



weltreise

SCHULSPORTTAG
KREUZLINGEN

Vorwort



Sehr geehrte Lehrperson

Es ist uns eine grosse Freude, Ihnen die diesjährige Sporttagbroschüre präsentieren zu dürfen, die sich dem faszinierenden Thema "Weltreise" widmet. Als Veranstalter des Sporttages haben wir uns entschieden, die sportlichen Aktivitäten in eine globale Perspektive zu rücken und die Schönheit und Vielfalt unseres Planeten zu feiern. Eine Weltreise ist ein Abenteuer, von welchem viele von uns träumen und für manche eine lebensverändernde Erfahrung darstellt.

Deswegen möchten wir Sie im Rahmen des diesjährigen Sporttages auf eine Weltreise mitnehmen, bei der Sie die Möglichkeit haben, die Welt durch die Perspektive des Sports zu entdecken. Wir präsentieren Ihnen eine breite Palette von Aktivitäten aus verschiedenen Ländern und Regionen.

Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre als eine Einladung betrachten, sich auf diese Reise zu begeben und neue Horizonte zu entdecken. Möge diese Broschüre Sie inspirieren, Ihre eigenen sportlichen Abenteuer zu planen und zu erleben, und Ihnen dabei helfen, Ihre Welt zu erweitern.

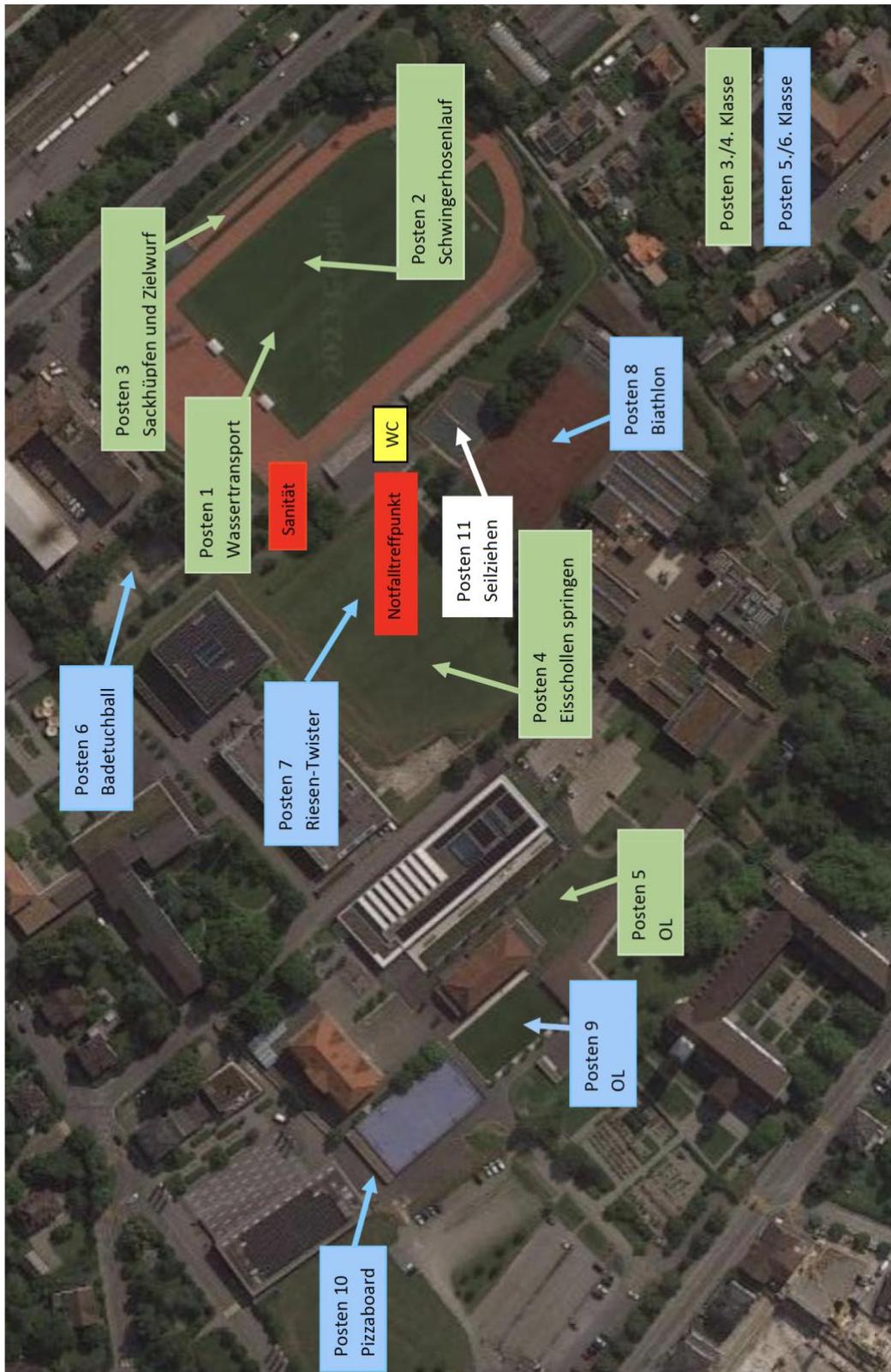
Mit sportlichen Grüssen,
Schulsporttagteam Kreuzlingen im Juni 2023

