



Institut
für Qualitätsentwicklung
an Schulen
Schleswig-Holstein



19. DSLV – SPORTLEHRERTAG

**Aktuelle Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur
28. September 2011**



Handout

Inhaltsverzeichnis

Abenteuer, Erlebnis, Risiko – Ideen für die Halle.....	2
Ausdauer Schulung in der Sekundarstufe	5
Wintersport in der Halle	10
Slacklines – Das Spiel mit der Balance	12
Aerobic	16
Jumpstyle	20
Floorball in der Grundschule – eine spielerische Aktivität!.....	23
Die Grundlagen des Kopfballspiels.....	27
Fußballspezifische Spiele und Wettkämpfe	30
Grundlagentechniken an Stationen trainieren.....	33
Live-Online-Fitness auf Großbildleinwand.....	36
Maleen Schäfer, Simon Meurer	36
Kampfprinzipien: Erleben, erfahren, verstehen (Newman Escrima)	38
Die Prinzipien einer Kampfkunst erleben, erfahren und verstehen (Teil 1 + 2)	38
Golfen in der Schule 2011	41
Intercrosse – ein spielgemäßes Konzept.....	43
Abenteuer mit dem Mini – Trampolin in der Primarstufe.....	47
Faszination Stille – oder: Wie bringe ich meine Klasse wieder zur Ruhe?	49
Coaching im Schulsport – Vom Lehrer zum Lernbegleiter - Am Beispiel „Bouldern / Klettern“	51
Volkstanz - Poptanz – HipHop	52
Step Aerobic – Erwerb neuer Schritte, Schrittkombinationen und Ideen	57
Kuddelmuddelspiele	60
Sport und Physik – profilergänzender Unterricht am Beispiel der Leichtathletik in der Sekundarstufe II	65
Kleine Spiele – Reloaded	68
Klettern	69
Differentielles Lernen am Beispiel der Einführung des oberen Zuspiels im (Beach-) Volleyball	71
ZirkelBALLtraining	74
Mentales Training am Beispiel Kugelstoßen.....	79
Hürdensprint	80
Allgemeine Sprungschulung	83
Duo-Volleyball.....	86
Bewegungen entdecken und verbinden mit Musik	90
Vom Bild / Text zur Bewegung	93
Le Parkour im Schulsport	95

Abenteuer, Erlebnis, Risiko – Ideen für die Halle

Unbekannte Abenteuer, extreme Erlebnisse erfahren zur Zeit einen ungeheuren Boom. Was steckt hinter dem Begriff Abenteuer und Erlebnis? In Anlehnung an Kurt Hahn versteht man unter Erlebnispädagogik eine handlungsorientierte Methode, in der die Elemente Natur, Erlebnis, Gemeinschaft pädagogisch zielgerichtet verbunden werden. Mit seinen Ideen legte Hahn den Grundstein für eine Schule, die Kinder und Jugendliche vor den Verfallserscheinungen der Zivilisation (Körperliche Tauglichkeit, Mangel an menschlicher Teilnahme) bewahren will und weltweit unter dem Begriff „Outward Bound“ bekannt ist. Aus heutiger Sicht verbindet man mit dem Gedanken der Erlebnispädagogik vor allem die Fähigkeit zur Kommunikation und Kooperation, die Übernahme von Verantwortung und Initiative, Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl. Die aufgeführten Ideen können kleine Schritte auf dem Weg dorthin sein.

Warming-up

Abklatschen

Alle laufen mit Musik durch die Halle und halten eine Hand hoch. Begegnet man jemandem frontal von vorn mit gehobenem Arm auf der gleichen Seite, wird abgeklatscht und anschließend die andere Hand gehoben.

Power-Schnick-Schnack-Schnuck

Nach dem Prinzip von Stein, Schere, Papier begegnen sich immer zwei Personen. Der Gewinner steigt in die nächste Evolutionsstufe auf. Es kämpfen immer nur Personen der gleichen Evolutionsstufe miteinander. Der Verlierer steigt ab bzw. bleibt in der 1. Stufe. Hat eine Person die letzte Stufe des alten Mannes erreicht, ist das Spiel zu Ende.

1. Stufe: Ei – in die Hocke gehen mit den Händen über dem Kopf
2. Stufe: Henne – gackern und die Hände in die Achseln stecken
3. Stufe: Adler – Arme zu Schwingen ausbreiten und schreien wie ein Adler
4. Stufe: Jedi-Ritter – imaginäres Schwert schwingen
5. Stufe: weiser, alter Mann: auf imaginären Stab aufstützen mit Denker-Pose

Zugriff

Alle bewegen sich laufend quer durch die Halle und suchen sich eine Person aus, die sie unauffällig verfolgen. Nach Ansage durch den Spielleiter wird die Verfolgung intensiver und enger, das Tempo gesteigert. Bis zu dreimal ruft der Spielleiter „Stopp“, dann dürfen verschiedene Personen einen Verdacht äußern, wer sie verfolgt. Ist der Verdacht richtig, muss eine andere Person gewählt werden. Auf das Kommando „Zugriff“ wird die verfolgte Person festgehalten.

Interaktionen

Der blinde Mathematiker

Alle stehen in einer Reihe nebeneinander, greifen mit beiden Händen ein langes Seil und machen die Augen zu. Nach Ansage durch den Spielleiter soll die Gruppe geometrische Figuren darstellen.

Variante: Die Gruppe bekommt Beratungszeit, wie die Aufgabe gelöst werden könnte. Ist die Zeit abgelaufen, muss die Figur gezeigt werden ohne weitere Beratungen.

Stabmeditation

Benötigt wird ein langer Stab (Zeltstange, Bambusrohr). Alle stellen sich paarweise leicht versetzt gegenüber auf und halten beide Zeigefinger gestreckt nach vorn. Auf alle Finger wird der Stab gelegt. Die Gruppe hat die Aufgabe den Stab auf dem Boden abzulegen, ohne dass ein Finger sich von der Stange löst.

Bewegung „werfen“

Ein Spielfeld mit zwei Hälften wird eingeteilt. Je eine Mannschaft befindet sich in einer Hälfte. Alle laufen durcheinander nach Musik, dann stoppt die Musik, der Spielleiter zeigt auf eine Mannschaft und fragt „wer hat eine Idee?“ Eine Person macht eine kreative Bewegung mit dem Körper vor. Erst übernehmen die anderen Mannschaftsmitglieder diese Bewegung, dann wird die Bewegung auf die andere Spielfeldhälfte „geworfen“ und kopiert. Alles geht von vorn los.

Gassenlauf

Alle bilden eine Gasse und strecken die Arme so nach vorn aus, dass die Hände auf einer Höhe sind. Eine Person nimmt Anlauf und läuft durch die Gasse durch. Die Arme der anderen werden erst kurz vor dem Passieren nach oben gestreckt, so dass sich der Anblick einer La-Ola-Welle ergibt. Die Läufer können ihr Tempo unterschiedlich gestalten:

- Im Gehen langsam anfangen und schneller werden zum Ende der Gasse
- In gleichmäßigem Tempo durch die Gasse laufen
- Das Tempo steigern beim Durchlaufen

Schnelle Bälle

Alle bilden einen Kreis. Ein Ball wird in der Gruppe so geworfen, dass alle einmal den Ball bekommen. Jeder merkt sich, von wem der Ball kommt und zu wem er geworfen hat. Dann werden mehrere Bälle verteilt und gleichzeitig sollen alle Bälle in der Reihenfolge der ersten Runde wandern. Zeit stoppen, bis wann der Ball zum 1./3./5. Mal beim Ausgangsspieler angekommen ist.

Varianten: verschiedene Bälle nehmen; verschiedene Gegenstände nehmen; alle verändern ihre Plätze; Reihenfolge der Ballannahme-Ball wegwerfen tauschen

Magische Reifen

Alle Personen stehen im Kreis und geben ihren Nachbarn rechts und links die Hände durch einen Reifen.

Aufgabe der Gruppe ist es, dass alle mit dem Körper durch die Reifen wandern ohne die Hände zu lösen und ohne Berührung der Reifen.

Buchstaben legen

Alle laufen nach Musik durch die Halle, die Musik stoppt, der Spielleiter ruft eine Zahl und einen Buchstaben. Jede Kleingruppe soll nun den genannten Buchstaben möglichst kreativ darstellen.

Variante: Zwei Teams einigen sich unabhängig voneinander auf ein beliebiges Wort, das dann durch die Körper mit Verfremdung, Schnörkel, Verzierung der anderen Gruppe zum Erraten präsentiert werden soll.

Denkmäler bauen

Gruppen von etwa 8-12 Leuten werden gebildet. Einer wird als Grundstein bestimmt und soll eine bestimmte Pose einnehmen. Nacheinander ergänzen die anderen als Steine das Denkmal. Alle merken sich ihre Stellung, Foto machen, real oder fiktiv. Dann gehen alle auseinander in die Kreisformation. Das Bild des Bauwerks soll nun immer wieder kopiert werden mit unterschiedlichen Ansagen:

- aus dem Laufen
- in Zeitlupe
- mit Tempo
- aus dem Hüpfen
- mit geschlossenen Augen

Tinguely-Maschine

6-10 Spieler bilden eine Gruppe mit der Aufgabe eine Maschine zu erfinden, die sich bewegt und Geräusche von sich gibt. Der erste beginnt mit einer zyklischen Bewegung begleitet von Tönen. Der zweite hängt sich an diese Bewegung ran usw.

Magische Hände

Alle gehen paarweise zusammen. Einer übernimmt zunächst die Führung und streckt die Hand aus, der andere muss dieser Führhand mit seiner Hand folgen mit einem geringen Abstand. Alle kreativen Bewegungsformen sind möglich. Wechsel der Führung.

Variante: Eine Person steht vor einer Gruppe, die in versetzter Blockaufstellung ausgerichtet ist, und folgt den Bewegungen mit dem ganzen Körper. Jeder übernimmt einmal die Führung. Musik wirkt unterstützend

Pantomime

Paare oder Kleingruppen bewegen sich zunächst nach Musik in der Halle, dann ruft der Spielleiter einen Begriff der von den Gruppen pantomimisch dargestellt werden soll

- Sportarten (Boxen, Fußball, Synchronschwimmen, Hürdenlauf)
- Reiseziele (am Strand, Bayern, New York, in den Bergen, im Schnee)
- Gegenstände (Butter und Butterdose, Blume und Blumentopf, Dusche und Duschwanne)

Ausdruckskette

Je 5 Teilnehmer stehen hintereinander mit 2m Abstand und mit dem Rücken zum Spielleiter. Der erste bekommt von ihm einen Begriff genannt, den er mit Pantomime dem nächsten in der Kette ohne Sprache übermitteln soll. Macht der letzte die Pantomime, wird mit dem ersten verglichen und der Begriff vom Spielleiter genannt.

Seildurchlauf

Zwei Personen schlagen gleichmäßig ein großes Seil. Ist der erste durch das Seil gelaufen, darf es keinen Leerlauf mehr geben. Es muss also bei jeder Seildurchschlag eine Person durchlaufen. Gestoppt wird die Zeit, die eine Gruppe für einen fehlerlosen Durchgang braucht.

Varianten: statt durchzulaufen werden 1/3/5 Sprünge über das Seil gemacht.

Ausklang

Schüttel-Song

Alle stehen im Kreis, singen den Text mit und schütteln die Körperteile im Rhythmus der Melodie aus.

Links, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

Rechts, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

Oben, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

Unten, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

Alles, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

Bettina Frommann

Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Abt. Angewandte Sportwissenschaft

bfrommann@email.uni-kiel.de

Ausdauererschulung in der Sekundarstufe

Ausdauer zählt neben Kraft und Schnelligkeit zu den konditionellen Fähigkeiten. Die so genannte Grundlagenausdauer bezieht möglichst große Muskelanteile mit ein, sichert die Sauerstoffversorgung auf aerobem Wege und ist grundsätzlich dynamisch und zyklisch. Die erwünschten, positiven und langfristigen Wirkungen betreffen vor allem das Herz-Kreislaufsystem:

- Verdickung der Herzmuskelfasern
 - Absenken der Ruhe-Herzfrequenz
 - Vergrößerung des Schlagvolumens
 - Vergrößerung der Blutmenge (verbesserte Sauerstoffversorgung aller Muskelgruppen)
 - Vergrößerung der Lungenaustauschfläche (verbesserte Sauerstoffaufnahme)
 - Steigerung der Immunabwehr, Senken der Infektanfälligkeit.
-
- Kinder und Jugendliche sollten vorrangig aerob belastet werden, weil die Fähigkeit des Körpers, Laktat abzuf puffern, erst im Erwachsenenalter voll ausgebildet ist.
 - Die Gefahr einer Überlastung im Ausdauerbereich besteht bei gesunden Kindern nicht, da die Skelettmuskulatur durch eine hormonelle Schutzreaktion vor der Herzmuskulatur ermüdet.
 - Bei Laufanfängern sollte der Umfang, also die Belastungsdauer, vor der Intensität gesteigert werden. Das Motto lautet also: relativ niedrige Intensität und lange Belastungsdauer.
 - Empfehlenswert sind auch technische Übungen zur richtigen Lauf- und Abrollbewegung.
 - Kleine Spiele, vor allem Fangspiele, sind zwar motivierend und schnell einsetzbar, zur zielgerichteten Verbesserung der Ausdauer aber weniger geeignet, weil sich Phasen hoher, niedriger und keiner Belastung unsystematisch abwechseln.

Übungen zur Lauftechnik

- Laufen wie verschiedene Tiere: Geparde, Elefanten, Pinguine, Rennpferde, Huskies, Gazellen
- achten auf geraden Fußaufsatz, Abrollverhalten des Fußes, aktiven Armeinsatz,
- mit der Lautstärke beim Auftreten spielen,
- Schrittlänge durch Reifen vorgeben und dann verlängern

Übungen zum Tempo- und Zeitgefühl

Zeitschätzläufe

Gemeinsam wird eine Minute nach Stoppuhr gelaufen, das Tempo gibt die Lehrkraft vor („niemand überholt mich“). Dann laufen die Kinder allein und versuchen die Minute möglichst genau zu treffen. Rückmeldung für die Kinder gibt es über eine möglichst große Uhr, die die Lehrkraft den ankommenden Kindern kurz zeigt, um die Abweichung zu dokumentieren. Dann kommen Läufe über zwei Minuten, drei Minuten. Abwechslung gibt es auch über die Sozialform. Diese Form des Zeitschätzlaufes lässt sich sehr gut mit einem Partner oder in Kleingruppen organisieren.

Beispiel: Ein Kind führt die restliche Kleingruppe für eine geschätzte Minute. Die Lehrkraft hält die Abweichung pro Gruppe fest. Haben alle Kinder ihre Gruppe für das festgesetzte Zeitintervall geleitet, werden alle Sekunden Abweichung zusammengezählt und die Siegergruppe ermittelt

Zeitungslaufen

Das Spiel mit unterschiedlichem Tempo kann man mit Hilfe einer Zeitung einüben. Jedes Kind bekommt eine Zeitungsseite und soll so durch die Halle laufen, dass die Zeitung am Oberkörper klebt. Wie langsam, wie schnell kann man laufen, damit die Zeitung fällt?

Figuren laufen

Alle stehen in einer großen Schlange hintereinander. Das erste Kind wählt eine Zahl, einen Buchstaben oder eine Figur aus, die es überdimensional laufen soll. Alle anderen folgen und raten.

Laufkreis

Ein großer Kreis wird mit Pylonen in der Halle oder draußen abgesteckt. Vier Gruppen stehen an vier gegenüber liegenden Stellen, die mit andersfarbigen Pylonen markiert sind. Alle laufen hintereinander los in gleichmäßigem langsamen Tempo. Auf Pfiff der Lehrkraft läuft der Erste aus jeder Gruppe los, überholt außen und setzt sich hinter seine Gruppe. Haben alle Kinder sich ihrer Gruppe wieder angeschlossen, erfolgt der nächste Pfiff. Variation: Alle Kinder in jeder Gruppe werden durchnummeriert und die Lehrkraft ruft eine oder mehrere Zahlen auf.

Laufviereck

Auf dem Rasen wird ein Laufviereck mit einer Kantenlänge von 25m abgesteckt. Pylone markieren die Ecken. In das größere Viereck wird ein kleineres Viereck mit 20m Kantenlänge abgesteckt. Alle Kinder verteilen sich möglichst gleichmäßig auf die 8 Ecken. Die Kinder laufen auf Kommando um das Viereck herum und bekommen durch akustische Zeichen eine Rückmeldung über das Tempo. Jedes Kind läuft also so, dass es nach zwei Ecken einen Pfiff hört. Das Laufen wird nicht unterbrochen.

Beispiel: Zwei Kantenlängen laufen um das große Viereck mit 25m Kantenlänge innerhalb von 15 Sekunden entsprechen einem Tempo von 5min pro Kilometer, im kleineren Viereck sind dies entsprechend 6min pro Kilometer.

Variation: Der Pfiff kommt erst nach 30 Sekunden, jedes Kind läuft also eine ganze Runde. Dann nach 60 Sekunden, usw. Die Kinder wechseln das Viereck, variieren also im Tempo.

Maße für draußen: Kantenlänge 50m = 15 Sekunden von Ecke zu Ecke = 5:00min/km

45,45m	„	= 5:30
41,66m		= 6:00
38,46m	„	= 6:30
35,71m		= 7:00

Hase Joggi

Jedes Kind bekommt eine Vorlage einer Comicfigur zum Ausmalen, z.B. den Hassen Joggi. Jedes Körperteil entspricht einer bestimmten Laufzeit in Minuten oder Runden. Das Kind wählt ein Hasenohr aus, läuft dafür zwei Minuten, malt das betreffende Körperteil aus und wählt dann ein weiteres Teil aus. Sehr gut funktioniert diese Übungsform mit Paaren. Das eine Kind läuft, das andere malt aus. Dann wird getauscht.

Verrückte Bälle

Benötigt werden viele Bälle aller Art, möglichst 2-3 pro Person. Die Lehrkraft rollt nach und nach Bälle in die Halle, die von der Gruppe ständig am Rollen gehalten werden müssen. Schießen ist nicht erlaubt. Jeder Ball, der zum Liegen kommt, bedeutet einen Punkt. Alle Punkte werden von der Lehrkraft über die Dauer von 1/2/3/4 Minute gezählt und anschließend in konditionelle Aufgaben umgewandelt. Beispiel: 15 Bälle in Ruhe gleich 15 Hocksprünge, 15 Liegestütze, 15 Crunchers, usw.

Alle auf die Rundbahn

Ein Viereck wird abgesteckt, außen herum ein weiteres größeres Viereck. Ein Fänger versucht andere innerhalb des kleineren Vierecks abzuticken. Gelingt ihm das, müssen diese Kinder eine Runde auf der größeren Umlaufbahn laufen, bevor sie wieder mitmachen können. Gelingt es dem Fänger alle auf die Rundbahn zu schicken? Ev. einen zweiten Fänger einsetzen. Statt einer Laufrunde können auch andere konditionelle Aufgaben wie Seilspringen, Sprünge oder Laufen auf einer Weichbodenmatte, etc. eingesetzt werden.

Trennen und Treffen

Auf einer Rundbahn in einem Stadion lässt sich diese Laufübung in Paaren gut organisieren. A und B starten gemeinsam auf der geraden Strecke. Beginnt die Kurve, läuft A die Kurve auf der Bahn weiter, während B abkürzt und im 90 Grad Winkel zum Ende der Kurve läuft. Dort sollen sich beide wieder treffen. Auf der gegenüberliegenden Seite geht es wieder von vorn los. Einer läuft die Kurve auf der Bahn, der andere kürzt über die Gerade ab. Wechsel zwischen beiden ist entweder nach jeder Runde oder nach jeder Kurve.

Begegnungslauf

Es werden Dreiergruppen gebildet. A und B laufen auf einer Stadionrunde gemeinsam in eine Richtung, C läuft entgegengesetzt. Treffen sich alle, laufen A und C gemeinsam weiter und B allein, usw. Die Anzahl der „Treffen“ oder eine Gesamtzeit werden vorgegeben.

Wer bin ich?

Es werden Paare oder Dreiergruppen gebildet. Jeder denkt sich eine bekannte Person aus, die er darstellen möchte. Alle laufen in Runden oder kreuz und quer und versuchen gegenseitig mit Ja/Nein-Fragen herauszufinden, wen der andere darstellt. Gelaufen wird entweder nach Zeit oder solange, bis beide erraten sind.

Duathlon

Paarweise verfügen die Kinder über ein Fahrrad. Es wird eine Laufstrecke im Außengelände, auf einer Rundbahn, in einem Park markiert und zur Orientierung gemeinsam abgelaufen. Anschließend starten die Paare, einer läuft und gibt das Tempo vor, der andere fährt und begleitet den Läufer. Am Ausgangspunkt ist Wechsel. Entweder Zeit oder Rundenanzahl vorgeben.

Busfahrerspiel

Die Lehrkraft bereitet Zettel in DIN A4-Format vor, auf denen entweder Städte oder Stadtteile des Wohnortes stehen. Passend sind auch Stadionnamen in Städten oder bekannte Sportler und ihr Heimatort. Die Zettel werden im Außengelände einer Schule oder auf dem Sportplatz sichtbar befestigt, z.B. an einen Pylon kleben, an eine Mauer, etc. Alle Kinder werden in Kleingruppen aufgeteilt und innerhalb dieser Gruppe ein Busfahrer bestimmt, der einen Plan mit der Reihenfolge der anzulaufenden Städte/Stadtteile erhält. Bei dieser Aufgabe geht es nicht um Geschwindigkeit oder wer als erster alle Ziele angelaufen hat. Der Busfahrer darf allerdings im Lauftempo variieren.

Lauf-Sisyphos

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich gegenüber stehen. Auf einem abgesteckten Laufviereck stehen auf jeder Seite zwei offene Bananenkartons nebeneinander. Jede Mannschaft hat also auf allen vier Seiten einen Karton. Jeder Läufer hat einen Tennisball oder einen anderen kleinen Gegenstand in der Hand. Grundsätzlich geht es darum, den eigenen Ball zum nächsten eigenen Karton zu bringen und aus dem gegnerischen Karton auf gleicher Höhe einen Ball mitzunehmen. Nacheinander starten alle Läufer, es gibt keine Pause bei diesem Laufspiel. Nach einer festgelegten Zeit, z.B. 10 Minuten erfolgt ein Signal, Bälle in der Hand dürfen noch abgelegt, aber keine neuen aufgenommen werden. Die Mannschaft mit den meisten Bällen in allen vier Kartons ist Sieger.

