

Detaildokumentation Teamstafette

Veranstalter
WELTKLASSE ZÜRICH
swiss athletics
Partner
ASCONA LOCARNO
EQUANS SWITZERLAND
swissmilk
Medienpartner
SRF KiDS
Hauptpartnerin
UBS

Inhaltsverzeichnis

1. Konzept Teamstafette 3
2. Anlage 4
3. UBS Kids Cup Disziplinen 5
3.1 60m-Sprint 5
3.2 Weitsprung 5
3.3 Ballwurf 6
4. Stafetten-Module 7
4.1 Lauf-Spring-Stafette 7
4.2 Risiko-Hindernis-Stafette 8
4.3 Puzzle-Biathlon-Stafette 9
5. Optionale Module 10
5.1 Spiele 10
5.2 Verpflegung 10
6. Vorbereitungen 11
6.1 To Do‘s Sporttag 11
6.2 Vorbereitungsunterlagen 11
6.2.1 Vorbereitung für den LA-Spottag im Sportunerricht 11
6.3 Übersicht Material 12
6.3.1 Material für Kerndisziplinen 13
6.3.2 Material für die Stafetten 13
6.3.3 Material Teamstafettenbox 15
6.3.4 Materiallieferung UBS Kids Cup 15
6.3.5 Helferbedarf Kerndisziplinen 15
6.3.6 Helferbedarf Teamstafette 16
6.3.7 Helferbedarf in weiteren Organisationsbereichen 17
6.3.8 Gesamtübersicht Helferbedarf 17
7. Durchführung 19
7.1 Gruppen 19
7.1.1 Gruppenbildung 19
7.1.2 Gruppengrösse 19
7.1.3 Gruppen Ablauf 19
7.2 Auswertung und Auswertungssoftware 19
8. Kontaktadresse 20
8.1 Weltklasse Zürich 20

© UBS KIDS CUP 2022

1. Konzept Teamstafette

Als Fortsetzung zur einführenden Basis-Dokumentation „Leichtathletik Sporttag in Schulen“ wird in der Folge die Durchführungsvariante mit Teamstafetten 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 als Teamwettkampf absolviert wird sowie der Überbrückung von Bewegungspausen dient. Das Kernstück des Konzeptes „Teamstafette“ sind drei attraktive Teamstafetten, welche auch in die Gesamtwertung einbezogen werden können.