Organisatorische Hinweise



1. Am Sporttag nehmen über 600 Schülerinnen und Schüler von der dritten bis zur sechsten Primarklasse teil.
2. Bei allen Posten sind je vier Anlagen konzipiert.
3. Für jeden Posten sind 30 min Zeit geplant (Instruktion, Durchführung und wieder Bereitstellen für die nächsten Teams). Die Wechselzeit kann individuell an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.
4. Die Klassen werden halbiert und durch die Lehrperson für diesen Tag in zwei Teams eingeteilt. Pro Posten sind jeweils 2 Klassen bzw. 4 Teams im Einsatz.
5. Insgesamt sind es 10 Posten, fünf für die 3./4. Klasse und fünf für die 5./6. Klasse.
6. Beim Seilziehen (Posten 11) können alle Klassen teilnehmen. Es gibt keinen Zeitplan. Die Klassen können sich frei während der Wechsellpause oder der Mittagspause gegenseitig herausfordern.
7. Die QR-Codes bei den Postenbeschreibungen verlinken zu einem Demo-Video des Postenablaufs.
8. Auf dem Lageplan sind die Posten, Standorte der WCs & Sanität eingezeichnet.
9. Der Ablauf erfolgt gemäss Zeitplan und Speaker-Durchsagen. Die Zeitpläne werden vorgängig an die Klassenlehrpersonen abgegeben.
10. Die Resultate der ersten drei Teams werden aufgehängt und laufend aktualisiert. Die Endranglisten werden im Anschluss an den Sporttag den Schulleitungen übergeben (vgl. [Download](#)).

Lageplan



Postenverzeichnis

Die Klassen werden für alle Posten in je zwei Teams halbiert.

3./4. Klasse

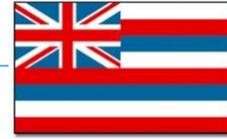
Nr.	Posten/ <i>Kompetenzbereich</i>	Helfende (inklusive Postenverantwortliche:r)
01	Wassertransport - Hawaii <i>Laufen Springen Werfen, Spielen</i>	3
02	Schwingerhosenlauf -Schweiz <i>Laufen Springen Werfen</i>	4
03	Sackhüpfen und Zielwurf – Australien <i>Laufen Springen Werfen</i>	4
04	Eisschollen springen – Dänemark <i>Laufen Springen Werfen</i>	2
05	Orientierungslauf - Schweden <i>Laufen Springen Werfen</i>	3 (für den Aufbau 5)

5./6. Klasse

Nr.	Posten/ <i>Kompetenzbereich</i>	Helfende (inklusive Postenverantwortliche:r)
06	Badetuchball – Spanien <i>Spielen</i>	3
07	Riesen-Twister – USA <i>Darstellen und Tanzen</i>	4
08	Biathlon – Norwegen <i>Laufen Springen Werfen</i>	4 (für den Aufbau 6)
09	Orientierungslauf – Schweden <i>Laufen Springen Werfen</i>	4
10	Pizzaboard – Italien <i>Gleiten Rollen Fahren</i>	2-3

Klassenübergreifend

Nr.	Posten	Helfende (inklusive Postenverantwortliche:r)
11	Seilziehen-Schottland <i>Kämpfen</i>	3



Wassertransport

3/4. Klasse

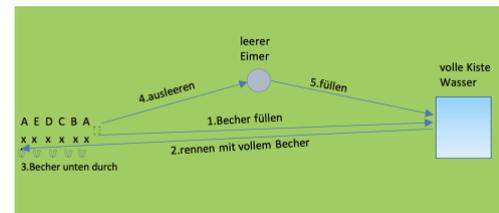
Aufgabe:

Möglichst viel Wasser mit einem Becher von einem Gefäss zum anderen transportieren.

