

# Unterrichtsidee für Sportleiter: “Selfie-OL-Challenge” (Daniel Blättler)

**Selfie-Challenge als Unterrichtsidee im Bereich Orientierungslauf für Sportleiter (Daniel Blättler)**

Link zum Youtube: [Link](#)

Text:

## **Liebe Sportleiterinnen und Sportleiter, liebe Lehrerinnen und Lehrer**

Nach rund 10 erfolgreich durchgeführten Selfie Challenges mit vielen positiven Erfahrungen wurde ich in der letzten Zeit mehrmals gefragt, wie ich eine solche Challenge organisiere. In Folge habe ich mich entschlossen, die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Selfie - Challenge von A bis Z zu dokumentieren, damit ich sie allen Interessierten in Form eines Videos zugänglich machen kann. Das Produkt seht ihr hier:

**Selfie - Challenges** können ganz unterschiedliche Schwerpunkte haben. Auf der einen Seite kann sehr ähnlich wie bei einem OL mit einer Karte gelaufen werden, wobei beim jeweiligen Posten ein Selfie gemacht wird. Auf der anderen Seite können Challenges gemacht werden, wo Ortskenntnisse benötigt werden oder sogar Dinge gesucht werden müssen. Es können aber auch Selfies von Orten verlangt werden, die erst mit Hilfe der Karte oder Informationen im Gelände gemacht werden können. Als letzte Kategorie sind Fotos möglich, die ortsunabhängig gemacht werden können und rein kreativ sind.

Im vorliegenden Beispiel zeige ich nun das Erstellen einer Challenge für mein **U14 - Leichtathletikteam zum Saisonabschluss**. Meine Idee war es, dass wir nach einer Velofahrt von Ennetbürgen ins Honegg auf dem Bürgenstock eine Selfie - Challenge machen, die knapp eine Stunde dauern sollte und bis auf den Bereich Ortskenntnisse alle Komponenten enthalten sollte. Da ich das Gebiet bereits kannte, ist dies mit den online verfügbaren Karten und Luftbildern gut am Computer möglich, weshalb ich nun auf die Bildschirmansicht wechsele. Zunächst

lade ich auf [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) einen geeigneten Kartenausschnitt herunter, den ich in hoher Auflösung in ein Zeichnungsprogramm hereinkopiere. Parallel öffne ich Google Maps für Luftbilder und Street View sowie ein Worddokument für die Postenbeschreibungen.

Nun kann es bereits losgehen. Meine Grobplanung sah vor, eine Runde um die Gigeregg zu machen und dann via Golfplatz retour ins Honegg zu gelangen. Ich suche also nun via Karte, Luftbilder, Fotos und Google Streetview markante Objekte, die sehr wahrscheinlich noch immer am gleichen Ort sind. So wurde ich für den ersten Posten mit einem einzelnen Baum fündig - dieser wird sogleich mit einem Kreis auf der Karte sowie einer Beschreibung im Word festgehalten. Posten 2 - die Röhre auf dem Spielplatz konnte ich via Foto festlegen. Leider sind nur wenige Strassen auf Streetview enthalten - trotzdem fand ich hier mit einem Strassenschild einen geeigneten Posten für den Abschluss des OLS.

So bestimmte ich total 12 Posten, welche ich laufend auf der Karte und im Word eintrug. Vier weitere Posten bestimmte ich schliesslich ohne Eintrag auf der Karte. Einerseits sollten die Athleten kreative Aufgaben lösen, andererseits galt es, die Gigeregg im Gelände zu erkennen. Nach der Nummerierung und dem Übertrag des Textes präsentierte sich die fertige Karte wie folgt.

Die Athleten wurden angewiesen, falls vorhanden ihr Natel mitzunehmen, ich als Leiter hatte nur die Karten farbig auszudrucken und einen Stift mitzunehmen. Durch den Aufstieg mit dem Velo waren die Athleten zu verschiedenen Zeiten auf der Honegg eingetroffen und die Abstände zwischen den Gruppen entstanden ganz natürlich. Ich liess die Gruppen mit 2-4 Personen im Abstand von 3 Minuten laufen, die drei Minuten genügten jeweils als Vorberitungszeit.

Die Punktwertung erkläre ich gleich anhand konkret gemachter Selfies von zwei Gruppen. Ich mache es jeweils so, dass ein erfülltes Selfie mit allen Gruppenmitgliedern 2 Punkte gibt. Ein Selfie, welches unvollständig oder nicht am richtigen Ort ist, gibt einen Punkt. Drei Punkte dagegen kriegen die Athleten für ein besonders kreatives Selfie. Mit dieser Punktebewertung bin ich bisher sehr gut gefahren, sie kann aber je nach Schwerpunkt variiert werden. Den Aspekt Zeit habe ich so in die Punktwertung einfliessen lassen, dass es für die schnellste Zeit 5 Punkte, dann 3, 2, 1 und 0 Punkte gab. Es ist aber auch möglich, eine Zeitlimite zu setzen und nachher Punkte abzuziehen.

Die Auswertung ist für den Leiter sehr einfach und schnell, da man gemeinsam mit einer Person aus der Gruppe die Fotos durchgeht und sich die Punkte notiert. Das Beurteilen der Selfies mit 2 oder 3 Punkten ist jedoch etwas Übungssache. So kriegt man eine Rangliste, die kurz nach dem Einlauf der letzten Gruppe verkündet werden kann.

Obwohl die Vorbereitung für den Leiter etwas Aufwand bedeutet - **ich machte mit Selfie - OLs bisher fast ausschliesslich gute Erfahrungen - sowohl im Verein als auch in der Schule.** Die Trainingsform ist sehr variabel einsetzbar - zur Teambildung mit einer neuen Gruppe als lockeres Ausdauertraining oder zum Kennenlernen eines Lagerstandortes.

**Danke fürs Schauen des Videos und viel Erfolg beim Ausprobieren ☐  
Daniel Blättler**

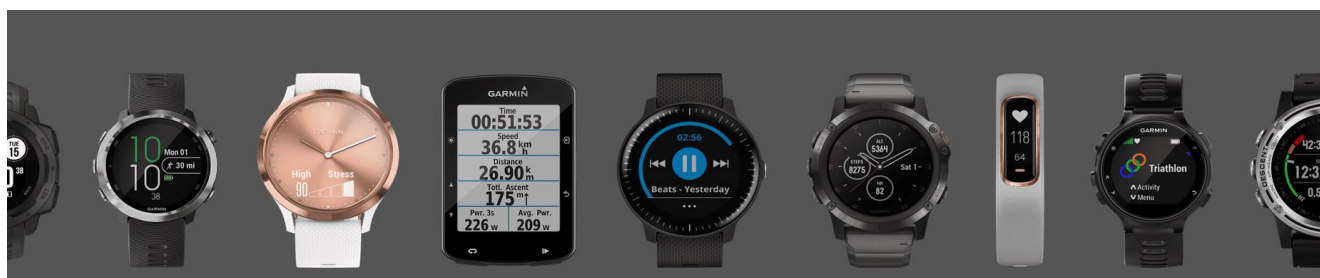
Die Wanderwege von swisstopo auf [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch):

### **Weiterführende Informationen:**

- Mehrere Objekte auf die Karte importieren via KML: [Link](#)
- Zeichnen & Messen auf [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch): [Link](#)
- Meine eigene Karte ausdrucken: [Link](#)
- Offline und Mobile: [Link](#)
- Velowege und Wanderwege: [Link](#)

Zudem lässt sich mit einfachen Fitness Trackern von Garmin z.B. über die App die Strecke wie eine Mountainbiketour tracken und kann wahrscheinlich als gpx File exportiert werden und über [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) importiert werden.

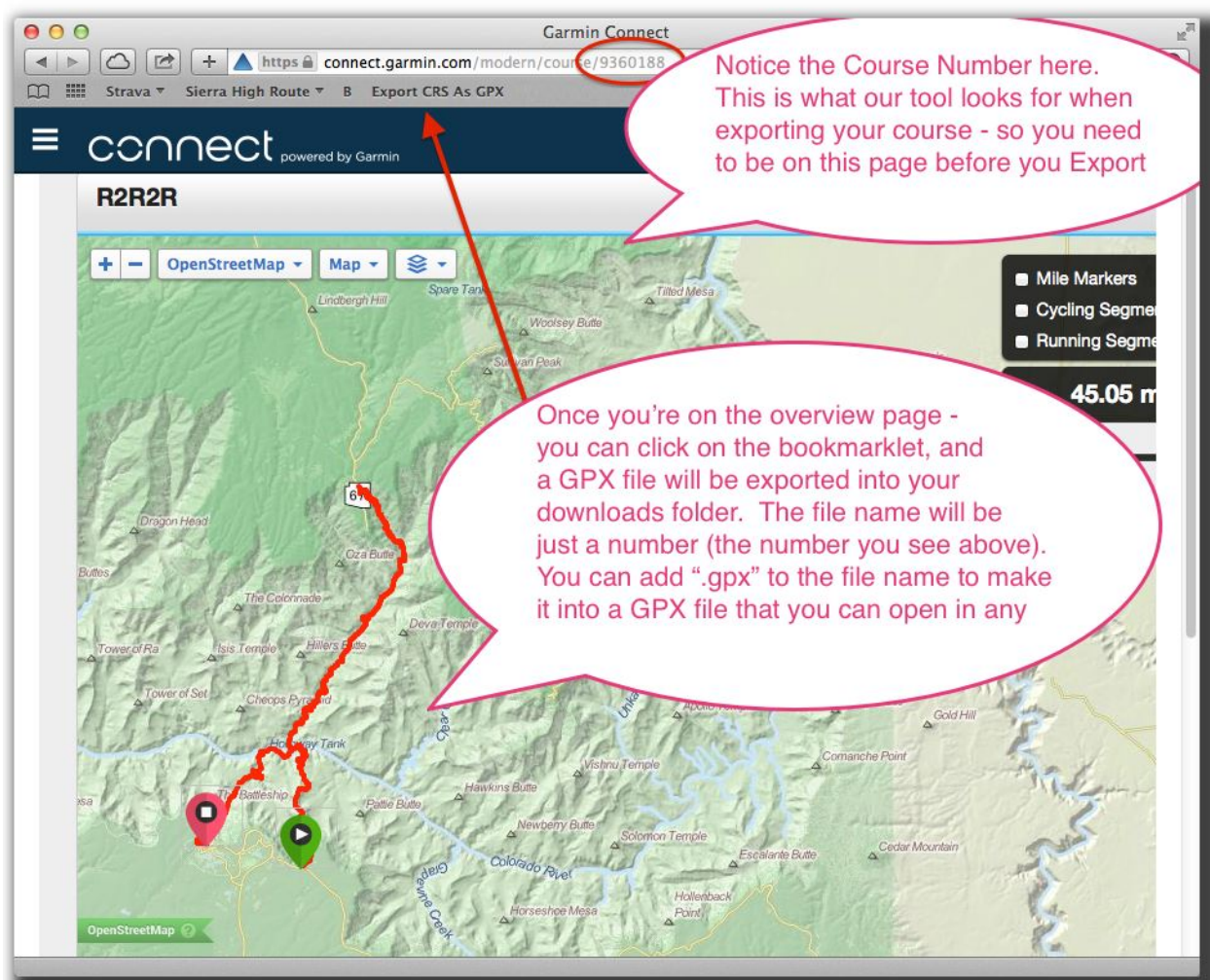
Copyright Image: Garmin Connect (<https://connect.garmin.com/>)



[Garmin Connect](#)

So können Strecken übereinander gelegt werden (z.B. die Strecken unterschiedlicher Tage) und verglichen werden. Bzw. mehrere Strecken, dann über die Funktion Share mit Mountainbiketrainingskollegen geteilt werden.

