

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2003)

**Heft:** 4

**Artikel:** Festival der Mehrkämpfe

**Autor:** Gautschi, Roland / Gilomen, Martin / Keim, Véronique

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992435>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

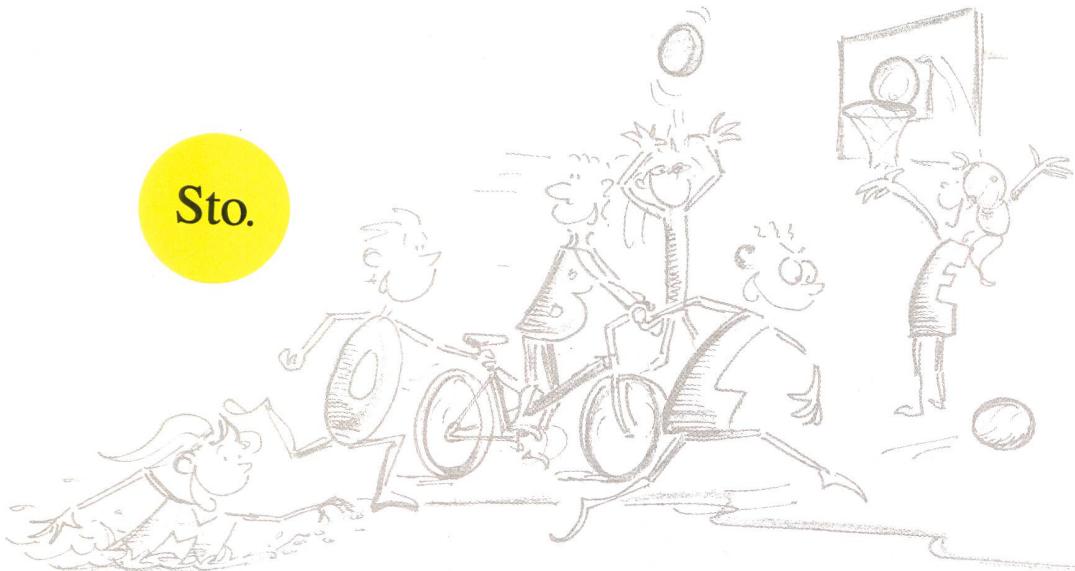
### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Sto.



## Festival der Mehrkämpfe

Wer bei «Mehrkampf» an Leichtathletik oder Triathlon denkt, liegt sicher nicht falsch. Diese Praxisbeilage möchte aber auch jenen etwas bieten, die sich darunter all das vorstellen können, was den Sport faszinierend und abwechslungsreich macht.

*Roland Gautschi, Martin Gilomen, Véronique Keim,  
Mark Wolf, Patrik Lehner  
Zeichnungen: Leo Kühne*

**O**b jede Sportart auch ein Mehrkampf ist, hängt von der Sichtweise ab. So lassen sich beispielsweise alle Mannschaftssportarten auch als Mehrkämpfe bezeichnen. Die Grundlagen des Zusammenspiels sind Fertigkeiten, die – für sich betrachtet – Disziplinen darstellen. Neben dem «Auge für die Mitspieler» oder der Fähigkeit, blitzschnell Lösungen zu finden, müssen Spieler schnell rennen, manchmal hoch und weit springen oder scharf und platziert schiessen können. Ein Blick in diese Praxisbeilage genügt: Es wird in jeder Sportart an vielen Orten gekämpft.

### Vom Ballbiathlon bis zum Aquathlon

Wie sich fünf Ballsportarten als Mehrkampf gestalten lassen, zeigen die ersten Seiten. Weshalb nicht einmal Basketball, Handball oder Volleyball als Vierkampf durchführen und die besten Einzelkämpfer ermitteln? Was den Reiz des Mannschaftssportes ausmacht, nämlich das Teamerlebnis, könnte auch der Leichtathletik wieder Auftrieb geben. Mit attraktiven Gruppenformen auf den Seiten 8 bis 10 kann diese wieder entdeckt und gepflegt werden. «Ausdauernde» Mehrkämpfe werden auf den Seiten 10 bis 13

ebenfalls mit verschiedenen Formen abgedeckt.

Die vorgeschlagenen Formen können unterschiedlichen Niveaus angepasst werden und eignen sich sowohl für den Spezialisten aus der jeweiligen Sportart (Ausgleichs- und Ergänzungstraining im Verein) als auch für Schülerinnen und Schüler.

### Inhaltsverzeichnis

#### Disziplinen mit Ball

Handball	2
Volleyball	3
Basketball	4
Unihockey	5
Fussball	6
Rückschlagdreikampf	7

#### Leichtathletik

Springen und Sprinten	8
Leichtathletik-Rallye	9
Noch mehr Kämpfe!	10

#### Ausdauer

Fahren und Laufen	11
Triathlonformen	12
Ballbiathlon	14
Wer noch nicht genug hat ...	15

ETH-BIBLIOTHEK



EM000005066134

## Disziplinen mit Ball

### Mannschaftssportler sind auch Mehrkämpfer

Leichtathleten müssen schnell und manchmal lange laufen, springen und werfen. Ballsportlerinnen müssen diese Fertigkeiten oft gleichzeitig ausführen und den ständig wechselnden Bedingungen anpassen können.

Die nachfolgenden Wettkampfformen für fünf bekannte Ballsportarten können alle abgeändert und den personellen und räumlichen Gegebenheiten angepasst werden. Bei jeder «Disziplin» ist eine Kontrollkarte sinnvoll, auf der die Spielerinnen und Spieler ihre Resultate festhalten.

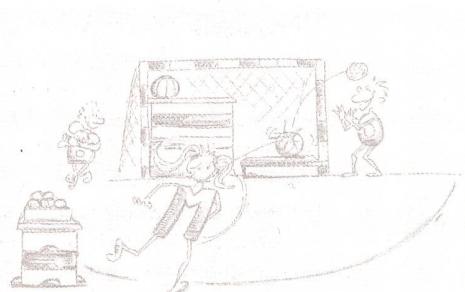
**Ablauf:** Die Beispiele sind so gewählt, dass jede Disziplin etwa gleich viel Zeit zur Durchführung benötigt. Idealerweise sind die vier Disziplinen im Stationenbetrieb angeordnet und werden im Kreisverkehr besucht.

#### Handball

##### Scharf und präzise

Zwei Medizinbälle sind in einem Tor. Einer davon wird auf einen Kasten bestehend aus sechs Kastenteilen, der andere Medizinball auf ein einziges Kastenoberteil gelegt. Sinnvollerweise befindet sich ein Ball in der linken oberen Torecke, der andere Ball unten rechts. In einem offenen Kastenteil befinden sich mehrere Bälle.

Innerhalb von dreissig Sekunden muss abwechselnd auf den Ball links und rechts geworfen werden, ohne die Freiwurflinie zu übertreten. Die Treffer (Medizinball fällt vom Kasten) werden gezählt. Der Rest der Gruppe stellt die Medizinbälle sofort wieder auf und füllt den Ballkasten, aus dem sich der Schütze bedient.

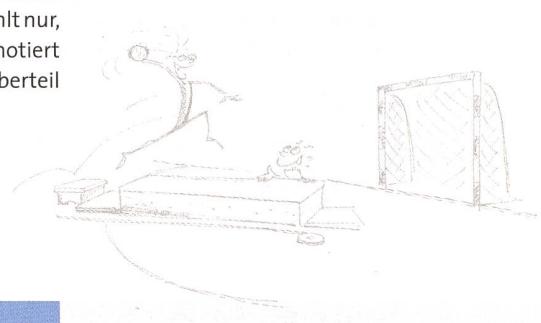


#### Flügel-Weitsprung

Ein Kastenoberteil wird am Flügel vor dem Kreis aufgestellt. Danach folgt eine Weichmatte. Ein Messband wird neben die Weichmatte gelegt.

Die Spielerin läuft an, springt auf dem Kastenoberteil ab und schießt kurz, bevor sie landet. Die Mitspielerinnen messen die Distanz vom Kastenoberteil bis zum Punkt der

ersten Bodenberührung. Die Weite zählt nur, wenn der Ball im Tor ist. Gezählt und notiert wird die Distanz zwischen Kastenoberteil und Landepunkt.