Sicherheitsvorkehrungen:

Benötigtes Material:

- 8 Malstäbe
- 8 Becher (+ Ersatz)
- 2 Doppelmeter
- 4 Kisten (für Wasser)
- 4 Eimer (für Wasser)
- Stoppuhr
- Eimer zum Wasser nachfüllen



Ablauf:

1. Team halbieren und hinter zwei Malstäben verteilen, Becher umgekehrt auf Malstäben.
2. Erklären und demonstrieren.
3. Person A nimmt Becher, rennt zur vollen Kiste, füllt den Becher, rennt hinter das Team, gibt den Becher durch alle Beine der Teammitglieder:innen zur vordersten Person B.
4. Person B rennt mit vollem Becher zum Eimer, leert den Becher in den Eimer, läuft zur Kiste, füllt den Becher erneut, rennt hinter die Teamkolonne und gibt den Becher wieder unter den Beinen bis zur Person C. Etc.
5. Nach 7 Minuten darf die Taktik besprochen werden, nochmals 7 Minuten spielen.
6. Aufräumen, Resultate erfassen.

Regeln & Punkteverteilung:

- Start hinter dem Malstab (Becher auf Malstab gesteckt).
- Becher immer unter den Beinen durchgeben.
- Punkte: Wasser im Eimer (Höhe) wird mit einem Doppelmeter gemessen (mm), Rangliste nach der mm-Angabe (je mehr, desto besser).
- Der bessere Durchgang zählt.

Variation:

- Hindernisse einbauen (über Treppen, Bänke, etc.).

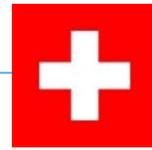


Zeitplan:

- 5' Erklären und demonstrieren
- 7' Durchgang 1
- 3' Taktikbesprechung
- 7' Durchgang 2
- 8' Resultate erfassen, Eimer leeren, Wasser auffüllen

Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

3



Schwingerhosenlauf

3/4. Klasse

Aufgabe:

Einen Parcours in Zweiergruppen jeweils in einer Schwingerhose mit möglichst geringer Zeitdifferenz (ganzes Team) absolvieren.

Sicherheitsvorkehrungen:

Das Hindernis darf nicht zu hoch sein, so dass die Zweiergruppen mit den Schwingerhosen nicht darüber stolpern.

Benötigtes Material:

- 25 Schwingerhosen
- 4 Stoppuhren
- 16 Malstäbe
- 4 Hindernisse (kleine Hürde)
- 4 Hütchen

Ablauf:

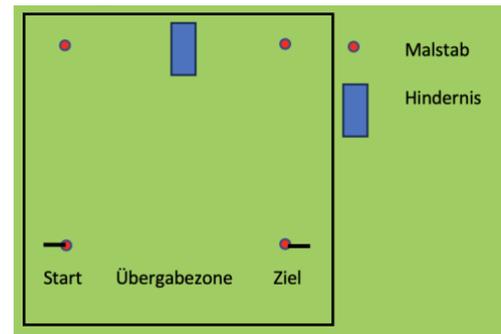
1. Erklären und demonstrieren.
2. Die Kinder stehen zu zweit in einer Schwingerhose (jedes Kind mit einem Bein in einem Hosenbein). In diesen Tandems durchlaufen sie den Parcours.
3. Die Zeitmessung dauert vom Start des ersten Tandems bis hin zum letzten Tandem, das die Ziellinie überschreitet.
4. Der Durchgang wird wiederholt.
5. Mehrere Durchgänge, auch mit Handicaps.
6. Aufräumen, Resultate erfassen.
- 7.