Sergeant-Drill

Alle Teilnehmer stellen sich in versetzter Blockaufstellung vor der Lehrkraft auf. Vereinbart werden die folgenden Bewegungskommandos: 1= 5 Liegestütz, 2=5 Strecksprünge, 3= Crunchers. Die Grundbewegung besteht aus schnellen Schritten mit seitlich geöffneten Beinen und nach vorn gebeugtem Oberkörper, die zunächst auf der Stelle ausgeführt werden. Das Tempo der Schritte wird variiert genauso wie durch Handzeichen die Richtung der Bewegung nach vorn/ hinten sowie rechts/links

Laufabzeichen

Der deutsche Sportbund hat verschiedene Laufabzeichen, die gerade für Jüngere einen Anreiz darstellen. Es gibt sie für 15/30/60/90/120 Minuten dauerndes Laufen in einem beliebigen Tempo. Als Klassen- Jahrgangs- oder Schulaktion kann so ein Sportfest gestaltet werden.

Laufideen zum Thema Ernährung

Essen und Laufen

Kärtchen mit abgebildeten gesunden und ungesunden Lebensmitteln liegen verdeckt aus. Einzelne Kinder, Paare oder Kleingruppen ziehen eine Karte und bekommen eine Information über das abgebildete Produkt sowie eine Angabe, wie viele Minuten oder Runden zu laufen sind.

Obstsortenfangen

Ein oder zwei Fänger versuchen die anderen Kinder abzuticken. Die können sich vor dem Fänger schützen, indem sie laut eine Obstsorte rufen. Dabei darf keine Obstsorte wiederholt werden.

Variante: Das Spiel geht natürlich auch mit Gemüsesorten.

Fett-Detektive

Alle Kinder schlüpfen in einen Gymnastikreifen und halten diesen auf Hüfthöhe als „Fettring“ fest. Der Fänger als „Fett-Detektiv“ versucht die Fette zu jagen. Das Fett ist verbrannt, wenn es ihm gelingt einen Soft- oder Tennisball durch den Reifen zu werfen. Verbrannte Fette setzen sich auf den Boden und warten darauf, von den anderen noch nicht verbrannten Fetten aufgenommen zu werden. Dann laufen zwei Kinder in einem Reifen.

Ernährungsprotokoll

Auf freiwilliger Basis oder als Hausaufgabe können Schüler ein genaues Protokoll schreiben über alles, was an einem Tag gegessen und getrunken wurde. Die Mengen sollten möglichst genau (Stückanzahl, Gramm, L) sein.

Laufideen mit Intervallcharakter

Laufen mit Herzfrequenzmessung

Die Kinder laufen in Kleingruppen oder Paaren 1/2/3/4/5 Minuten und sollen nach jedem Lauf sofort den Puls messen und in eine vorbereitete Tabelle eintragen. Ideal wären Pulsuhren. Wie verändert sich der Puls bei, während und nach der Belastung? Welche anderen Körperreaktionen kann man feststellen? Atemfrequenz, Schweißproduktion, Gesichtsfarbe

Hilfreich für andauerndes Laufen ist die Verknüpfung der Laufschritte mit dem Atemrhythmus. Dabei sollte die Ausatmungsphase etwas länger als das Einatmen sein. Beispiel: drei Schritte ein- und vier Schritte ausatmen.

Laufen mit Würfeln

Jede Kleingruppe von 6 Kindern hat einen Würfel. Die Anzahl der Würfe wird von der Lehrkraft je nach Zeit festgelegt.

- Augenzahl gleich Laufminuten
- Augenzahl gleich Anzahl der Läufer, die eine bestimmte Strecke zurücklegen
- Augenzahl gleich Anzahl der Runden
- Augenzahl gleich konditionelle Aufgabe (1= Seilspringen, 2=Hüpfer über Hindernisse, 3= Laufen auf einer Saltomatte, usw.)

Laufen mit Spielkarten

Vier Gruppen wird eine Spielkartenfarbe zugewiesen. Alle Karten liegen vermischt und verdeckt am Ende einer Laufstrecke oder in der Mitte einer Laufrunde. Auf Kommando läuft aus jeder Gruppe eine Person los, absolviert die Laufstrecke, wählt dann eine Karte aus und nimmt diese mit, wenn sie der zugewiesenen Spielkartenfarbe entspricht. Dann wird der nächste Läufer abgeschlagen. Die Gruppe, die als erstes ihre Karten eingesammelt hat, ist Sieger.

Pokern

Jede Gruppe zieht 5 Spielkarten, der restliche Stapel liegt am Ende einer Laufstrecke verdeckt aus. Ziel ist es ein möglichst gutes Pokerblatt zu erlaufen. Auf Kommando läuft ein Kind aus jeder Gruppe mit einer Spielkarte los und tauscht diese gegen eine andere vom Stapel aus. Das Spiel geht entweder nach Zeit (10 min) oder Anzahl der Läufer (jeder läuft dreimal). Es muss getauscht werden.

Sammeln kann man ein Paar (zwei Damen), einen Drilling (drei Buben), ein Quartett (vier Asse), ein full house (zwei Damen, drei Buben), eine Straße (zehn, Bube, Dame, König, As)

Einsammeln

Verschiedene Geräte mit unterschiedlichen Farben werden in der Halle oder draußen verteilt und alle Kinder zwei Teams zugeordnet. Beim Einsammeln darf immer nur ein Gerät zur Zeit transportiert werden, ebenso ist das Werfen von Geräten nicht erlaubt. Einsammeln kann man

- nach Zeit: Wie lange braucht eine Gruppe, bis alle Geräte an einem vereinbarten Ort liegen. Danach kommt die nächste Gruppe an die Reihe.
- nach Farben: Jede Gruppe bekommt Gegenstände einer bestimmten Farbe zugewiesen. Welche Gruppe hat ihre Geräte zuerst beisammen?
- nach Geschlechtern: Jungen sammeln bestimmte Geräte ein, Mädchen ebenso. Wer braucht länger?
- nach Geräten: Jeder Hallenseite wird eine Gerätesorte zugeteilt (Bälle auf die eine Seite, Ringe gegenüber, usw.). Welches Team ist schneller?

6-Tage-Rennen

Ein Laufviereck wird mit Pylonen abgesteckt. Vier Mannschaften besetzen je eine Ecke. Über eine festgelegte Zeitdauer (20/30 Minuten) sollen die Teams möglichst viele Runden zusammenlaufen. Dabei läuft immer nur ein Läufer zur Zeit. Er entscheidet selbst über das Tempo und die Rundenanzahl. Am Ende zählt die Gruppe alle gelaufenen Runden zusammen.

Lauf-Puzzle

In der Mitte der Halle liegen die Puzzleteile von vier verschiedenen Motiven, die sich gut voneinander unterscheiden, sichtbar auf dem Boden. Ein Laufviereck ist mit Pylonen markiert. In jeder Ecke postiert sich ein Team. Auf Kommando läuft aus jeder Gruppe ein Kind los, umrundet das Viereck und nimmt ein Puzzleteil des Motivs mit, das dieser Gruppe zugeordnet wurde. Dann läuft das nächste Kind los. Die wartenden Läufer legen die Teile möglichst schnell zusammen.

Biathlon

Diese Kombination aus Werfen und Laufen lässt sich sowohl draußen als auch in der Halle schnell aufbauen. Die vier Mannschaften in den vier Ecken eines Vierecks bekommen eine Wurfstation zugeordnet. Je nach Alter und Wurfgegenstand beträgt der Abstand zu einem umgedrehten kleinen Kasten etwa 3-4m. Zum Werfen eignen sich gut Badmintonbälle, weil sie nicht abprellen und aus dem Kasten herausspringen. Mit Pylonen werden ein Laufviereck und eine kleinere Strafrunde um die Wurfstationen abgesteckt. Auf Kommando läuft aus jeder Mannschaft ein Läufer eine oder zwei Runden um das große Viereck, begibt sich dann zur Wurfstation und versucht 5 Wurfgeräte von einer Abwurflinie in den kleinen Kasten zu befördern. Jedes Gerät, das daneben fällt, bedeutet eine Strafrunde. Hat ein Läufer alle ev. Strafrunden absolviert, schlägt er den nächsten Läufer ab. Je nach Zeit können ein oder mehrere Durchgänge absolviert werden.

Filmdosenpoker

Rechnen und Sport lassen sich gut miteinander verpacken. Filmdosen werden im letzten Drittel einer Halle oder in einem abgesteckten Areal draußen verteilt. Jede Filmdose enthält einen kleinen Zettel mit einer Zahl, die nur einmal vorkommt oder auch einer kleinen Rechenaufgabe, deren Ergebnis einmalig ist. In Paaren oder Kleingruppen läuft aus jedem Team ein Kind los zu einer beliebigen Filmdose, merkt sich die Zahl bzw. die Aufgabe, läuft zur eigenen Mannschaft zurück und streicht auf einem von der Lehrkraft ausgeteilten Zettel das Ergebnis oder die Zahl ab. Beendet ist das Laufspiel, wenn alle Filmdosen angelaufen wurden.

Laufbingo

Alle Kinder werden Kleingruppen zugeordnet. Am Ende der Halle oder einer Laufstrecke/Laufrunde liegen für jedes Team ein Würfel, ein Stift und ein Zettel mit Zahlen zwischen 1-6 bereit, die mehrfach vorkommen. Ein Kind aus jeder Gruppe läuft zu den Materialien, würfelt einmal und streicht diese Zahl auf dem Bogen ab. Dann ist der nächste dran. Das Laufspiel ist zu Ende, wenn alle Zahlen abgestrichen wurden.

Scrabble

Ein Laufviereck wird mit Pylonen abgesteckt. In der Mitte liegen verdeckt viele kleine Zettel auf, denen ein Buchstabe steht. Aus jeder Mannschaft läuft ein Kind eine oder mehrere Runden, wählt dann einen Zettel aus, bringt diesen zur Mannschaft und schlägt den nächsten Läufer ab. Die wartenden Läufer versuchen aus den Buchstaben ein möglichst langes Wort zu legen. Hat man sehr große Gruppen, laufen zwei Kinder zur gleichen Zeit und nehmen auch zwei Buchstaben.

Laufdiktat

Die Kinder werden in Mannschaften eingeteilt. Allen wird gemeinsam eine kurze Geschichte vorgelesen. Die einzelnen Sätze dieser Geschichte liegen durcheinander sichtbar am Ende einer Laufstrecke aus. Zur besseren Unterscheidung hat jede Gruppe einen andersfarbigen Untergrund. Auf Kommando läuft ein Kind aus jeder Gruppe los, holt einen Satz und schlägt das nächste Kind ab. Die wartenden Läufer versuchen die Geschichte in der richtigen Reihenfolge zu rekonstruieren.

Bewegungsprotokoll/Sporttagebuch

Ähnlich dem Ernährungsprotokoll schreiben die Kinder pro Tag genau auf, welchen Sport, welche Bewegung und wie lange sie betrieben haben.

Orientierungslaufideen

Grundsätzlich ist eine gut lesbare und verständliche Karte des Laufgeländes wichtig. Zur besseren Orientierung kann man mit den Schülern die Grenzen des Geländes vorher einmal ablaufen.

Stern-Orientierungslauf

Die Lehrkraft steht an einem zentralen Start/Ziel-Punkt. Einzelne Gruppen bekommen Aufgaben auf einem Zettel, laufen einen Posten an und kommen zur Lehrkraft zurück.

Fähnchen sammeln

Die Grundidee besteht darin, dass Gruppen von Kindern nach genauen Anweisungen Fähnchen aus farbigem Papier an bestimmten Punkten eines Areals befestigen müssen. Jede Gruppe benutzt eine andere Farbe. Diese Punkte sind in der Karte markiert. In der zweiten Phase werden die Fähnchen von anderen Gruppen wieder eingesammelt.

Bettina Frommann

Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Abt. Angewandte Sportwissenschaft
bfrommann@email.uni-kiel.de

Wintersport in der Halle

Die Wintersportsaison hat begonnen, die Begeisterung für Biathlon und Co kann man auch gut in der Sporthalle wecken. Die folgenden Ideen simulieren Wintersportarten und vermitteln neue Bewegungserfahrungen mit Spaß, verwenden bekannte Geräte oder Materialien in neuen Zusammenhängen und sind für fast alle Altersstufen einsetzbar. Der Zeitbedarf beträgt etwa 3 Einzelstunden. Mit einem Minimum an Aufwand und Planung kann man Kinder und Jugendliche so aktiv auf die Wintersportsaison einstimmen. Ski heil!!!

Gruppeneinteilung

Zu Beginn der ersten Stunden ziehen alle Kinder einen vorbereiteten Zettel, über den eine Einteilung in vier Gruppen vorgenommen wird. Ein Kind gehört entweder zu den Eisbären, den Polarfüchsen, den Schneeleoparden oder den Elchen. Nachdem sich alle Tiere zur Herde zusammengefunden haben, bekommen sie an der schmalen Seite der Halle einen Platz zugewiesen und holen sich folgende Geräte:

- eine Weichbodenmatte
- einen kleinen Kasten
- ein Rollbrett
- zwei Teppichfliesen
- ein Springseil

Die Lehrkraft hält folgende Geräte bereit:

- 20 Pylone
- Sprossenwand
- zwei Langbänke
- 20 Badmintonbälle
- Ein Maßband

Bewertung

Alle Wintersportarten werden als Wettbewerbe durchgeführt. Die Siegergruppe erhält vier Punkte, dann drei, zwei und einen Punkt für die letzte Gruppe. Nach jedem Durchgang werden die Punkte verteilt und der Punktestand an einer Tafel gut sichtbar festgehalten. Sind die Gruppen unterschiedlich groß, macht ein Kind die Aufgabe doppelt.

Planierraupen

Geräte: pro Gruppe eine Weichbodenmatte

Aufgabe: über Nacht hat es viel Neuschnee gegeben. Die Pisten müssen frei geräumt und planiert werden. Jede Gruppe legt ihre Weichbodenmatte an eine Startlinie. Je nach Alter und Gruppengröße haben zwei oder drei Kinder die Aufgabe, die Matte auf die gegenüberliegende Seite und wieder zur Startlinie zurück zu schieben. Dann kommt die nächste Gruppe an die Reihe. Möglich sind auch mehrere Durchgänge.

Variationen

- ein Kind liegt zusätzlich als Erschwernis auf der Matte
- die glatte Seite der Matte liegt oben

Skeleton

Geräte: pro Gruppe ein Rollbrett und ein Pylon

Aufgabe: mit dem Kopf voran auf Kufen in den Eiskanal – das ist Skeleton. Wir benutzen stattdessen ein Rollbrett. Am Ende der Halle steht pro Gruppe ein Pylon als Wendemarke, der umrundet werden muss. Das erste Kind in jeder Gruppe legt sich auf das Brett mit den Händen an die Startlinie. Auf Kommando stößt es sich mit den Händen gleichzeitig vom Boden ab, legt die festgelegte Strecke zurück und übergibt das Rollbrett an das nächste Kind, bis alle den Eiskanal bewältigt haben.

Sicherheitshinweis:

Die Hände müssen unbedingt seitlich vom Körper aufgesetzt werden, um ein Überrollen zu verhindern.

Abfahrt

Geräte: pro Gruppe eine Teppichfliese, ein Springseil und ein Pylon

Aufgabe: Diese Wintersportart wird in Dreiergruppen durchgeführt. Ein Kind steht mit beiden Füßen in der Hocke auf einer Teppichfliese, hält ein Springseil in der Mitte fest und lehnt sich leicht nach hinten. Zwei weitere Kinder halten die Enden des Seils und ziehen den Abfahrtsläufer um ein Pylon als Wendemarke zum Start zurück. Jedes Kind soll einmal auf der Fliese stehen.

Sicherheitshinweis:

Der Abfahrtsläufer muss unbedingt mit dem ganzen Fuß aufsetzen und sich nach hinten lehnen, um nicht nach vorn zu fallen!

Zweierbob

Geräte: pro Gruppe ein Rollbrett, einen kleinen Kasten, ein Pylon

Aufgabe: Ein kleiner Kasten wird umgedreht auf ein Rollbrett gelegt, fertig ist der Bob auf Rollen statt auf Kufen. Ein Pylon ist wiederum die Wendemarke. Ein Kind sitzt im Bob, ein weiteres schiebt von hinten an den Schultern. Am Start wird getauscht. Jedes Kind sitzt einmal im Bob und schiebt anschließend.

Sicherheitshinweis:

Der Bob erreicht zum Teil eine hohe Geschwindigkeit. Die wartenden Kinder sollten deshalb beim Abfangen des Bobs helfen.

Langlauf im Diagonalschritt

Geräte: pro Gruppe zwei Teppichfliesen, ein Pylon

Aufgabe: Ein Kind aus jeder Gruppe steht an der Startlinie mit jedem Fuß auf einer Teppichfliese. Im klassischen Diagonalschritt unterstützt vom Armschwung geht es um eine Wendemarke zum Start zurück. Dort erfolgt die Übergabe der „Ski“ an den nächsten Läufer.

Slalom

Geräte: pro Gruppe eine Teppichfliese, ein Springseil und 5 Pylone.

Aufgabe: Diese Wintersportart funktioniert ähnlich wie die Abfahrt. Statt einer geraden Strecke wird nun ein Slalomparcours mit Pylonen abgesteckt, den es zu durchfahren gilt. Jedes Kind steht einmal auf der Fliese.

Biathlon

Geräte: pro Gruppe ein kleiner Kasten, 5 Badmintonbälle, ein Springseil sowie insgesamt 8 Pylone

Aufgabe: Der Zeitbedarf bei diesem Wettbewerb beträgt eine Schulstunde. Jede Gruppe bekommt eine Ecke zugeweiht. Mit Pylonen wird ein großes Laufviereck abgesteckt. In der Mitte der Halle stehen vier kleine Kästen umgedreht mit etwa 1m Abstand zueinander. Vor jedem Kasten liegen fünf Badmintonbälle. Der Abstand zum Kasten kann je nach Alter der Kinder zwischen 2-4m variieren und wird mit Hilfe von Springseilen markiert. Jeder Gruppe wird ein Kasten als Wurfstation fest zugeweiht. Um alle Wurfstationen herum wird ein weiteres Laufviereck mit Pylonen als Strafrunde abgesteckt. Auf Kommando läuft aus jeder Gruppe ein Kind zwei große Runden, begibt sich dann zur Wurfstation und versucht die fünf Badmintonbälle in den Kasten zu werfen. Die Strafrunden ergeben sich aus der Anzahl der Bälle, die nicht im Kasten landen. Sind alle Strafrunden (oder auch keine) absolviert, kehrt der Läufer zur Gruppe zurück und schlägt den nächsten Läufer ab. Je nach zur Verfügung stehender Zeit soll jedes Kind z.B. dreimal laufen und werfen.

Biathlon lässt sich ohne Probleme eine ganze Schulstunde durchführen. Die Anzahl der Laufunden vor und nach der Wurfstation können erhöht werden. Bei großen Gruppen laufen immer zwei Schüler pro Gruppe. Um die Attraktivität der Wurfstationen hoch zu halten, wird diese nach jedem kompletten Durchgang im Schwierigkeitsgrad gesteigert. Z.B.: Reifen auf den Boden legen und kleine Ringe hineinwerfen, Badmintonbälle in einen kleinen Kasten werfen, Badmintonbälle mit dem Schläger in einen kleinen Kasten schlagen

Skispringen

Geräte: Sprossenwand, zwei Langbänke, zwei Teppichfliesen, ein Springseil, eine Weichbodenmatte, ein Maßband

Aufgabe: Zwei Langbänke werden als Anlaufspuren dicht nebeneinander in eine Sprossenwand eingehängt. Am Ende liegt eine Weichbodenmatte. Ein Kind hockt mit jedem Fuß auf einer Teppichfliese oben auf den Langbänken und hält in der Mitte ein Springseil. Zwei weitere Kinder halten je ein Ende des Seiles und ziehen den Springer hinunter. Dieser sprint am Ende der Anlaufspur ab und versucht eine Telemarklandung. Gemessen wird die Sprungweite.

Hinweis: Die Bewegungsintensität ist bei dieser Aufgabe zwar gering, als Bewegungserlebnis aber zum Ausprobieren empfohlen.

Bettina Frommann

Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Email: bfrommann@email.uni-kiel.de

Slacklinen – Das Spiel mit der Balance



Ein Handout zum verantwortungsvollen Einsatz der Slackline im Sportunterricht

Geschichtliches zum Slacklinen

Slacklinen hat seine Wurzeln nicht, wie man vermuten könnte, bei den Seiltänzern im Zirkus, sondern trat in seiner heutigen Form das erste Mal Ende der 70er Jahre in Amerika auf. Der Kletterboom der damaligen Zeit brachte vor allem im Yosemite Valley die Kletterszene zusammen. Zum Zeitvertreib balancierten die Sportler zuerst auf Ketten („Slack Chain“) und alsbald auf dem im Klettersport verbreiteten Schlauchband. Trotz der großen Vorspannung mit der das Band auf Spannung gebracht wird, wurde die Silbe „Slack“ beibehalten und schlichtweg mit „Line“ kombiniert.

Allgemeine Sicherheit

Vorweg: Unfallkassen, Slackline Hersteller und Gerätehersteller feilen z.Z. an der E-DIN 79400 für Indoor Slacklinesysteme. Leider kann ich zum jetzigen Zeitpunkt (24.06.2011) keine verbindlichen Aussagen machen. Als vorsichtige Tendenz ist zu erkennen, dass u.a. bestimmte Reckpfosten für das Slacklinen geeignet erscheinen. Achtung! Bis jetzt ist nichts offiziell!

Falls mir zum Sportlehrertag neue Informationen vorliegen, werde ich diese auf einem extra Blatt den Teilnehmern mitbringen.

Möglicher Indoor Aufbau der Slackline zwischen Reckpfosten

Das größte Problem beim Aufbau stellen die Zugkräfte dar, die auf die jeweiligen Fixpunkte wirken. Diese können, wie aus der folgenden Abbildung 1 hervorgeht, durch spezielle A-Frames (Holzträger) oder ggf. Kästen reduziert werden.