#### Verteidigung

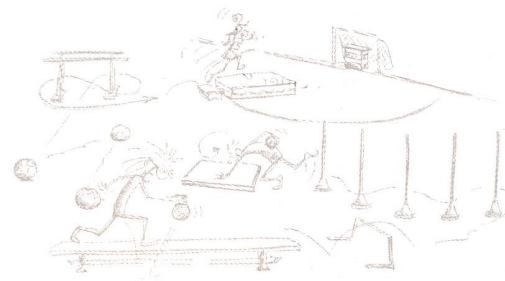
In einem begrenzten Raum muss ein Spieler während 45 Sekunden im «Eins gegen Eins» möglichst viele Angreifer blockieren, so dass diese nicht aufs Tor schießen können. Wenn der Verteidiger ein Foul begeht, das mit einem Freiwurf geahndet wird, gibt es einen Punkt für den Verteidiger. Hätte die Verteidigungsaktion einen Siebenmeter zur Folge,

gibt es einen Punkt Abzug (der 7-Meter wird jedoch nicht ausgeführt). Kann der Angreifer durchbrechen und erzielt ein Tor, gibt es ebenfalls einen Punkt Abzug für den Verteidiger. Erzielt er kein Tor, gibt es keinen Punkt für den Verteidiger. Nachdem ein Angreifer entweder gefoult wurde oder aufs Tor geschossen hat, läuft sofort der nächste an.

**Hinweis:** Bei dieser Station braucht es bei jüngeren Spielern den Trainer als Schiedsrichter, bei routinierteren Spielern ist das nicht unbedingt nötig, jedoch muss jemand die Zeit messen.

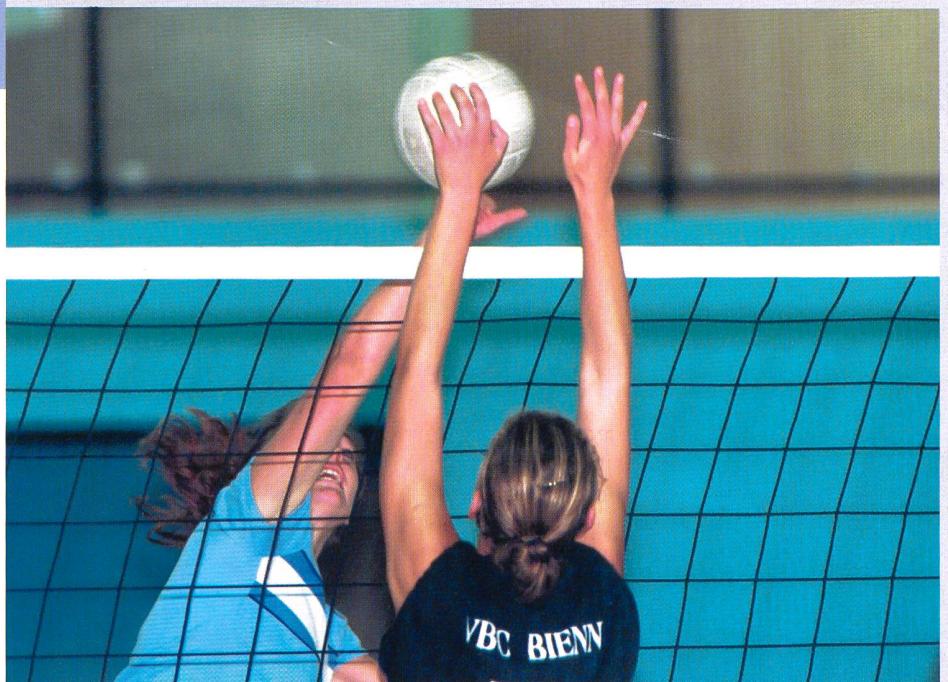
#### Handball-Cross

Es wird ein kleiner Crosslauf in der Halle ausgesteckt. Es müssen Hindernisse überwunden, vorwärts, rückwärts und seitwärts gelaufen, gehüpft und gesprungen, gedreht und gerollt werden. Jede Spielerin hat drei Versuche. Der schnellste Durchgang wird gezählt. Eine Spielerin misst jeweils die Zeit.



ETH-ZÜRICH  
05. Aug. 2003  
BIBLIOTHEK

Foto: Daniel Käsermann

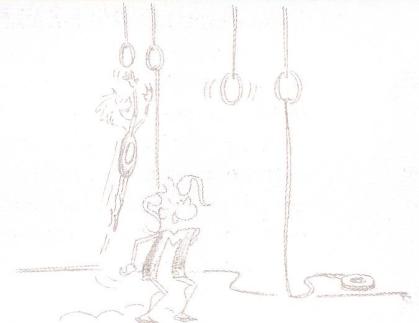


## Volleyball **Smash-Hochsprung**

An einem Schaukelring wird ein Messband befestigt. Nach einem Smash-Anlauf ( $l - r - l$ ,  $r - l - r$ ) muss beidbeinig in die Höhe gesprungen und der Ring berührt werden. Jeder(r) hat fünf Versuche.

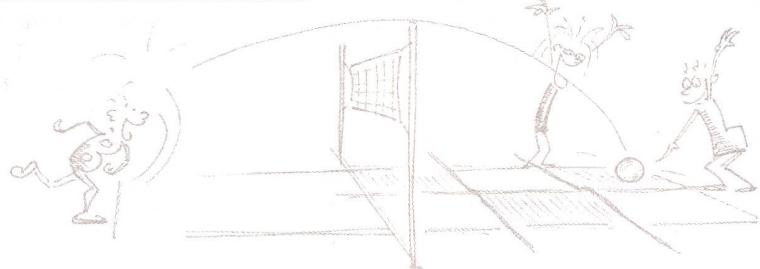
**Hinweis:** Das Messband kann am zweiten Ring befestigt werden. Damit Kleinere nicht immer den Kürzeren ziehen, wird nicht die

absolute, sondern die relative Sprunghöhe notiert (Sprunghöhe minus Reichhöhe).



## Servicepräzision

Es wird unten oder oben aufgeschlagen. Landet der Ball in einer gekennzeichneten Zone im gegnerischen Feld, erhält die Spielerin einen Punkt. Je nach Niveau sind die Zonen unterschiedlich gross. Die Übung kann auf Zeit (Treffer in einer Minute) oder mit einer beschränkten Anzahl Services gespielt werden.



## Passkönigin

Vier dünne Matten bilden die Ecken eines Vierecks. Darauf stehen die Zuspielerinnen. Diese haben je einen Ball und spielen abwechselnd der Spielerin in der Mitte zu, die so zurückspielt, dass die Zuspielerinnen den Ball auf ihren Matten fangen können. Wie viele Pässe kann die Spielerin in einer Minute spielen?

**Variante:** Diese Übung kann gut angepasst werden (Distanz, Zuspiel flach oder hoch). Denkbar wäre ebenfalls, dass die Spielerin in der Mitte vor jedem Zuspiel beispielsweise eine Rolle ausführen oder einen Kasten überspringen muss.



## Duell

Die Hälfte einer Gruppe bildet eine Kolonne und stellt sich vor dem Netz auf. Die andere Hälfte steht ebenfalls in einer Kolonne gegenüber. Die beiden Vordersten stehen in einem kleinen Feld. Der Rest der Gruppe dahinter. Der Erste spielt mit einem Zehnfinigerpass übers Netz ins andere Feld. Der Gegner spielt zurück. Wer gespielt hat, reiht sich hinten in der Kolonne wieder ein. Der Spieler,

der einen Fehler macht (Ball kann nicht zurückgespielt werden oder landet im Aus), verliert eines von fünf (oder drei) «Leben». Der Fehlbare darf anspielen. Die beiden letzten Spieler machen den Sieg unter sich aus und erhalten einen respektive zwei Punkte. Wer hat nach drei Durchgängen am meisten Punkte?



Foto: Daniel Käsermann



## Basketball Dribbelkunst

Vier Kegel sind in einem Quadrat mit Seitenlängen von etwa fünf Metern angeordnet. Bei jedem Kegel hat es einen Reifen und darin ein Ball. Der Schüler prellt zum ersten Kegel, nimmt dort den Ball aus dem Reifen und prellt die nächste Strecke mit zwei Bällen. Beim dritten Kegel deponiert er einen Ball und prellt mit einem Ball zum vierten Kegel,

er nimmt dort wieder einen Ball auf und prellt mit zwei Bällen usw. Ein Mitspieler zählt die Punkte (einen Punkt für jeden passierten Kegel).

**Variante:** Die wartenden Schüler postieren sich bei den Kegeln und prellen einen Ball im Stehen. Sie beliefern den Spieler mit einem zweiten Ball oder nehmen ihm einen ab.