Variationen:

Den Postenlauf erschweren: Z.B. mit Slalomstangen, Balancierbalken, ein Stück rückwärts gehen, 1 Stück auf einem Bein hüpfen oder einen Gegenstand mittragen.

Zeitplan:

5' Erklären und demonstrieren
15' Aktivität
10' Aufräumen, Resultate erfassen



Regeln & Punkteverteilung:

- Die Zeitdifferenz zwischen den zwei Läufen zählt. Das heisst, das Team mit der kleinsten Differenz gewinnt.
- Je nach verfügbarer Postenzeit können weitere Durchgänge mit Variationen durchgeführt werden.
- Bei ungeraden Anzahl Kinder im Team, läuft ein Kind zwei Mal.



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

4



Sackhüpfen und Zielwurf

3/4. Klasse

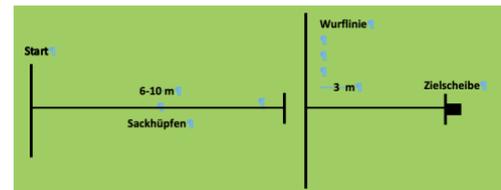
Aufgabe:

So schnell wie möglich hüpfen und das Ziel treffen.

Sicherheitsvorkehrungen:

Benötigtes Material:

- 40 Säcke fürs Sackhüpfen
- 4 Zielscheiben + Klettbälle
- 8 Malstäbe
- 4 Stangen für Zielscheibe (Hochsprung)
- Schnur für Befestigung
- Zähler/Schreibzeug



Ablauf:

1. Erklären und demonstrieren
2. Kinder starten einzeln. Hüpfen nach vorne bis zur Kiste mit den Klettbällen.
3. Sie steigen aus dem Sack und zielen auf die Scheibe.
4. Sie bringen den Ball zurück in die Kiste und bringen den Sack zurück zum Start.
5. Aufräumen, Resultate erfassen.

Regeln & Punkteverteilung:

- Pro Team 4 Säcke.
- Start sobald Kind im Sack steht.
- Nur 1 Wurf pro Runde.
- 1 Punkt pro Zielscheibentreffer.
- Der bessere Durchgang zählt.

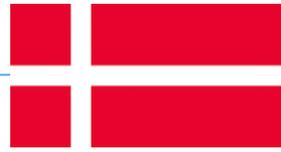
Zeitplan:

5' Erklären und demonstrieren
8' Durchgang 1
2' Taktikbesprechung
8' Durchgang 2
5' Aufräumen, Resultate erfassen



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

4



Eisschollen springen

3/4. Klasse

Aufgabe:

Eine möglichst grosse Distanz zurücklegen ohne neben die Eisschollen (Badetuch) zu stehen.

Benötigtes Material:

- 8 Badetücher/Blachen plus 2 Ersatz
- Feldmarkierungsfarbe
- 2 Messbänder (ca. 25 m)

Ablauf:

1. Erklären und demonstrieren.
2. Die Kinder stehen auf einem Badetuch hinter der Startlinie. Das zweite Badetuch liegt daneben.
3. Das Team darf sich nur von Badetuch zu Badetuch über die Strecke fortbewegen.
4. Wenn das ganze Badetuch hinter der Ziellinie liegt, dürfen die Kinder umdrehen und wieder zurückwandern.
5. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

- 5' Erklären und demonstrieren
- 7' Versuch 1
- 4' Teambesprechung
- 7' Versuch 2
- 5' Aufräumen, Resultate erfassen

Sicherheitsvorkehrungen:



Regeln & Punkteverteilung:

- Wer mit dem ganzen Fuss neben die Eisscholle (Badetuch) steht oder mit den Händen das Wasser berührt, fällt ins Wasser (= 0,1 m Abzug bei der Gesamtdistanz).
- Die Helfenden notieren die erreichten «ganzen» Längen, sowie die überschrittene Markierung auf der letzten Länge (die Länge wird in 5m Abschnitte unterteilt).
- Der bessere Versuch zählt.



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

2



Orientierungslauf

3./4. Klasse

Aufgabe:

Innerhalb von 15min möglichst viele Flaggen anlaufen.

Eine Einführung ins Kartenlesen der 3./4. Klassen vor dem Sporttag wird empfohlen.

Sicherheitsvorkehrungen:

Absperrung zu anderen Posten erstellen und vor dem Start OL-Gelände/Grenzen kommunizieren.

Benötigtes Material:

- 1 Marktstand
- Postenkarten (mit Nummern)
- Absperrung (z. B. Band)
- evtl. Boxen für Karten
- Liste um Punkte zu notieren
- sichtbarer Timer
- Landesflagge bei Posten
- Klebeband um Flaggen zu fixieren
- Übersicht Landesflaggen im Startbereich
- Übersicht Landesflaggen und Zahlen für Helfende

Ablauf:

1. Alle Tandems erhalten eine Karte.
2. Karte erklären (Standort/Sperrgebiet/Grenzen).
3. Tandems laufen mit einer Karte los.
4. Beim Posten merken sich die Kinder die aufgeklebte Landesflagge.
5. Beim Start/Ziel Mitteilung der gesehenen Flagge. Kontrolle durch Helfende.
6. Neue Karte, neuer Lauf.
7. Letzte Karten werden bei 12min verteilt.
8. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

10' Erklären und demonstrieren

15' Laufzeit

- nach 12min keine neuen Karten
- nach 15min keine Punkte mehr

3' Schlusssignal und Zurückkommen

2' Aufräumen, Resultate erfassen

Regeln und Punkteverteilung:

- Korrekte Flagge = 1 Punkt
- Helfende kontrollieren anhand des Lösungsschlüssels (Postennummer gehört zu einer Flagge).
- Als Hilfestellung für die Kinder liegt im Start/Ziel eine Legende mit den Ländern und den jeweiligen Flaggen auf.
- Nach Schlusssignal (15min) werden keine Punkte mehr verteilt.

Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

Aufbau 5, Postenbetreuung 3





Badetuchball

5./6. Klasse

Aufgabe:

Einander möglichst viele Bälle über eine Leine von Badetuch zu Badetuch passen.

Benötigtes Material:

- 8 grosse Badetücher (plus 2 Ersatz)
- Diverse Bälle
- 4 Ballwagen für Balllager
- 2 Balldepots
- Leine/Netz (Höhe ca. 1.80m)

Ablauf:

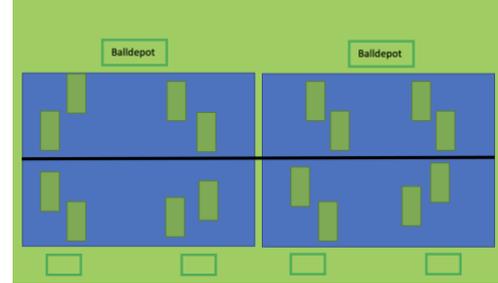
1. Erklären und demonstrieren.
2. Das Spielfeld wird mit einer Leine halbiert.
3. Auf jeder Seite der Leine sind zwei Badetücher, die von je zwei Kindern gehalten wird.
4. Die restlichen Kinder des Teams sind für die Übergabe der Bälle in und aus den Balldepots verantwortlich.
5. Die Kinder werfen einen Ball vom Badetuch über die Leine in das andere Badetuch.
6. Beim zweiten Durchgang Rollen wechseln.
7. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

- 5' Erklären und demonstrieren
- 2' Aufstellen & kurze Teambesprechung
- 6' Durchgang
- 3' Kurze Pause, Bälle zählen
- 6' Durchgang
- 5' Aufräumen, Resultate erfassen

Sicherheitsvorkehrungen:

Vier Anlage = 15x20m



Regeln und Punkteverteilung:

- Jeder gefangene Ball = 1 Punkt.
- Ball gefangen: Badetuchkinder transportieren den Ball in den Ballwagen.
- Ball nicht gefangen: Ballkinder müssen den Ball zurück ins Balldepot legen.
- Der bessere Durchgang zählt.



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

3



Riesen-Twister

5./6. Klasse

Aufgabe:

Durch Kooperation und akrobatische Pyramiden möglichst viele Punkte erreichen.

Sicherheitsvorkehrungen:

Benötigtes Material:

- Hand- und Fusskarten (vgl. [Download](#))
- Handzähler
- Feldmarkierungsfarbe

Ablauf:

1. Erklären und demonstrieren.
2. Die Teams besprechen und probieren eine «Hand- und Fusskarte» aus.
3. Dann rennen sie zum markierten Feld und geben die gewählte Karte der/dem Helfenden.
4. Sie bauen die Pyramide im Feld auf und halten diese mindestens 3 Sekunden.
5. Die Teams lösen während 2 x 10 Minuten möglichst viele Pyramidenaufgaben.
6. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

- 5' Erklären und demonstrieren
- 10' 1. Spielrunde
- 2' Karten zurücklegen (neu mischen)
- 10' 2. Spielrunde
- 3' Aufräumen, Resultate erfassen



Regeln:

- Pro 3-Sek-Pyramide = 1 Punkt.
- Die Helfenden geben ein Zeichen, sobald die 3 Sek. erfüllt sind und notieren die Punkte (gemäss Karte).
- Der bessere Durchgang zählt.
- Alle sollen sich beteiligen.



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

4



Biathlon

5./6. Klasse

Aufgabe:

Möglichst viele Becher mit den Wasserspritzern treffen.

Benötigtes Material:

- 4 Tische
- 20 Malstäbe
- 4x 10 Trinkbecher
- 12 Sommerskis (3 Skis pro Feld, im Idealfall hat es in jedem Fall die gleiche Auswahl an Skiern: 2er, 3er, 4er)
- 15 Wasserspritzer «Foam Shooter» (3 pro Feld plus Ersatz)
- 12 Pylonen als Abstandmarkierung
- 16 Hütchen als Parkfeldmarkierung
- 8 Wassereimer
- Schnur

Ablauf:

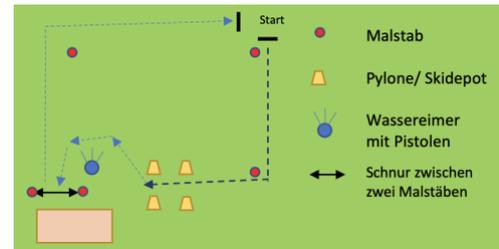
1. Erklären und demonstrieren.
2. In Kleingruppen in Skis bereitstehen. Den Parcours auf Skiern bis ins Skidepot absolvieren.
3. Aus Skis aussteigen und zum Wassereimer rennen. Wasserspritzer füllen und möglichst viele Becher treffen. Wasserspritze zurück in Eimer legen.
4. Rennen um den Pfosten zurück zum Start.
5. Sobald die Skier im Skidepot ausgezogen wurden, holen die nächsten Kinder (vom Start aus) die Skier an den Start, schnallen diese an und starten in die Runde.
6. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

- 5' Erklären und demonstrieren
- 15' Aktivität
- 10' Aufräumen, Resultate erfassen

Sicherheitsvorkehrungen:

Parcoursausrichtung (Wasserstrahl) beachten.



Regeln & Punkteverteilung:

- 1 heruntergefallener Becher = 1 Punkt.
- Erst, wenn alle Becher vom Tisch gefallen sind, werden sie von den Kindern wieder neu aufgestellt. Anschliessend geht es weiter und die Kinder dürfen weitere Punkte sammeln.
- 1 Helfer:in zählt jeweils die Becher-Punkte von 2 Teams.
- Jedes Team hat einen Ersatz-eimer, um neues Wasser holen zu können.



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)
Aufbau 6, Postenbetreuung 4



Orientierungslauf

5./6. Klasse

Aufgabe:

Innerhalb von 15min möglichst viele OL-Bahnen erfolgreich absolvieren.

Sicherheitsvorkehrungen:

Absperrung zu anderen Posten erstellen und OL-Gelände/Grenzen vor dem Start kommunizieren.

Benötigtes Material:

- 3 [FixControl](#) Koffer
- 2 Marktstände
- Postenkarten (mit Nummer)
- Absperrungen
- evtl. Boxen für Karten
- Liste um Punkte zu notieren
- sichtbarer Timer

Ablauf:

1. Karte erklären (Standort/Sperrgebiet/Grenzen).
2. Erklären [FixControl](#).
3. Tandems laufen mit einer Karte los und laufen die Posten an (OL-Bahn).
4. Auswertung FixControl beim Start/Ziel anhand der Kontrollsumme (Kontrolle Helfende).
5. Nächste Karte usw.
6. Letzte Karten werden bei 12min verteilt.
7. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

12' Erklären und demonstrieren
15' Laufzeit
nach 12min keine neuen Karten
nach 15min keine Punkte mehr
3' Schlussignal und zurückkommen
2' Aufräumen, Resultate erfassen

Regeln & Punkteverteilung:

- Pro korrekte Bahn (Kontrollsumme) gibt es einen Punkt.
- Nach Schlussignal (15min) werden keine Punkte mehr verteilt.



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

4

Pizzaboard

5./6. Klasse

Aufgabe:

Mit einem Kickboard möglichst viele verschiedene Zutaten für die Pizzas sammeln.

Benötigtes Material:

- Zutatenkarten, laminiert (vgl. [Download](#))
- 8x A3 Pizzateig, laminiert (vgl. [Download](#))
- 12 Kickboards und 4 Ersatzkickboards
- 16 Helme
- Pro Zutaten-Art ein Malstab

Ablauf:

1. Erklären und demonstrieren.
2. Die Kinder ziehen die Helme an und warten vor dem Start.
3. Nach dem Start fahren 3 Kinder pro Team los und fahren eine Runde.
4. Auf dem Weg sammeln sie eine Zutat für die Pizza ein.
5. Im Ziel angekommen, wird das Kickboard weitergegeben und die mitgenommene Zutat auf dem Teig-Plakat befestigt.
6. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

5' Erklären und demonstrieren
15' Aktivität
10' Aufräumen, Resultate erfassen

Sicherheitsvorkehrungen:

Die Fahrtrichtung muss zu Beginn bestimmt werden. Es gilt Helmpflicht. Fahrinstruktion (bremsen) geben.



Regeln und Punkteverteilung:

- Malstäbe zeigen die jeweilige Zutat an.
- Während des Fahrens wird aufeinander Rücksicht genommen.
- Pro Durchgang wird nur eine Zutat mitgenommen.
- Ist die erste Pizza fertig belegt, wird mit dem Belegen der zweiten Pizza begonnen.

Pro 5 Zutaten gibt es 1 Punkt.
Pro 10 Zutaten gibt es 3 Punkte.
Alle angefangenen Pizzas geben 0 Punkte.



Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)
2-3



Seilziehen

3./4. & 5./6. Klasse

Aufgabe:

Die gegnerische Mannschaft über die gekennzeichnete Markierung ziehen.

Benötigtes Material:

- 2-3 Tauziehseile (15 Meter)
- Verschieden farbiges Klebeband für Seilmarkierungen
- Markierung: Mittelpunkt und zwei 4m Markierungen
- Whiteboard und Stifte für Bestenliste

Ablauf:

1. Erklären.
2. Je die gleiche Anzahl Kinder stehen neben dem Tau und halten die Hände hinter dem Rücken.
3. Auf Pfiff ergreifen die Kinder das Tau und versuchen die Gegenseite über die Abgrenzung zu ziehen.
4. Sobald das Tau mit der Markierung über die 4-Meter-Markierung gezogen wird, gewinnt die Klasse.
5. Aufräumen, Resultate erfassen.

Zeitplan:

Es gibt keinen Zeitplan.

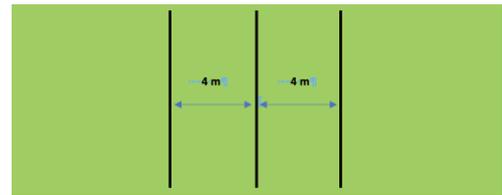
Die Klassen können sich frei während den Wechselpausen oder der Mittagspause gegenseitig herausfordern.

Helfende (inkl. Postenverantwortliche:r)

3

Sicherheitsvorkehrungen:

Spielfeldabgrenzung.
Seil immer festhalten.



Regeln & Punkteverteilung:

- Die Kinder treten (keine Halbklassen/Teams) für ihre gesamte Klasse an.
- Es treten je gleich viele Kinder beider Klassen an (z.B. 5:5).
- Sobald das Tau mit der Markierung über die 4-Meter-Markierung gezogen wird, gewinnt diese Klasse.
- Es gewinnt die Klasse, welche am meisten Partien für sich entscheidet.
- Die Teilnahme ist freiwillig.
- Die Klasse, welche gewinnt, darf im Feld bleiben.

