenstände. Jedes Team erhält einen mit Wasser gefüllten Eimer auf der einen Seite des Spielfeldes und einen leeren Eimer auf der anderen Seite. Die Kinder transportieren mit einem auf einem Tennis- oder Tischtennisschläger stehenden Becher das Wasser von der einen auf die andere Seite.

Regeln

Die Teams haben 4 Minuten Zeit. Jedes Kind läuft mit dem Tennis- oder Tischtennisschläger und dem gefüllten Becher auf die andere Seite, leert seinen Becher rennt zurück und übergibt den Schläger und den Becher dem nächsten Kind. Dieses füllt den Becher wieder usw.

Bewertung

Nach 4 Minuten wird gemessen und notiert, wie viel Wasser das Team transportieren konnte.

Material:

Tennis- oder Tischtennisschläger, Becher, Eimer, Wasser, Material für die Spielfeldmarkierung, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

11 Pet-Flaschen-Kegeln

Spiel

Zwei Teams stellen pro Kind eine mit Wasser gefüllte Pet-Flasche in einer vorgegebenen Distanz zueinander auf. Ziel ist es, den Ball wie beim Kegeln so gegen die Pet-Flaschen des Gegners zu rollen, dass diese umfällt und das Wasser ausläuft.

Regeln

Die Flasche darf nicht verteidigt werden. Wenn die Flasche umfällt, muss das Kind den Ball möglichst schnell holen und darf erst dann die Flasche wieder aufstellen.

Bewertung

Es gewinnt, wer zuerst die Flasche des Gegners bis zu einem Markierungsstrich (es kann nicht alles Wasser aus einer Pet-Flasche ausfließen) geleert hat. Das Siegerteam erhält Punkte (je nach Aufbau), falls diese Aufgabe einen Teil eines Postenlaufes wäre.

Material:

Pet-Flaschen mit Markierungsstrich, Bälle, Material zur Spielfeldmarkierung, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

12 Foto-OL

Spiel

Die Lehrperson zeigt Fotos von Objekten, die sich auf dem Trainings- oder Schulareal befinden. Die Kinder suchen in den Teams diese Objekte. Dort ist jeweils ein Buchstabe versteckt. Die Kinder merken sich diesen. Wenn sie alle Buchstaben gesammelt haben, versuchen sie, das Lösungswort herauszufinden.

Regeln

Es sind alle Kinder des Teams unterwegs.

Bewertung

Die Lehrperson stoppt die Zeit bis die Kinder das Lösungswort erraten haben.

Material:

Fotos von Objekten, Buchstaben zum Hinlegen bei den Objekten, Blatt/Schreibsachen für das Lösungswort, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

13 Wandelnde Kamera

Spiel

Kind A schliesst die Augen, Kind B führt Kind A herum. An bestimmten Punkten stoppt Kind B, positioniert die Kamera und lässt Kind A ein Foto machen => Kind A öffnet kurz die Augen. Nach 5 Fotos führt Kind B das Kind A zum Ausgangspunkt zurück. Kind A öffnet die Augen. Kind A versucht danach den Weg nochmals zu laufen!

Regeln

Die Kinder dürfen während der Aufgabe nicht miteinander sprechen. Das Kind A sollte den Weg fließend laufen können. Jedes Kind spielt einmal die Rolle des Kindes A und einmal die Rolle des Kindes B. Es sind also mehre Wege vorzubereiten.

Bewertung

Wie viele Fotos konnte sich Kind A merken? Diese Anzahl kommt in die Bewertung. Zum Schluss werden alle Punkte zusammengezählt.

Material

Diverse Wege vorbereiten oder Kinder den Weg selber auswählen lassen, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

14 Kartenhaus

Spiel

Die Teams machen eine Stafette, ein Kind rennt eine vorgegebene Strecke (ca. 20m), holt eine Jasskarte und rennt zurück. Danach geht das nächste Kind. Die Teams haben 4 Minuten Zeit die Karten zu sammeln und ein Kartenhaus zu bauen.

Regeln

Jedes Kind darf nur eine Karte mitnehmen. Die Teams organisieren sich selber, sie haben die Möglichkeit während dem Rennen das Kartenhaus zu erstellen oder zuerst alle Karten zu holen.

Bewertung

Nach vier Minuten werden die aufgestellten Karten gezählt und notiert.

Material

Jasskarten, Material zur Spielfeldkennzeichnung, Messband/Meter, Stoppuhren/Handy
Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

15 «No Smiling»

Spiel

Team A steht dem Team B gegenüber. Von beiden Teams steht Jemand an den Anfang des Durchgangs.

Regeln

Ein Kind von Team A läuft beim Team B vorbei und umgekehrt, das Team B darf dieses Kind zum Lachen bringen ohne anzufassen und ohne Geräusche. Dann kommt ein Kind aus Team B und das Team A darf dieses Kind B zum Lachen bringen.

Bewertung

Wer lacht verliert und das andere Team bekommt einen Punkt. Jedes Kind ist einmal an der Reihe.