Siehe auch:



Copyright Image: [Link](#)

[GPX Import in map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch)

---

# Zeichnen auf map.geo.admin.ch



# am Beispiel Thema “kantonale Verteilung Hornussen”

Hornussen ist eine Mannschaftssportart, die vor allem in den ländlichen Gebieten im Mittelland betrieben wird. Es ist ein Schlag- und Fangspiel, ähnlich dem Baseball oder Cricket. Die schlagene Mannschaft hat das Ziel, eine Art Puck (den Nouss) so weit wie möglich in das gegnerische Spielfeld hineinzutreiben. Die andere Mannschaft muss den anfliegenden Puck so früh wie möglich mit einem Brett (der Schwindel) stoppen (Die Schweiz verstehen, 2018, S. 22).



Foto:

BASPO

**Hornussen** ist eine [Schweizer Mannschaftssportart](#), die hauptsächlich in den [Mittellandkantonen](#) betrieben wird. Die Anzahl Gesellschaften je Kanton präsentiert sich wie folgt (Stand August 2017):

1. [Kanton Bern](#): 107 Gesellschaften

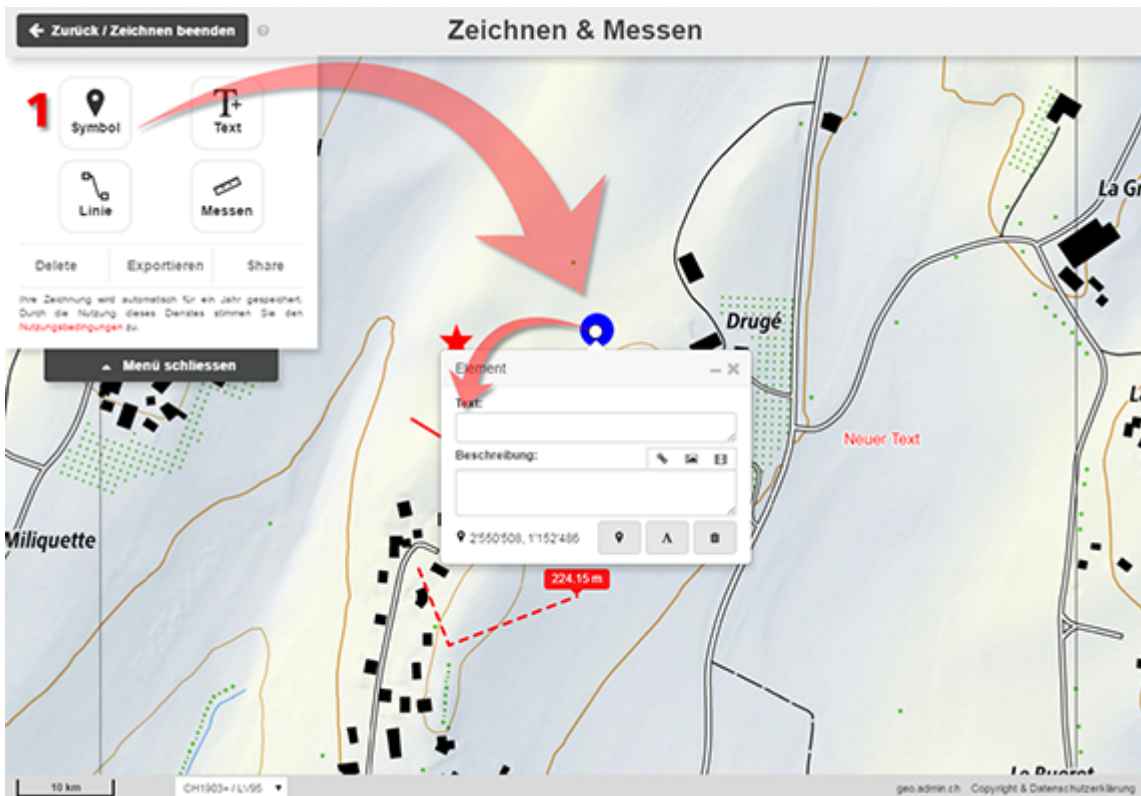
2. [Kanton Solothurn](#): 13 Gesellschaften

3. [Kanton Aargau](#): 5 Gesellschaften:

1. [Kanton Freiburg](#), [Luzern](#), [Zürich](#), [Basel-Landschaft](#): je 2 Gesellschaften

2. [Kanton Thurgau](#), [Schaffhausen](#), [St. Gallen](#): je eine Gesellschaft

[Zeichnen auf map.geo.admin.ch](#):



Quelle: [Wikipedia](#)

Beitragsbild siehe: [Hornussen von A-Z \(BZ\)](#)

Hornussen bei Jugend und Sport (BASPO): [Link](#)

Weitere Sportthemen auf map.geo.admin.ch: [Nationalsportanlagen des BASPO](#)

# Erster Datenlayer des Bundesamts für Sport - Sportanlagen von nationaler Bedeutung (BASPO)

**Konzept der Sportanlagen von nationaler Bedeutung NASAK (Bundesamt für Sport BASPO)**

Katalog der Sportanlagen von Nationaler Bedeutung. Das Nationale Sportanlagenkonzept (NASAK) ist ein Konzept gemäss Artikel 13 des Bundesgesetzes über die Raumplanung und damit ein Planungs- und Koordinationsinstrument:

[Link auf die Daten](#)

---

**Neu: Schneeschuh- und Skitourenkarten auf map.geo.admin.ch**

Blogbild: Copyright /shutterstock.com

04.02.2016

**Schneesportkarten jetzt auch online verfügbar**

Die Schneeschuh- und Skitourenkarten von swisstopo können ab sofort auch online genutzt werden. Unter map.schneesport.admin.ch steht Wintersportlern damit ein neues Planungsinstrument für ihre Freizeitaktivitäten zur Verfügung.

Die Karten zeigen nebst den Schneeschuh-, Ski- und Snowboardrouten auch Bergbahnen und Skilifte. Ebenfalls enthalten sind Informationen über Hangneigungen, Wildruhezonen und Wildtierschutzgebiete sowie Unterkünfte.

Damit der Wintersport wildtierverschlinglich ist, sind die von den Kantonen festgelegten erlaubten Routen in den Wildruhezonon und den eidgenössischen Wildtierschutzgebieten aufgeführt. Zudem sind die Karten auf der Website der Kampagne „Respektiere deine Grenzen“ zu finden. Die Routen sind auch auf die neusten Schneeschuh- und Skitourenführer des Schweizer Alpen-Club SAC abgestimmt.

Für die Planung stehen alle Hilfsmittel des Kartenviewers des Bundesgeodatenportals zur Verfügung. Nebst den Funktionen Offline, einbinden in eine Website oder Zeichnen und Messen, können die Karten auch ausgedruckt werden. Für die Verwendung draussen im Gelände sind jene Blätter der Schneeschuh- und Skitourenkarten von swisstopo, die ab 2015 gedruckt vorliegen, neu auf wasserfestem Papier erhältlich.

[map.schneesport.admin.ch](http://map.schneesport.admin.ch)

[www.respektiere-deine-grenzen.ch/karte](http://www.respektiere-deine-grenzen.ch/karte)

**Für Rückfragen:**

Ruedi Bösch, Kommunikation swisstopo, Tel 058 469 01 27,  
ruedi.boesch@swisstopo.ch

Thomas Gerner, Sektion Wildtiere und Waldbiodiversität, BAFU, Tel. 058 464 78  
48

Andreas Mathyer, Verlagsleiter SAC, Tel. 031 370 18 80, andreas.mathyer@sac-  
cas.ch

---

**Neue Karten für den Schulsport:  
Wandern, Mountainbiken, Skaten  
oder Velofahren (ASTRA, Kanton)**



# SchweizMobil

Blogbild: Copyright /shutterstock.com

## “SchweizMobil” - Skatingland, Wanderland, Mountainbikeland, Veloland - Schweiz

Biken, Skaten, Wandern, oder Velofahren. Den eigenen **Sportunterricht** anreichern mit interessanten Velostrecken, Skatingrouten, die **Schulexkursionen** mit Wandertouren. [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch) macht es seit neuestem möglich. Sehr gut lassen sich solche “Outdooraktivitäten” auch mit dem GPS-Tracking verbinden:

Weiterführende Ideen:

- [Verständnis für die Umwelt](#) und [GPS Tracking](#), sowie [diesen Link](#)
- [Schulsport Aktiv](#) (Geocaching)