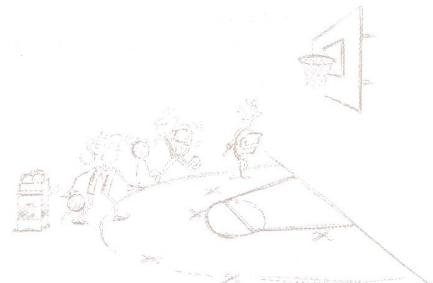


## Werfen unter Druck

Das oberste Kastenteil wird mit Bällen gefüllt und befindet sich hinter der Drei-Punkte-Linie. Sechs Wurfpositionen werden mit Klebeband markiert. Je nach Winkel und Distanz gibt es unterschiedliche Punktzahlen bei einem Treffer. Der Spieler nimmt einen Ball aus dem Kasten, dribbelt zum Wurfmal, stoppt und wirft. Er darf nie zweimal nach-

einander von derselben Position aus werfen. Nach jedem Wurf holt er einen neuen Ball aus der Kiste, während die Mitspieler die geworfenen Bälle wieder zurück in den Kasten legen.

**Variante:** Es muss immer abwechselnd links und rechts vom Kasten geworfen werden.

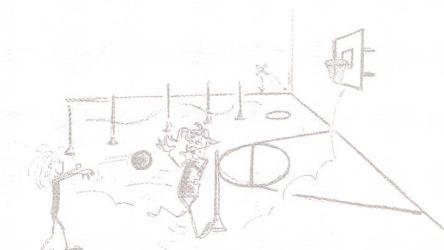


## Stoppen, prellen, werfen

Ein Reifen befindet sich links vom Korb, etwa zweieinhalb Meter von der Turnhallenwand entfernt. Dahinter wird ein Slalomkurs mit Malstäben Richtung Mittelkreis ausgesteckt. Die Spielerin spielt sich via Wand einen Pass zu und muss ohne Schrittfehler mit beiden Beinen im Reifen stoppen. Danach dreht sie sich weg vom Korb und dribbelt durch den Slalomkurs. Nach dem letzten Ma-

stab passt die Spielerin zur Partnerin, die ihr den Ball in den Lauf zurückspielt. Die Spielerin umläuft den letzten Maßstab rechts auf der Höhe der Drei-Punkte-Linie und schließt mit einem Korbleger (Zweitaktwurf, «Lay-up») ab. Danach muss sofort der Rebound geholt werden, und der Parcours beginnt aufs Neue.

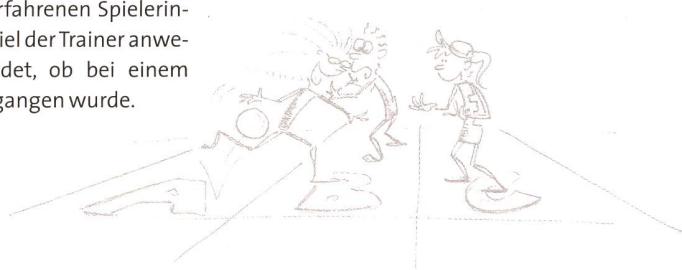
**Variante:** Auch mit der schwächeren Hand ausführen.

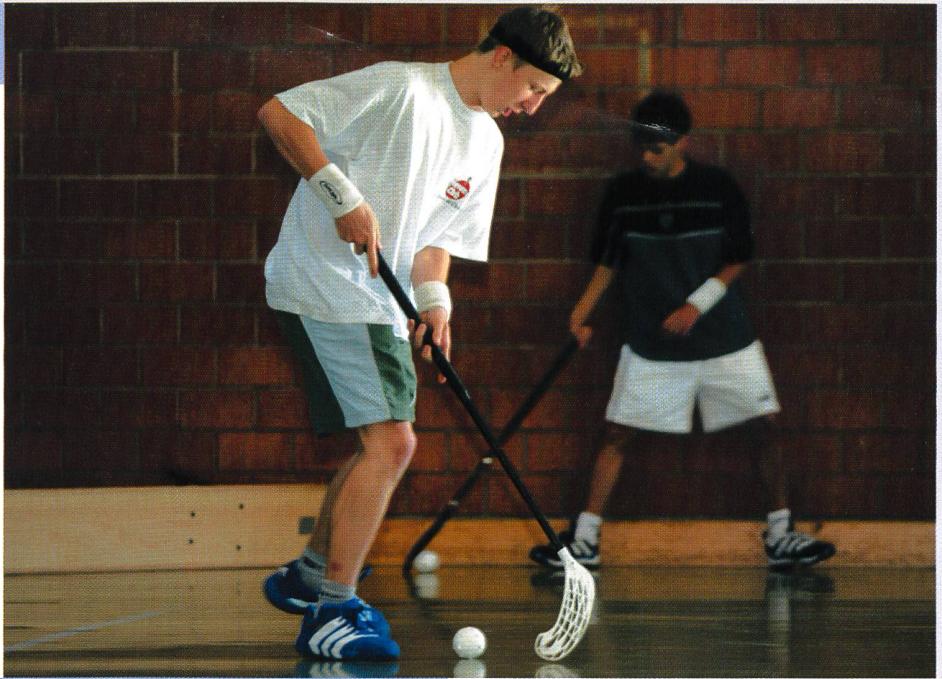


## Zonenverteidigung

Die Spieler B und C befinden sich jeder in ihren Zonen. Diese sind etwa drei bis vier Meter breit. Spieler A versucht nun diese beiden Zonen zu durchqueren. Für jeden Durchbruch erhält A einen Punkt. Sobald Spieler A die Zonen durchquert hat, rücken alle eine Zone vor. Jetzt versucht B die beiden Zonen zu durchqueren.

**Hinweis:** Bei noch unerfahrenen Spielerinnen sollte bei diesem Spiel der Trainer anwesend sein. Er entscheidet, ob bei einem Durchbruch ein Foul begangen wurde.





## Unihockey Weitschuss

Auf der Längsseite der Halle werden im Abstand von fünf Metern vier Langbänke quer zur Spielrichtung aufgestellt. Hinter einer markierten Linie versucht ein Spieler verschiedene Schussarten (gezogen, geschlagen, Vorhand, Rückhand), um den Ball möglichst weit zu schießen. Jede überspielte Langbank ergibt einen Punkt. Wer erreicht pro Schussart die grösste Distanz?



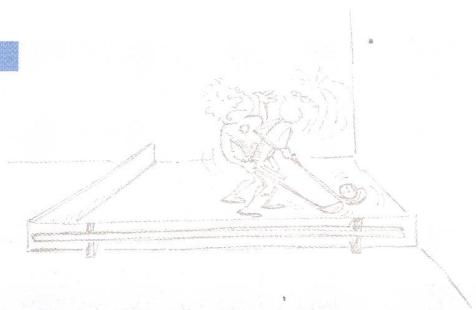
## Passfabrik

Zwei Spieler stehen sich mit je einem Ball gegenüber, dazwischen befindet sich ein Spieler ohne Ball. Der Spieler in der Mitte dreht sich zu Spieler A, erhält einen Pass, den er gleich zurückspielt, und wendet sich danach zu Spieler B, erhält von diesem den Ball, etc. Welches Dreierteam erreicht in einer bestimmten Zeit mehr Zuspiele?



## Zweikampf

In einer Ecke wird mit Banden (Langbänken) ein Feld von etwa drei mal drei Metern abgesteckt. Zwei Spieler kämpfen 20 Sekunden um einen Ball. Wer den Ball nach abgelaufener Zeit besitzt, erhält einen Punkt. Der Ballbesitzer wechselt, und das Spiel beginnt von neuem.



## Torwand

Zwei Tore werden im Abstand von zehn Metern aufgestellt. Darin liegt in einem Tor das oberste Kastenteil horizontal, im zweiten Tor versperrt das Kastenteil vertikal das Tor. Nun wird abwechselungsweise aufs Tor geschossen. Wie viele Tore werden in 20 Sekunden erzielt?

## Weshalb nicht als Lernkontrolle?

Die einzelnen Stationen müssen nicht alle in einer Lektion oder in einem Training durchgeführt werden, sondern könnten beispielsweise über einige Wochen das Training oder den Unterricht bereichern. Der Wettkampf- und Spielcharakter sollte jedoch gewahrt bleiben. Am Schluss präsentiert der Trainer oder die Sportlehrerin die beste Ballsport-Mehrkämpferin. Viele der vorgestellten Übungen eignen sich auch als Lernkontrolle.

Foto: Daniel Kasemann



## Fussball Kopfball

Je nach Leistungsstand wird eine Strecke von 30 bis 50 Metern markiert. Die Spieler müssen jonglierend so schnell wie möglich ans Ziel gelangen, ohne dass der Ball zu Boden fällt. Die Spieler starten gemeinsam, der Sieger einer Vierergruppe erhält vier, der zweite drei Punkte, etc.

**Variante:** Technisch weniger Versierte jonglieren so weit wie möglich. Das Tempo spielt keine Rolle. Wer am weitesten kommt, erhält am meisten Punkte.



## Gegner treiben

Im Abstand von 30 bis 40 Metern werden zwei Linien markiert. Ein Spielerpaar stellt sich in der Mitte des Feldes im Abstand von etwa zehn Metern gegenüber auf. Spieler A wirft den Ball hoch und köpft aus dem Stand möglichst weit in Richtung des anderen Spielers. Spieler B stoppt den Ball mit dem Fuss, nachdem dieser den Boden berührt

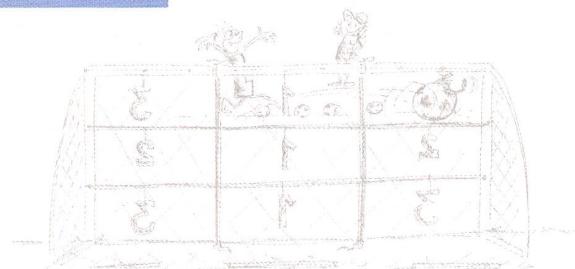
hat, wirft ihn hoch und köpft in die Gegenrichtung. Wer seinen Gegner hinter die Linie «getrieben» hat, erhält einen Punkt. Anschliessend werden die Spielerpaare gewechselt. Nach einigen Durchgängen werden die Punkte addiert.



## Zielschiessen

Ein Tor wird durch Markierungsbänder in sechs Zielfelder aufgeteilt. Diese Felder werden mit unterschiedlichen Punkten gewichtet. Aus einer bestimmten Distanz haben die Spieler zehn Schüsse zur Verfügung.

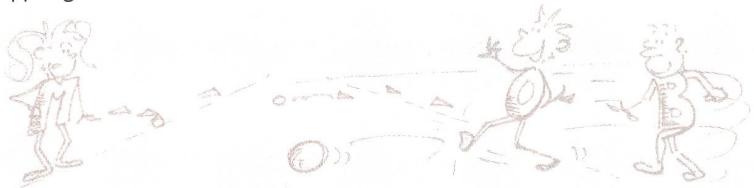
**Variante:** Der Ball muss aus dem Lauf vor einer bestimmten Linie aufs Tor geschossen werden.



## Direktspiel

In einem Abstand von sechs bis acht Metern werden zwei Linien markiert. Ein Team aus drei Spielern stellt sich hinter einer Linie auf (zwei Spieler auf einer, ein Spieler auf der anderen Seite). Spieler A passt den Ball flach zu Spieler B und läuft auf die gegenüberliegende Seite. Spieler B spielt direkt zu Spieler C und wechselt ebenfalls die Position, etc. Wel-

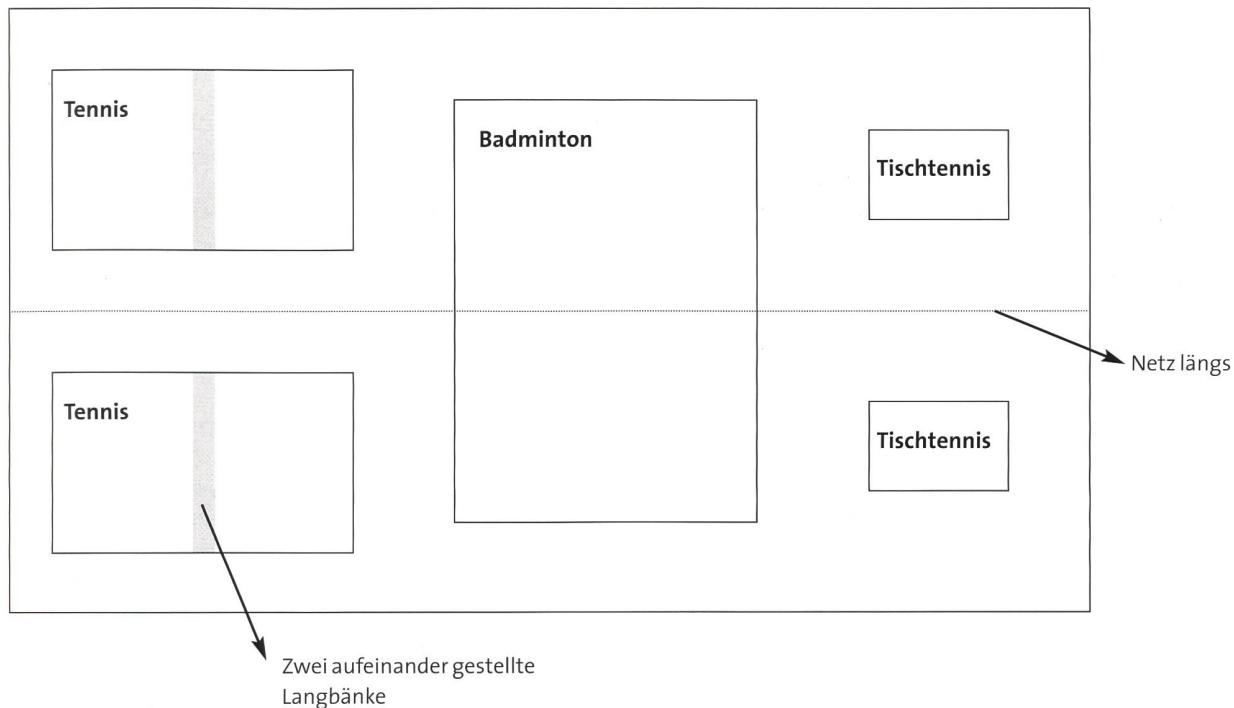
ches Team schafft in einer Minute die meisten Ballwechsel? Nach einer Minute werden neue Dreiergruppen gebildet.



# Rückschlagdreikampf

In allen drei Rückschlagspielen Tennis, Badminton und Tischtennis sind die präzise Ballbehandlung und ein gutes Reaktionsvermögen von grosser Bedeutung. Weshalb nicht einmal den König oder die Königin der Rückschläger in einem Turnier ermitteln?

## Hallenorganisation



Badminton und Tischtennis werden im Doppel gespielt (insgesamt zwölf Spieler/-innen pro Runde). Tennis als Einzel (insgesamt vier Spieler/-innen, je zwei auf einem Tennisfeld, pro Runde).

Bei 20 Schülerinnen und Schülern werden sinnvollerweise Zweierteams gebildet, die nach folgendem Turnierplan gegeneinander spielen: Jeder Spieler bekommt eine Namenskarte. So kann für jede Runde eine neue Partnerin oder ein neuer Partner zugelost werden. Nach dem Spiel schreibt jeder seine erreichte Punktzahl auf die Karte, und nach einer gewissen Anzahl Runden zählt jeder die Punktzahl zusammen.

Variante: Damit noch mehr zum Spielen kommen, ist es auch möglich, auf beiden kleinen Tennisfeldern ein Doppel zu spielen. Da der Raum doch begrenzt ist, könnte eine angepasste Form gespielt werden: Ein Tennisschläger pro Zweiergruppe. Nachdem der Ball gespielt wurde, muss der Schläger mit der Partnerin getauscht werden (diese Form kann natürlich bei al-

len drei Rückschlagspielen angewendet werden). Bei dieser Form können sich bei der vorgestellten Organisation 20 Spieler gleichzeitig miteinander messen.

## Anpassungen

Während Badminton und Tischtennis normal gespielt werden können, empfiehlt sich fürs Tennis der Einsatz eines Softballes, der nicht weit fliegt. So kann das Tennisfeld auf eine Grösse reduziert werden, so dass drei Sportarten in einer Einfachturnhalle gespielt werden können.

### Springen und Sprinten

Ein schneller Sprinter ist oft auch ein guter Weitspringer. Ein Grund mehr, weshalb diese Disziplinen zusammen trainiert werden sollen. Dies im Team zu tun, motiviert zusätzlich.

Immer mindestens vier bilden eine Mannschaft. Es müssen vier Posten absolviert werden. Bei jeder Übung zählt das Gruppenergebnis.

#### Hinweise zur Durchführung

Eine Doppelstunde wäre ausreichend, um alle vier Formen inklusive Einwärmen und Ausklang durchzu-

führen. Die einzelnen Stationen sollten jedoch vorher schon aufgebaut sein. Eine Lehrperson reicht aus, wobei beim Zonensprint eine zusätzliche Kontrollperson von Vorteil wäre. Auch ein Sporttag könnte einmal in dieser Form durchgeführt werden. Jede Form kann den Möglichkeiten angepasst werden (auch in der Halle denkbar).

#### Mannschaftssprint

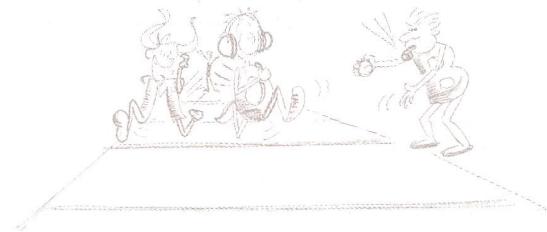
Auf der Rundbahn stellt sich die Gruppe in regelmässigen Abständen auf, so dass nicht mehr als 50 Meter pro Schülerin gerannt werden muss (bei vier Sprinterinnen genügen 200 Meter). Bei den Übergabestellen liegt ein alter Fahrradpneu. Der erste Läufer startet im Hochstart und legt einen Stafettenstab in den Pneu. Der Nächste hebt den Stab auf und trägt ihn weiter usw.

**Variante:** Die Form kann auch als klassische Staffette mit Stabübergabe durchgeführt werden. Zudem könnten die Schüler die Laufdistanz selber wählen, so dass der stärkere Sprinter die längere Strecke läuft. Jeder sollte mindestens 20 Meter, aber höchstens 60 Meter laufen.



#### Zonensprint

Auf einer ebenen Strecke werden verschiedene Entfernungszonen markiert: Zone 1=20m, Zone 2=25m, Zone 3=30m, Zone 4=35m, Zone 5=37,5m, Zone 6=40m, Zone 7=42m, Zone 8=44m. Die Schüler starten im Hochstart nach einem Pfiff. Nach fünf Sekunden pfeift die Lehrerin wieder. Je nach erreichter Zone werden Punkte vergeben.



#### Risikoweitsprung

Der Absprung erfolgt in einer Zone. Bei zwei Metern (gemessen vom Zonenende) wird ein Band quer zu Anlaufrichtung in den Sand gelegt. Alle Teilnehmerinnen haben einen Versuch. Wer die Weite nicht erreicht oder übertritt, der scheidet aus. Das Band wird nun bei 2,30 Metern gespannt. Die restlichen Springerinnen haben wiederum einen Versuch. Die Steigerung beträgt immer 30 Zen-

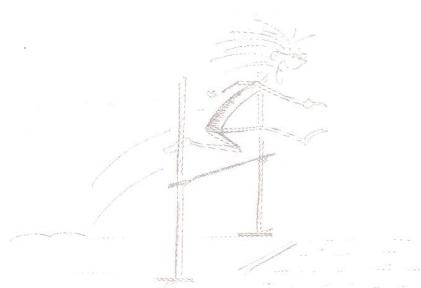
timeter, bis die Letzte ausscheidet. Wertungsmöglichkeit 1: Jede beginnt bei der kürzesten Distanz. Die Mannschaft mit den meisten Versuchen gilt als Sieger. Wertungsmöglichkeit 2: Jede kann anfangen, wo sie will. Es gewinnt die Mannschaft, die mit den wenigsten Versuchen die beste Weite erzielt.



#### Mannschafts-Hoch-Weitsprung

Ein dünner Bambusstab wird auf einen Hochsprungständer gelegt. Die Distanz von der Absprungzone bis zum Hochsprungständer beträgt eineinhalb bis zwei Meter. Der Ablauf und der Modus kann von der Übung «Risikoweitsprung» übernommen werden. Der Stab wandert immer fünf Zentimeter höher.

**Hinweis:** Der Stab muss sehr leicht gerissen werden können und nirgendwo hängen bleiben. Kein Band in der Höhe!

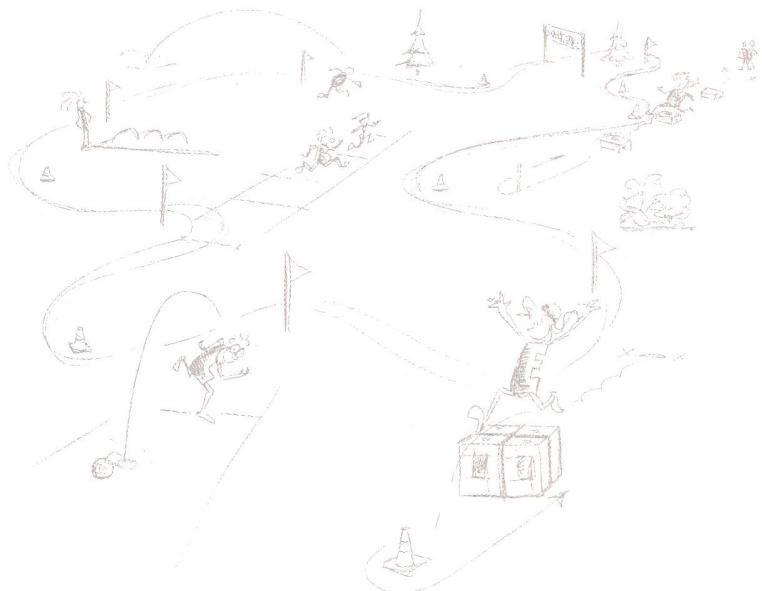


# Leichtathletik Rallye

Bei der Leichtathletik-Rallye gibt die Laufstrecke den Rahmen vor, auf deren Verlauf Sonderprüfungen mit leichtathletischen Inhalten absolviert werden müssen.

## Laufstrecke

Für Kinder der Mittelstufe bietet sich eine Länge von ca. vier Kilometern an. Diese Distanz garantiert eine angemessene Dauer des Wettkampfs, bietet Raum für Pausen und setzt einen kleinen Ausdauerreiz. Der Verlauf der Laufstrecke muss nicht bekannt gegeben, jedoch ausgeflaggt werden. Pro Mannschaft können drei bis acht Mitglieder an den Start gehen. Die Rallye braucht relativ viel Kontrollpersonal. Sinnvollerweise wird sie im Rahmen eines Gesamtschul- oder Vereinsanlasses durchgeführt.



## Sonderprüfungen

### Hürden-Pendelstaffel

Eine 30 Meter lange Strecke wird mit zwei Wendemarken abgesteckt. Auf dem Hinweg ist mit drei flach gelegten Bananenkartons eine Hindernisstrecke ausgelegt (Abstand der Kartons: 9, 15 und 21 Meter), der Rückweg wird flach gelaufen. In Form einer Pendelstafette muss jedes Mannschaftsmitglied jede Strecke (Hin- und Rückweg) dreimal durchlaufen.

### Sprungstaffel

Eine 10-Meter-Wendestrecke wird markiert. In sieben Metern Abstand zur Ablaufmarke wird mit vier hochgestellten Bananenkartons (je zwei neben- und zwei hintereinander) ein Sprunghindernis aufgestellt. Jedes Teammitglied läuft ab der Startmarke an, überspringt das Hindernis, umläuft die Wendemarke und schlägt das nächste Teammitglied ab.

### Kugelstoss-Stafette

Einen Wurfplatz abstecken. Achtung: Keine Fussballrassen! Die Kinder stoßen eine Kugel (oder einen Medizinball) vorwärts. Der Auftreffpunkt der Kugel ist der Abwurfpunkt für das nächste Teammitglied. Jede(r) ist dreimal an der Reihe.

### Zonesprint

Siehe Seite 8.

### Dreier-Hop

Eine Sprungstrecke (Absprungmarke, Messband) wird abgesteckt. Jeder Teilnehmer führt je drei einbeinige Sprünge auf Weite durch. 1. Durchgang mit rechts, 2. Durchgang mit links.