Material

Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

16 Kleine Raupe

Spiel

Jedes Kind legt beim Startpunkt zwei Zeitungsseiten oder Teppichreste vor sich hin. Es platziert seine Füße und Hände darauf. Nun werden die Füße und Hände abwechselnd (wie eine Raupe) nach vorne geschoben.

Regeln

Die Teams haben 4 Minuten zur Verfügung um sich fortzubewegen, sie können auch immer wieder Pause machen. Sobald die Zeit abgelaufen ist, bleiben alle Kinder stehen.

Bewertung

Die Lehrperson misst die Länge vom Startpunkt bis zum Zeitungspapier/Teppichreste der Füße. Diese Resultate werden zusammengezählt und notiert.

Material

Zeitungen und/oder Teppichreste, Material zum Markieren des Startpunktes, Messband, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

17 Zeitungswald

Spiel

Zeitungsblätter liegen auf dem Boden. Die Kinder laufen, hüpfen oder schleichen um die Zeitungen herum. Die Lehrpersonen geben diverse Teilstrecken vor:

Teilstrecke 1: Über die Zeitung springen

Teilstrecke 2: um die Zeitung herumspringen

Teilstrecke 3: einen Vierfüssler über der Zeitung machen

Teilstrecke 4: Zeitungspapier an den Bauch legen und bis zum Ziel rennen

Regeln

Jedes Kind absolviert diesen Parcours, sobald das erste Kind mit der Zeitung ins Ziel rennt, darf das nächste Kind starten.

Bewertung

Die Lehrperson misst die Zeit bis das gesamte Team im Ziel ist. Achtung für die Teilstrecke 4 genügend Zeitungen bereitlegen!

Material

Zeitungen, Material zum Markieren des Startpunktes und Ziels, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

18 Goldmünzentransport

Spiel

Zwei Kinder liegen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber, das nächste Kind liegt Kopf an Kopf am Boden, dann wieder mit dem nächsten Kind angewinkelte Beinen. Die Beine dürfen ineinander verhakt werden. Oberhalb des Kopfes von Kind 1 liegt ein Stapel Bierdeckel. (Goldmünzen) Kind 1 nimmt mit beiden Händen ein Bierdeckel auf und übergibt ihn Kind 2, welches wiederum den Bierdeckel an Kind 3 übergibt, bis zum letzten Kind des Teams, dieses Kind baut einen Stapel.

Regeln

Die Kinder arbeiten im Team, es müssen immer alle liegen bleiben. Die Bierdeckel werden mit beiden Händen transportiert! Falls ein Kind nur eine Hand benutzt, fällt dieser Bierdeckel aus dem Spiel.

Bewertung

Wie viele Bierdeckel können in 3 Minuten transportiert werden? Dieses Resultat wird notiert.

Material

Bierdeckel (oder Kartondeckel 10cm-Durchmesser), Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

19 Eisschollen Labyrinth

Spiel

Auf einem begrenzten Spielfeld werden Gegenstände (Bierdeckel, Zeitungen, Kartonstücke, und/oder Teppichreste) auf dem Boden verteilt. (Meer mit Eisschollen). Das Ziel ist es von einer Seite zur anderen zu gelangen und sich dabei nur auf den Eisschollen vorwärts zu bewegen.

Regeln

Das ganze Team geht auf die andere Seite und zurück. Wie sich die Teams organisieren ist egal, sie können alle zusammenstarten oder nach einander. Wichtig ist, dass niemand den Boden berühren darf, falls doch geht das ganze Team wieder zurück an den Start.

Bewertung

Die Lehrperson stoppt die Zeit bis das ganze Team den Weg hin und zurück absolviert hat.

Material

Bierdeckel, Zeitungen, Kartonstücke, und/oder Teppichreste, Material zur Markierung der Seiten, Stoppuhren/Handy, Blatt/Schreibsachen zum Resultat aufschreiben

20 Farbenmagnet

Spiel

Es werden Flaschendeckel oder farbige Punkte/Kartondeckel auf dem Boden verteilt. Die Kinder laufen um die Gegenstände herum. Die Lehrperson ruft eine Farbe und nennt ein Körperteil. Die Kinder berühren so schnell wie möglich diesen Gegenstand der passenden Farbe mit dem genannten Körperteil (z. B. Nasenspitze auf Gelb, Bauchnabel auf Blau oder Zeigefinger auf Rot). Die Fortbewegungsart wechseln. Vorwärts oder rückwärtslaufen, hüpfen, auf allen Vieren gehen usw.

Regeln

Alle Kinder machen mit!

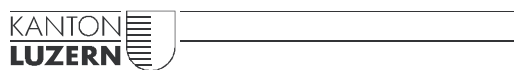
Bewertung

Hier gibt es keine Bewertung, dieses Spiel dient zur Auflockerung oder zum Aufwärmen.

Material

Farbige Flaschendeckel oder farbige Kartondeckel (10cm-Durchmesser)

Herausgeber



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern

Telefon +41 41 228 60 90
gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch