

Instruktionen «CS-Triathlon»

Regeln

- Einzellauf
- Alle Teilnehmenden starten am Punkt X und führen die Aktivitäten in folgender Reihenfolge aus:
 1. Rätsel lösen
 2. Eine Runde auf der Finnenbahn laufen
 3. Challenge I absolvieren
 4. Eine Runde auf der Finnenbahn laufen
 5. Challenge II absolvieren
- Ein Fragebogen mit einer Reihe von Fragen zum Schweizer Sport wird der ganzen Klasse verteilt.



Ablauf

Auf das Signal hin lösen die Teilnehmenden das Rätsel einzeln und laufen dann eine Runde auf der Finnenbahn. Nach dieser Runde begeben sich die Teilnehmenden zur ersten Challenge und führen die dort genannte Aktivität aus. Danach laufen sie eine weitere Runde auf der Finnenbahn und begeben sich anschliessend zur zweiten Challenge. Sobald die Teilnehmenden die zweite Challenge erfolgreich ausgeführt haben, wird die Zeit gestoppt.

Die 15 besten Zeiten werden gezählt und bilden das Ergebnis des «CS-Triathlon».

Danach versammelt sich die ganze Klasse, um eine Reihe von Fragen zum Schweizer Sport zu beantworten.

Die Antworten werden ebenfalls dem Endergebnis angerechnet (Tabelle unten)!

Ziel der Challenge

Ziel ist, den gesamten Parcours möglichst schnell zu absolvieren, um zu den besten fünfzehn zu zählen. Anschliessend wird die durchschnittliche Zeit berechnet, die das Ergebnis bildet. Die Antworten des «Fragebogens» werden dem Resultat angerechnet, um das Schlussresultat der Klasse zu bestimmen.

Resultate



Mit den richtigen Antworten auf die Fragen des Fragebogens lassen sich –2 Sekunden auf die Parcours-Zeit gewinnen.

Am Ende des Schuljahrs gewinnt die beste Klasse einen Preis!

Material

Der Wagen steht in der Materialvergabe bereit:

- ✓ 5 plastifizierte Seiten mit dem Rätsel
- ✓ 15 runde Kegel
- ✓ 32 Jonglierbälle
- ✓ 40 Tennisbälle
- ✓ 2 - 3 Unihockey-Tore (je nach Anzahl Schülern pro Klasse)
- ✓ 2 - 3 Zielscheiben mit «Löchern», die am Tor festgemacht werden (Challenge Bild 2) (je nach Anzahl an Unihockey-Toren)
- ✓ 3 Reifen (um die Wurfzone für den Challenge 2 zu begrenzen)
- ✓ 1 Stoppuhr

Parcours-Beschreibung

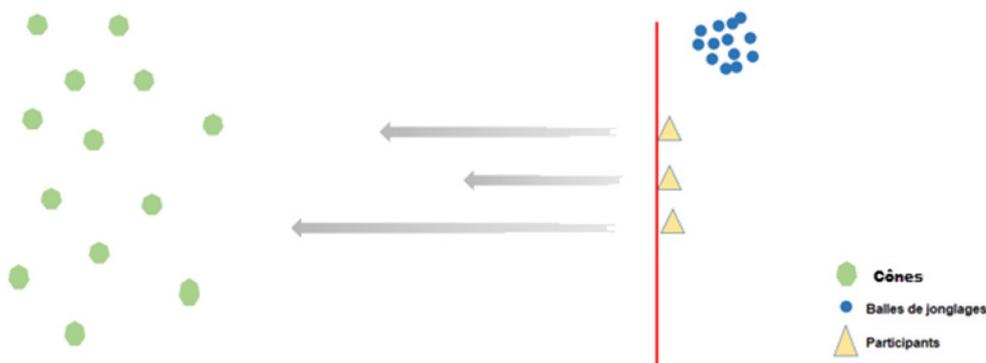
Rätsel

Das Rätsel lösen. Sobald ein Teilnehmender glaubt, die richtige Antwort gefunden zu haben, teilt er sie diskret der Lehrperson mit, die die Antwort bestätigt oder nicht.

Challenge 1

Die Teilnehmenden müssen im Abstand von 4m jeweils 5 Kegel mit Jonglierbällen umwerfen.

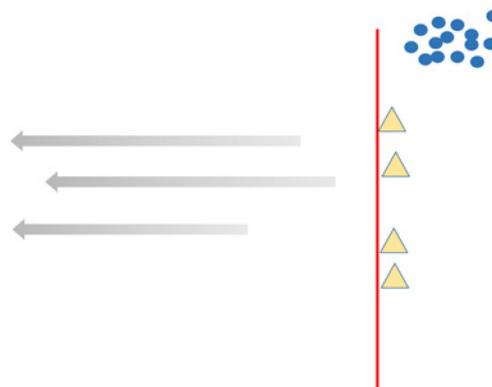
(Eine Lehrkraft stellt die Kegel auf, eine weitere bringt die Jonglierbälle zurück)





Challenge 2

Im Abstand von 4m möglichst viele Punkte mit 5 Tennisbällen gewinnen.
 (Anzahl Punkte = Anzahl Sekunden, die vom Triathlon- Ergebnis abgezogen werden).



● Balles de jonglages
 ▲ Participants



Resultate der 15 Besten

Teilnehmende	Gestoppte Zeit
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

= :15

Ergebnis (Durchschnitt) Minuten
-------------------------	---------------

Ergebnisblatt Fragebogen

Fragen	Antworten der Klasse	Punkte (Richtige Antwort = - 2 Sekunden)
Ergebnis	/	- Sekunden

Schlussresultat

CS-Triathlon Minuten
+	
Fragebogen	-..... Sekunden
=	
Schlussergebnis der Klasse	

Fragebogen

1. **Wie heisst der Trainer, der 2020 den Award als «Bester Schweizer Trainer des Jahres» gewonnen hat und auch die Athletin Mujinga Kambundji trainiert?**
 - Adrien Rothenbühler
 - Didier Cuche
 - Patrick Fischer

2. **Wofür steht die Abkürzung «FTEM»? (Rahmenkonzept der Sportentwicklung in der Schweiz)**
 - Federation, Talent, Elite, Mastery
 - Foundation, Talent, Elite, Mastery
 - Foundation, Talent, Expert, Mastery

3. **In welcher Stadt – die auch «Olympische Hauptstadt» genannt wird – ist das Internationale Olympische Komitee angesiedelt?**
 - Bern
 - Freiburg
 - Lausanne

4. **Wer ist 2022 Sportministerin der Schweiz?**
 - Simonetta Sommaruga
 - Viola Amherd
 - Karin Keller-Suter

5. **Wer ist zurzeit Fussballnationaltrainer der Schweizer Fussballnationalmannschaft?**
 - Hakan Yakin
 - Murat Yakin
 - Vladimir Petkovic

6. **Wer hat an den Olympischen Sommerspielen 2012 in London die Schweizer Fahne getragen?**
 - Stanislas Wawrinka
 - Giulia Steingruber
 - Roger Federer

7. Welcher Schweizer Sportverband hat am meisten Mitglieder?

- Der Schweizerische Fussballverband
- Swiss Tennis
- Der Schweizerische Turnverband

8. In welchem Jahr fand die Fussballweltmeisterschaft in der Schweiz statt?

- 1954
- 1964
- 1974