

PluSport-Surfin' & News Fit+Fun

→ Für den PluSport-Tag lässt sich das OK immer wieder etwas Neues einfallen. Der coole Groove und neue Übungen Fit + Fun machen sowieso Spass.

PluSport-Surfin' EDW

Am PluSport-Tag 2016 ist Tanzen angesagt, ob als Warm-up, Pause oder Fun. Ertönen im Stadion «End der Welt» die Beachboys mit dem Hit «Surfin' USA» wird gesurft im EDW. Hier finden Sie Details, Tipps und Tricks zur Tanzchoreographie PluSport-Surfin':



Tanzfiguren

- + Je 1×8 Hello Rechts und 1×8 Hello Links
- + Je 1×8 Hello Rechts und 1×8 Hello Link
- + 4×8 Stars Rechts – Links (hoch tief) und
- + 6×8 Shake-it hoch-tief
- + 2×8 Wave' (Wellen-Arme)
- + Je 1×8 Rudern und 1×8 Schwimmen
- + Je 1×8 Rudern und 1×8 Schwimmen
- + 2×8 Jubeln (Victory) Rechts – Links – Rechts – Links
- + 2×8 Wave' (Wellen-Arme)
- + 4×8 Hände von aussen nach innen & Point nach oben und zur Seite (nur rechter Arm)
- + Je 1×8 Hello Rechts und 1×8 Hello Links
- + 2×8 Wave' (Wellen-Arme)
- + 4×8 Twist und 2×8 Guitar-Playing
- + 8×8 Wave' (Wellen-Arme)



Das Lernvideo PluSport Surfin' ist auch auf unserer Facebookseite abrufbar: facebook.com/PluSportBehindertensportSchweiz/videos

Trainingsideen

- + PluSport-Surfin' als Warm up Ritual in Ihrer Wochenlektion
- + Die Armbewegungen einstudieren, dann mit den Beinbewegungen ergänzen
- + Mit Metaphern arbeiten, einzelne Schritte speziell benennen
- + Trockenübungen und Wiederholungen sind immer wirksam
- + Egal wie, Spass und Mitmachen stehen im Vordergrund

Einfach in der Gruppe kurz trainieren und Sie werden PluSport-Surfin' locker aufs Parkett, sprich auf die grüne Wiese legen. Never give up – Übung macht den Meister!



Fit+Fun – zwei neue Disziplinen

Fit+Fun ist ein Gruppenwettkampf, der an den Turnfesten des Schweizerischen Turnverbands (STV) ausgetragen wird.

Der Wettkampf besteht aus 3 Disziplinen à je 2 Aufgaben und wird mit Teams von drei bis sechs Mitgliedern bestritten. Die Benennung der einzelnen Aufgaben Fuss-Ball-Korb, Ball-Kreuz, Unihockey im Team oder Moosgummiring verraten ihre Komplexität bereits im Namen.

Damit auch PluSport-Clubs am Fit+Fun-Wettkampf an offiziellen Turnfesten teilnehmen können, wurde das Reglement 2008 von Martin Badertscher im Auftrag von PluSport leicht adaptiert. Seit 2014 ist Fit+Fun ein beliebtes Angebot am PluSport-Tag, wo es natürlich auch ums Pokale-Gewinnen geht.

Im 2015 hat der STV das Technische Reglement für Fit+Fun überarbeitet und zwei Disziplinen angepasst, respektive ersetzt. So wurde das Unihockey abgeändert und die Aufgabe Tennisball durch 8-er Ball ersetzt.

PluSport hat das Technische Reglement von Fit+Fun übernommen und entsprechen adaptiert. Es kann via bit.ly/1PL3XQm heruntergeladen werden. Gerne wird ein Kurs zu den zwei neuen Disziplinen angeboten, bitte melden Sie sich unter tarnutzer@plusport.ch oder 044 908 45 24.



Auf den folgenden zwei Seiten werden die zwei abgeänderten, respektive neuen Aufgaben vorgestellt.

Monika Tarnutzer



Aufgabe 2a Unihockey im Team

Spielerläuterung

Ziel

Unihockey Technik erlernen

Zeit

4 Minuten

Feldgrösse

6×8 m

Spieleranzahl

4 Sportler/innen

Material

2 Tore gemäss Anleitung oder Eigenkonstruktion (z.B. mit Malstäben, Innenmasse müssen stimmen) 2 Unihockeybälle (für Rasen eignen sich Unihockeybälle mit einem Bündel drin), 2 Reserve Unihockeybälle, 4 Unihockeyschläger, 11 Malstäbe, 1 Stoppuhr, 1 Handzählapparat, Pfeife, Markierungsmaterial.

Spielablauf

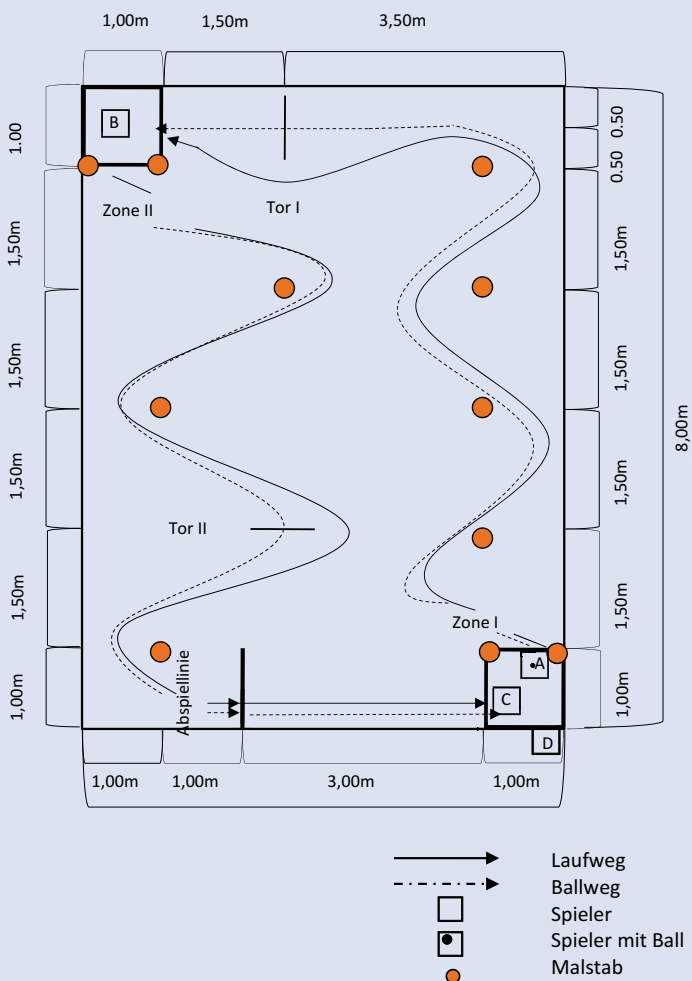
1 – 4 wiederholen sich während 4 Minuten

1 = A läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt B den Ball durch das Tor I zu. A läuft auf Position von B

2 = B übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie C zu.

3 = C läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt A den Ball durch das Tor I zu. C läuft auf Position von A

4 = A übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie D zu.



Adaptionen fürs Üben

+ Die Laufwege können zum Beispiel mit Kreisen oder Klebeband aufgezeichnet werden

Wertung

Es können max. 3 Punkte pro Durchgang erzielt werden

+ 1 Punkt für jede Ballrunde (von Zone I zu Zone I)

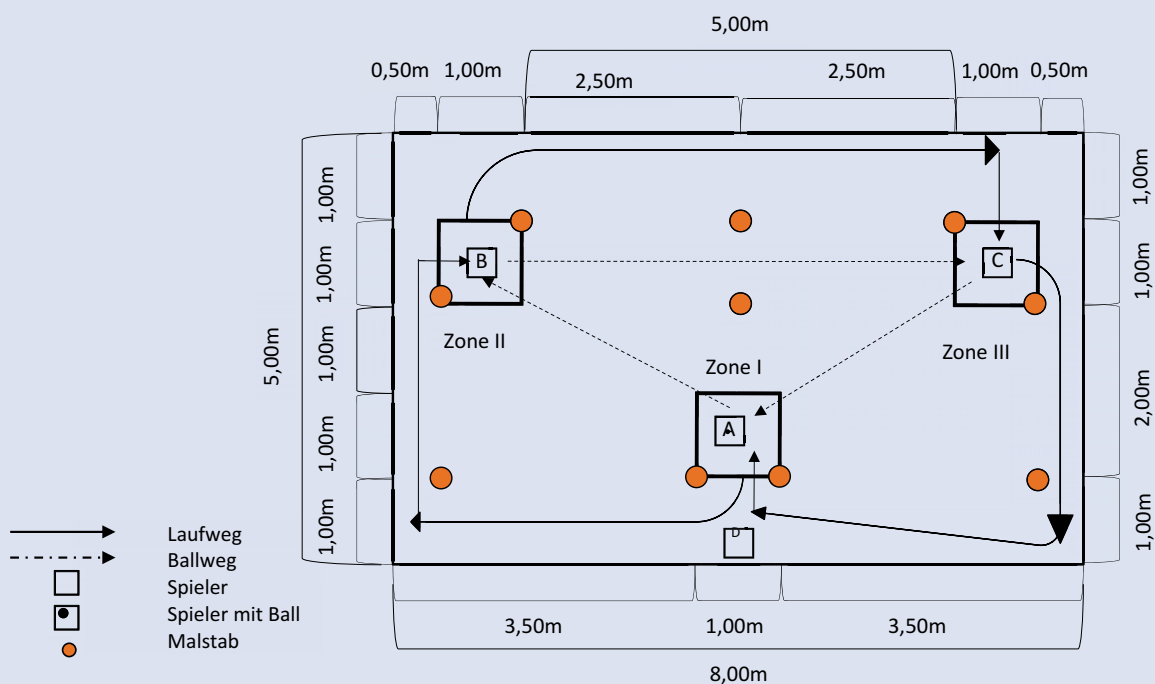
+ 1 Punkt jeder Pass durchs Tor

Keinen Punkt gibt es,

+ wenn der Ball nicht durch die beiden Malstäbe in den Zonen geführt wird

+ wenn das Tor übersprungen / überstiegen wird

Aufgabe 2b 8-er Ball



Spielerläuterung

Ziel

Differenziert und rhythmisiert Werfen

Zeit

4 Minuten

Feldgrösse

5×8 m

Spieleranzahl

4 SportlerInnen

Material

1 Softball, 10 Malstäbe, Stoppuhr, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf

1 bis 8 wiederholen sich während 4 Minuten

- 1 = A wirft den Ball, in Zone I stehend, B zu (Zone II)
- 2 = A läuft um die Malstäbe in Zone II
- 3 = B fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone II durch die beiden Malstäbe in der Mitte C zu (Zone III)
- 4 = B läuft um die Malstäbe in Zone III
- 5 = C fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone III D zu (Zone I)
- 6 = C läuft um die Malstäbe in Zone I
- 7 = D fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone I A zu (Zone II)
- 8 = D läuft um die Malstäbe in Zone II

Wertung

Es können max. 5 Punkte pro Durchgang erzielt werden

- + 1 Punkt: jeder direkt gefangene Ball hinter den Abwurflinien
- + 1 Punkt: jeder korrekte Wurf durch die Malstäbe in der Mitte
- + 1 Punkt: jede Ballrunde

Keine Punkte / Punkteabzüge

- + Keine Punkte gibt es beim Fangball, wenn beim Werfen oder Fangen die Abwurflinie übertreten wird
- + Einen Punkt Abzug gibt es beim Nichtumlaufen oder Falschumlaufen des Malstabes

Schiedsrichter

Schiedsrichter 1

ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung, Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes, addiert mit dem Handzählapparat die Ballrunden, merkt sich die Fehler bei den Malstäben und zieht diese am Schluss vom Gesamtergebnis ab

Schiedsrichter 2

addiert mit dem Handzählapparat die korrekt geworfenen Bälle, addiert mit dem Handzählapparat die korrekten Würfe durch die Malstäbe, teilt sein Resultat dem Schiedsrichter 1 mit.