

# 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](https://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](http://bit.ly/1PL3XQm) heruntergeladen werden. Gerne wird ein Kurs zu den zwei neuen Disziplinen angeboten, bitte melden Sie sich unter [tarnutzer@plusport.ch](mailto: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

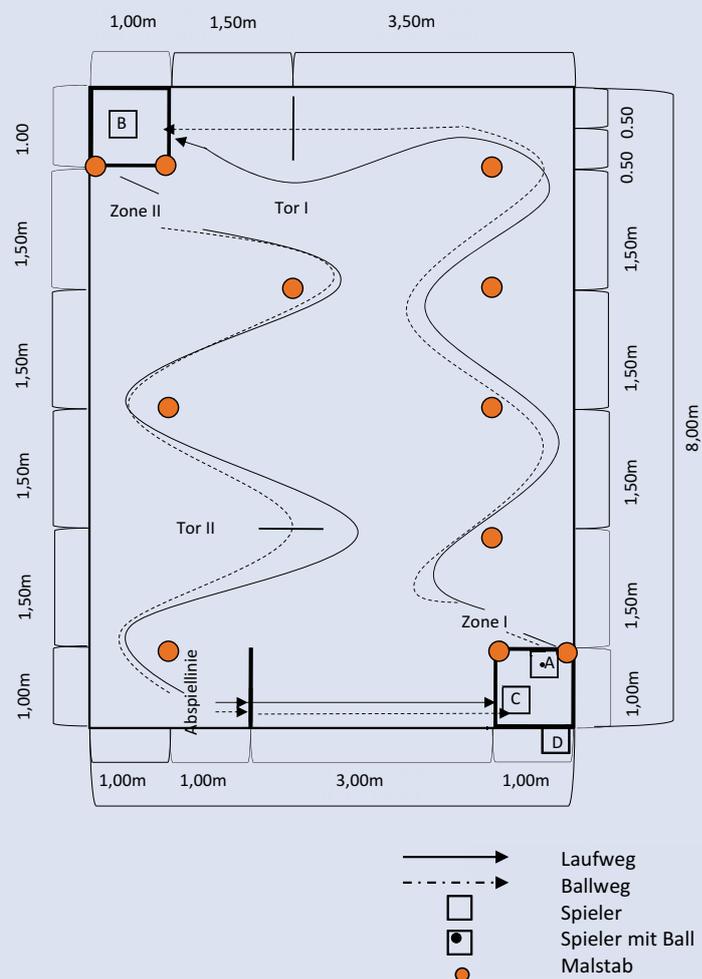
#### 1 – 4 wiederholen sich während 4 Minuten

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