Kästen haben den Nachteil, dass durch die Reibung der aufliegenden Slackline das Leder punktuell stark beansprucht wird. Hartgummiplatten oder Teppichreste können hier Abhilfe schaffen.

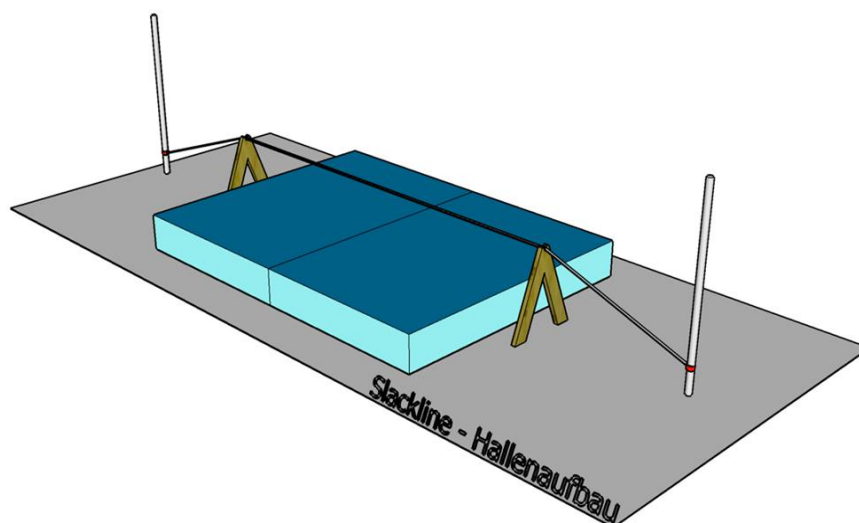


Abbildung 1

Auf diese Art lassen sich auch Aufbauten realisieren, bei denen z.B. Turn- oder Weichbodenmatten als Unterlage verwendet werden. Hierbei ist jedoch darauf zu achten, dass diese lückenlos aneinander liegen.

An den Fixpunkten müssen zudem Gummiplatten zwischen Pfosten und Baumschlinge gelegt werden, um die Reibung zu erhöhen und ein Hochrutschen der Baumschlingen zu vermeiden. Im Freien dienen diese sog. Treefriends unbedingt dem Schutz der Bäume vor Schäden durch mechanische Reibung.

Das Verhältnis 3 zu 1

Der A-Frame oder Kasten muss soweit von dem Fixpunkt entfernt aufgestellt werden, dass sich ein Abstand-Höhe-Verhältnis von 3 zu 1 ergibt. *Siehe Abbildung 2.* Wird dieses unterschritten, besteht die Gefahr, dass der Pfosten aus dem Boden gezogen wird. Wird der Abstand zu groß gewählt, baut die Slackline nicht mehr genügend Druck auf den A-Frame auf und kann bei Belastung u.U. hin und her rutschen.

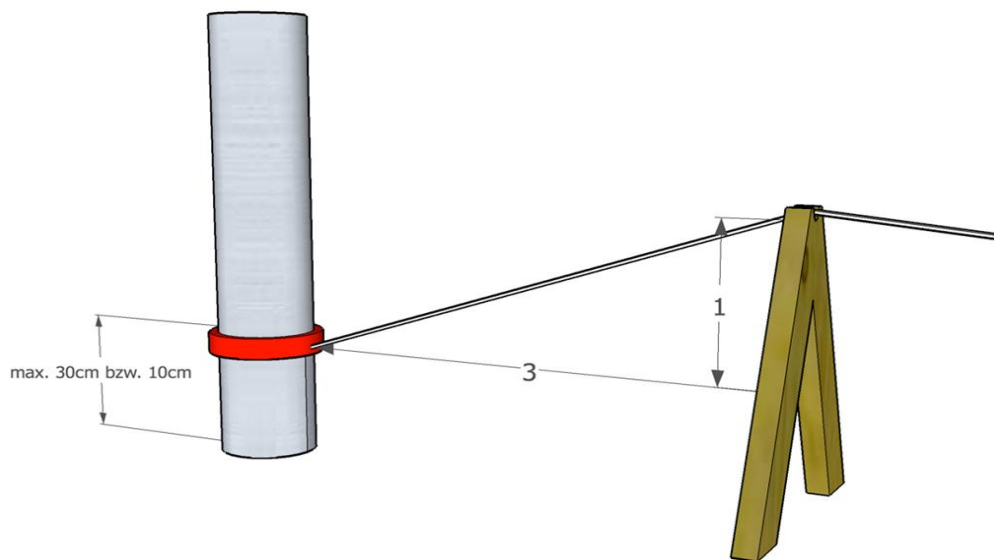


Abbildung 2

Was für den Aufbau noch wichtig ist

Pro Pfosten immer nur eine Slackline spannen!

Die Slackline nicht zu hart spannen. Immer daran denken: „Slack“ heißt schlapp. Es ist ausreichend, wenn man in der Mitte steht und gerade nicht den Boden berührt. Elastischere Lines können zudem die auftretenden Kräfte besser speichern ohne diese direkt an die Fixpunkte abzugeben.

Es darf immer nur **eine Person** zeitgleich auf der Line stehen.

Outdoor Aufbau

Auch beim Aufbau zwischen zwei Bäumen muss grundsätzliches beachtet werden. Wichtig ist aber vor allem, dass die Anschlagpunkte so bemessen sein müssen, dass sie den auftretenden Kräften ohne Schaden zu nehmen standhalten können. Dafür eignen sich besonders gesunde Bäume mit einem Umfang von 100 cm in Anschlaghöhe. Werden Pfähle, Säulen als Anschlagpunkt verwendet, müssen diese den auftretenden Belastungen standhalten.

Baumschutz und Nachhaltigkeit

Der Baumschutz ist essentiell bei der Verwendung von lebenden Bäumen als Fixpunkte. Daher darf niemals eine Slackline ohne ausreichenden Rindenschutz am Baum fixiert werden. Es ist aus diesem Grund unverständlich, warum es noch immer Slackline-Sets auf dem Markt gibt, die keinen Baumschutz enthalten.

Es ist darauf zu achten, dass der Druck durch die Baumschlinge auf die Rinde auf eine möglichst große Fläche verteilt wird. An den Stellen an der die Baumschlinge den Baum verlässt muss ein besonderer Schutz zwischen Rinde und Baumschlinge angebracht werden, damit ein mechanischer Abrieb der Rinde verhindert wird.

Die ersten Schritte

Der erste Kontakt mit der Line darf ausschließlich mit Hilfestellung geschehen.

Besonders in den ersten Minuten ist das nervöse Übersteuern der Muskulatur sehr ausgeprägt und die Schüler sind kaum in der Lage ihren zweiten Fuß kontrolliert mit auf die Line zu stellen. In dieser Phase hat es sich als sinnvoll erwiesen, wenn als Hilfestellung sowohl die Hand des Schülers ergriffen, als auch der eigene Fuß vor dem Schüler auf die Line gestellt wird. Die Hand hilft das Gleichgewicht zu wahren. Der Fuß mindert die Schwingung der Line. Mit dieser Hilfestellung gelingen die ersten Schritte sicher und bereits nach kurzer Zeit kann man in Absprache mit dem Schüler den eigenen Fuß von der Line nehmen.

Selbstverständlich können sich die Schüler auch gegenseitig verantwortungsvoll bei diesen ersten Schritten unterstützen.

Aufsteigen

Man sollte **ca. 1-2m nach dem Fixpunkt aufsteigen**. An diesem sog. Sweetspot reagiert die Line gutmütiger als direkt am Fixpunkt (kleine, harte Schwingungen) oder in der Mitte (größere Schwingungsamplitude).

Der Aufstieg selber erfolgt impulsiv (wie beim Treppensteigen) und nicht langsam und zaghaft. Am Anfang sollte direkt versucht werden den zweiten Fuß auf die Line setzen, da dieser für einen ruhigeren Stand sorgt.

Nichtsdestotrotz ist es für den weiteren Lernfortschritt unabdingbar auch das Stehen auf einem Bein zu üben, da dies die Voraussetzung für das sichere Gehen auf der Line darstellt.

Achtung: In der Regel hat man schnell ein bevorzugtes Bein mit dem alles leichter fällt. Hier muss darauf geachtet werden, dass auch bewusst das „schlechtere“ Bein mit trainiert wird.

Absteigen

Sicher absteigen, nicht springen!

Springen ist am Anfang nicht kontrollierbar und wenn man sich vergegenwärtigt, dass mittlerweile Salti auf der Slackline gesprungen werden, kann man sich die Energie vorstellen, die in einer Slackline stecken kann.

Sicher absteigen bedeutet in diesem Fall, immer zuerst einen Fuß bewusst auf den Boden aufsetzen und mit dem anderen die Line gedämpft in ihren Ausgangszustand zurückzuführen.

Gehen

Beim Gehen auf der Slackline sollte die Schulterachse im rechten Winkel zur Line ausgerichtet und der Blick auf den gegenüberliegenden Fixpunkt gerichtet sein.

Ein leichtes Herabsenken des KSP (leichtes Beugen der Knie) erleichtert die Balance zu halten.

Kleine und ruhige Schritte bringen den Schwerpunkt nicht unnötig aus seinem Zentrum.

Die Ausgleichsbewegungen werden mit den Armen und ggf. dem jeweils freien Bein vollführt.

Tipp: Man sollte dort, wo man von der Line "gefallen" ist, wieder aufsteigen und nicht immer direkt zum Anfangspunkt zurück gehen.

Die Slackline zeigt auf jeder Stelle ein eigenes Schwingungsverhalten auf das man sich einstellen muss und dafür muss Stück für Stück eine eigene Bewegungsstrategie entwickelt werden.

Übungen auf der Line

Die Slackline bietet für die Schüler zahllose Möglichkeiten der Bewegungsexploration. Dies trägt auch mit ihren Teil dazu bei, warum dieses Sportgerät so spannend für Kinder und Jugendliche ist.

Hinsetzen, hinlegen, drehen, rückwärtsgehen, wippen etc. Slacklinien fordert spielerisch die Kreativität der Schüler.

Andreas Knauss | Sportwissenschaftler M.A. |

www.slackline-nord.com | andreas@slackline-nord.com

Aerobic

- 1) Basic Steps
- 2) Spielerischer Umgang/ Übungen
- 3) Stationskarten
- 4) Tipps
- 5) Musik
- 6) Literatur

1) Basic Steps (Auswahl)

March/ Walk	1b	low	Marschieren auf der Stelle, im Raum vw, rw....
Jogging	1b	high	Laufen vw, rw, am Platz
Step Touch	2b	low	Seitschritt (=Step) mit Heranstellen (=Touch) des Spielbeines, welches danach den nächsten Seitschritt einleitet
Double Step T.	4b	low	2x Step Touch re oder li
Scoop	2b	high	Step Touch beim Heranstellen gehüpft
Pony	2b	high	Seithüpfer mit Triple Rhythmus
Leg Curl Step Leg Curl	2b	low/ high	Grätschstand mit Gewichtsverlagerung nach re und li, auf re wird das li Bein nach hinten geferst
Knee Lift/ Step Knee Lift	2b	low / high	Knie wird bis zur Hüfthöhe vor dem Körper angehoben und wieder abgesetzt
Kick	2b	low/ high	Kick zur Seite nach vorne und zurück
Push Touch/ Tap	2b	low/ high	Gewicht bleibt auf dem Bein in der Mitte, re und li tippen zur Seite, zurück oder nach vorn
Heel Dig	2b	low/high	Tippen mit der Ferse
V-Step	4b	low	Gegangener Schritt in V-Form, öffne re, öffne li, schließe re, schließe li
Out-In (Straddle)	4b	low	seitliches Öffnen
Grapevine	4b	low/ high	Seit re, kreuz li dahinter, seit re, stelle li ran und starte mit li den neuen Schritt
Squat	4b	low	Kniebeuge parallel oder geöffnet, Knie bleiben über den Füßen, Oberkörper wird gerade nach vorne geneigt

Mambo	4b	low	Schritt re vorsetzen, li anheben, Schritt re nach hinten setzen, li anheben
Lunge	2b	low/high	Schritt nach hinten setzen, langes Bein, große Bewegung und wieder zurücksetzen

2) Spielerischer Umgang / Übungen

- Immer wenn man auf jemanden trifft: Jumping Jack, Step Touch, Squat...
- Popcorn mit Aerobic Schritten
- Auf der 1 und 2 (oder der 3, der 5...) einen Basisschritt machen
- Spiegelbild: eine / einer fängt mit einer Bewegung der Beine und der Arme an, die Partnerin/ der Partner nimmt sie spiegelbildlich auf, verändert nach einer Zeit entweder die Arme oder die Beine. Die Schritte, die für das Spiegelbild genutzt werden, werden vorgegeben.
- Schatten
- Welle in Kreisform
- Kreisform, eine/ einer geht in die Mitte und stellt eine Bewegung vor, die dann alle aufnehmen, der/ die nächste Freiwillige geht in die Mitte....
- 'Ich packe meinen Koffer' in Kleingruppen

3) Stationskarten

STATION

Verändere die Reihenfolge in folgendem Block:

- 2x Grapevine re, li diagonal vor
- 2x Grapevine re, li diagonal zurück
- 2x V-Step
- 8b March am Platz

STATION

Überlegt euch Armbewegungen für den folgenden Block:

- 4x Step Knee Lift vor
- 4x Step Touch zurück
- 4x Double Step Touch am Platz

STATION

Ergänze die Raumwege und die Arme:

- 4x Tap
- 4x Knee Lift
- 2x Squat
- 4x Jumping Jack

STATION

Ergänze die Raumwege und die Arme:

4x Step Touch
4x Step Knee Lift
2x Grapevine
2x Double Step Touch

STATION

Ergänze die Raumwege und die Arme:

2x Step Touch
2x Step Kick
2x Step Touch
2x Step Kick
2x Grapevine
4x Jumping Jack

STATION

Finde zu 4b Walk vor und 4b Walk rück
zwei verschiedene Armbewegungen

STATION

Finde zu V-Step zwei verschiedene Armbewegungen

STATION

Setze neu zusammen,
behalte die Schritte und insgesamt die Anzahl bei

4x Walk 2 V-Step 4x Step Curl 4x Step Touch

STATION

8x Step Touch
8x Step Curl
8x Step Knee Lift
8x Jumping Jack

Übt die Schrittfolge in der Anzahl und in der Reihenfolge.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 4x.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 2x

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte evt auf 1x

STATION

Nutzt die vorgegebenen Schritte, um sie als Kombination gegenüber auszuführen und baut 2x $\frac{1}{2}$ Drehung ein

Walk Step Touch V- Step Grapevine

STATION

Stellt euch gegenüber und führt einen Step Touch aus

Person 1 klatscht außen, beim Heransetzen auf der 2, 4, 6.....

Person 2 klatscht in der Mitte auf der 1, 3, 5.....

STATION

Stellt euch gegenüber und führt einen Tap aus

Person 1 klatscht außen auf der 1, 3, 5....

Person 2 klatscht beim Schließen auf der 2, 4, 6.....

STATION

Stellt euch gegenüber und führt einen V- Step aus

Person 1 klatscht auf 1, 3

4) Tipps

- Speziell für Anfänger:
 - Wenig High Impact
 - Keine oder leichte Armbewegungen
 - Musik nicht so schnell
 - ohne Drehungen oder komplizierte Raumwege
 - wenige Basic Steps verwenden
 - eher leichtere Basic Steps nutzen: Walk, Step Touch, Step Curl, Jumping Jack, V-Step
- Einfache Kombination wählen, nicht zu viele neue Blöcke
- Die einzelnen Blöcke ruhig wiederholen
- Frontwechsel, auch während der Übungsphase
- Lieblingsschritte und Ideen der SchülerInnen berücksichtigen, Elemente aus Videoclips
- Musik der Jugendlichen nutzen, Kombination evt. auf ein bestimmtes Stück

5) Musik

Move Ya Luisenweg 7 20537 Hamburg Luisenweg 7 Tel. 040/2100970 Fax. 040/ 21009710 e-mail: info@move-ya.de www.move-ya.de	DTB Shop Industriestraße 4 – 8 54662 Speicher Tel. 06562/ 6155 Fax. 06562/ 6192 e-mail: bestellung@dtb-shop.de
Sportlädchen GmbH Leyendeckerstraße 27 50825 Köln Tel. 0221/ 238364 Fax. 0221/ 2402847 e-mail: info@sportlaedchen.de	audio factory GmbH Borselsstr 16 c-d 22765 Hamburg Tel 5570060 Fax 55 70 0670 e-mail: Contact@tunes4sports.de www.tunes4sports.de

6) Literatur

Slomka, G. u.a. : Das neue Aerobictraining, Aachen, Meyer & Meyer, 2002,
ISBN: 3-89124-839-3

Jumpstyle

- 1) Allgemeines
- 2) Basic Jumps
- 3) Spielerischer Umgang
- 4) Stationen
- 5) DVD/ Musik
- 6) Kombination

1)Allgemeines

Jumpstyle entwickelte sich in Chikago als eine Stilrichtung einer eher minimalistisch gehaltenen Melodie mit elektronischen Elementen.

Beim Tanz Jumpstyle werden die Beine nach hinten und vorne geworfen, wobei alle Kickvarianten sowie Tapvarianten möglich sind. Die Arme werden in der Regel gegengleich geführt und dienen eher der Stabilisierung. Der Oberkörper bleibt meist ruhig und gerade. Die Tänzer berühren sich nicht, tanzen aber als Duo-Jumper oder als Gruppe.

2) Basic Jumps

Kick: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, in verschiedenen Höhen, doppelt, mit Drehung, mit kleinem Raumweg

Tap: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, gekreuzt rück oder vor, mit der Hacke aufgesetzt, mit dem Ballen aufgesetzt, eingedreht, ausgedreht, doppelt, mit Drehung, mit kleinem Raumweg

Jump: geöffnet (Jumping Jack), Schrittstellung (Straddle)

Beinhaker: Fuß in die Kniekehle legen

3) Spielerischer Umgang

- Spiegelbild: eine / einer fängt mit einer Bewegung der Beine an, die Partnerin/ der Partner nimmt sie spiegelbildlich auf, verändert die Bewegung nach einer Zeit
- Welle in Kreisform
- Kreisform, eine/ einer geht in die Mitte und stellt eine Bewegung vor, die dann alle aufnehmen, der/ die nächste Freiwillige geht in die Mitte....
- 'Ich packe meinen Koffer' in Kleingruppen
- Erwürfeln einer Minikombination:

Es wird mit einem oder auch zwei Würfeln gewürfelt, mit den erwürfelten Zahlen/ Bewegungen eine kleine Kombination (1x8b, 2x8b...) erstellen.

1 =	Kick vorwärts	7 =	Kick doppelt vor
2 =	Tap vorwärts	8 =	Tap gekreuzt rück
3 =	Kick zur Seite	9 =	Tap gekreuzt vor
4 =	Tap zur Seite	10 =	Beinhaker
5 =	Kick diagonal	11 =	Straddle
6 =	Tap diagonal	12 =	Jumping Jack

4) Stationen

Station 1

Jumpe diesen Teil gegenüber

auf 1	1x Jumping Jack
auf 2, 3	2x Straddle, re vor, li vor
auf 4	li Tap rück
auf 5	re Tap rück
auf 6, 7	re Doppelkick
auf 8	li Kick vor

Station 2

Gestalte diesen Teil mit einer oder mehrerer Drehungen ($\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$.)

auf 1	re Tap gekreuzt hinter li
auf 2	re Tap seitlich raus
auf 3, 4	doppelter Kick re vor
auf 5	li Tap gekreuzt hinter li
auf 6	li Tap seitlich raus
auf 7, 8	doppelter Kick li vor

Station 3

Gestalte diesen Teil mit Bewegung im Raum (vor oder rück oder seitlich)

auf 1	re Tap vor
Auf 2	re Tap zur Seite
auf 3	re Tap rück
auf 4	re Kick zur Seite
auf 5, 6, 7	3x Straddle re vor, li vor, re vor
auf 8	Jumping Jack

Wiederhole 1 – 8 und starte mit li

Station 4

Übe die kleine Einheit, 1x 8b

auf 1	geöffnet (Jumping Jack)
auf 2	li Tap rück
auf 3	re Tap rück
auf 4	und auf 5 Doppelkick re
auf 6	Kick li vor
auf 7	Kick li rück
auf 8	Tap re gekreuzt hinter li

5) DVD/ Musik

DVD: Jumpen machst du so! , Patrick Jumpen
Musik. 101% Jumpstylemania (4CDs)

6) Kombination

auf 1 1x Jumping Jack
auf 2, 3 2x Straddle, re vor, li vor
auf 4 li Tap rück
auf 5 re Tap rück
auf 6, 7 re Doppelkick
auf 8 li Kick vor

auf 1 re Tap gekreuzt hinter li
auf 2 re Tap seitlich raus
auf 3, 4 Doppelkick re vor
auf 5 li Tap gekreuzt hinter li
auf 6 li Tap seitlich raus
auf 7, 8 Doppelkick li vor

auf 1 Jumping Jack
auf 2 re eingehakt in die li Kniekehle, auswärts
auf 3 re eingehakt in die li Kniekehle, einwärts
auf 4 re eingehakt in die li Kniekehle, auswärts
auf 5 Jumping Jack
auf 6 li eingehakt in die re Kniekehle, auswärts
auf 7 li eingehakt in die re Kniekehle, einwärts
auf 8 li eingehakt in die re Kniekehle, auswärts

auf 1 re Tap vor
auf 2 re Tap zur Seite
auf 3 re Tap rück
auf 4 re Kick zur Seite
auf 5, 6, 7 3x Straddle re vor, li vor, re vor
auf 8 Jumping Jack
Wiederhole 1 – 8 und starte mit li

auf 1, 2 Doppelkick re vor
auf 3 Kick li vor mit ½ Turn
auf 4 li absetzen und re Tap gekreuzt hinter li
Wiederhole 5 - 8

auf 1 re Tap rück
auf 2 re Tap vor
auf 3 re Tap seitlich, eingedreht mit Ballen
auf 4 re Tap seitlich ausgedreht mit Ferse
auf 5 li Tap zur Seite
auf 6 li Tap rück
auf 7 ½ Turn zur offenen Seite und Tap vor mit li
auf 8 Jump geschlossen
Wiederhole die 8b und beginne mit li

Sportlehrertag 28.09.2011

Floorball in der Grundschule – eine spielerische Aktivität!



Referenten: Björn Voß und Arndt Döring

Floorball Spielvarianten

- **Großfeld-Variante** (Handballfeldgröße)
(5 Feldspieler plus ein Torwart, große Tore)
- **Kleinfeld-Variante** (Basketballfeldgröße)
(3 Feldspieler plus Torwart – große Tore)
- **Mixed-Variante** (Basketballfeldgröße für Schule)
(2 Damen und 2 Herren, ohne Torwart/kleine Tore)

Koordinationsschulung

Formel:

einfache Ballfertigkeiten + Vielfalt + Druckbedingungen

- nur *Ballfertigkeiten* mit einbinden, die vom Übenden beherrscht werden
- *Vielfalt* der Informationsverarbeitungsanforderungen

Ballfertigkeiten

- Die Grundstellung

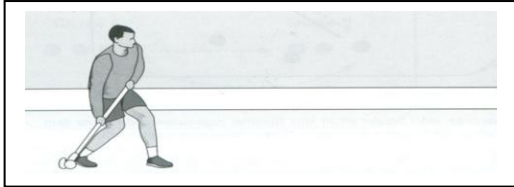


Abbildung 1: Grundstellung eines Rechtsauslegers mit Ball (Baur/Kappler 1998, 30)

- Das Passen
- Die Ballannahme
- Das Dribbling
- Das Schießen

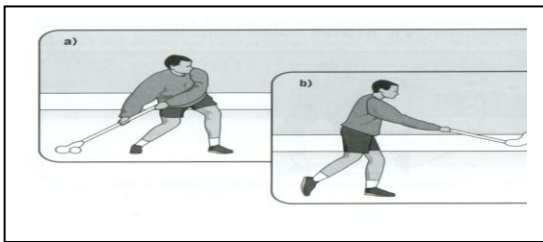


Abbildung 2: Schusstechnik des Schlenzens (Baur/Kappler 1998, 32)

Die Grundsituationen

Die Spielidee und die Grundsituation beziehen sich auf das Konzept von Dietrich (vgl. Dietrich/Dürrwächter/Schaller 1999, 83-108).

Druckbedingungen

- *Zeitdruck* – koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung / Geschw.maximierung ankommt
- *Präzisionsdruck* – koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt
- *Komplexitätsdruck* – koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinander geschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt
- *Organisationsdruck* – koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen ankommt

- *Variabilitätsdruck* – koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs- bzw. Situationsbedingungen ankommt
- *Belastungsdruck* – koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen Belastungsbedingungen ankommt

Spielreihe

- Ameisenspiel, Tigerball, Burgball, Grabenball, Schlossball, Bahnenball
- 1:1, 1: 1 mit neutralem Zuspieler, 2 : 2, 3 : 3 mit Zonenspieler, 2 : 2 mit neutralem Zuspieler hinter dem Tor, 3 : 3 mit Zonenspieler
- 4 : 4 (Mixed Variante)
- Streetballvarianten

Turniersysteme

Spielpaarungen der 4er- Gruppe

Spiel Nr.	Mannschaft Mit Band	Mannschaft Ohne Band	Ergebnisse
1	Nr. 1	Nr. 2	:
2	Nr. 3	Nr. 4	:
3	Nr. 4	Nr. 1	:
4	Nr. 2	Nr. 3	:
5	Nr. 1	Nr. 3	:
6	Nr. 2	Nr. 4	:

Turniersysteme

Spielpaarungen der 3er- Gruppe

Spiel Nr.	Mannschaft Mit Band	Mannschaft Ohne Band	Ergebnisse
1	Nr. 1	Nr. 2	:
2	Nr. 1	Nr. 3	:
3	Nr. 2	Nr. 3	:

Literatur

- Baur, J. / Kappler, A.: Trainerhandbuch Unihockey. Grasleben: Sport-Thieme, 1998.
- Dietrich, K. / Dürrwächter, G. / Schaller, H.-J.: Die grossen Spiele. 6. Auflage. Aachen: Meyer und Meyer Verlag, 2007.
- Medler, M. / Miehke, M. / Schuster, A.: Basketball Teil 2: Spielreihen zur Gruppentaktik. 5. Auflage. Flensburg: CM, 2002.
- Kröger, C./ Roth, K.: Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 1999.

Internet:

<http://www.unihockey.de> (Schulsport) hier findet ihr Spiele, Erklärungen

Die Grundlagen des Kopfballspiels

Gliederung

1. Einführung
2. Wichtige Grundlagen des Kopfballspiels
3. Methodische Schritte zum Erlernen des Kopfballspiels
4. Unterrichtsbeispiel
5. Literatur

1. Einführung

Immer wieder kommt es in Fußballspielen vor, dass der Ball mit dem Kopf gespielt werden muss. Besonders im Kindesalter ist es wichtig die ersten Grundlagen für das Richtige Kopfballspiel zu erlernen. Zum einen hat es den Grund die Angst vor einem solchen Kopfstoß zu verlieren und zum anderen sich selbst vor Verletzungen, im Bereich des Kopfes, zu schützen. Auf den folgenden Seiten finden Informationen rund um das Thema Kopfball.

2. Wichtige Grundlagen des Kopfballspiels

Für einen technisch korrekt ausgeführten Kopfstoß sind folgende Punkte zu beachten:

- Den gesamten Oberkörper anspannen
 - Kinn zu Brust ziehen (fixiert zusätzlich die Hals- & Nackenmuskulatur)
 - Arme leicht angewinkelt
- Mit Hilfe des Oberkörpers, nach hinten, Schwung holen (eine Bogenspannung erzeugen)
- Der Oberkörper schnell aus der Bogenspannung nach vorne, in Richtung Ball, und stößt diesen mit der Stirn nach in die neue Richtung.
- Den Ball immer mit der Stirn treffen
- Immer mit offenen Augen köpfen

3. Methodische Schritte zum Erlernen des Kopfballspiels

Folgende Schritte haben sich beim Erlernen des Kopfballspiels als praktisch erwiesen:

- Den Ball nach eigenem Zuwurf, aus dem Sitzen, dem Partner zu köpfen
- Der Ball wird dem sitzenden Partner zugeworfen, welcher ihn zurückköpft
- Kopfball aus dem Stand zum Mitspieler
- Kopfball aus dem Stand (nach Zuwurf)
- Kopfball aus der Bewegung (nach Zuwurf)

4. Unterrichtsbeispiel

In dem folgenden Unterrichtsbeispiel wird gezeigt, wie mit einem geringen organisatorischen Aufwand eine ganze Unterrichtsstunde gestaltet werden kann. Hierzu empfiehlt es sich leichte Bälle zu benutzen, um den Einstieg zu vereinfachen.

Dauer: ca. 35 Minuten

Teilnehmerzahl: 24

Material: 12 Lite - Bälle, 48 Tellerchen

Ziel: Das Erlernen, der technisch korrekten Ausführung, eines Kopfstoßes und der damit verbundene Angstabbau vor diesem.

Organisation:

12 Rechtecke (2 x 5m) mit Tellerchen markieren und jeweils 2 Schüler/-innen mit Ball, wie in der Grafik, positionieren.



Ablauf:

- Die Schüler/-innen sitzen sich in den Toren gegenüber und köpfen den Ball, nach eigenem Zuwurf, dem/r Partner/in zu. Nach dem Kopfstoß stehen die Schüler/-innen auf und laufen zu einem freien Tor, wo sie selbst einen Ball zugeköpft bekommen.
- Gleicher Ablauf wie oben, nur beide Schüler/-innen stehen.
- In den äußeren Toren jeweils eine/n Schüler/in mit Ball positionieren. Alle Schüler/-innen ohne Ball bewegen sich frei im Raum und laufen immer wieder die Tore der Zuwerfer an. Dort

angekommen bekommen sie den Ball zugeworfen und köpfen diesen zurück. Nach zwei Minuten die Aufgaben wechseln.

- d. 1. Wettkampf: Wer erzielt in 2 Minuten die meisten Tore?
(gleicher Ablauf - Runden)
- e. 2. Wettkampf: Die Schüler/innen stehen sich in den Toren gegenüber und versuchen den selbst zugeworfenen Ball ins gegenüberliegende Tor zu schießen. Wer erzielt die meisten Tore?
- f. Kopfballturnier Auf- und Abstieg
Zum Abschluss spielen alle Schüler/innen ein Turnier mit Auf- und Abstieg. Der Ablauf ist identisch mit dem 2. Wettkampf. Nach jeder Runde steigt der Gewinner auf und der Verlierer ab. Hierzu ist es wichtig, die Auf- / Abstiegsrichtung vorzugeben.

Variationen:

- verschiedene Startpositionen vorgeben (z.B. aus der Hocke, liegend)
- verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben (z.B. Hüpfen, Rückwärtslaufen)

5. Literatur

Peter, Bode (2005). Fussball von morgen 1 – Kinderfussball

Gliederung

6. Einführung
7. Welche Grundlagentechniken gibt es im Fußball?
8. Fußballspezifische Spiele und Wettkämpfe für der Sportunterricht
9. Literatur

1. Einführung

Für eine interessante, abwechslungsreiche und effektive Unterrichtsstunde ist es hilfreich einen systematischen Wechsel zwischen Üben und Spielen anzubieten. Denn durch dieses Wechselspiel haben die Kinder eine hohe Wiederholungszahl in den jeweiligen Übungen, ohne dass sie dabei Langeweile entsteht. Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche fußballspezifische Wettkämpfe und Spiele, zu den verschiedenen Grundlagentechniken im Fußball.

2. Welche Grundlagentechniken gibt es im Fußball?

Im Fußball wird die Grundlagentechnik in sieben verschiedene Bereiche unterteilt:

- Dribbling
- Finten
- Torschuss
- Passspiel
- Ballan- und -mitnahme
- Kopfball
- Torhübertechniken

3. Fußballspezifische Spiele und Wettkämpfe für der Sportunterricht

Die nachfolgenden Beispiele sind nach den wichtigsten Grundlagentechniken gegliedert und können als Baustein für einzelne Unterrichtseinheiten genutzt werden.

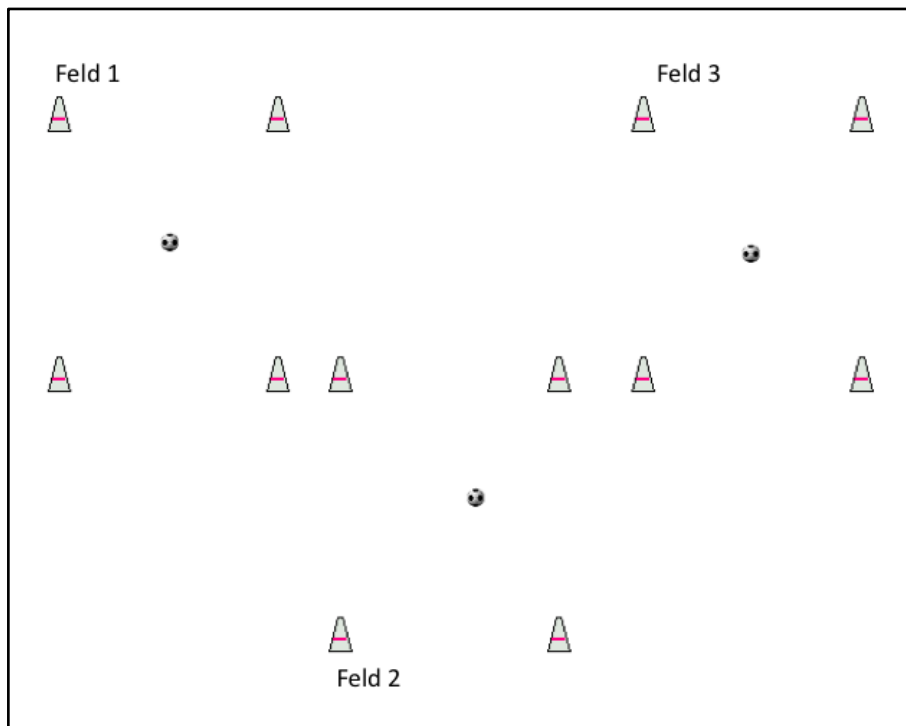
- Dribbling
 - Balltransport
Organisation: 4 rote und 4 blaue Ringe in einem Quadrat (7x7m) verteilen. In jeweils einen blauen und roten Ring zwei Bälle ablegen.
Ablauf: Der Schüler dribbelt mit Ball von dem ersten Ring in einen gleichfarbigen zweiten Ring und legt den Ball ab. Anschließend läuft der Schüler zurück in Ring 1 und dribbelt mit dem zweiten Ball in den zweiten Ring. Sobald

beide Bälle im vierten Ring liegen, ist die Übung beendet. Wer absolviert den Parcours am schnellsten?

- Hüttchenwald
Organisation: In einem 20 x 20m großen Viereck verschiedenfarbige Tellerchen, zufällig, verteilen. An alle Eckpunkte jeweils vier Schüler positionieren.
Ablauf: Vor jedem Durchgang ruft die Lehrkraft verschiedene Farben auf, welche die jeweils ersten Schüler umdribbeln müssen, um dann anschließend zurück zu ihrem Startpunkt zu dribbeln. Wer ist zuerst wieder am Startpunkt?
- Torschuss
 - Teamwettbewerb Torschuss
Organisation: In der Mitte des Feldes ein 15 x 15m großes Quadrat mit Tellerchen markieren. Vier Tore in einem Abstand von 15m um das Viereck aufstellen. Alle Schüler in vier gleich große Teams aufteilen und jedem Team zwei Bälle geben.
Ablauf: Alle Teams bewegen sich mit und ohne Ball im Viereck und schießen der Reihe nach auf ein vorbestimmtes Tor. Welches Team erzielt in 5 Minuten die meisten Tore. (Tipp: Einen Zähler bestimmen.)
 - Zielschießen
Organisation: Einen Startpunkt 12m vor dem Tor mit einem Tellerchen markieren. Auf die Torlinie 4 – 7 Hüttchen platzieren.
Ablauf: Die jeweils erste Person dribbelt kurz an und versucht dann aus der Bewegung ein Hüttchen ins Tor zu schießen. Sobald die gesamte Gruppe auf das Tor geschossen hat, können die Bälle geholt werden. Sollten alle Hüttchen ins Tor geschossen worden sein, dürfen auch dann erst alle wieder auf die Torlinie gestellt werden. Je ins Tor geschossene Hüttchen gibt es einen Punkt. Wer / Welches Team hat die meiste Punkte in 5 Minuten gesammelt.
- Passspiel
 - One Touch
Organisation: Eine Langbank auf die Seite gekippt aufstellen und von der flachen Seite ausgehend einen Startpunkt, mit einem Abstand von 5m, mit einem Tellerchen markieren.
Ablauf: Der/die Schüler/in hat 45 Sekunden Zeit den Ball möglichst häufig auf gegen die Langbank zu passen. Für jeden Pass gegen die Bank gibt es einen Punkt.

- Pastsstaffel
 Organisation: Zwei Tellerchen Tore (2m Breit) mit einem Abstand von 10m aufstellen. In jedes Tor zwei Schüler/innen positionieren und einer zweier Gruppe einen Ball geben.
 Ablauf: Die Schüler/innen passen den Ball zum gegenüberliegenden Tor, laufen dem gepassten Ball hinterher und stellen sich hinten an. Die gepassten Bälle dürfen nur im Tor angenommen werden. Sollte ein Ball am Tor vorbeigepasst werden, muss der Passgeber den Ball zuerst holen und ihn dann im Tor übergeben. Welches Team absolviert eine Runde am schnellsten?

Für alle Spiele und Wettkämpfe hat es sich als nützlich erwiesen folgenden Spielfeldaufbau zu wählen:



4. Literatur

Peter, Bode (2005). Fussball von morgen 1 – Kinderfussball

Grundlagentechniken an Stationen trainieren

Gliederung

10. Einführung
11. Die 10 Goldenen Regeln des Kinder- und Jugendtrainings
12. Trainingsstationen für die Unterrichtseinheit
13. Literatur

1. Einführung

Für Schulklassen, die bereits Fußballerfahrung gesammelt haben, bietet es sich zur Vertiefung und Abwechslung an eine Unterrichtseinheit als Stationstraining durchzuführen. Hierfür werden Stationen zu verschiedenen technischen Schwerpunkten aufgebaut, welche die Schüler/innen selbstständig, nach einer kurzen Erklärungsrunde, durchlaufen. Die ausgewählten Übungen sind für Fortgeschrittene Anfänger konzipiert und sollten so kombiniert werden, dass ein ständiger Wechsel zwischen Spielen und Üben entsteht.

2. Die 10 Goldenen Regeln des Kinder- und Jugendtrainings

Ein Stationstraining erfüllt so gut wie alle Vorgaben des DFB, der in den vergangenen Jahren die nachfolgenden 10 Goldenen Regeln des Kinder- und Jugendtraining erstellt hat.

1. Spaß und Freude am Sport fördern.
2. Auf einfache Regeln, leichte Bälle, kleine Felder achten.
3. Spielerische Aufgaben stellen.
4. Kleine Spielgruppen bilden.
5. Jedem Kind einen Ball geben.
6. Auf kurze Spielzeiten achten.
7. Aufgaben und Spiele kurz erwähnen und vormachen.
8. Viele Ballkontakte ermöglichen.
9. Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen.
10. Kinder auf allen Positionen spielen lassen.

3. Trainingsstationen für die Unterrichtseinheit

Die nachfolgenden Übungen sind nach den Grundlagentechniken gegliedert, für 3 Schüler/innen geplant und sollten nach 4 – 5 Minuten gewechselt werden.

- Dribbling

- Station 1:

- Organisation: Zwei Hüttchen, in einem Abstand von 7m aufstellen und an eines zwei Schüler/innen mit einem Ball positionieren. Die dritte Person steht allein am anderen Hüttchen.

- Ablauf: Der Ball wird zuerst vorwärts, in der Pendelbewegung, auf die andere Seite geführt und dort Übergeben. Beim nächsten Durchgang wird der Ball rückwärts geführt.

- Station 2:
Organisation: Einen Slalomparcour mit 5 Stangen aufstellen.
Der Abstand der Stangen beträgt 1m.
Ablauf: Die jeweils erste Person dribbelt, mit Ball, durch den Slalomparcour hin und passt anschließend zur zweiten Person.
- Passspiel
 - Station 1:
Organisation: Drei 3m breite Tellerchentore in einem Abstand von 5m aufstellen und einen Ball in ein äußeres Tor legen. Des Weiteren stellt sich in jedes Tor ein/e Schüler/in.
Ablauf: Der/die Schüler/in mit Ball dribbelt kurz an und versucht einen Pass durch das mittlere Tor auf die andere Seite zu spielen. Im Erfolgsfall gibt es einen Punkt. Sollte die Person im mittleren Tor den Pass verhindern, wechseln sie die Positionen und es geht auf der anderen Seite weiter.
 - Station 2:
Organisation: siehe Station 1
Ablauf: Die beiden äußeren Schüler/innen versuchen sich, durch die Beine der mittleren Person, den Ball zuzupassen. Pro Erfolg gibt es einen Punkt und nach jeweils fünf Versuchen wechseln die Positionen.
- Torschuss
 - Station 1:
Organisation: 12m vor dem Tor einen Startpunkt markieren. 10m vor dem Tor ein 2x2m großes Quadrat mit Tellerchen markieren. Einen Torwart bestimmen und alle weiteren Schüler/innen, mit Ball, an dem Startpunkt positionieren.
Ablauf: Die jeweils erste Person dribbelt in das Quadrat und schießt aus diesem auf das Tor. Pro Torerfolg gibt es einen Punkt. Im Falle eines Misserfolgs muss diejenige Person ins Tor.
 - Station 2:
Organisation: siehe Station 1
Ablauf: Die erste Person wirft den Ball ins Quadrat und schießt auf das Tor.
- Spielformen
 - Station 1:
Organisation: Ein Spielfeld mit den Maßen 12x7m markieren und zwei Tore mit Tellerchen markieren.
Ablauf: Es wird immer ein Eins gegen Eins gespielt, bis zu einem Torerfolg. Der/die Gewinner/in bleibt.

- Station 2:
Organisation: Ein 10 x 10m großes Viereck mit Tellerchen markieren.
Ablauf: Die Schüler spielen ein Zwei gegen Eins. Sobald der/die einzelne den Ball berührt, muss eine Person, der zweier Gruppe, in die Verteidigung.

4. Literatur

Peter, Bode (2005). Fussball von morgen 1 – Kinderfussball
Fussballtraining (2/2008) Stationstraining

Live-Online-Fitness auf Großbildleinwand

Maleen Schäfer, Simon Meurer

Primarstufe,
Sekundarstufe I + II,
alle Schularten

Schulsport in einer neuen und modernen Form – einfach umsetzbar

Fitness im Schulsport hat sich etabliert. Heute zeigen wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine völlig neue Möglichkeit der Thematisierung im Unterricht. Wir wollen veranschaulichen, wie wenig Mittel benötigt werden, um den Schülerinnen und Schülern dauerhaft ein faszinierendes Schulsporterlebnis bieten zu können.

purlife bietet im Internet eine für Schülerinnen und Schüler völlig kostenlose Plattform an, die für den Schulsport nutzbar gemacht wurde:



Jedes Fitness-Training in der Schule wird damit zu einem kleinen Event auf Großbildleinwand mit Musik - live, bunt, laut und professionell betreut. Die Schüler werden per Video-Stream aus einem Fitnessstudio angeleitet, können individuell und in Gruppen betreut werden und bei Interesse zu Hause am heimischen PC, wann immer sie wollen und nach ihren Voraussetzungen weitertrainieren. Sie entwickeln sich dabei im Bereich Fitness vielfältig weiter. Die

Lehrerinnen und Lehrer betreuen unterrichtsbegleitend und können sowohl aktiv eingreifen, als auch eine eher passive Rolle einnehmen.

Da für jede Zielgruppe Materialien bereitstehen, ist der Ansatz umsetzbar für ALLE Schülerinnen und Schüler, egal für welche Altersstufe oder Schulform, wenn die Sporthalle über einen Internetanschluss verfügt. Alternativ kann eine kostenlose Offline-Version, allerdings mit eingeschränkter Funktionalität, angefordert werden.

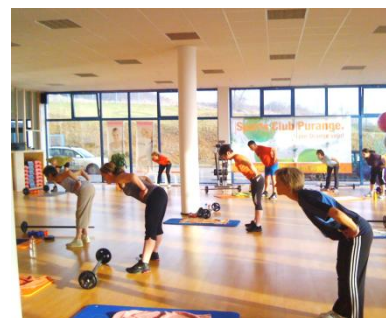
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen heute einen Überblick, wie und wozu sie diese tolle Idee in ihrer Schule erfolgreich umsetzen können.

1. Fitness-Training im normalen Sportunterricht (Einzelstunden):

Hier werden wir aktiv und machen bei einem für die Schülerinnen und Schüler konzipierten Kurs aktiv mit. Dieser wird live von den Fitness- und Gesundheitsprofis von purlife aus Weilburg bei Frankfurt a. M. übertragen! Wir garantieren schweißtreibenden Spaß! ☺

2. Online-Fitness in der Nachmittagsbetreuung:

Zur Erholung werden wir kurz erläutern, wie die Idee genutzt werden kann, die Schülerinnen und Schüler in ihrer Mittagspause aktiv werden zu lassen. Viele Schulen werden zu Ganztagschulen



bzw. zu einer Mischform und suchen nach sinnvollen Angeboten für den Mittagsbereich. Wir vermitteln Ideen zur Umsetzung bis hin zur Ausbildung von Schülerinnen und Schülern zu Sporthelfern.

3. Vorgefertigte Unterrichtsreihen (z. B. Erkennen von muskulären Dysbalancen)

Wir zeigen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie sie das Angebot nutzen können, um eine Unterrichtsreihe zur Erkennung und Behandlung von muskulären Dysbalancen zu unterrichten. Anhand vielfältiger Beispiele wird erkennbar, wie leicht sich auf diese neue Art und Weise eine anspruchsvolle Unterrichtsreihe für Lehrerinnen und Lehrer umsetzen lässt.

4. Weiterführendes Training für zu Hause:

Haben die SuS Freude an der Bewegung gefunden, können sie zu Hause mit den gleichen Methoden und neuen Kursen weitertrainieren. Im Vorfeld haben sie das Rüstzeug bekommen, um selbständig mit der Plattform umzugehen. Jetzt können sie sich zuhause weiter mit den Themen Fitness und Gesundheit auseinandersetzen. Hier zeigen wir, wie dies am einfachsten möglich ist.

5. Möglichkeiten der Umsetzung an ihrer Schule

Nicht alle Schulen verfügen über einen Internetanschluss in der Sporthalle. Wir legen kurz dar, welche Möglichkeiten es gibt, in kurzer Zeit die eigene Sporthalle für diese neue Art des Schulsports „fit“ zu machen.

Da Ärzte, Krankenkassen, Verbände und Vereine das Potential und den positiven gesundheitlichen Nutzen dieser Plattform bereits erkannt haben, ist es möglich geworden, purlife den Schulen, Schülerinnen und Schülern kostenlos zur Verfügung zu stellen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken!

Kampfprinzipien: Erleben, erfahren, verstehen (Newman Escrima)

Die Prinzipien einer Kampfkunst erleben, erfahren und verstehen (Teil 1 + 2)

In der Thematik *Kampfprinzipien: Erleben, erfahren, verstehen* lässt sich Theorie und Praxis verschiedener, dem Kampf zugrunde liegender Prinzipien schülergerecht erfahrbar machen. In ausgesuchten Übungen und begleitenden Erklärungen werden grundlegende taktische Grundsätze anhand von Bewegungsübungen erklärt und praktiziert.

Der vorzustellende Kampfstil heißt Newman-Escrima. Die Teilnehmer brauchen als Ausrüstung lediglich eine Packung Taschentücher als Ersatz für Alltagswaffen wie Kugelschreiber o.ä..

1.0 Didaktische Aspekte

Eine *kurze* Beschreibung der psychologischen Gesetzmäßigkeiten von Handlungsfähigkeit unter Stress ist angebracht und erwähnt die Themenkomplexe der verbalen und non-verbalen Körpersprachesignale, die Wahrnehmung von Gefahrensituationen, die Simulation von Notfallsituationen und ähnlichen Bereiche, die vor der physischen Auseinandersetzung stattfinden. Gerade dieser Bereich ist für den Bereich Schule sehr wichtig und für die Schülerinnen und Schüler meist interessant, soll aber in dieser Einheit nicht vertieft werden.

Die Übungen zielen auf die schrittweise Steigerung der physischen und psychischen Vorbereitung des Übenden auf die Selbstverteidigungssituation.

Dazu geht es zunächst um die Körperhaltung. In aufeinander aufbauenden Übungen werden die Anforderungen an den Stand und die Ausrichtung zum Partner konkretisiert. Der Stand und die Haltung sollen ermöglichen, einen gewissen Druck auszuhalten bzw. auszuüben und dabei in alle Richtungen gehen zu können.

Von Übungen im Stehen wird zu Übungen in der Bewegung mit immer komplexer werdenden Anforderungen übergegangen. Dabei soll der Unterschied zwischen einer Konterbewegung und einem Angriff klar werden (bei einer Konterbewegung bewegt sich der Körper zuerst aus der Angriffslinie und dann geschieht der Gegenangriff; bei einem Angriff dagegen bewegt sich die Waffe zuerst). Zunehmend werden die Übungen die Bewegungen des Partners mit einbeziehen (Körpersprache lesen, Timing, Distanz).

Die Organisationsformen sind zumeist Partnerübungen, Dreierübungen und Gruppenübungen. Die Bewegungsaufgaben werden erklärt und vorgemacht und nach Einüben durch die Schülergruppe analysiert, differenziert vertieft und variiert. Es gibt direkte Rückkopplung durch den Erfolg der Handlungen und das Feedback des Lehrers bzw. Trainingspartners.

1.1 Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen, die in diesem Themenkomplex gefördert werden

Die Schlüsselqualifikationen, die in diesem Bereich gefördert werden, basieren vorwiegend auf kognitiven, motorischen, affektiven und sozialen Fähigkeiten.

Sach- und Methodenkompetenz:

- Vermittlung von Kenntnissen über die Theorie und Praxis der Kampfkunst,
- Vermittlung von Kenntnissen über Reaktionen und Techniken im Kampf,
- Vermittlung von Kenntnissen über die eigene psychische Situation unter Stress und Möglichkeiten der Bewältigung.

Selbstkompetenz:

- Förderung der motorischen Kompetenz und Körperwahrnehmung,
- realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Erleben von Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen,
- zunehmend selbstverantwortliches Gestalten der Übungen,
- Erfahren von Wettkampfsituationen,
- Bilden von Selbstvertrauen aufgrund von Handlungskompetenz.

Sozialkompetenz:

- Deeskalations- und Konfliktlösungsstrategien kennenlernen und entwickeln,
- Umgang und Training mit verschiedenen Partnern, miteinander Lernen,
- Integration von "Anderen".

Sinnerfassendes Lernen (theoretische Prinzipien werden zu praktischen, durchdachten Bewegungen und geplanten Handlungen, Angriffe werden gekontert nach den Prinzipien analog dem Lösen eines mathematisch-physikalischen Problems: analysieren des Problems (Reichweite der Waffe, Winkel des Angriffs, räumliche und zeitliche Distanz, eigene Möglichkeiten) und finden der Lösung (Selbstkontrolle der "Checkliste" zur Eigensicherung, Offline-Schritt in die richtige Richtung, Ausrichten, Kontern) und die Selbstkritik bzw. Feedback des Partners oder Trainers.

2.0 Kampfprinzipien im Newman-Escrima

Die Prinzipien im Newman-Escrima nennen sich *Basics* und behandeln *Balance* (inneres und äußeres Gleichgewicht), *Timing*, Distanz, Schlag- und Bewegungsschnelligkeit, Fokussierung (Ausrichtung auf den Partner), ausgeübten Druck auf den Partner, Schlagbereitschaft, dynamischen Einsatz der Körperkraft, *Attitude* (innere Haltung, psychische Komponente, Selbstbewußtsein, *Tuning*). Die Prinzipien ergeben sich aus der logischen Folge der Tatsache, dass Angriffe physikalischen Gesetzen gehorchende Vorgänge sind, die jedoch von Menschen ausgeführt werden, die ihrerseits psychischen Gesetzmäßigkeiten unterliegen.

2.1 Übungen zur Veranschaulichung der Kampfprinzipien für den Sportlehrer tag

Die Übungen werden selbstverständlich keine fortgeschrittenen Techniken umfassen, sondern die Philosophie der Prinzipien "einfach" und praktisch verdeutlichen. Sie sollen Übenden mit verschiedensten körperlichen Voraussetzungen ermöglichen, Erfahrungen in der Theorie und Praxis einer Kampfkunst zu machen.

Die ausgewählten Übungen können in der Thematik und den Organisationsformen auf die Schulsituation übertragen werden (Klassen von bis zu 30 Schülern, 45/90-Minuten-Stunden, SEK I und SEK II).

Die Prinzipien einer Kampfkunst erleben, erfahren und verstehen

Teil 1: Übungen zu Balance, Bewußtheit, Fokus und Druck

- Bereitschaftsposition und Stand finden (auf Druck reagieren; Gegendruck erzeugen; Balance halten, Blick, selektive Wahrnehmung)
- Bereitschaftsposition anwenden; gute Sicherung durch taktisch kluge Positionierung (eine Checkliste). Diese zunehmend zu erweiternde Checkliste wird in Übungen auf Effektivität geprüft. Dabei wird auf Druck reagiert, der Körper ausgerichtet, ausgewichen, stets der Kopf geschützt etc.
- Fokus, Druck: Wahrnehmung des Gegners und Überprüfung der eigenen Fähigkeiten in Partnerübungen
- Ausweichen und Ausrichten (den Kopf / Körper aus der Angriffslinie nehmen; den Schritt nutzen, um den Konter / Gegenangriff zu ermöglichen; *Offline*-Position; verschiedene Arten des Drucks; Keiltheorie)
- Druck zum Partner (Gegner schieben; bereit sein für alles)
- Bewegung, Einschleifen der Checkliste; Variation der Störgrößen, um einzelne Basics besser zu trainieren

Die Prinzipien einer Kampfkunst erleben, erfahren und verstehen

Teil 2: Übungen zu Timing, Distanz, Dynamik

- Übungen zur *Checkliste* für den Stand (Position der Hände, Balance, Ausrichtung zum Partner etc.)
- Übungen zum Erfahren des Unterschiedes zwischen Angriff und Konterangriff (Distanz, Timing)
- Übungen zum Verdeutlichen der Gefahren des falschen *Timings* und der falschen Distanz (häufige Fehler: Ausholen innerhalb der Schlagdistanz; zu frühes Ausweichen; zu spätes Ausweichen, in die falsche Richtung etc.).
- Übungen zur Abwehr häufiger Angriffe (vereinfachte Anwendung der Prinzipien).
- Dynamik beim Schlagen (Bewegungsoptimierung, koordinative Weitergabe von Impulsen bei Bewegungen)

Alle Meldeformulare & alle Infos auch unter: www.gvsh.de → Jugend → Schulgolf

Golfverband Schleswig-Holstein e.V.
Schloßstr. 5-7
23701 Eutin Golfverband Schleswig-
Holstein e.V.
Schloßstr. 5-7
23701 Eutin

Tel.: 04521/830666
(Mo.-Fr.: 9:00 bis 12:00 Uhr)
Fax: 04521/830665
gvsh@golf.de
www.gvsh.de

Schulgolfbeauftragter GVSH
Mike Voige
Hartengrube 38
23552 Lübeck
Tel.: 0451/8892490
mikevoige@hotmail.com

Golfen in der Schule 2011

JTFO-Landesfinale Golf & GVSH Schulgolftag (24. Juni 2011; MHGC Aukrug):

JTFO Landesfinale WK II

(min. 4, max. 5 Jungen & Mädchen nur Jg. 1994-1997); Clubvorgabe -54 und besser oder Kindergolfabzeichen in Gold; 18 Löcher; vorgabenwirksam; Summe der 4 besten Brutto-Einzelergebnisse einer Mannschaft ergibt das Mannschaftsergebnis (bei Gleichheit die besten 3, 2, dann das beste BE); Startzeit ab 10.00 Uhr von Tee 1; Tees Gelb/Rot; Preise in Brutto und Netto; Brutto-Siegermannschaft qualifiziert sich für das JTFO Bundesfinale in Berlin (18.-22.9.2011)

JTFO Demo Landesfinale WK III

(min. 4, max. 5 Jungen & Mädchen nur Jg. 1996-1999); Clubvorgabe -54 und besser oder Gold; 18 Löcher; vorgabenwirksam; Summe der 4 besten Brutto-Einzelergebnisse einer Mannschaft ergibt das Mannschaftsergebnis (bei Gleichheit die besten 3, 2, dann das beste BE); Startzeit ab 10.00 Uhr von Tee 1; Tees Gelb/Rot; Preise in Brutto und Netto; Teams können sich nicht für das JTFO Bundesfinale in Berlin qualifizieren!

OFFENE ALTERSKLASSE

(min. 4, max. 5 Jungen & Mädchen offene Altersklasse); Clubvorgabe -54 und besser oder Gold; 18 Löcher; vorgabenwirksam; Summe der 4 besten Brutto-Einzelergebnisse einer Mannschaft ergibt das Mannschaftsergebnis (bei Gleichheit die besten 3, 2, dann das beste BE); Startzeit ab 10.00 Uhr von Tee 1; Tees Gelb/Rot; Preise in Brutto und Netto; Teams können sich nicht für das JTFO Bundesfinale in Berlin qualifizieren!

OFFENES KURZPLATZTURNIER

(Jungen & Mädchen, offene Altersklasse); Clubvorgabe -54 und besser oder Kindergolfabzeichen Gold; 12 Löcher; Einzel; Netto Stableford; Startzeit ab 10.00 Uhr; von Tee 1; Preise in Netto; Qualifikation für das JTFO Bundesfinale in Berlin ist nicht möglich!

Einrichtung Golf AG / Projektwoche / Golfwandertag (DGV/VcG):

- Den Antrag an möglichst frühzeitig an die *Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG)* Projektleitung „Abschlag Schule“ schicken (begrenzte Projektanzahl!)
- Golf AG kann mit bis zu 2500 € (Kosten Taxi, Material und Trainer) unterstützt werden
- Die Schule stellt eine Lehrkraft als Begleitung (golferisches Können nicht Voraussetzung).

ab 2011 Pilotprojekt Partnerschule des Golfsport (GVSH):

- Golfen in der Grundschule (Schule & Verein)
- Wahlpflichtfach II Golf
- Abitur Golf

Schulen in unmittelbarer Umgebung eines Golfclubs können sich für das Projekt bewerben.

Vergünstigte Platzterlaubniskurse für Lehrkräfte (GVSH/IQSH):

IQSH Lehrer/innen Fortbildung „Vom Ersten Schwung zur Platzterlaubnis“

Für Lehrkräfte **aller** Schularten, **aller** Fächer, Lehrkräfte in Ausbildung und Erzieher/innen

Zwischen den Oster- und den Sommerferien, samstags (ca. 35 Std.)

Kosten: 199 € (inklusive Material, Theorie & Praxis, Gebühr für Platzreifeprüfung)

Lehrer Open Region Nord 24. September 2011 (GVSH-HGH-GVMV

Lehrermeisterschaften):

GC Jersbek in SH

Intercrosse – ein spielgemäßes Konzept

1. Begründung der Sportart für die Schule

Durch die Unbekanntheit dieser Sportart ergibt sich ebenfalls eine Vielzahl von Möglichkeiten, weil kein starres Regelwerk die Kreativität der Schüler einschränkt. Es können bei Bedarf Regeln abgeändert werden, ohne bei den Schülern den Unmut hervorzurufen, nicht das „richtige“ Spiel zu spielen.

Aufgrund der geringen Anzahl der technischen Elemente ist Intercrosse gut geeignet, um auf spielerische Weise wichtige taktische Elemente der „großen Ballsportarten“ (Fußball, Handball, Basketball) zu vermitteln. Durch den Erwerb neuer oder die Vertiefung bekannter Taktikvarianten verbessert sich nicht nur die sportartspezifische, sondern auch die allgemeine Spielfähigkeit der Schüler.

2. Anmerkungen zum Regelwerk

Ein Team besteht aus maximal 12 Feldspielern und zwei Goalies, während des Spiels sind ein Torwart und vier Feldspieler gleichzeitig auf dem Feld (5:5). Der Wechsel erfolgt fliegend. Das Feld misst 40 x 20 m (Handballfeld), kann aber auch auf einem Basketballfeld (28,50 x 13,50 m) und daher auch in kleinen Turnhallen unproblematisch gespielt werden. Das Tor hat die Maße 1,20-1,25 m x 1,20-1,25 m, ist also größer als ein Unihockeytor, der Torkreis hat einen Radius von 2,70 m vom Mittelpunkt der Torlinie aus; von dieser ist die Freiwurflinie 9 m entfernt.

Dynamik

Mit dem Ball darf **gerannt** oder zum Wurf **gestanden** werden; **Gehen mit dem Ball ist nicht gestattet!** Verzögerung wird mit Ballverlust bestraft.

Körperlosigkeit

Die Berührung eines Gegenspielers oder des Balls mit dem Körper wird mit einem Freiwurf für das Team des berührten Spielers geahndet, provozierte Berührung wird gegen den Provokateur ausgelegt. Dies erstreckt sich auch auf die absichtsvolle Berührung des Sticks: Es gibt beim Intercrosse keinen Check!

Zeit

Dem **angreifenden Team** bleiben **30 s**, um einen begonnenen Angriff abzuschließen. Der **ballführende Spieler** darf den Ball nicht länger als **5 s** führen und mit dem Ball nicht herumgehen, sondern nur stehen oder laufen. Verstoß gegen diese Zeitregeln wird mit Ballverlust geahndet. Dies betrifft auch den Torwart.

Verteidigung

Zonenverteidigung ist beim Intercrosse untersagt, **Manndeckung** grundsätzlich vorgeschrieben. Zuwiderhandlung wird mit Penalty bestraft. Der Stick darf nicht Richtung Horizontale tendieren, sondern ist maximal im 45°-Winkel zu halten. Ein Block darf nur stationär gesetzt werden. Beide Hände müssen am Stick sein.

Covern

Im Unterschied zum Feldspiel besteht die Möglichkeit des Covers. Ist der Ball von einem Spieler mit dem Stick kurz abgedeckt worden, muss er die Möglichkeit zur Ballaufnahme erhalten, alle anderen halten 2 m Abstand. Diese Regel ist von entscheidender Wichtigkeit, um auf engem Raum ein dauerndes Gerangel um den am Boden liegenden Ball zu vermeiden.

3. Technische Grundelemente des Intercrosse

Die Griffhaltung

Der Stick wird neben dem Körper getragen. Bei der Grundhaltung („ $\frac{3}{4}$ -Griff“) befindet sich die Wurfhand ungefähr eine Handbreit unter dem Schlägerkopf. Die untere Hand umschließt das Ende des Sticks. Für ein genaues Passspiel mit einem Überkopfwurf rückt die obere Hand bis unter den Schlägerkopf („hoher Griff“). Der „niedrige Griff“ wird für Würfe über weite Distanzen eingesetzt. Hierbei umschließen beide Hände das Ende des Sticks, wodurch ein großer Beschleunigungsweg erreicht wird.

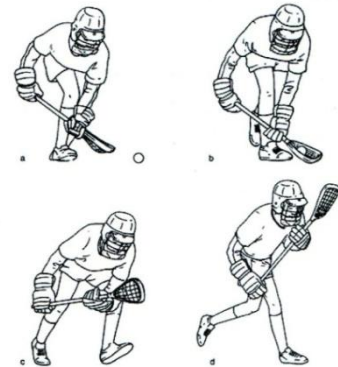
Das Covern

Das Covern bietet die Möglichkeit, einen auf dem Boden liegenden Ball sicher und ohne Behinderung durch den Gegner aufzunehmen. Dabei geht der Spieler in die Knie, deckt mit dem Schlägerkopf dem am Boden liegenden Ball ab und sichert sich dadurch das Ballrecht.



Die Ballaufnahme („groundball“)

Bei der Ballaufnahme geht der Spieler in die Knie und beugt den Oberkörper nach vorne. Der Schlägerschaft ist leicht zum Boden geneigt. Der Schlägerkopf wird direkt hinter dem Ball aufgesetzt und in einer flüssigen Bewegung nach vorne oben in die Senkrechte gezogen.



Der Unterhandwurf („underarm throw“)

Der Spieler nimmt eine mittlere Schrittstellung ein. Der gegengleiche Fuß zur oberen Hand am Schläger steht vorne. Der Schlägerschaft soll annähernd parallel zum Boden gehalten werden. Beim Abwurf wird der Schlägerkopf in einer flüssigen Bewegung nach vorne oben geführt. Der Unterhandwurf wird häufig über kurze Distanzen oder aus einer bedrängten Situation heraus gespielt.



Das Unterhandfangen („underarm catch“)

Wie beim Werfen befindet sich der gegengleiche Fuß zur oberen Schlägerhand vorne. In der Ballerwartungshaltung wird der Schläger parallel zum Boden gehalten. Um ein Herausspringen des Balls zu verhindern, wird der Schlägerkopf, noch bevor der Ball ihn berührt, in Richtung Boden geführt und fängt ihn schließlich mit einer nachgebenden Bewegung im Korb auf.

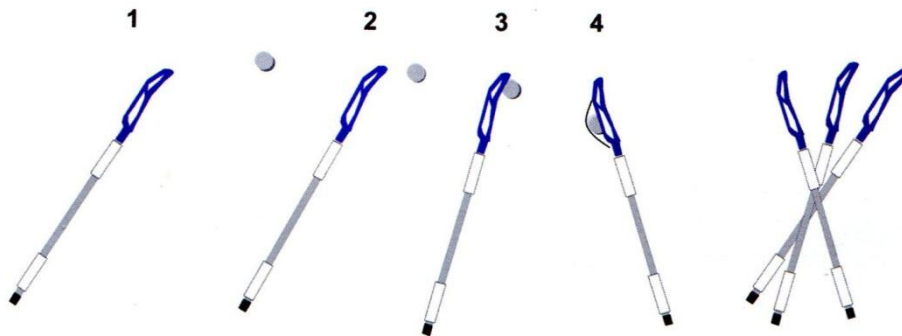
Der Überkopfwurf („*overarm throw*“)

Der gegengleiche Fuß zur oberen Hand steht vorne. Der Schlägerkopf wird hinter die Schulter zurückgenommen, so dass das Schaftende in die Wurfrichtung zeigt. Beim Abwurf zieht der untere Arm am Schlägerende, die obere Hand bestimmt die Zielrichtung. Der Ball verlässt den Schlägerkopf bei fast senkrechter Schlägerstellung. Der Überkopfwurf wird für Pässe über mittlere und große Distanzen zum Mitspieler oder als Torwurf verwendet.



Das Überkopffangen („*overarm catch*“)

Der zum Mitspieler geöffnete Korb signalisiert die Fangbereitschaft. In der Ballerwartungshaltung ist die Schlägerstellung senkrecht und die Schlägeröffnung zeigt zum Passgeber. Der Ball wird durch Nachgeben des Schlägerkopfes nach hinten im Korb aufgefangen. Man unterscheidet das Fangen auf der „*dominanten*“ (Wurfarmseite) und der „*nicht-dominanten*“ Seite.



Das Cradlen

Das „*cradlen*“ verhindert das Herausfallen des Balls aus dem Schlägerkorb während des Laufens. Beim Cradlen wird zunächst das Handgelenk der oberen Hand gebeugt, der Schläger um die Drehachse des Ellbogens eingedreht und zum Körper hingeführt. In der Umkehrbewegung wird der Schläger wieder ausgedreht und vom Körper weggeführt. Durch die Rotation des Schlägers um seine Längsachse verbleibt der Ball im Korb. Das Cradeln findet aufgrund des mittleren Balkens bei dem Schulschlägerset von Sport-Thieme bei dieser Einheit keine Anwendung. durch einen seitlichen Ausfallschritt eine Laufrichtung an und versucht sich anschließend durch einen Richtungswechsel zur anderen Seite von seinem Verteidiger

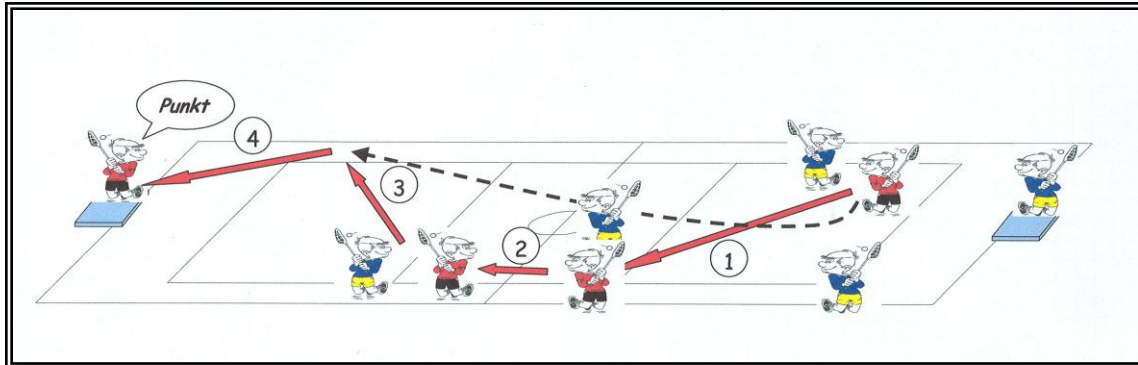
4. Die Spielreihe

„Parteiball (Dreier-Ball)“

Zwei Teams spielen gegeneinander um den Ballbesitz. Eine Mannschaft bemüht sich darum, sich den Ball untereinander zuzupassen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Die gegnerische Mannschaft versucht durch Abfangen selbst in den Ballbesitz zu kommen ohne die „Manndeckungsregel“ und die Abstandsregel zu vernachlässigen. Nach drei erfolgreichen Pässen gibt es einen Punkt („*big point*“) für die ballführende Mannschaft und der Ballbesitz wechselt. Bei einem freien Ball erhält diejenige Mannschaft das Ballrecht, der es zuerst gelingt ihn, zu covern.

„Königs-Ultimate“

Es gelten die Grundregeln des Parteiballs mit der Erweiterung, dass für einen Punkterfolg der Ball in Richtung der Endzone des Gegners gepasst und dort von einem Mitspieler gefangen werden muss, der sich mit zumindest einem Fuß in einem Gymnastikreifen (bzw. auf einer Matte) befindet. Ein Anspielversuch des Fängers darf erst von der Mittellinie aus erfolgen. Fällt der Ball in der Endzone zu Boden, bekommt die abwehrende Mannschaft den Ball zugesprochen.



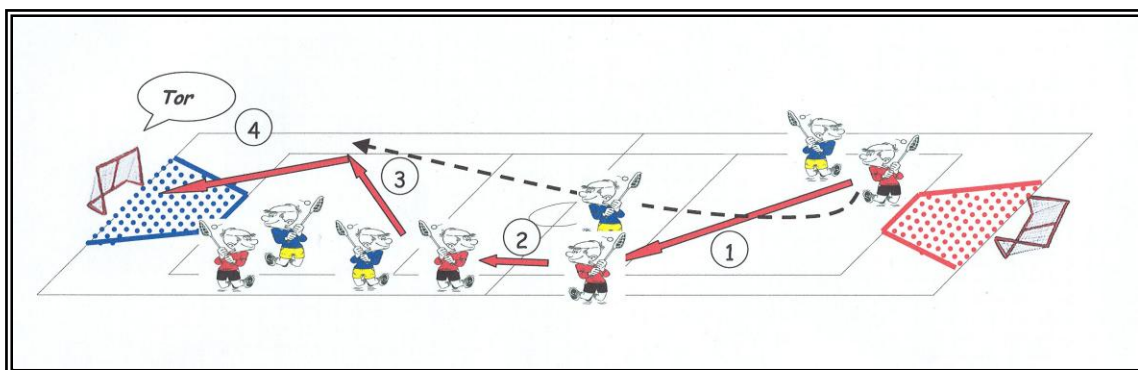
„Ultimate“

Es gelten weiterhin die Grundregeln der vorher beschriebenen Ultimate-Varianten. Es gibt allerdings keinen festen Fänger mehr, so dass alle angreifenden Spieler den Ball in der Endzone des Gegners fangen dürfen.

„Mini-Intercrosse“

Zwei Teams mit je vier Spielern spielen auf zwei Tore ohne Torhüter. Der Torraum (in der Halle die Zone des Basketballfeldes, im Freien ein Halbkreis mit einem Radius von 4,5 m) darf nicht betreten werden.

Fällt der Ball in den Torraum, erhält ihn die abwehrende Mannschaft zugesprochen. Es wird mit dem Ball nicht gelaufen. Auf das Tor darf erst ab der Mittellinie geworfen werden. Fällt der Ball ins Seitenaus, gibt es einen Einwurf für die Mannschaft, die nicht im Ballbesitz war. Fällt er ins Toraus, wird entweder ein Abstoß oder ein Einwurf vom Eckpunkt ausgeführt.



Später gelten weiterhin die Regeln des „Mini-Intercrosse“ mit der Erweiterung, dass mit dem Ball unter Beachtung der **ausgehandelten Laufbeschränkung** gelaufen werden darf.

Abenteuer mit dem Mini – Trampolin in der Primarstufe (Grundlagen und Vertiefung)

- Im Mittelpunkt steht die freudvolle Auseinandersetzung mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- Das MT ermöglicht auch Adipösen und Unbegabten die Chance zum Erfolgserlebnis
- Das MT besitzt einen hohen Anreiz und Aufforderungscharakter und kommt allen Schülern in ihrem natürlichen Bewegungs- und Erlebnisdrang entgegen
- Das MT ermöglicht eine vielfältige Schulung der Bewegungskoordination
- Das MT im Sportunterricht erfordert ein erhöhtes Sicherheitsbewusstsein aller Beteiligten
- **Eine überaus intensive Sprunggewöhnung ist das A und O und sichert die Freude am MT – Springen und mindert das Risiko!**

Die intensive Sprunggewöhnung ist der Schlüssel zum Erfolg. Die Federwirkung des MT's erleben (MT und Barren, MT und großer Sprungkasten, ideal wäre MT und Sprossenwand).

Mit der Sprunggewöhnung sollte schon im 1. Schuljahr begonnen werden! (FLUMMY _ ABSPRUNG!!!)

Nur wer Fähigkeiten erworben hat kann Fertigkeiten realisieren !!!

Zur Methodik:

Erste Sprünge mit Begleitung zunächst mit 2 Helfern, danach durch einen Helfer und danach evtl. schon alleine (MT und kl. Kästen, Langbänken, Bodenmatten)
Beidbeiniger Flummyabsprung aus dem Minitramp als Übungsschwerpunkt!
NOTSTOPP erlernen gehört hier ebenso dazu!

Erste Aufsprünge mit Begleitung zunächst wieder mit 2 Helfern, danach durch einen Helfer. (MT gr. Kasten, kl. Kästen , Bodenmatten, Weichboden)

Sprünge ohne Begleitung durch einen Partner.

Der blaue „Elefant“ ist für mich das ideale Einstiegsgerät oder Wiedereinstiegsgerät für alle, die schon schmerzhaft Erfahrungen mit dem Minitrampolin gemacht haben und / oder die den herkömmlichen Aufbauten ängstlich gegenüber standen.

Zum Aufbau:

Man nimmt einen 4 – teiligen oder 5 – teiligen großen Sprungkasten, auf den Kasten legt man mittig einen (möglichst alten und weichen) Weichboden, die Mattenden werden mit Helfern nach unten gedrückt und die Schlaufen oder Laschen werden mit jeweils einem Sprungseil möglichst stramm festgezurt. Davor stellt man ein Minitrampolin mittig an den Weichboden. Als Anlaufbahn

eignen sich 3 bis 4 kl. Kästen oder man stellt 3 Langbänke nebeneinander, auf die Langbänke kommen dann 2 bis 3 Bodenmatten. Hinter dem Elefanten liegt eine Niedersprungmatte oder ein fester Weichboden sowie 5 bis 5 Bodenmatten für die „Landesicherheit“!

Die kurze Anlaufbahn ist absichtlich gewählt, weil nur so die Sicherheit für sehr dynamische „Flugsobjekte“ gewährleistet werden kann.

Wer eine Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung am „Elefanten“ nicht leisten kann, sollte ihn im Unterricht auch nicht einsetzen.

Das Übungsgut fängt zunächst mit 'kennen lernen' des „lieben Elefanten“ an! Also rauf auf den Kerl in Bauchlage, in den Reitsitz, aufknien, aufhocken, aufhocken mit Strecksprung, Hockwenden, Rolle vorwärts über den Elefanten, Handstandüberschlag...

Das Übungsgut kann erweitert werden, wenn auf beiden Seiten die notwendigen Kompetenzen vorhanden sind.

Der blaue „Elefant“ sollte nie der alleinige Inhalt einer Sportstunde sein, weil die Wartezeiten unerträglich sein können.

Man sollte ihn als eine Station innerhalb einer Gerätebahn einsetzen, die mindestens noch 3 bis 4 weitere „Selbstgängerstationen“ aufweist.

(Schwingen an den Tauen, Klettern an der Sprossenwand, balancieren über umgedrehte Langbänke, Handstand gegen die Wand, etc....)

Weitere Abenteuer sind mit Aufsprunghügeln möglich:

Aufsprunghügel I (1 MT, 3 gr. Kasten , 5 kl. Kästen, 4 Bodenmatten, einen Weichboden)

Aufsprunghügel II (1 MT, 2 Barren, 4 Bodenmatten, 2 Weichböden)

Auch die Aufsprunghügel sollten nie der alleinige Teil einer Sportstunde sein!

Viel Erfolg und Bewegungsfreude mit dem MT im Unterricht.

Über eine Rückmeldung oder sehr gern weitere Ideen aus Eurem Unterricht würde ich mich sehr freuen.

e-mail: kdechant@web.de oder Klaus Dechant

Am Wilden Teich 8
23627 Groß Grönau

**Klaus Dechant
DSLVS-SH**

Faszination Stille – oder: Wie bringe ich meine Klasse wieder zur Ruhe?

Rüdiger Kohl

Vorliegender Workshop „Faszination Stille...“ ist aus der Praxis entstanden. Ich habe mich für diesen Titel entschieden, weil diese Stilleübungen in allen Klassen und Gruppen eingesetzt werden können, eigentlich unabhängig von Alter oder Schulform. Meine Hauptzielgruppe sind jedoch die Schüler der Klassen 1-7 – GS, SO, HS und RS.

Die Stilleübungen sind natürlich kein Zaubermittel, und schon gar nicht verstehen sie sich als Maßnahmen zur Disziplinierung. Als unkomplizierte Hilfe dienen sie jenen Interessenten, die Mittels „Stille“ eine angenehme Lehr- und Lernatmosphäre in ihrer Gruppe oder Klasse schaffen wollen.

Wer sich an diese Übungen heranwagt, wird sehr bald die hilfreiche Wirkung von Stille erfahren. Doch auch hier gilt: Erfolg kommt nicht über Nacht. Um die Klassenstimmung für alle merklich zu verbessern, ist regelmäßiges Üben über eine lange Zeitspanne hinweg Voraussetzung. Als Bestandteil des Schulalltages sind Stilleübungen heute unverzichtbar geworden. Die vorliegenden ganz praktischen Übungen zeigen Wege und Möglichkeiten auf, Probleme des Schulalltags und des sozialen Miteinanders auf entspannte, faszinierende und harmonische Art und Weise zu bewältigen.

Was ist zu beachten, welche Intention steckt hinter diesem Workshop „Stille...“?

Alle sollen sich bei den Übungen wohlfühlen. Sie selbst sind als Übungsleiter von den Übungen überzeugt und stehen dahinter. Sie wirken authentisch.

Wenn Sie mit Freude Stille-Übungen durchführen, werden auch die Schüler motiviert sein, konstruktiv und ruhig mitzuarbeiten. Der Erfolg wird sich ganz sicher einstellen. Dies möchte ich Ihnen unbedingt in meinem Workshop vermitteln.

Wichtig: Üben sie selbst ein vorbildliches Verhalten in Sachen Stille und Ruhe ein. Leben Sie Gelassenheit, Sachlichkeit und Konzentration vor. Ihre Schüler werden sich davon inspirieren lassen. Dieses Ihnen immer wieder zu empfehlen, ist ein weiteres Ziel meiner „Workshop-Bemühungen“.

Wichtig: Ein weiteres Ziel meines Workshops ist, eine Kultur des Zuhörens zu entwickeln und unter allen Umständen auch zu pflegen. Zuhören ist besonders für unsere Schüler schwer, weil die akustische Reizüberflutung ihre Sinne abstupft und die „negativen Vorbilder“ überall zu hören und zu sehen sind (z. B. Politiker). Seien Sie Vorbild, hören sie aktiv zu !

Wichtig: Achten Sie auf ihre eigene Körpermotorik, wenn sie vor der Klasse stehen. Bewegen Sie sich viel, strahlen Sie eigentlich Ruhe aus? In diesem Workshop wird auch dieses Element des täglichen Unterrichts angesprochen und mit Übungen belegt.

Wichtig: Ermahnen Sie Ihre Schüler einzeln, niemals im Kollektiv. Nichts wirkt hilfloser als ständig entnervtes Schreien und Nörgeln: „Seid doch bitte endlich einmal still“! Auch dies zu bedenken, ist Inhalt meines Seminars.

Wichtig: Ein weiterer Aspekt meines Workshops gilt dem wichtigsten Instrument in der Schule: der Stimme. Sprechen Sie viel oder wenig – schnell oder langsam – laut oder leise?

Wichtig: In meinem Workshop üben wir uns zu konzentrieren.

Ohne Konzentration ist lernen nicht möglich. Konzentration kann nicht befohlen werden und ist auch kein „Unterrichtsfach“. Sie muss stets aufs Neue angestrebt und geübt werden. Auch das üben wir, mit Klangstab und Regenstab.

Zur Konzentration gehören unverbrüchlich Ruhe und Stille – ein durchgängiges Thema meines Workshops „Stille...“.

In meinem Stille-Kurs stelle ich immer wieder verblüffend einfache Stille-Übungen vor mit durchschlagendem Erfolg. Langwierige oder komplizierte Übungen sind für den Schulalltag nicht geeignet, weil sie Lehrer und Schüler überfordern.

Bei der Erklärung einer Stille-Übung sprechen wir erst, wenn alle zuhören.

Im Stille- Unterricht wird uns klar werden, wie wichtig Signale zur sofortigen Aufmerksamkeit sind. Wir haben die Wahl zwischen visuellen und akustischen Signalen. Das von mir entwickelte Stille-Plakat hänge ich für alle sichtbar auf- es darf geschmunzelt werden.

Während meinen Übungen benötigen wir die Instrumente Klanschale, Klangstab und Regenstab. Ganz praktisch gehen wir die „Stille...“ an, alle machen mit.

Im Anschluss an die einzelnen Übungen wird immer ein Gespräch stattfinden. Aber: niemand wird gezwungen, seine Gefühle zu äußern. Die Teilnahme am Gespräch ist freiwillig.

Wichtig: Mein Ziel ist es, Humor mit in die Übungen einzubringen. Bei mir wird herzlich gelacht- auch ein Ziel meines Workshops. Mein Motto: Nur wer lachen darf, kann auch ernst sein! Und noch ein Motto: Stille ist lernbar!!!

Und ich lasse die Feder auf den Fußboden niedergleiten und stelle die Frage:“ Haben sie das Landen gehört?“ Und ich fordere die Teilnehmer auf, eine ganze Minute lang absolut still zu sein! Wir werden erfahren, wie wohltuend das ist. Aber wir werden auch darüber sprechen, wie schwer es Ihren Schülern fällt, am Anfang- ungeübt – durchzuhalten. Später können wir die Stillephasen ausbauen und das Schweigen ausdehnen. Das ist sicherlich eine Herausforderung.

Und ich sage den Teilnehmern augenzwinkernd: „ Spätestens dann, wenn der größte Störenfried Ihrer Klasse zu Ihnen kommt und fragt, ob in der bevorstehenden Unterrichtsstunde wieder so eine tolle Stille-Übung durchgeführt wird, können Sie sich bestätigt fühlen!“

Stille und Ausgeglichenheit, Entspannung und Konzentration setzen positive Energien frei:sie sind das Geheimnis von Gelassenheit und persönlicher Ausstrahlung. Dies möchte ich allen Teilnehmern meines Workshops Stille vermitteln.

Coaching im Schulsport – Vom Lehrer zum Lernbegleiter - Am Beispiel „Bouldern / Klettern“

Kieler Schulsporttage 2011

Michael Ferck

Die Bildungsoffensive stellt zunehmend den Lernenden - nicht den „Stoff“ - ins Zentrum des Geschehens und somit sind schulische Lernarrangements gefragt, die das **Lernen** und den **Unterricht individualisieren** und die sich an zu erlangenden **Kompetenzen** orientieren.

Mit dem **Wandel der Lernkultur** geht aber auch zwingend ein **Wandel des Rollenverständnisses der Lehrerrolle** einher, denn wenn Lernende ihr eigenes Lernen zielführend „in die Hand nehmen sollen“, wird der Lehrer zum Lernbegleiter bzw.

LernCoach.

LernCoaching verfolgt in diesem Sinne das **Ziel**, inspirierende Lernumgebungen zu gestalten, lösungsorientierte Interaktion zu ermöglichen und somit wirksame und nachhaltige Lernprozesse bei jedem Einzelnen zu fördern.

Oder etwas einfacher: Dem **Lernenden** beim Lernen **zum Erfolg** zu verhelfen!!!

Folglich verändern sich aber auch die Verantwortlichkeiten im System Schule:

Im Idealfall fühlen sich LernCoach und Coachee zu gleichen Teilen für den Lernprozess und –erfolg verantwortlich.

Der Workshop „**Coaching im Schulsport – vom Lehrer zum Lernbegleiter am Beispiel Bouldern / Klettern**“ versucht Antworten auf diese neue „Vision“ der schulischen Bildung zu geben.

Der Workshop verfolgt die Frage „**Was kann bzw. ist ein guter LernCoach und wo verorte ich mich selbst?**“ in meiner momentanen schulischen Praxis in Bezug auf diese Fragestellung.

Ausgewählte Praxiseinheiten, die auf das Lernen im individualisierten Unterricht abzielen, dienen dabei als Grundlage und idealerweise Material für den eigenen Unterricht zur Erprobung von Coaching.

Literatur:

Achtergarde, Frank: Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht, Meyer/Meyer Verlag, 2008

Fischer-Epe, Maren: Coaching: Miteinander Ziele erreichen, rororo 2009 (6. Auflage)

Hofmann, Andreas: Besser bouldern, tmms-verlag, 2007

Müller, Andreas: Kompetenzkultur, Bausteineft 5, LernCoaching, Neue Lernkultur

Paradies, Liane et al.: 99 Tipps : Individuelles Fördern, Cornelsen, 2009

Volkstanz - Poptanz – HipHop

Selbstständige Erarbeitung von Tanzchoreografien anhand von visualisierten Schrittfolgen / **Katrin Heinrichsen & Ina Reumann**

Eine ca. 6-10 stündige Unterrichtseinheit ab Klasse 7

Diese Einheit ist ohne Vorkenntnisse der Lehrkraft durchführbar. Ziel ist es, dass die Schüler und Schülerinnen (= SuS) sich anhand von visualisierten Schrittfolgen die Tänze selbst sowie gegenseitig beibringen. Dabei werden alle vier Kompetenzen der SuS in besonderer Weise gefördert. Die Tänze steigern sich sukzessive in ihrem Anforderungsprofil und bieten vielfache Möglichkeiten, selbst entwickelte Choreografien an die Erarbeitungen anzuschließen. Die Unterrichtseinheit ist als Vorstufe der Arbeit in der Oberstufe anzusehen, kann dort jedoch auch als Einstieg genutzt werden.

Block 1 (ca. 1 Std.): Volkstanz *Kulsko Choro* (bulg. Männertanz)

Einstieg: Die Lehrkraft bringt den SuS den Refrain in Kreisform bei. Die drei Bewegungsbilder zwischen dem Refrain werden durch 16 Schritte auf der Stelle oder im Kreis symbolisiert.

Refrain: (siehe bei Bewegungsbild 1)

Hauptteil – Erarbeitung I: Die SuS erarbeiten die drei Bewegungsbilder in drei verschiedenen Gruppen (hypothetische 27 SuS: 1,1,1,1,1,1/2,2,2,2,2,2/3,3,3,3,3,3). Die Bewegungsbilder für die Gruppen können durch unterschiedliche Farbkarten gekennzeichnet werden. Das erste Bewegungsbild ist das einfachste, das dritte das schwierigste, sodass binnendifferenziertes Arbeiten möglich ist.

Hauptteil – Erarbeitung II: Die SuS bringen sich in Inter- bzw. Expertengruppen die drei Bewegungsbilder gegenseitig bei (3 Gruppen: 1,1,1,2,2,3,3/1,1,2,2,2,3,3/1,1,1,2,2,3,3,3).

Schluss: Präsentation in der gesamten Gruppe.

Aufstellungsform: zunächst im Kreis/Originalaufstellung (Vertiefung): in Reihen mit T-Haltung

Kulsko Choro: Refrain und Bewegungsbild 1

Refrain: 16 Zählzeiten



Ausgangsposition: Schlussstellung

- Schritt rechts vor, Schritt links vor (= Zählzeiten 1 / 2)
- 3 Stampfschritte rechts, links, rechts auf der Stelle (= Zählzeiten 3 / 4)
- Schritt links rück, Schritt rechts rück (= Zählzeiten 5 / 6)
- 3 Stampfschritte links, rechts, links auf der Stelle (= Zählzeiten 7 / 8)
- Wiederholung der Schrittfolgen (= Zählzeiten 9 - 16)

1. Bewegungsbild: 16 Zählzeiten

16 x den „Graskovia-Schritt“ wiederholen.







Beim „Graskovia-Schritt“ wechselt man vom rechten Bein auf das linke, wobei das Nicht-Standbein gestreckt seitlich nach vorne aufgesetzt wird. Die Hände sind in die Hüften gestützt.

Z ä h l z e i t 1	Z ä h l z e i t 2
Standbein links, rechtes Bein gestreckt seitlich nach vorne aufsetzen	Wechsel auf das rechte Bein, linkes Bein gestreckt nach vorne aufsetzen
Zählzeit 3: Wiederholung von ZZ 1	Zählzeit 4: Wiederholung von ZZ 2 usw.

Nach den 16 „Graskovia-Schritten“ schließt wieder der Refrain an.

Kulsko Choro: Refrain (s.o) und Bewegungsbild 2









2. Bewegungsbild: 16 Zählzeiten

Zählzeit 1	Zählzeit 2	Zählzeit 3	Zählzeit 4
Stampfschritt re nach vorne, Hände sind dabei in die Hüften gestützt.	Pause: rechter Fuß bleibt vorne aufgesetzt.	Re Bein geht wieder zurück. 1. Mal federn: Knie beugen u. strecken.	2. Mal federn: Knie beugen/wieder strecken.
			
Zählzeit 5	Zählzeit 6	Zählzeit 7	Zählzeit 8
Stampfschritt links nach vorne.	Pause: linker Fuß bleibt vorne aufgesetzt.	Linkes Bein geht wieder zurück. 1. Mal federn.	2. Mal federn.
			

ZZ 9 - 16: Wiederholung der Zählzeiten 1 - 8. Nach diesem Bewegungsbild schließt wieder der Refrain an.

Kulsko Choro: Refrain (s.o.) und Bewegungsbild 3

3. Bewegungsbild: 16 Zählzeiten

Zählzeit 1	Zählzeit 2	Zählzeit 3	Zählzeit 4
Kreuzschritt mit re nach vorne, li mit Belastungswechsel auf re Bein.	Belastungswechsel zurück auf das linke Bein.	Seitwärtsschritt rechts mit Belastungswechsel auf das rechte Bein.	Belastungswechsel zurück auf das linke Bein.
			
Zählzeit 5	Zählzeit 6	Zählzeit 7	Zählzeit 8
1. Stampfschritt rechts neben dem linken Bein.	2. Stampfschritt rechts neben dem linken Bein.	1. Mal federn auf dem li Bein, re Bein liegt dabei in der Kniekehle des li und ist angewinkelt.	2. Mal federn auf dem li Bein, re Bein liegt dabei in der Kniekehle des li und ist angewinkelt.
			

ZZ 9 - 16: Wiederholung der Zählzeiten 1 - 8. Nach dem Bewegungsbild schließt der Refrain an.

Erweiterungsmöglichkeit: Die SuS denken sich neue Bewegungsbilder aus. Der Originaltanz hat insgesamt fünf Bewegungsbilder. Volkstänze weisen besondere Bezüge zur Kultur und zum gesellschaftlichen Leben auf. Man kann die SuS Vermutungen anstellen lassen, welche Bedeutung der Tanz haben könnte, und sie anschließend im Internet die Hintergründe recherchieren lassen.

Block 2 (ca. 2 Stunden): S Club 7 Don't Stop Movin' (Poptanz)

1. Stunde: Erarbeitung der Schrittfolgen

Einstieg: Die Gruppe geht im Rhythmus der Musik (Start nach Vorspiel 16ZZ und Intro 16ZZ). Bei jeder 8. Zählzeit sollen die SuS in die Hände klatschen (oder sich zu zweit abklatschen).

Ziel: Rhythmusschulung / Musikeinsatz kennen lernen

Hauptteil: Die SuS sollen in drei oder mehreren Gruppen die Schrittfolgen erarbeiten und mit Musik einüben.

Schluss: Abgleich der Gruppenergebnisse und Präsentation in der gesamten Klasse präsentiert.

Diskussionsmöglichkeit: Geeignete choreografische Aufstellungsformen

Vorspiel: 16 Zählzeiten / Einleitung (Intro): 16 Zählzeiten

Die im Folgenden vorgestellten Tanzblöcke 1-6 umfassen jeweils 8 Zählzeiten (1 Zählzeit abgekürzt ZZ).

1. Tanzblock = 8 Zählzeiten: Grundstellung = Schlussstellung



ZZ 1	ZZ 2	ZZ 3	ZZ 4	ZZ 5	ZZ 6	ZZ 7	ZZ 8
Schritt rechts zur Seite	Schritt li schließt an, klatschen	Schritt links zurück zur Seite	Schritt re schließt an, klatschen	Schritt rechts zur Seite	Schritt links schließt an, klatschen	Schritt links zurück zur Seite	Schritt rechts ran, klatschen

2. Tanzblock = 8 Zählzeiten: Die Schrittfolgen wiederholen sich wie oben, nur ohne Klatschen.

ZZ 1	ZZ 2	ZZ 3	ZZ 4	ZZ 5	ZZ 6	ZZ 7	ZZ 8
Schritt re zur Seite	Schritt links schließt an	Schritt li seit zurück	Schritt re schließt an	Schritt re zur Seite	Schritt links schließt an	Schritt li seit zurück	Schritt rechts ran





3. Tanzblock = 8 Zählzeiten:

ZZ 1	ZZ 2	ZZ 3	ZZ 4	ZZ 5	ZZ 6	ZZ 7	ZZ 8
Schritt re zur Seite	Schritt links schließt an	Schritt re zur Seite	Schritt links schließt an	Schritt links seit zurück	Schritt re schließt an	Schritt links seit zurück	Schritt rechts ran




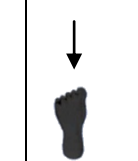

4. Tanzblock = 8 Zählzeiten:

ZZ 1	ZZ 2	ZZ 3	ZZ 4	ZZ 5 - 8
Schritt re zur Seite	Schritt links schließt an	Schritt re zur Seite	Schritt links schließt an	Drehung mit 4 Schritten über li Schulter: Schritt li drehen, Schritt re drehen, Schritt li drehen, Schritt re anschließen.

5. Tanzblock = 8 Zählzeiten

ZZ 1-2	ZZ 3-4	ZZ 5-6	ZZ 7-8
Chassée mit re Bein vorne u. li Bein hinten.	Chassée mit li Bein vorne, re Bein hinten.	Chassée mit re Bein vorne und linkem Bein hinten.	Chassée mit li Bein vorne und rechtem Bein hinten.
			

6. Tanzblock = 8 Zählzeiten

ZZ 1	ZZ 2	ZZ 3	ZZ 4	ZZ 5 - 8
Schritt rechts rückwärts	Schritt links rückwärts	Schritt rechts rückwärts	Schritt links rückwärts	Ganze Drehung mit 4 Schritten, mit re beginnend: Schritt re $\frac{1}{4}$ Drehung, Schritt li $\frac{1}{4}$ Drehung, Schritt re $\frac{1}{4}$ Drehung, Schritt li $\frac{1}{4}$ Drehung. Dabei werden Arme wie beim Flugzeug nach li und re gestreckt.
				

Danach schließt wieder der Tanzblock 1 an, alles wird bis zum Ende fortlaufend wiederholt.

2. Stunde: Ausdenken von Armbewegungen

Einstieg: Die SuS wiederholen den Tanz.

Hauptteil - Erarbeitung: Die SuS erarbeiten in den Gruppen Armbewegungen zu dem Tanz.

Hauptteil - Präsentation: Die SuS präsentieren sich ihre Ergebnisse.

Schluss (möglicherweise): Die SuS bilden einen Querschnitt der Armbewegungen (suchen sich also die besten aus) und üben sie in der Gesamtgruppe ein.

Bewertungskriterien - selbst erarbeitete Armbewegungen: Gruppe _____

Bewertungskriterien	++	+	~	+-	-
Kreativität					
Schwierigkeitsgrad					
Übereinstimmung in der Gruppe					
Eignung für das Lied					
Rhythmus					
Wirkung auf den Betrachter					

Bewertung der Gruppenarbeit: Gruppe: _____

Bewertungskriterien	++	+	~	+-	-
Alle haben gleichen Anteil an der Choreograf.					
Alle haben zuverlässig mitgearbeitet.					
Alles wurde in der Gruppe abgestimmt.					
Die Arbeit in der Gruppe war produktiv.					
Die Arbeit in der Gruppe hat Spaß gemacht.					

Möchtet ihr für eure Leistung die gleiche Note bekommen? Ja _____ Nein _____
 Wenn nein, möchtet ihr die Leistungen bestimmter Gruppenteilnehmer herausheben, weil sie einen besonders großen Anteil an der Erarbeitung hatten? Ja _____ Nein _____
 Wenn ja, wen: _____

Erweiterungsmöglichkeiten bzw. Alternativen zu den beiden Tänzen sowie das dafür notwendige Material werden den Kursteilnehmern im Workshop zur Verfügung gestellt. Außerdem werden visualisierte Schrittfolgen zu einem HipHop-Tanz vorgestellt, der im Anforderungsprofil aufgrund seiner Komplexität am schwierigsten ist und im Schulunterricht in mehreren Stunden eingeübt werden muss.

Step Aerobic – Erwerb neuer Schritte, Schrittkombinationen und Ideen

Ein Step ist eine kleine höhenverstellbare Treppe, auf die der Sportler mit verschiedenen Schritten und Schrittkombinationen hinauf und hinab steigt. Ein Step lässt sich aber auch als Hilfsmittel für Kraftübungen benutzen.

Aerobic ist eine Ausdauer-gymnastik nach Musik. Neben der kardio-vaskulären Ausdauerfähigkeit werden die koordinativen Fähigkeiten beansprucht und die Kraftausdauerleistung erhöht.

Step Aerobic in der Schule

Step Aerobic stellt ein hochmotivierendes Fitnessstraining dar, das in der Schule deshalb besonders von Bedeutung ist, weil es einerseits die Möglichkeit einer Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung sowie der Kraftausdauerleistung und andererseits die Möglichkeit der Kreativitätsförderung über das Erarbeiten eigener Step Choreographien durch Schülergruppen bietet.

Grundsätzlich ist Step Aerobic in der Schule auf vier Anspruchsniveaus anwendbar:

1. Als gezieltes Herz-Kreislauf-Ausdauer- und Kraftausdauertraining (Selbstkompetenz). Hierzu ist eine wöchentliche Belastung von drei Trainingseinheiten je 45 Minuten notwendig.
2. Als Teilelement in anderen Sportkursen, in denen die Rhythmisierungsfähigkeit und das Erstellen von Choreographien im Vordergrund stehen (Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Sozialkompetenz).
3. Als Warm Up oder Konditionstraining über eine verkürzte Trainingszeit in jeder Sportart.
4. Als Möglichkeit zur Förderung der Kreativität und sozialer Gruppenprozesse (Sozialkompetenz). Die Schüler werden mit der Aufgabe betreut, im Anschluss an eine Einführungsphase (ca. 2 Wochen) selbstständig in Gruppen eine Step Choreographie zu erarbeiten und den Mitschülern vorzustellen.

Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler von Klasse 5-13 (bestes Lernalter 13-20 Jahre).

Für den reibungslosen Ablauf der Stunde sind wichtige organisatorische Hinweise von Bedeutung:

- Der Lehrer muss prüfen, ob ausreichend Steps zur Verfügung stehen. Als Alternative bieten sich große Kastenoberteile, auf denen allerdings nicht alle Schritte möglich sind.
- Die Steps müssen im Raum so aufgebaut werden, dass jeder Schüler ohne Sichtbehinderung den Anleiter beobachten kann.
- Vor Beginn des Trainings sind der korrekte Aufbau und die Standfestigkeit des Steps zu überprüfen.
- Die Musikanlage sollte in unmittelbarer Nähe zum Lehrer stehen, um lange Wege und somit mögliche Unruhen zu vermeiden.

Richtlinien für die korrekte Körperhaltung

- Aufrechte Körperhaltung; nicht nach vorne überbeugen.
- Das belastete Kniegelenk darf niemals über 90 Grad gebeugt werden.
- Keine Drehbewegungen auf dem mit Gewicht belasteten Bein.
- Der Fuß muss mit der ganzen Sohle in der Mitte der Plattform aufgesetzt werden, wobei sich Knie und Fuß immer in einer Linie befinden sollen (um Verletzungen des Knies zu vermeiden).

Richtlinien für die Technik

- Beim Hinaufsteigen die gesamte Fußsohle mit der Plattform in Berührung bringen, beim Hinabsteigen mit dem Fußballen aufkommen und die Ferse auf den Boden pressen, bevor der nächste Schritt beginnt.
- Beim Herabsteigen darauf achten, nahe an der Plattform zu bleiben.
- Armbewegungen erst dann in das Training einbeziehen, wenn die Fußarbeit vertraut ist.
- Niemals mit dem Rücken zur Plattform auf den Step hinauf- bzw. hinabsteigen.
- Weich auftreten, Knie soft halten.
- Seitigkeit: Jeder Stepschritt wird möglichst sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Fuß eingeleitet.

Die Grundschrirte

- (1) march: Gehen vor oder auf dem Step
- (2) tap: Berührung der Fußspitze auf dem Step
- (3) basic: hinauf- und Hinabgehen
- (4) kick: rechter Fuß auf den Step - linkes Bein kickt vor oder seit
- (5) v-step: wie basic, aber Öffnung der Fußstellung wie ein „V“ auf dem Step
- (6) turn step: die „V-Bewegung“ wird seitlich gedreht
- (7) knee lift: rechter Fuß auf den Step - linkes Knie wird Richtung Brust angezogen
- (8) repeater: wie knee lift, aber dreimaliges Hochziehen des linkes Knies
- (9) side leg lift: rechter Fuß auf den Step - linkes Bein wird seitlich abgespreizt
- (10) l-step: rechter Fuß auf den Step - linker Fuß auf den Step - rechter Fuß seitlich neben den Step - linker Fuß dazu - vom linken Fuß ausgehend zurück in die Ausgangsposition, dann zur anderen Seite
- (11) over the top: Ausgangsposition seitlich - rechter Fuß auf den Step - linker Fuß auf den Step - rechter Fuß längsseits neben den Step - linker Fuß längsseits neben den Step - vom linken Fuß ausgehend zurück in die Ausgangsposition
- (12) straddle: von rittlings auf- und absteigen

Die Choreographie liegt am Sportlehrertag in der Halle aus.

Kuddelmuddelspiele

Sven Bendokat und Rolf Nagel (M.A.)

Wettkampfvariationen großer, kleiner und unbekannter Sportspiele

Powerball

Material: Volleyball, Parteibänder, Tore, Turnmatten

Powerball verbindet Hallenfußball und Handball. Es wird immer koedukativ gespielt und sorgt mit seinen Regeln für eine Chancengleichheit von Mädchen und Jungen. Gespielt wird mit einem alten Volleyball auf einem Handballfeld (oder in einer kleinen Spielhalle). Vor dem Tor wird mit Turnmatten ein Torraum ausgelegt, der ca. die Hälfte der Fläche des Handballtorraums einnimmt. Je nach Jahrgangsstufe sind in einer Mannschaft jeweils 3-4 Jungen, 3-4 Mädchen und ein Torwart auf dem Spielfeld. Die Jungen spielen nach Hallenfußballregeln und dürfen den Ball zusätzlich für einen Kurzkontakt (vorlegen, wegschlagen etc.) mit der Hand berühren. Die Mädchen spielen ebenfalls nach Hallenfußballregeln, dürfen jedoch zusätzlich 5 Sekunden Hallenhandballregeln anwenden. Das heißt, sie dürfen mit dem Ball auch dribbeln, den Ball fangen und den Ball werfen. Diese Regelerweiterung verhilft den Mädchen zu mehr Spielanteilen, da die Jungen schnell feststellen, dass die Mädchen durch die Regelvorteile wichtig für den Mannschaftserfolg sind.

Wandball mit Störer

Material: Ball, Parteibänder oder Leibchen

Das Spiel Wandball mit Störer verbindet das einfache Wandballspiel mit Völkerballkomponenten. Das Spiel Wandball lässt sich in verschiedenen Varianten spielen. In der einfachsten Form spielen zwei Mannschaften in veränderbaren Mannschaftsstärken (in einer großen Halle kann man die gesamte Klasse in zwei Mannschaften einteilen) gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball (Handball) gegen die Wand geworfen wird und von einem Spieler der eigenen Mannschaft aufgefangen wird. Im Feld wird nach Hallenhandballregeln gespielt oder man schränkt die Regeln ein, indem z.B. das Dribbeln verboten wird. In diesem Fall ist nur eine bestimmte Anzahl von Schritten erlaubt.

Ebenso lässt sich das Erzielen von Punkten variieren, indem man für einen gefangenen Ball zwei Punkte vergibt und für einen Ball der von der Wand abprallt und auf den Boden fällt, ohne von einem Spieler berührt zu werden, kann dann ein Punkt vergeben werden. Wird der Ball vom Gegner gefangen gibt es keinen Punkt.

Um das Spiel interessanter zu gestalten kommen nun die Völkerballkomponenten ins Spiel: Jede Mannschaft bekommt zwei bis drei Weichbälle (eine Farbe pro Mannschaft) zugeteilt, die dazu benutzt werden die Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen. Jeder Spieler, welcher abgeworfen wird, setzt sich 10 Sekunden auf den Boden. Wird der Spieler mit dem

Spielball abgeworfen, darf er den Ball an einen Mannschaftskameraden weitergeben, bevor die „Zeitstrafe“ beginnt.

Als Variante werden die Weichbälle keiner Mannschaft zugeordnet, sondern jeder Spieler kann mit jedem Weichball stören.

Durch die Störerbälle können auch die Schüler am Spielgeschehen teilnehmen, die sonst eher weniger angespielt werden.

Völkerball Plus

Material: 2-4 Weichbälle (oder Dodgebälle), Turnmatten, Weichbodenmatten, großer Kasten, Markierungshütchen, Basketballfeld mit Basketballkörben, 2 Bänke.

Völkerball kennen eigentlich alle Schülerinnen und Schüler. Die einen lieben es und die andern hassen es. Warum ist das so? Die traditionellen Spielregeln schreiben vor, dass ein abgeworfener Spieler in die äußere Zone der gegnerischen Spielhälfte muss und erst dann wieder in seine Spielhälfte darf, wenn er aus dieser Position einen Gegner abwerfen kann. Das bedeutet für einige Schülerinnen und Schüler, dass sie nie wieder in ihr Feld dürfen.

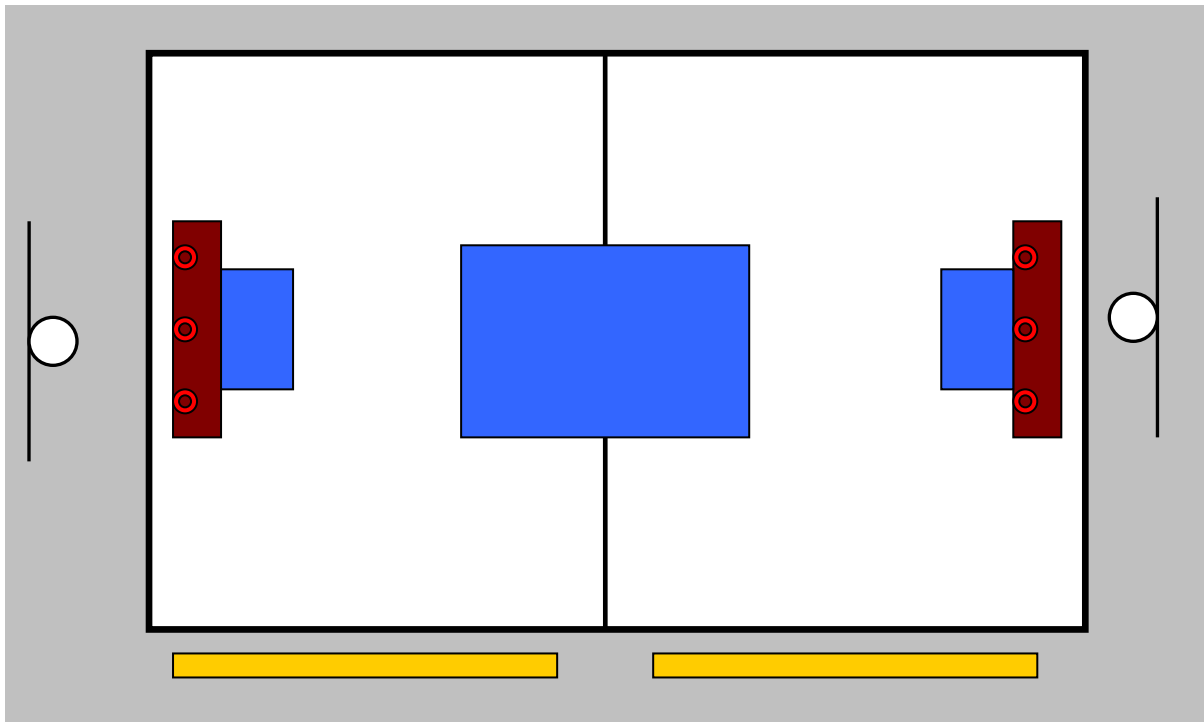
Auch gute Schülerinnen und Schüler lehnen das Spiel manchmal ab, weil sie sich langweilen und sich höhere Anforderungen wünschen.