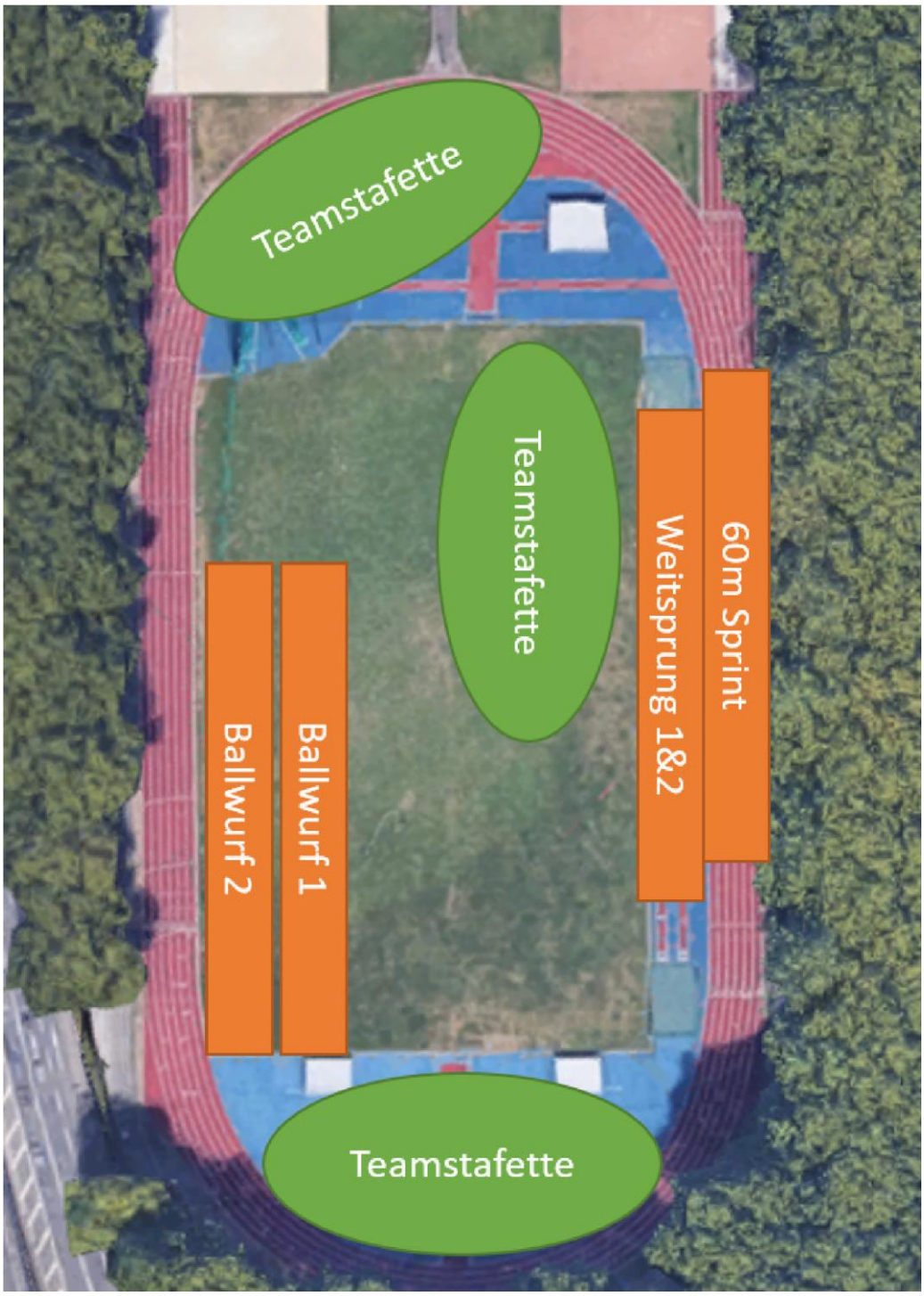
Teamstafetten

Um die Bewegungspausen zwischen den klassischen Leichtathletik-Disziplinen zu verringern sowie zusätzlich gemeinsam Spass zu haben, nehmen die SuS in einem Team von 5-7 Mitgliedern an verschiedenen Teamstafetten teil. In diesen drei Zusatzdisziplinen sind ebenfalls die Grundbewegungsformen Laufen, Springen und Werfen spielerisch und wettkampforientiert integriert. Die SuS absolvieren den gesamten Ablauf mit den drei leichtathletischen Disziplinen und den drei Stafetten gemäss dem Zeitplan in den eingeteilten Gruppen selbständig und organisieren auch die Strategie für die Stafetten untereinander allein. So werden neben dem Spass und dem gemeinsamen Wettkampf auch die Selbständigkeit, Solidarität und Gruppendynamik gefördert.

Module-Variante „Teamstafette“		
UBS Kids Cup Module	Stafetten Module	Optionale Module
• 60m-Sprint • Weitsprung (Zone) • Ballwurf (200g)	• Lauf-Spring-Stafette • Risiko-Hindernis-Stafette • Puzzle-Biathlon-Stafette	• Spielturnier • Teamspiele • Verpflegung

2. 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.



3. UBS Kids Cup Disziplinen

3.1 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 verwarnt. 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
- Messband zum Abmessen der 60m plus Auslauf von mind. 10m (wenn keine Markierungen vorhanden)
- 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)

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

3.2 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.

3.3 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 Abwurfbalkens (oder Abwurflinie). Es wird der Weiteste 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 Abwurfbalken (oder Abwurflinie) ist der Wurf ungültig und wird mit 0 gewertet. Ebenfalls ungültig ist der Wurf, wenn die Abwurfzone 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.

Material
- Mind. 6 Bälle 200g
- 3 Stecknägel
- Messband mind. 60m
- 12 Markierkegel zur Markierung des Aufschlagsektors (bei 10/15/20/30/40/50m)
- evtl. Balken/Leiste zur Markierung des Abwurfbalkens 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 Abwurflinie auf Kunststoff- oder Betonunterlage einzurichten.

4. Stafetten-Module

4.1 Lauf-Spring-Stafette

Ablauf
Das Team (normalerweise bestehend aus 6 Mitgliedern) versucht einerseits durch das Laufen der abgesteckten Runde (ca. 100m) und andererseits durch gemeinsames Springseilen in 5 Minuten (es erfolgt ein Startpfiff und ein Schlusspfiff) möglichst viele Punkte zu sammeln.

Das Team organisiert sich selbständig, indem die SuS entscheiden, wer gerade läuft, springt, oder sich ohne Aufgabe kurzfristig erholt. Alle Teammitglieder dürfen/müssen sich an beiden Übungen ablösen bzw. abwechseln. Bei den Läufern dürfen maximal zwei Teammitglieder gleichzeitig auf der Runde sein, sie sind durch eine farbige Weste (Alternative: Mannschafts-Bändeli) gekennzeichnet.

Jede Mannschaft bekommt eine andere Farbe zugeteilt damit die Zählung einfach möglich wird, da drei, bzw. sechs Teams gleichzeitig laufen. Die Weitergabe und Überstreifung (= Anziehen) der Weste (Bändeli) gilt auch gleichzeitig als Übergabe an den nächsten Läufer. Die Weste, bzw. Bändeli muss angezogen werden. Es wird im Gegenuhrzeigersinn gelaufen. Jeder Läufer/ In kann so viele Runden am Stück laufen, wie es taktisch für sinnvoll erachtet wird, bzw. wie er möchte oder kann.

Beim Springseilen sind jeweils drei Teammitglieder gemeinsam engagiert. Während zwei SuS das Springseil schwingen, springt das dritte Teammitglied in der Mitte so oft es kann. Die Teammitglieder entscheiden selbst über den Zeitpunkt des Wechsels untereinander.
Für SuS der Unterstufe erfolgt das Springseilen allein, damit es nicht zu schwierig ist und die Pausen beim Laufen grösser werden.

Wertung
Die erzielten Punkte aus dem Laufen werden mit dem Faktor 10 multipliziert und mit den Punkten aus dem Springen summiert und ergeben dann die Gesamtpunktzahl pro Team.

Material
- 10-15 Malstäbe
- Absperrband zum Abstecken der Runde
- 6 Springseile
- Überziehshirts oder Bändel für jedes Team
- 12 Handzähler
- 1 Stoppuhr
- 1 Pfeife
- Laminiertes Postenblatt
- Schreibzeug & Unterlage

HelferInnen
- 1 Anlagechef
- 6 Zähler

4.2 Risiko-Hindernis-Stafette

Ablauf
Das Team (normalerweise bestehend aus 6 Mitgliedern) bildet durch die gewählte Reihenfolge der SuS strategisch geschickte Zweier-Teams. Es werden 5 SuS an der Startlinie hintereinander aufgestellt und ein S stellt sich auf der anderen Seite an den von ihm selbst gewählten Entfernungsstrich (das Risiko muss von den SuS gemäss der Einschätzung ihrer Fähigkeiten gewählt werden: je schneller sich das Zweierteam einschätzt, desto weiter entfernt kann der Standort gewählt werden). Ein ZweierTeam muss den Hinweg (erster Läufer über zwei Hindernisse (z.B. Langbank, kleine Hürde, Kiste, etc.) von der Startlinie bis zum entsprechenden, ausgewählten Entfernungsstrich) und den Rückweg (zweiter Läufer über dieselben zwei Hindernisse vom Entfernungsstrich bis zur Ziellinie) in einer vorgegebenen Zeit (= 10 Sekunden) bewältigen, inklusive der Staffelstabübergabe (analog Pendelstaffel). Es erfolgt ein erstes Pfeifsignal als Startpfiff und ein zweiter Pfiff, wenn die Vorgabezeit abgelaufen ist. Falls das Zweierteam innerhalb der vorgegebenen Zeit an der Ziellinie zurück ist, dann wird dem Team die Punktzahl der gewählten

Entfernungslinie gutgeschrieben (die vorderste Linie ergibt 1 Punkt, die am weitesten entfernte Linie 5 Punkte). Ist das Team nicht in der Vorgabezeit an der Ziellinie zurück, bekommt es keine Punkte!

Wird ein Fehlstart verursacht, oder ein Hindernis bei der Überquerung verschoben oder umgestossen, dann werden dem Team in diesem Durchgang keine Punkte gutgeschrieben. Die Entfernungslinien sind 21m / 22.5m / 24m / 25.5m / 27m von der Startlinie entfernt; die Hindernisse stehen 7m & 14m von der Startlinie entfernt.

Das Team hat insgesamt 6 Versuche. Der Ablauf wird so organisiert, dass derjenige S, der von der Startlinie aus beginnt (d.h.
den Hinweg rennt) im nächsten Versuch dann von der Entfernungslinie startet (d.h. also den Rückweg rennt).

Wertung
Es zählt die Summe der erzielten Punkte aus allen Versuchen des gesamten Teams (d.h. die Summe der 6 erzielten Resultate).

Material
- 7-14 Malstäbe
- Absperrband zum Markieren der Entfernungsstriche
- 4 Langbänke
- 12 kleine Trainingshürden
- 6 Staffelstäbe
- 1 Stoppuhr
- 1 Pfeife
- Postenblatt
- Schreibzeug & Unterlage

HelferInnen
- 1 Anlagechef
- 6 Einlaufrichter

4.3 Puzzle-Biathlon-Stafette

Ablauf
Das Team (normalerweise bestehend aus 6 Mitgliedern) versucht durch Treffsicherheit ge- meinsam so schnell wie möglich die 20 Puzzleteile zu sammeln und das vorgegebene Puzzle zusammenzusetzen. Die SuS wählen die Teamaufstellung selbständig: 5 Teammitglieder sind Läufer, 1 Teammitglied ist Puzzler. Nach dem Startpfiff rennen die ersten Läufer pro Team mit einem Staffelstab von der Startlinie aus los bis zur Abwurflinie (Distanz = 20m). Dort nehmen sie einen Tennisball auf und versuchen ihn in den Behälter (Abstand = ca. 3m) zu werfen. Wenn der Tennisball trifft (im Behälter liegen bleibt), dann darf eines der bereitliegenden Puzzleteile mitgenommen werden, wenn der Tennisball nicht trifft (oder wieder aus dem Behälter herausspringt) darf kein Puzzleteil mitgenommen werden. Der Läufer rennt so schnell wie möglich zur Übergabelinie zurück und übergibt den Staffelstab an den nächsten Läufer und anschliessend das Puzzleteil (falls eines gewonnen wurde) an den Puzzler. Es muss solange gerannt und geworfen werden, bis alle Puzzleteile geholt sind. Es wird die Zeit gestoppt, wenn das Puzzle vollständig zusammengesetzt auf dem Tisch (oder auf dem Boden) liegt!

Die Puzzleteile müssen von den Helfern nach einem abgeschlossenen Durchgang wieder auseinander gebaut und kräftig durcheinander gemischt an den Ausgangspunkt zurück zur Abwurflinie gebracht werden, damit die Chancengleichheit gewahrt bleibt!

Wertung
Es zählt die Zeit (in Minuten & Sekunden), die das Team bis zum vollständigen Fertigstellen des Puzzle benötigt hat.

Material
- 7 Malstäbe
- Absperrband zur Markierung der Abwurflinie/Bahnen
- 6 Staffelstäbe
- 30 Tennisbälle
- 6 Puzzle
- 6 Wurfziele
- 6 Stoppuhren
- 1 Pfeife
- Postenblatt
- Schreibzeug&Unterlage

Helferinnen
- 1 Anlagechef
- 6 Stopper

5. Optionale Module

5.1 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

5.2 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 gesunde Zwischenverpflegung anzubieten, welche sie in einer grösseren Pause zu sich nehmen können. 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

6. Vorbereitungen

6.1 To Do‘s Sporttag

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

Was?	Wann?	Wer?
Datum vom Sporttag bestimmen	Monate vorher	Verantwortlicher Sporttag
Sporttag als UBS Kids Cup registriern (ubs-kidscup.ch)	Monate vorher	Verantwortlicher Sporttag
Verfügbarkeit von Sportanlage und Material prüfen	Monate vorher	Verantwortlicher Sporttag
Zusätzliche HelferInnen suchen (wenn nötig)	1 Monat vorher	Verantwortlicher Sporttag
Lehrpersonen Briefing	1 Monat vorher	Verantwortlicher Sporttag
Disziplinen mit SuS im Sportunterricht üben	1 Monat vorher	Sportlehrpersonen
Sanitätsposten organisieren	1 Monat vorher	Verantwortlicher Sporttag
Verpflegung organisieren	1 Monat vorher	Verantwortlicher Posten Verpflegung
HelferInnen Briefing	1-2 Tage vorher	Verantwortlicher Sporttag
Aufbau und Durchführung der Posten	am Sporttag	Verantwortlicher Sporttag
UBS Kids Cup Auswertungssoftware heurnterladen und mit allen Teilnehmenden SuS befüllen	1-2 Tage vorher	Verantwortlicher Sporttag
Resultate auswerten	nach dem Sporttag	Verantwortlicher Sporttag

6.2 Vorbereitungsunterlagen

6.2.1 Vorbereitung für den LA-Spottag im Sportunerricht

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.

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

Teamstafetten (3-6 Lektionen)

Die SuS sollen im Sportunterricht vor dem Sporttag insbesondere in die Regeln und Abläufe der Teamstafetten eingeführt werden. Diese Stafettenformen sind für die meisten SuS neu. Mit der detaillierten Erklärung und dem wiederholten Durchführen der Teamstafetten gewinnen die SuS Sicherheit und erkennen die taktischen Möglichkeiten. Ebenfalls wird durch diese Vorbereitung der Ablauf des Sporttages erheblich erleichtert, da die TeilnehmerInnen keine grundlegende Einführung mehr benötigen.

Tipps für die SuS & LP zur Sporttag-Vorbereitung:

Lauf-Spring-Stafette

- Springseil-Springen zu dritt
- Taktik zur Teamaufteilung zwischen Läufern & Springern
- Taktik zur Ablösung an den verschiedenen Aufgaben, damit sich die SuS von den Lauf- & Sprungbelastungen erholen

Risiko-Hindernis-Stafette

- Überlaufen von Hindernissen
- Staffelstab-Übergabe in einer Pendelstafette
- Taktik zur Wahl der richtigen Entfernungslinien

Puzzle-Biathlon-Stafette

- Zielwerfen mit Tennisbällen
- Taktik zur Auswahl des „richtigen“ Puzzlers aus den Gruppenmitgliedern

6.3 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.

6.3.1 Material für Kerndisziplinen

Disziplin	Material
Allgemeines Material	• Startnummern (mit Sicherheitsnadeln) • Resultatblätter • Schreibmaterial • Evtl. Wegweiser • Evtl. Megaphon • Evtl. Büroraum • Evtl. Computer • Evtl. Drucker • Evtl. Fotoapparat
60m Sprint	• 1 Startholz • 2 Stoppuhren • Postenblätter • Schreibmaterial • Evtl. Messband zum Sprintbahn und Auslauf abmessen • Evtl. 15 Markierkegel (alle 10m)
Weitsprung	• 1 Messband 10m • 1 Stecknagel • 1 Sandrechen • Postenblatt • Schreibmaterial • Evtl. Klebeband zur Markierung der Absprungzone • Evtl. 1 Besen
Ballwurf	• 6 Bälle à 200g • 3 Stecknägel • 1 Messband mind. 60m • Postenblatt • Schreibmaterial • Evtl 12 Markierkegel zur Markierung des Aufschlagsektors • Evtl. 1 Balken/Leiste zur Makrierung des Abwurfbalkens

6.3.2 Material für die Stafetten

Das hier angegebene Material ist auf Staffel-Anlagen mit 6 parallel startenden Gruppen ausgelegt. Bei Sporttagen mit wenigen Teilnehmern (bis ca. 120) sind die Anlagen mit 3 parallel startenden Gruppen vorgesehen und benötigen deshalb auch entsprechend weniger Material.

Disziplin	Material
Allgemeines Stafetten-Material	• 2-4 Messbänder (50m) • Gruppen-Resultatblätter • Evtl. Fotoapparat
Lauf-Spring-Stafette	• 10-15 Malstäbe • 7 Springseile (inkl. Reserve) • Überziehwesten oder Bändel • 7 Handzähler (inkl. 2 Reserve, werden geliefert) • 1 Pfeife • 1 Stoppuhr • Laminiertes Postenbaltt • Schreibzeug und Unterlage • Evtl. 1 Tisch • Evtl. 1 Stuhl • Evtl. 1 Sonnenschirm
Risiko-Hindernis-Stafette	• Hindernisse (z.B Langbänke, Hürden, Schachteln etc.) • 15-20 Malstäbe • Absperrband • 6 Staffelstäbe • 1 Pfeife • 1 Stoppuhr • Laminiertes Postenblatt • Schreibzeug und Unterlage • Evtl. 5 Markierkegel • Evtl. 1 Tisch • Evtl. 1 Stuhl • Evtl. 1 Sonnenschirm
Puzzle-Biathlon-Stafette	• 10-15 Malstäbe • Absperrband • 6 Wurfziele • 30 Tennisbälle • 6 Puzzles • 6 Staffelstäbe • 6 Stoppuhren • 1 Pfeife • Laminiertes Postenblatt • Schreibzeug und Unterlage • Evtl. 6 Tische für die Puzzler • Evtl. Behälter für die Puzzleteile • Evtl. 1 Tisch • Evtl. 1 Stuhl • Evtl. 1 Sonnenschirm

6.3.3 Material Teamstafettenbox

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 Stafetten-Disziplinen notwendig ist, kann in einer ausschliesslich für die Leichtathletik-Sporttage mit Teamstafetten 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 werden.

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

Inhalt Teamstafetten Box
• 14 Handzähler • 7 wetterfeste Puzzles

6.3.4 Materiallieferung UBS Kids Cup

Zusätzlich bekommen die Veranstalter eines Leichtathletik-Sporttages gemäss ihrer Registrierung auf der Website (www.ubskidscup.ch) und je nach Grösse des Sporttages die folgenden Materialien eine Woche vor dem Sporttag zugestellt. Diese müssen nicht retourniert werden und können von der Schule behalten werden:

Material UBS Kids Cp
• Startnummern (nicht abbestellbar) • Resultatblätter • UBS Kids Cup Absperrband • Diplome • Sonnenschirme • Regiestuhl • Klapptisch • Faltzelt • Zeltwände

6.3.5 Helferbedarf 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.

Disziplin	Helfer und Aufgabe
60m Sprint	• Startordner (weist den Kindern die Bahn zu und gibt das Startkommando • Zeitnehmer an der Ziellinie • Schreiber (Ergebnisse eintragen)
Weitsprung	• Schreiber (Ergebnisse eintragen) • Messender 1 (Absprung kontrollieren und Nullmarkierung anbringen) • Messender 2 (Landepunkt kontrollieren und Weite messen)

	• Ausebner (ebnet nach jedem Sprung die Sandgrube aus)
Ballwurf	• Schreiber (Ergebnisse eintragen) • Messender 1 (Kontrolliert Übertritt und misst weite) • Messender 2 (Markiert Aufschlagstelle) • 1-2 Balltransportierer

6.3.6 Helferbedarf Teamstafette

Im Vorfeld des Sporttages wird pro Stafette 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 den Aufbau können pro Stafette je 2 (1) der 6 (3) allgemeinen Stafettenhelfer eingesetzt werden.

Disziplin	Helfer und Aufgabe
Lauf-Spring-Stafette	• 1 Anlagenchef (informiert die SuS über den Ablauf; gibt das Start- & Schluss-Signal; schreibt die Ergebnisse auf die Gruppen-Resultatblätter) • 3 - 6 ZählerInnen (Zählen an jeder von einer Gruppe besetzten Station mittels 2 Handzählern die gelaufenen Runden & Anzahl Seilsprünge)
Risiko-Hindernis-Stafette	• 1 Anlagenchef (informiert die SuS über den Ablauf; gibt das Start- & Schluss-Signal; schreibt die Ergebnisse auf die Gruppen-Resultatblätter) • 3 - 6 HelferInnen (Melden nach jedem Durchgang die erzielten Punkte an den Schreiber; d.h. ob die SuS vor dem Schluss-Signal das Ziel erreichen konnten und von welcher Entfernungslinie aus dies erreicht wurde)
Puzzle-Biathlon-Stafette	• 1 Anlagenchef (informiert die SuS über den Ablauf; gibt das Start-Signal; schreibt die Ergebnisse auf die GruppenResultatblätter) • 3 - 6 StopperInnen (Ein Stopper pro besetzter Station; überwachen zuerst, dass nur bei einem Treffer ein Puzzleteil mitgenommen wird; geben die Tennisbälle zurück; stoppen am Schluss die Zeit sobald die Gruppe das Puzzle zusammengesetzt hat; bringen das Puzzle am Ende wieder in den Einzelstücken zurück an den Ausgangsort)

6.3.7 Helferbedarf in weiteren Organisationsbereichen

Organisationsbereich	Helfer und Aufgaben
Leitung/Info	• 1-2 Helfer Am Infopoint können die SuS ihre persönliche Startnummer und ihr persönliches Resultatblatt abholen. Der Infopoint ist ebenfalls die zentrale Anlaufstelle für Fragen und allgemeine Informationen für die SuS
Speaker	• 1 Speaker 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.
Resultatauswertung	• 2-4 Helfer 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 Helfer 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.
Verpflegung	• 1 Helfer 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.

6.3.8 Gesamtübersicht Helferbedarf

In der folgenden Übersicht sind die benötigten HelferInnen für die Durchführung des Leichtathletik-Sporttages 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.

Organisationsbereich/ Disziplin	Einfache Anlage (bis 120 SuS)		Doppelanlage (bis 240 SuS)	
	minimal	optimal	minimal	optimal
60m Sprint	2	3	4	6
Weitsprung	2	3	4	6
Ballwurf	2	3	4	6
Puzzle-Biathlon-Stafette	1	1	1	2
Risiko-Hindernis-Stafette	1	1	1	2
Lauf-Spring-Stafette	1	1	1	2
Leitung/Information	1	2	1	2
Speaker	0	1	0	1
Resultatauswertung	2	4	2	4
Sanität	0	1	0	1
Verpflegung	0	1	0	2
Summe	13-15	20-24	22-24	36-40

Bei Dreifach- oder Vierfachanlagen sind die jeweiligen Helferanzahle der 3 Kerndisziplinen aufzurechnen.

7. Durchführung

7.1 Gruppen

7.1.1 Gruppenbildung

Damit die Fairness zwischen den Gruppen gewahrt bleibt, sollten Mädchen und Knaben gemischt werden, so dass mindestens 2 Teammitglieder eines Geschlechts pro Gruppe vertreten sind.
Wie die Einteilung der Gruppen ansonsten vorgenommen wird ist frei wählbar. Es können Gruppen aus den jeweiligen Schulklassen gebildet, jahrgangsdurchmischte Teams oder ganz andere Varianten gewählt werden.
In den bisher veranstalteten Sporttagen konnten gute Erfahrungen mit jahrgangsdurchmischten Gruppen gesammelt werden. Beispielsweise können bei einem Oberstufen-Sporttag aus jedem Jahrgang zwei Jugendliche in ein 6er Team eingeteilt werden. Diese Art der Gruppenbildung fördert die Durchmischung und das Sich-Kennenlernen über die Klassengrenzen hinaus.
Bei der Teameinteilung in jahrgangsinterne Gruppen oder aus den Stammklassen entsteht die Möglichkeit eines zusätzlichen Wettstreits untereinander, indem die Jüngeren versuchen, Gruppen aus älteren Jahrgängen zu besiegen.

7.1.2 Gruppengrösse

Eine Gruppe besteht idealerweise aus 6 Teammitgliedern. Damit die Flexibilität bei der Einteilung gemäss der SuS-Gesamtzahl gewahrt bleibt, sind alle Posten auch bei Gruppengrössen von 5-7 Teammitgliedern durchführbar. Diese Einteilungen müssen vor dem Sporttag vorgenommen und die Gruppen im Vorfeld kommuniziert werden.

7.1.3 Gruppen Ablauf

Die SuS absolvieren den gesamten Ablauf mit den drei leichtathletischen Disziplinen und den drei Stafetten gemäss dem Zeitplan in den eingeteilten Gruppen selbständig und organisieren auch die Strategie für die Stafetten untereinander allein. Die Gruppen bestimmen aus ihren Reihen einen Gruppenchef, der dann die Verantwortung übernimmt, dass sich die entsprechende Gruppe jeweils rechtzeitig und vollzählig an den Austragungsorten der jeweiligen Disziplinen einfindet. Der Gruppenchef ist auch dafür besorgt, dass die Resultatblätter aller Gruppenmitglieder sowie das Gruppenresultatblatt an den Schreiber der Disziplinen abgegeben werden. Nach der absolvierten Disziplin werden die Resultatblätter mit den darauf eingetragenen, erzielten Resultaten wieder mitgenommen.

7.2 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 (Dreikampfresultat) 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.

8. Kontaktadresse

8.1 Weltklasse Zürich

Weltklasse Zürich
UBS Kids Cup
Baslerstrasse 30
8048 Zürich
Tel. 044 495 80 84
info@ubs-kidscup.ch