### Zielwerfen

Von einer drei mal drei Meter grossen Zielfläche an werden im Abstand von 15, 25 und 30 Metern Abwurfmarken festgelegt. Die Teammitglieder bestimmen, wer von ihnen von welcher Abwurfmarke aus mit Tennisbällen in die Zielflächen werfen soll. Jede Abwurfmarke muss besetzt sein. Jede(r) hat fünf Versuche. Es werden nur direkte Treffer gezählt, keine Abpraller oder rollende Bälle.

### Material:

- 7 Bananenkartons
- 18 Verkehrshütchen
- 3 Stoppuhren
- Eine 3-kg-Kugel (oder 1 Medizinball von mindestens 1,5 kg Gewicht)
- 1 Seil/Massbänder
- 1 Trillerpfeife
- 15 Tennisbälle
- 24 bunte Kärtchen (in 8 verschiedenen Farben)
- 8 Teamkarten

### Literatur:

- Scheer, H.-J.: Die Leichtathletik Rallye. In: Leichtathletiktraining, 9 (1998), Seiten 4–11.

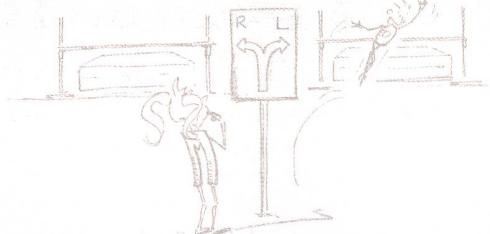
### Noch mehr Kämpfe!

Wer sagt denn, dass sich Leichtathletik-Disziplinen nicht verändern lassen? Variationen bekannter Formen ermöglichen einen unverkrampften und spielerischen Zugang zur Leichtathletik und können Verwandtschaften einzelner Disziplinen aufzeigen.

#### Links und rechts

Einige Leichtathletikdisziplinen müssen immer wechselseitig ausgeführt werden. Pro Disziplin gibt es immer zwei Distanzen, Höhen usw., die gewertet werden.

**Beispiel:** Rechts-links-Mehrkampf bestehend aus Weitsprung, Hochsprung und Wurf.

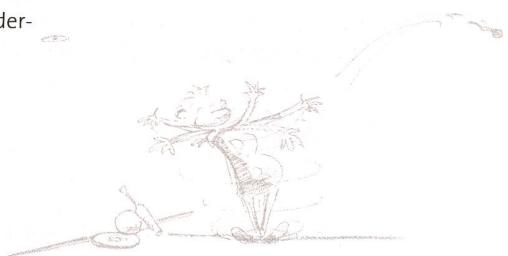


#### Wurf und Stoss

Durchgeführt wird ein Mehrkampf nur aus Wurf- und Stossdisziplinen, wobei diese aus Gründen der Attraktivität auch abgeändert werden können.

**Stossen:** Medizinbälle, Kugeln, Steine, etc. Werfen: Speere, Keulen, Wurf- und andere Bälle, Diskus.

**Schleudern:** Veloreifen, Frisbee, Schleuderbälle (Seil an einem Ball befestigt).



#### Sprung

**Hoch-Weitsprung:** Um in die Weite zu springen, muss zuerst ein halber Meter in die Höhe überwunden werden (siehe Skizze 1).

**Stilsprung:** In einem Hochsprungwettkampf müssen die drei Stile Wälzer, Flop und Scherensprung absolviert werden. Es zählt die Gesamthöhe der besten Versuche des jeweiligen Stils.

**Relativhochsprung:** Nicht die absolut gesprungene Höhe zählt, sondern die Differenz zur Körperlänge (siehe Skizze 2).

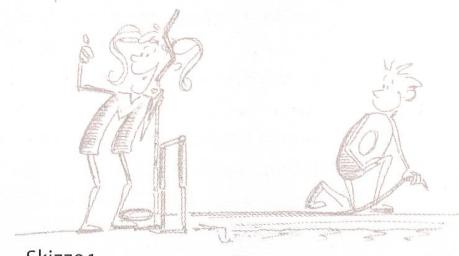
**Dreierhupf:** Weite, die mit drei Schritten erreicht wird (links, rechts, links).

**Standweitsprung:** Sprung mit beiden Beinen in die Weite.

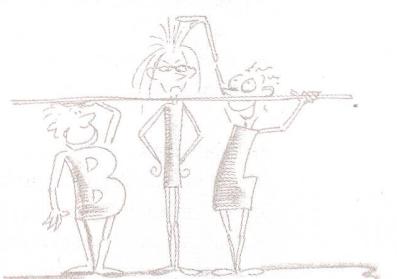
**Stangenweitsprung:** Mit einem Stabhochsprung-Stab soll möglichst weit gesprungen werden. Jede beginnt bei der kürzesten Distanz. Die Mannschaft mit den meisten Versuchen gilt als Sieger.

**Wertungsmöglichkeit 2:** Jede kann anfangen, wo sie will. Es gewinnt die Mannschaft mit den wenigsten Versuchen.

**Risikoweitsprung:** Siehe Seite 8.



Skizze 1



Skizze 2

#### Blitzmehrkampf

Vorbild ist der bekannte Stundenzehnkampf. Beim Blitzmehrkampf in der Schule oder im Verein müssen beispielsweise fünf Disziplinen nacheinander so schnell wie möglich absolviert werden. Gewertet werden nicht nur die Ergebnisse der einzelnen

Disziplinen, sondern auch die Zeit, die man braucht, um den «Parcours» zu absolvieren.



## Ausdauer



## Fahren und Rennen

Eine fährt, einer läuft: Die Kombination von Fahrrad fahren und Laufen in der Zweiergruppe ist ein sehr gutes Ausdauertraining. Als Teamwettkampf durchgeführt kommen sowohl die starke Ausdauersportlerin als auch der schwächere Sportler auf ihre Rechnung.

### Wettkampfform

Eine bekannte Strecke wird zu zweit absolviert, wobei einer fährt und der Partner neben dem Rad joggt. Fühlt sich der Jogger müde, darf gewechselt werden (auch Velohelm!). Läufer und Fahrradfahrerin müssen zusammen ins Ziel kommen.

Der Parcours sollte möglichst flach sein, damit sich die Radfahrer erholen können. Coupierte Strecken sind eher für Fortgeschrittene.

### Varianten und Trainingsformen:

#### Boxenstopp

Die Teilnehmer dürfen sich nur in bestimmten Wechselzonen (oder nach einer Runde) ablösen. Alle haben die gleichen Distanzen zu absolvieren, und der Disziplinenwechsel darf nicht vorher erfolgen. Der Vorteil ist, dass die Durchführenden die Wechselzone gut markieren können.

#### Rendez-Vous

Zwei Teilnehmer werden auf einen Rundkurs in entgegengesetzter Richtung auf die Reise geschickt. Am Begegnungspunkt tauschen sie Velo und Helm und kehren um. Das Ziel besteht darin, gleichzeitig am Startpunkt anzukommen.

#### Fahrtechnik

Eine Schülerin A fährt und bremst in einem engen, begrenzten Raum so lange, bis ihre Partnerin von einer vorgegebenen Laufstrecke zurückgekehrt ist.

**Variante:** Das Fahrfeld wird verkleinert, und man spielt «Abschlägerlis». Wer absteigen muss, läuft eine Strafrunde.

#### Figurenfahren

Vorgezeichnete Figuren (Markierung durch Sägemehl oder anderes) und Namenszüge werden längs ihrer Umrisse umfahren oder umlaufen.

**Variante:** Der Velofahrer erhält ein Wort, das auf einem Platz fahrend «geschrieben» werden muss. Seine Partnerin muss das Wort erraten, und es dem Spielleiter mit-

teilen. Dann erfolgt ein Wechsel.

#### Hindernisparcours

Je zwei Schüler bauen mit Absperrbändern, kleinen Kegeln und anderem Material eine leichte Hindernissektion (Absperrbänder, kleine Kegel etc.). Die Sektionen werden ausprobiert, den anderen erklärt und anschließend zu einem Parcours verbunden. Bei einem Wettkampf werden die Fahrfehler gezählt, die Laufzeit darf keine Rolle spielen (Unfallgefahr!).

#### Würfelspiele

Einer würfelt, der andere fährt. Die gewürfelte Augenzahl bestimmt die Rundenzahl. Es wird so lange wechselweise gewürfelt und gefahren, bis das Team dreißig Punkte hat.

**Variante:** Jeder wirft pro Durchgang einmal, wer die höhere (die tiefere) Augenzahl würfelt, muss fahren.

#### Vorsicht!

Bei Spielen, Wettkampfformen und Ausfahrten auf und mit dem Fahrrad sollte eine vorgängige Fahrradkontrolle stattfinden. Zur gesetzlich vorgeschriebenen Ausrüstung gehören eine Vignette (Haftpflicht), eine Glocke, ein Frontreflektor weiß, Pedalen mit Rückstrahlern und rote Rückstrahler.

Zudem sind die Bremsen, Einstellungen (Sitzhöhe, Lenkerhöhe, Schaltung) und eventuell das Licht (vorne weiß, hinten rot) sowie der richtige Sitz des Velohelms aller Mitfahrenden zu prüfen. Wird gruppenweise im öffentlichen Verkehr gefahren, muss der Unterrichtende die Schülerinnen und Schüler instruieren in Gruppen von maximal sieben Schülern oder Schülerinnen zu fahren, innerhalb der Gruppe einen Sicherheitsabstand von mindestens einer Fahrtradlänge und von Gruppe zu Gruppe einen Abstand von ca. 150 Metern einzuhalten, sowie die Verkehrsregeln zu beachten.

## Ausdauer

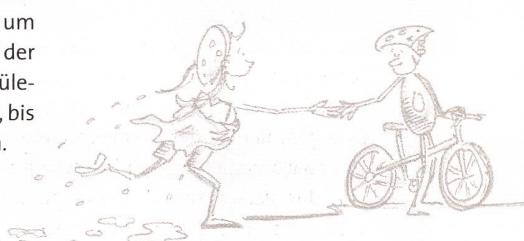
### Eins, zwei, Triathlon

Triathlon und seine diversen Abwandlungen haben längst ihren Weg in die Schulen gefunden. Auch als Vereinsanlass machen Multisportformen als Ausdauerprüfung und letzter Test vor einer an strengenden Saison Sinn.

#### Joker-Wechsel

Der Startschwimmer absolviert die Schwimmstrecke, läuft in die Wechselzone und zieht sich für die Radstrecke um. In der Fahrradausrüstung (inkl. Helm) übergibt er an die bereitstehende Fahrerin. Sie absolviert die Radstrecke, bereitet sich in der Wechselzone für die Laufstrecke vor und übergibt an den bereitstehenden Läufer. Dieser absolviert die Laufstrecke, kommt

wieder in die Wechselzone und zieht sich um als Schwimmer. Hier übergibt er in der Schwimmausrüstung an die vierte Schülerin (Joker!). Das Ganze beginnt von vorn, bis alle vier jede Rolle einmal gespielt haben.



Schwimmstrecke: 100 Meter.  
Radstrecke: 2 Kilometer.  
Laufstrecke: 800 Meter.

#### Sie und Er

Die Startschwimmerin A absolviert die Schwimmstrecke, übergibt an ihren Partner B, läuft in die Wechselzone und macht sich bereit für die Radstrecke. Schwimmer B übergibt nach 100 Meter schwimmen in der Wechselzone an die Radfahrerin (A). Diese absolviert die Strecke und übergibt an B. Wenn B von der Radstrecke zurück ist, muss

er sofort wechseln und zusammen mit A die Laufstrecke gemeinsam ablaufen! Dieser Wettkampf kann beliebig viele Durchgänge haben.



Schwimmstrecke: 100 Meter.  
Radstrecke: 1 Kilometer.  
Laufstrecke: 500 Meter.

#### Die Uhr

Als Vorbereitung zu diesem Wettkampf werden alle Wechsel genau erklärt und einstudiert.

Der Wechselwettkampf beginnt mit einem Massenstart im Schwimmbecken. Jeder absolvierte Mini-Triathlon wird selbstständig in der Wechselzone auf einer Tafel protokolliert. Der Trainer überwacht den Wettkampf und stoppt nach einer vorgege-  
benen Zeit.

**Variante:** Dieser Wettkampf kann auch als Aquathlon (ohne Velo) oder als Duathlon (ohne Schwimmen) durchgeführt werden.



Schwimmstrecke: 50 – 100 Meter.  
Radstrecke: 1 – 2 Kilometer.  
Laufstrecke: 500 Meter – 1 Kilometer.  
Wettkampfdauer: 20 – 40 Minuten.

#### Regeln für Wettkämpfe und Wechseltraining

Die auf dieser Doppelseite vorgestellten Formen können trainingshalber aber auch als Wettkampf durchgeführt werden und lassen sich für fast jedes Alter anpassen.

- Die Strecken werden mit Vorteil vor dem Start abgefahren, inspiziert und so weit möglich markiert.
- Die Wechselzone ist abgesperrt und markiert.

- Jede/r Schüler/in, jedes Team hat seinen fest zugewiesenen Wechselplatz.
- In der Wechselzone darf das Velo nur gestossen werden.
- Wenn möglich sind Fahrradaus- und -eingang getrennt.
- Idealerweise sind Fahrradeingang und Laufausgang diagonal versetzt (gleiche Wege für alle!).



## Kurz oder lang

Der Wechselwettkampf beginnt mit einem Massenstart im Schwimmbecken. Das Leistungsteam verändert während des Wettkampfes die zu absolvierenden Distanzen. Dies geschieht, indem der Wendepunkt versetzt wird. Bedingung sind Strecken, auf denen das Versetzen des Wendepunkt-Markerkegs ohne viel Aufwand möglich und sicherheitstechnisch unbedenklich ist. Jeder

absolvierte Mini-Triathlon wird selbstständig in der Wechselzone auf einer Tafel protokolliert. Der Trainer überwacht den Wettkampf und stoppt nach einer vorgegebenen Zeit.

**Variante:** Der Start erfolgt mit dem Schwimmen nach einer Handicap-Formel. Stärkere starten zuletzt.

Schwimmstrecke: 50 – 100 Meter (Wendepunkt mit Kegel am Beckenrand).

Radstrecke: 1 – 2 Kilometer.

Laufstrecke: 500 – 1000 Meter.

## Schwimm-, Fahr-, Lauf-OL

Verschiedene Disziplinen mit unterschiedlichen Längen werden vorbereitet. Zum Beispiel im Wasser: 100 Meter mit Flossen schwimmen, Ringlitauchen, vom Sprungbrett springen, Freistil oder mit dem Schwimmbrett schwimmen, etc. Auf dem Rad: Hindernisparcours absolvieren, 3 Kilometer auf einem Rundkurs fahren, etc. Die Startorte und Strecken mit eventuellen Kon-

trollpunkten oder -fragen sind auf einer Karte eingezeichnet. In einer bestimmten Zeit versuchen die Schülerinnen und Schüler möglichst viele Strecken zu absolvieren. Die Reihenfolge ist frei oder kann vorgegeben werden (zum Beispiel Schwimmen – Fahren – Laufen).

**Variante:** Dieser Wettkampf kann auch als Skore-OL mit verschiedenen Startposten ge-

startet werden (die Schülerinnen absolvieren eine Disziplin, kehren zum Leiter zurück und dieser zeichnet den nächsten Startort ein). Streckenlängen: 0,1 bis 3 Kilometer.

## Beispiele von Multisport-Wettkampfformen

	Klassen	Distanzen in km		
		Schwimmen	Biken	Laufen
<b>Triathlon</b>				
Triathlon	10.–12. Schuljahr	0.3	9	2
Sprint Triathlon	8.+9. Schuljahr	0.15	5	2
Mini Triathlon	6.+7. Schuljahr	0.1	3	1
Mini Triathlon Stafette				
im Dreierteam	4.+5. Schuljahr	0.1	3	1
<b>Duathlon</b>				
Duathlon	10.–12. Schuljahr	2	9	2
Sprint Duathlon	8.+9. Schuljahr	2	5	2
Mini Duathlon	6.+7. Schuljahr	1	3	1
<b>Rollathlon</b>				
Rollathlon	6.–10. Schuljahr	2	0.15	2
<b>Trottathlon</b>				
Trottathlon	6.–10. Schuljahr	2	0.15	2
<b>Aquathlon</b>				
Aquathlon	6.–12. Schuljahr	0.6	2	

### Ballbiathlon

Ein platziertter Schuss lässt den Langläufer mit Gewehr aufatmen: dann muss er nämlich keine Zusatzrunde laufen. Biathlon lässt sich angepasst in Kombination mit jeder Sportart durchführen, bei der Treffsicherheit gefragt ist. Strafrunden lassen sich überall finden!

#### Basketball-Biathlon

Ein Biathlon lässt sich problemlos auf dem Pausenplatz, ums Schulhaus oder um die Trainingshalle durchführen. Das Prinzip ist einfach:

Zuerst wird eine Runde gelaufen. Danach werden drei oder mehr Würfe auf den Basketballkorb von einer bestimmten Zone (zum Beispiel Basketballtrapez) abgegeben. Für jeden Wurf, der daneben geht, muss eine (kleinere) Strafrunde gelaufen werden.

#### Überall mit Ball

##### Fußball

Auch hier sollte die Aufgabe den Fertigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Beispielsweise muss der Ball direkt ins Tor fliegen, nur ein bestimmter Teil des Tores ist offen, oder Torschuss vom 16er mit einem Torhüter, etc.

##### Volleyball

Nach jeder Runde muss ein Service in eine bestimmte Zone ausgeführt werden.

##### Handball

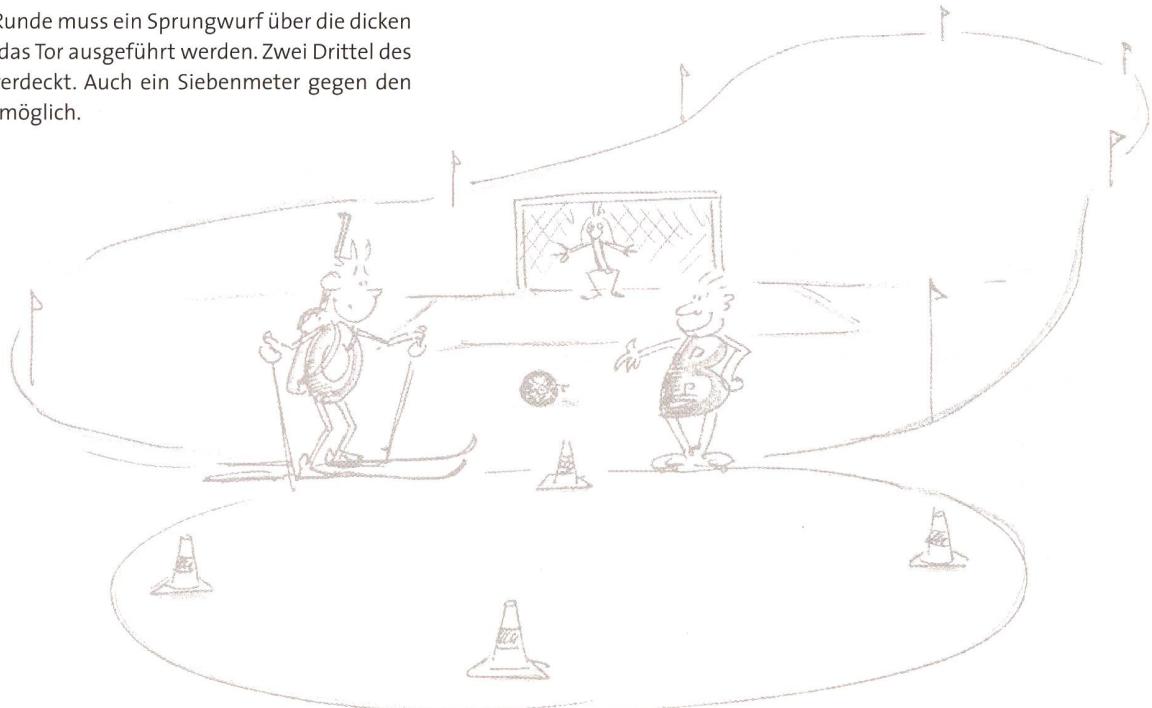
Nach jeder Runde muss ein Sprungwurf über die dicken Matten auf das Tor ausgeführt werden. Zwei Drittel des Tores sind verdeckt. Auch ein Siebenmeter gegen den Torhüter ist möglich.

#### Unihockey

Penalty gegen den Torhüter oder Schuss aufs halboffene Tor vor einer bestimmten Zone.

**Hinweis:** Die Distanz (zum Korb, Tor, etc) sollte so gewählt werden, dass ein Treffer wahrscheinlicher ist als ein Fehlwurf (Motivation!). Die Strafrunde darf nicht zu lang sein, da man sonst keine Chance hat, die anderen einzuholen. Alle sollten einen Ball haben, damit möglichst wenig Wartezeiten entstehen. Die Strafrunden sollten wenn möglich mit dem Ball (prellend oder am Fuß führend) absolviert werden.

Nach jeder erfüllten Runde erhält die Spielerin einen Spielbändel. Wer zuerst fünf Runden hat, gewinnt.



## Weitere Formen

# Wer noch nicht genug hat ...

Natürlich kann man sich seinen eigenen Mehrkampf, Triathlon oder Gigathlon zusammenbasteln. Wer dazu noch einige Ideenskizzen braucht, soll sich bitte auf dieser Seite bedienen.

### Plausch Gigathlon

Als Alternative könnte auch einmal ein ganz anderer Gigathlon stattfinden: Ruderboot – Dreirad – Trottinett – Walking oder Treppensteinen

### Wassermehrkampf

Warum nicht einmal einen Mehrkampf im Wasser durchführen: Würfelschwimmen – Hindernisbahn – Luftmatratzenschwimmen (Transport) – Springen?

### Seeüberquerung

Teilabschnitte werden mit verschiedenen Hilfsmitteln überquert: 1. Teil mit Flossen, 2. Teil mit Luftmatratzen, 3. Teil mit Lastwagenschlauch, 4. Teil mit Brille und Schnorchel

(Achtung: Sicherheitshinweise beachten!)

### Schwimmfest

Verschiedene Posten mit Bewertungen müssen absolviert werden (gute Mischung zwischen Plausch und Leistung):

Fliessbandarbeiter, Schwimmleinentransport, Schwimmbrett-Surfen, Unterwasserpuzzle, Badekappen-Wasserfüllen, Unterwasser-Kerze anzünden ...

### Super-Zehnkampf

Einzelwertungen oder Gruppen (Spiel ohne Grenzen): Lanzenspiel, Sitzball-Streckenspringen, Felsen (verschiedene Matten) verschieben (abbauen, transportieren und wieder aufbauen), Kletterrutsche (herausklappbare Sprossenwand, Bänkli zum Herunterrutschen), Wippe, Trockenschlauchboot (Kastenelement), Dreirad usw.

### Mehrkampf-OL

Verschiedene OL werden angeboten und unterschiedlich bewertet: Linien-OL, Kroki-OL, Normal-OL, Auswendig-OL, OL mit reduzierter Karte, OL mit Inline Skates, MTB-OL

### Der Weg ist das Ziel

Eine bestimmte Strecke mit möglichst vielen persönlichen Verkehrsmitteln (aus eigener Kraft) bewältigen. Zu



Fuss, Inline Skates, MTB, Trottinett, Ruderboot, Surfboard, Skateboards, Flussschwimmen usw.

### Spielefeste

Riesen-Leiterlispiel, Spielabonnement, Sternspiel, Spiel-aufgaben (siehe auch Praxisbeilage in «mobile» 6/99).

### Verschiedene Ausdauertests

Die Teilnehmenden haben die freie Auswahl, jedoch müssen mindestens drei bis fünf Tests absolviert werden, welche gewertet werden. Crosslauf, Velotour, Distanz-Schwimmen, Inline-Skating-Tour, Ausdauer-Circuit, Rudern, Laufbahn (Indoor), Finnentour usw.

# Wegweisend.



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Bestellung

### Einzelausgaben

#### Ausgabe Schwerpunktthema

- |      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 1/03 | Gleichgewicht                    |
| 2/03 | Kraft                            |
| 3/03 | Optimale Wettkampfvorbereitung   |
| 4/03 | Mehrkämpfe                       |
| 5/03 | Integration und Gewaltprävention |
| 6/03 | Psychologisches Training         |

#### Praxisbeilage

- |                             |
|-----------------------------|
| Balancieren                 |
| Kräftigen mit dem Swissball |
| Spiele im und am Wasser     |
| Stafetten                   |
| Kämpfen                     |
| Psychologisches Training    |

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.– / € 7.50 (+Porto):

Ausgabe: Anzahl:

Ausgabe: Anzahl:

Ausgabe: Anzahl:

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.– / € 3.50 (+ Porto). Mindestbestellungen:  
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Anzahl:

Ausgabe: Anzahl:

Ausgabe: Anzahl:

### Abonnement

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.– / Ausland: € 41.–)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 35.– / Ausland: € 31.–)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.– / € 10.–)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen,  
Fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)