Durch einige Regelerweiterungen lassen sich diese Probleme lösen. Gespielt wird mit zwei bis vier Bällen auf einem Basketballfeld (Volleyballfeld). Es gibt kein Außenfeld auf der Seite des Gegners und entsprechend keine Strohpuppe. In der Mitte des Feldes werden zwei Weichbodenmatten auf einer Lage Turnmatten aufgestapelt. In jeder Spielhälfte stehen auf einem großen Kasten drei Hütchen. Vor dem Kasten markiert eine Turnmatte einen Strafraum, der nicht betreten werden darf.

Folgende Ziele werden nun verfolgt. Wie beim bekannten Völkerball werden Gegenspieler aus dem eigenen Spielfeld abgeworfen. Gelingt dies, setzen sich diese in der Reihenfolge des Abwerfens auf die Bank am Rande des eigenen Spielfelds. Die abgeworfenen Spieler können nun auf zwei Arten wieder in Feld geholt werden. Trifft ein Mitspieler mit dem Ball das Basketballbrett auf der gegenüberliegenden Seite, darf ein Mitspieler wieder ins Feld (Sitzreihenfolge auf der Bank einhalten). Wirft ein Mitspieler ein Hütchen vom Kasten des Gegners, dürfen alle seine Mitspieler wieder ins Feld.

Sind alle Hütchen getroffen, ist das Spiel beendet.

Der Mattenhaufen darf als erhöhter Wurfstand von beiden Mannschaften genutzt werden. Es dürfen sich jedoch maximal zwei Spieler jeder Mannschaft auf den Matten befinden. Da man auch auf der Matte abgeworfen werden darf, birgt der Wurfvorteil jedoch ein gewisses Risiko. In unteren Klassenstufen kann das Basketballbrett durch die Vorderseite des Kastens ersetzt werden.



Quiddich

Material: Hallenhürden und großer Kasten (oder Tore und Gymnastikreifen), 4 Weichbälle einer und 1 Weichball einer anderen Farbe, 2 Bouncerballschläger (selbstgebauter Ersatz) und ein Stoff- oder Kunststofffrisbee.

Jede Schülerin und jeder Schüler, der Harry Potter gelesen oder gesehen hat, kennt das Spiel Quiddich. Wir können zwar nicht auf Besen fliegen, müssen jedoch nicht vollständig auf dieses motivierende Spiel verzichten.

Gespielt wird in der Halle oder auf einem Rasenplatz. Die Ziele (Tore) könne variabel gestaltet werden. In der Halle benutze ich Hallenhürden, die auf einem großen Kasten gebunden werden. Ein Tor ist erzielt, wenn der Spielball (Quaffel) durch die Hürde geworfen wird. Auf einem Rasenplatz kann man einen Gymnastikreifen in ein Tor hängen. Wie wird nun gespielt?

Jede Mannschaft besteht aus einem Hüter, zwei Treibern, 3-6 Jägern (abhängig von der Spielfeldgröße) und einem Sucher, der gleichzeitig Jäger sein kann.

Der Hüter bewacht das Tor und versucht den Spielball mit einem Bouncerballschläger abzuwehren. Er darf den Ball nicht in die Hand nehmen.

Die Jäger haben die Aufgabe den Spielball ins gegnerische Tor zu befördern. Der Spielball darf dabei nicht geschossen sondern nur geworfen werden. In der einfachsten Variante gibt es keine Schrittregel, somit ist es erlaubt, mit dem Ball zu laufen. Diese Regel kann natürlich individuell abgewandelt werden. Der Pass zum Mitspieler ist erlaubt und erwünscht.

Die zwei Treiber jeder Mannschaft bekommen jeweils einen Weichball (Klatscher) und versuchen das Spiel der gegnerischen Jäger zu stören, indem sie den Ballführenden abwerfen. Gelingt dies, muss der Ball an einen Jäger der anderen Mannschaft abgegeben werden. Dieser muss dann zuerst einen Pass zu einem Mitspieler geben, bevor die oben genannten Regeln wieder greifen. Jäger dürfen nicht mit den Klatschern spielen.

Und da war doch noch der goldene Schnatz. Der goldene Schnatz ist in unserem Fall eine Frisbeescheibe. Jede Mannschaft benennt einen Jäger, der zusätzlich die Aufgabe hat, den

Schnatz zu fangen. Dieser Spieler wird Sucher genannt. Der Schnatz wird irgendwann vom Spielleiter (oder einem nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmenden Schüler) in die Luft geworfen. Fängt ein Sucher den Schnatz aus der Luft, gibt es 5 Punkte und das Spiel kann beendet werden. Es ist jedoch auch möglich das Spiel weiterlaufen zu lassen, und den Schnatz mehrfach zu werfen.

Durch die unterschiedlichen Anforderungsprofile der Spielerpositionen können die Schülerinnen und Schüler ihren Fähigkeiten entsprechend eingesetzt werden.

Schwedenspiel

Material: 2 Weichbodenmatten, 4 kleine Turnkästen, 2 Turnbänke, 4 Gymnastkreifen, 12 Handbälle, 10 Staffelhölzer, 8 Markierungskegel, Parteibänder

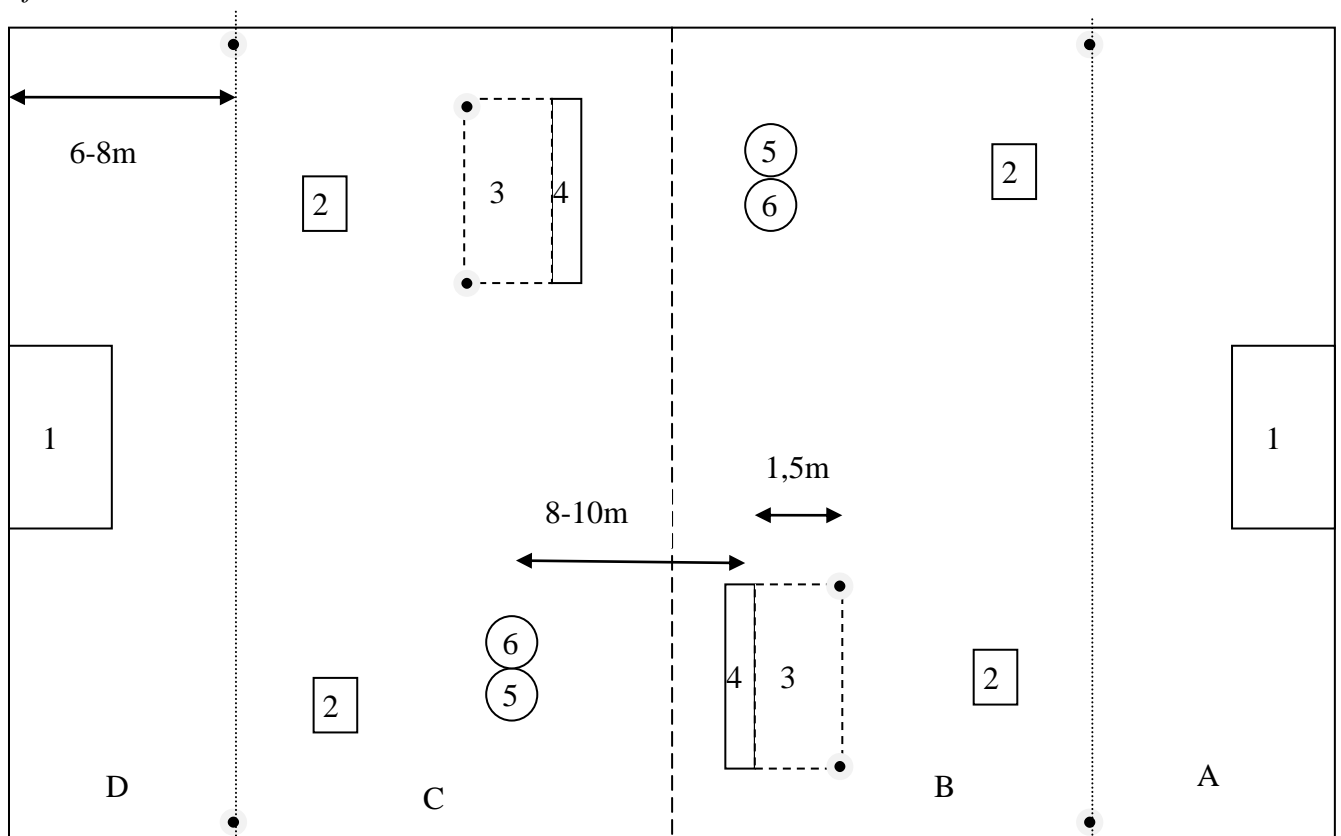
Platzbedarf: Mindestens 2/3 eines Handballfeldes, optimal ein Handballfeld

Mannschaftsgröße: 10 – 15 Spieler (bei optimaler Feldgröße bis zu 20 Spieler)

Alter: 6. bis 11. Jahrgang

Ziel: Alle Staffelhölzer zu erobern

Aufbau:



Legende: 1 Weichbodenmatte mit 5 darauf liegenden Staffelhölzern, 2 „Freimale“ (Turnkästen), 3 Gefängnishof (durch Markierungskegel oder Bodenmarkierungen bzw. Linien abgegrenzt), 4 Gefängnismauer (Turnbank), 5 Reifen, von dem aus geworfen werden darf, 6 Reifen mit Bällen, A und D Endzonen, A und B Spielfeldhälfte Rot, C und D Spielfeldhälfte Blau

Spielregeln:

- Zum Spielbeginn befinden sich alle Spieler in ihrer eigenen Hälfte (Rot in A und B, Blau in C und D)
- Mannschaft Rot versucht ebenso wie Mannschaft B alle Staffelhölzer zu erobern. Ein erobertes Staffelholz wird auf der eigenen Matte (für Rot A 1) abgelegt. Es kann selbstverständlich vom Gegner zurückerobert werden.
 - Wer es durch die Hälfte des Gegners (für Rot C und D), ohne getickt worden zu sein, auf die Weichbodenmatte (für Rot D 1) schafft, hat einen Staffelstab erobert und kann ihn auf der eigenen Matte (für Rot A 1) ablegen ohne auf dem Rückweg getickt werden zu dürfen.
 - Auf dem Weg durch die gegnerische Hälfte kann man sich auf eines der „Freimale“ (2) retten.
 - In der Endzone (A bzw. D) dürfen sich höchstens 2 Verteidiger (evtl. in höheren Jahrgängen auch nur 1 Verteidiger) gleichzeitig aufhalten. Die eigene Matte darf zur Verteidigung nicht betreten werden. Berührt ein Angreifer die gegnerische Matte, darf dieser nicht mehr getickt werden.
 - Wer getickt wird, muss ins Gefängnis (3 – für Rot C 3) -natürlich in der gegnerischen Hälfte. Dort kann er von einem Mitspieler, der mit mindestens einem Fuß im eigenen Wurfkreis (5 – für Rot B 5) steht, einen Ball zugeworfen bekommen. Fängt er ihn aus der Luft, ist er wieder frei. Der Gefangene darf den Ball aber nicht beliebig weit hinter der Bank fangen, er muss sich innerhalb des abgegrenzten Bereiches (3) befinden. Niemand darf auf der Bank stehen. Gefangene Bälle dürfen zurückgeworfen werden. Frei herum rollende Bälle können von jedem freien Spieler zum eigenen Ring befördert werden. Alle Bälle im Ring sind tabu.

Varianten:

- Nach der Eroberung eines Staffelstabes wird das Spiel unterbrochen. Alle Spieler begeben sich in die eigene Hälfte und der Ballvorrat wird wieder ausgeglichen.
- Es gibt nur jeweils ein Freimal
- Statt der Endzone wird der 6- bzw. 9-m-Kreis genutzt.

Sport und Physik – profilergänzender Unterricht am Beispiel der Leichtathletik in der Sekundarstufe II

Für das Profulfach Sport ist Physik häufig profilergänzendes Fach. Zu Recht, denn physikalische Überlegungen können durch Anwendungsbeispiele aus dem Sport für die Schülerinnen und Schüler anschaulich gestaltet werden. Das interdisziplinäre Arbeiten eignet sich zudem in besonderer Weise, um Phänomene des Sports zu erfassen und zu durchdringen – gerade durch die einhergehende Theorie-Praxis-Verknüpfung.

Im Folgenden werde ich deshalb meine im ersten Halbjahr des Schuljahres 2010/11 durchgeführte Unterrichtseinheit im Sportprofil des 12. Jahrgangs vorstellen, welche eng mit dem Physikunterricht verknüpft war.

In der Praxis wurde das Thema **Leichtathletik** behandelt, in der Theorie die **Bewegungswissenschaften**. Der Schwerpunkt des Physikunterrichts lag in diesem Halbjahr bei **Mechanik und Wellen** (Sachgebiet: Kinematik und Dynamik). Die Inhalte passten gut zusammen, allerdings waren auch viele Absprachen notwendig, um das fächerübergreifende Arbeiten zu ermöglichen.

Besonders hilfreich für die Gestaltung der gemeinsamen Inhalte war das Material des Aulis Verlags zu Sport und Physik. Es handelt sich um ein Buch der PRAXIS Schriftenreihe Physik inklusive CD-Rom (ISBN: 978-3-7614-2765-1) sowie um einen zusätzlichen Band mit 50 Arbeitsblättern und Lösungen (ISBN: 978-3-7614-2766-8). Die Arbeitsblätter fanden ihren Einsatz vor allem im Sportunterricht, wohingegen das Buch der Physiklehrkraft zur Gestaltung ihres Unterrichts diente.

Inhaltlich thematisiert das Lehrwerk biomechanische Grundlagen, außerdem Leichtathletik, Ballspiele, Wassersport, Alpinsport, Radsport sowie verschiedene einzelne Sportarten. Anschließend werden Kommentare und Lösungen zu den Arbeitsblättern angeboten.

Im Sportunterricht wurden verschiedene Arbeitsblätter zur Leichtathletik bearbeitet, deren theoretische Aspekte dann im Physikunterricht abgeleitet wurden. Außerdem wurde sportfachspezifisches Hintergrundwissen vermittelt.

Zunächst wurden im Bereich der **biomechanischen Grundlagen** unter der Überschrift *Laufgeschwindigkeit* mehrere Zeiten für eine gelaufene Strecke gestoppt

und die verschiedenen Geschwindigkeiten berechnet. Des Weiteren bot sich die Möglichkeit, einen *Conconi-Test* zu absolvieren. Zur Rubrik *Kraft und Kniewinkel* führten die Schülerinnen und Schüler Messungen zu Abständen und Kraft durch. Daraufhin folgten Versuche zur *Anfangskraft*, bei denen die Schülerinnen und Schüler ihre jeweiligen Leistungen vergleichen sollten. Es folgten Beobachtungen zum *Körperschwerpunkt* und zum *Gleichgewicht*. Ein Diagramm zur *Energieumwandlung* sollte von den Schülerinnen und Schülern interpretiert werden. Bei der *Leistung beim Stiegenlauf* setzten die Schülerinnen und Schüler ihre Hubarbeit mit der Leistung in Zusammenhang. Die *Elastizität von Bällen* konnte aus dem Verhältnis der Fallhöhen berechnet werden.

Der Bereich der **Leichtathletik** begann mit *Gehen ist Arbeit*, wobei die Schülerinnen und Schüler ihre Hubarbeit ermittelten, ihre Schrittfrequenz bestimmten und daraus ihre Hubleistung berechneten sowie ihre Hubarbeit pro Kilometer abschätzten. Versuche zur *Reaktionszeit* wurden ebenso durchgeführt wie die Berechnung von Beschleunigungen beim *Tiefstart* und die Maximalgeschwindigkeit beim *Sprint*. Die Ermittlung von Sprunghöhe und Hocktiefe ermöglichte die Bestimmung der *Sprungkraft*. Für verschiedene *Weitsprung*techniken wurden die Weiten ermittelt, um physikalisch zu belegen, wie der weiteste Sprung gelingen kann.

Die Schülerinnen und Schüler waren sehr aufgeschlossen, mit den Arbeitsblättern zu arbeiten. Die meisten Versuche ließen sich mit einfachen Hilfsmaterialien wie Linealen, Klebeband, Geodreieck oder Stoppuhr im Klassenraum oder auf dem Pausenhof sowie in der Sporthalle durchführen. Die Verknüpfung mit den physikalischen Inhalten hat der Klasse den Zugang zum Physikunterricht erleichtert und außerdem die Einsicht, bestimmte Techniken zu vervollkommen, verstärkt. Deshalb war die Durchführung des Projekts erfolgreich für alle Beteiligten. Ferner konnte das Ergebnis des fächerübergreifenden Arbeitens sogar in einer Klassenarbeit überprüft werden.

Die folgende Aufgabe war ein Teil der *Klassenarbeit* des Sportprofils in 12.1:

1 Sport und Physik – Kraftverlauf beim Sprung

Mit Hilfe einer Kraftmessplatte wurde das Kraft-Zeit-Diagramm ermittelt (Abb. 1).

1.1 Lies die Gewichtskraft F_G des Springers ab und berechne daraus die Masse m .

F_G : _____ N

$m = F_G : 9,81 \rightarrow m =$ _____ kg

1.2 Ermittle die Zeit, während der er in der Luft ist.

Zeit in der Luft: _____ s

1.3 Ermittle die Sprunghöhe h : Die Hälfte der zuvor festgestellten Zeitspanne entspricht der Fallzeit t beim freien Fall des Springers, woraus sich die Fallhöhe abschätzen lässt.

$h = \frac{1}{2} g \cdot t^2 \rightarrow h =$ _____ cm

1.4 Bestimme den Maximalwert der Beinkraft F_{\max} beim Sprung.

$F_{\max} =$ _____ N

1.5 Bestimme den Maximalwert der Kraft F_A beim Aufprall auf die Messplatte.

$F_A =$ _____ N

Kraftverlauf beim Sprung

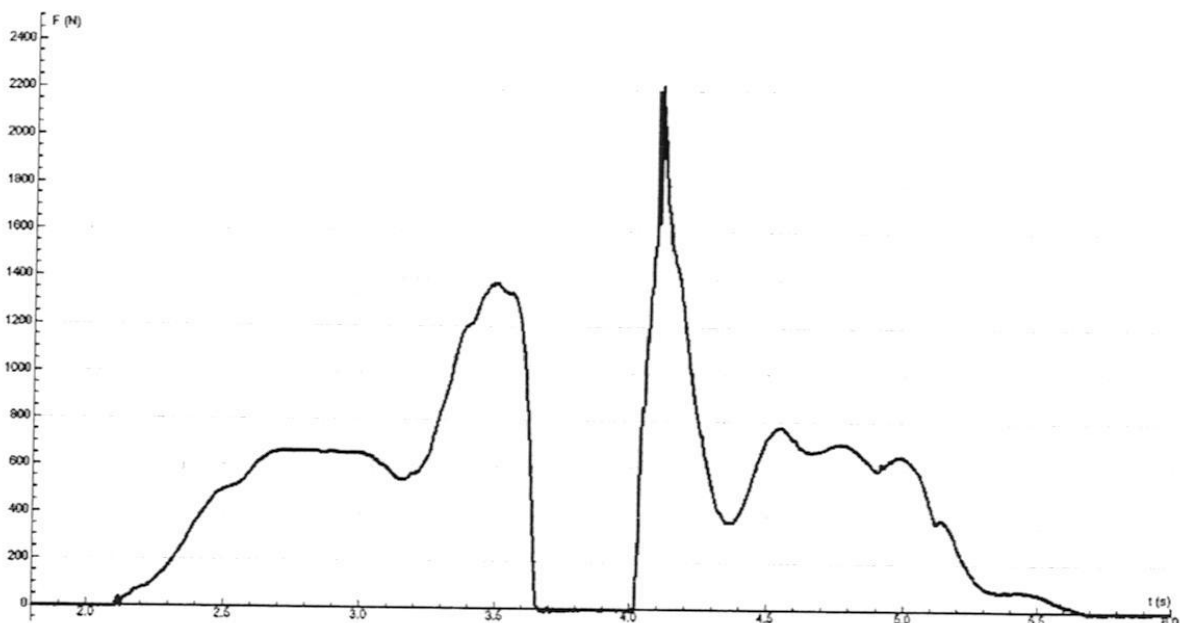


Abb. 1: Kraft-Zeit-Diagramm

Kleine Spiele – Reloaded

Dagmar Schlink _____ Sportlehrertag 2011
Kontakt: dagmarschlink@web.de

„Echte“, kleine Spiele...

- ...haben eine einfache Spielstruktur, haben keine lange Anlaufzeit
- ...sind schnell organisierbar
- ...sind schnell erlernbar
- ...sind unter einfachsten Bedingungen realisierbar
- ...benötigen wenig Vorbereitung und Material
- ...können spontan auch mit großen Gruppen gespielt werden
- ...verlangen von den Spielern keine anspruchsvollen Fertigkeiten
- ...lassen sich wandeln und variieren (keine „amtliche“ Festlegung der Spielregeln)
- ...schließen keinen Spieler aus
- ...sind mitreißend und spannend
- ...können pädagogischen Absichten angepasst werden

1. Eisbrecher oder Kennenlernspiele

- