

Weg mit dem Winterspeck dank «Fit + Fun»



Ob an Wettkämpfen oder im Alltag: Auf eine gesunde Bewegung sollten alle achten.

Der Winter ist endgültig vorbei, die Temperaturen klettern weiterhin stetig nach oben (hoffentlich!) – da kann es natürlich passieren, dass der eine oder die andere merkt, dass man über den Winter ein wenig eingerostet ist.

Da kommt unser «Fit + Fun»-Programm gerade rechtzeitig! Wer sich nämlich regelmässig bewegt, ist gut gelaunt und kann sich besser entspannen. Kurze Bewegungspausen bei der Arbeit oder in der Schule steigern das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit.

Der «Fit + Fun»-Wettkampf besteht aus drei Disziplinen à 2 Aufgaben und wird im Freien (auf der Wiese, einem Sportrasen oder Hartplatz) geturnt.

Offiziell müssen pro Disziplin mindestens sechs Personen teilnehmen. Trainieren lässt sich aber natürlich alleine, wobei auch hier gilt: Je mehr Teilnehmer, desto lustiger und anspornender das Training!

Wir zeigen eine Auswahl von drei Aufgaben. Das ganze Wettkampfreglement auf: www.plusportbern.ch/events-projekte/fit-fun/

Tipps vom Experten für eine gesunde Bewegung:

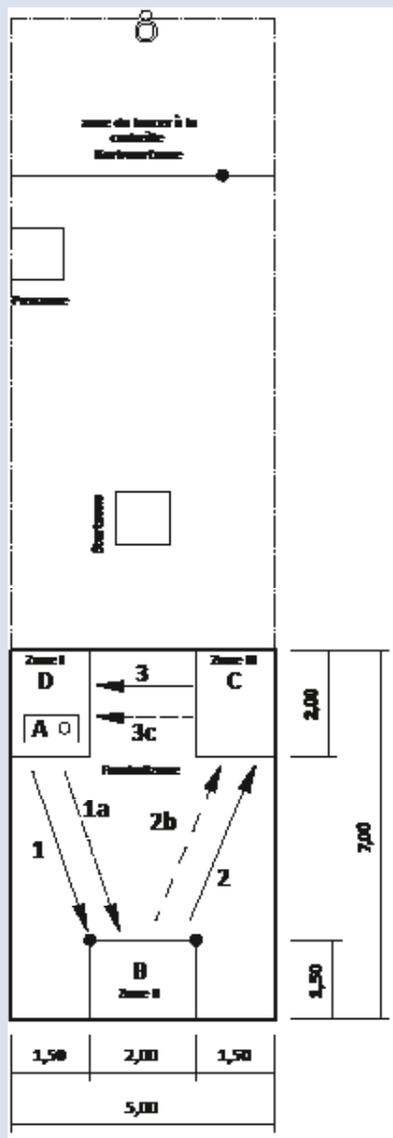
- + sich im Alltag bewegen: Rollstuhlfahren oder Gehen zum Bahnhof, zur Arbeit oder zur Schule; wenn möglich Treppensteigen statt Liftfahren
- + sich an der frischen Luft bewegen: Handbike-Fahrten, Wandern oder Gartenarbeit
- + sich vielfältig und sinnesaktiv bewegen: Schwimmen, Waldspaziergang machen
- + den Puls täglich mindestens einmal erhöhen und das Pulsieren spüren
- + auf seinen Körper hören und die Aktivität dem eigenen Leistungsvermögen anpassen

Wer mehr machen will, trainiert wöchentlich in einer Sportgruppe und kann so auch an Sporttagen und Wettkämpfen teilnehmen. Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!

Weitere Info zu Bewegung und Gesundheit unter:

hepa.ch, procap-bewegt.ch, plusport.ch/events/etf-2013

Stefan Häusermann



Legende:

- Spieler
- Spieler mit Ball
- Laufweg
- Ballweg
- Zonenlinie
- Spielfeldlinie STV
- Spielfeldlinie PlusSport
- Malstab
- Korbständer

Fuss-BALL-Korb

Allgemeine Aufgaben

Ziel Fusstechnik

Zeit 4 Minuten

Feldgrösse 5 x 7 m

Spieleranzahl 4 Sportler/innen

Material 1 Fussball Gr. 5a,, 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf

- 1 A spielt den Fussball zu B und läuft in die Zone II
 - 2 B spielt den Fussball zu C und läuft in die Zone III
 - 3 C spielt den Fussball zu D und läuft in die Zone I
 - 4 D wie A
 - 5 A wie B
 - 6 B wie C
- 1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten

Wertung

Pro Durchgang 3 Punkte

1 Punkt jeder in den Zonen angenommene Ball

1 Punkt für jede Ballrunde (Zone I bis Zone I) auch wenn der Ball in den Zonen nicht angenommen wurde.

Keinen Punkt gibt es wenn der Ball nicht mit dem Fuss gespielt wurde.

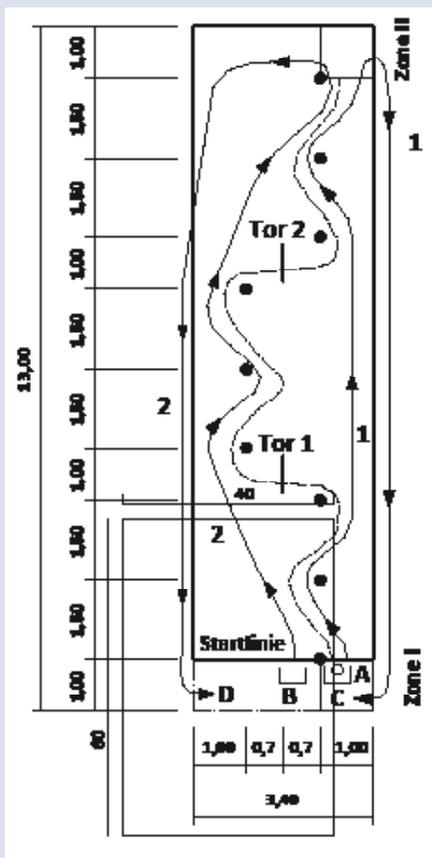
Schiedsrichter

Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes

Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die angenommenen Bälle und jede Ballrunde Teilt sein Resultat dem SR1 mit.



Unihockey



Legende:

- Spieler
- Spieler mit Ball
- (Tor 1 und 2) Ballübergabe zu B/D
- Laufweg
- Ballweg
- Zonenlinie
- Spielfeldlinie STV
- STV PlusSport
- Malstab

Allgemeine Aufgaben

Ziel Unihockey Technik erlernen

Zeit 4 Minuten

Feldgrösse 3,4 x 13 m

Spieleranzahl 4 Sportler/innen

Material 2 Tore gem. Anleitung oder Eigenkonstruktion z.B. mit Malstäben (Innenmasse müssen stimmen), 2 Unihockeybälle ae, 4 Unihockeyschläger ar, 9 Malstäbe, 1 Timer, 1 Handzählapparat, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf

- 1 A startet rechts mit Ball in Zone I, spielt ihn um die Malstäbe und durch Tor I zu B. Rennt weiter zu Tor 2. Dort übernimmt er von B wieder den Ball und spielt diesen um die Malstäbe in Zone II
 - 2 B startet gleichzeitig links übernimmt bei Tor 1 den Ball, spielt diesen um die Malstäbe bis zu Tor 2 übergibt ihn durch Tor 2 zurück zu A. B rennt in Zone II
 - 3 Wenn A+B in Zone II stehen und den Ball hochheben starten C+D A+B rennen zurück in Zone I
 - 4 C startet rechts mit Ball in Zone I, spielt ihn um die Malstäbe und durch Tor I zu D. Rennt weiter zu Tor 2. Dort übernimmt er von D wieder den Ball und spielt diesen um die Malstäbe in Zone II
 - 5 D startet gleichzeitig links übernimmt bei Tor 1 den Ball, spielt diesen um die Malstäbe bis zu Tor 2 übergibt ihn durch Tor 2 zurück zu C. D rennt in Zone II
 - 6 Wenn C+D in Zone II stehen und den Ball hochheben starten A+B C+D rennen zurück
- in Zone I1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten

Wertung

1 Punkt jeder korrekte Lauf in Zone II (siehe Pos. 3 + 6)
 1 Punkt jeder Pass durchs Tor
 Keinen Punkt gibt es, wenn der Pass durchs Tor nicht mit dem Stock ausgeführt wird, oder wenn nicht beide Spieler miteinander in Zone II stehen

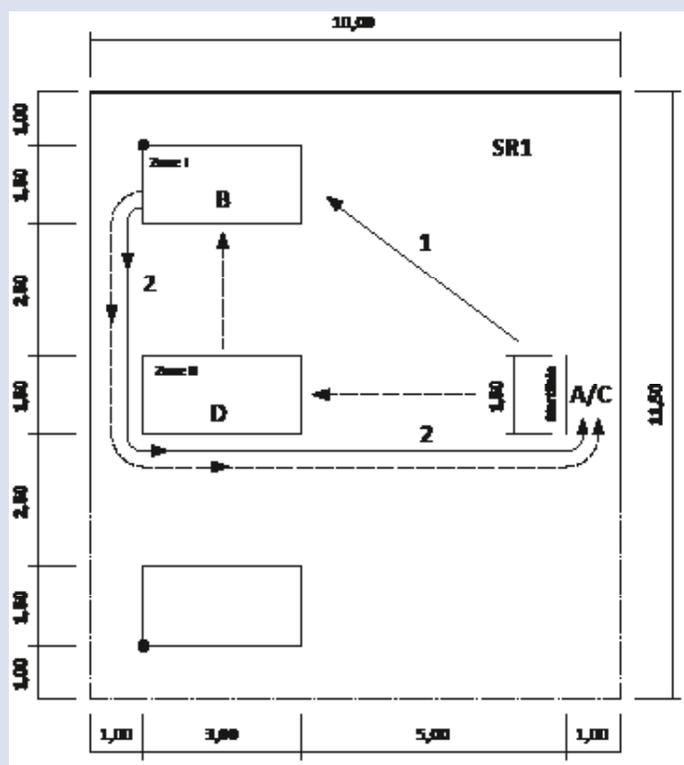
Besonderes

Rollstuhlfahrer/innen müssen nicht zwingend in Zone II

Schiedsrichter

Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf
 Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes
 Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die korrekten Läufe und die Pässe durch die Tore. Teilt sein Resultat dem SR1 mit.





Legende:

- Spieler**
- Spieler mit Moosgummiring**
- Laufweg**
- Wurfweg**
- Zonenlinie**
- Spielfeldlinie STV**
- Spielfeldlinie PlusSport**
- Malstab**

Moosgummiring

Allgemeine Aufgaben

Ziel Ausdauer und Geschicklichkeit

Zeit 4 Minuten

Feldgrösse 7.5 x 10m

Spieleranzahl 4 Sportler/innen

Material 1 Moosgummiring \varnothing 17cm ae, 1 Gymnastikstab \varnothing 30mm, Länge 80cm, 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf

- 1 A wirft den Ring zu D und rennt in Zone I
 - 2 D fängt den Ring mit dem Stab oder mit der Hand und wirft ihn zu B in Zone I
 - 3 B rennt mit dem Ring um Zone II in die Startzone und übergibt ihn an C
 - 4 C wirft den Ring zu D und rennt in Zone I
 - 5 D fängt den Ring mit dem Stab und wirft ihn zu A in Zone I
 - 6 A rennt mit dem Ring um Zone II in die Startzone und übergibt ihn an B
- 1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten

Wertung

Pro Durchgang 3 – 4 Punkte

2 Punkte jeder mit dem Stab gefangene Ring

1 Punkt jeder mit der Hand gefangene Ring

1 Punkt jeder an de Start zurückgebrachte Ring

Keinen Punkt gibt es, wenn der Ring ausserhalb den Zonen gefangen wird.

Besonderes

der Ring kann in Zone II von Hand oder mit dem Stab gefangen werden.

Schiedsrichter

Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes.

Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die korrekt geworfenen Fangbälle. Teilt sein Resultat dem SR1 mit.

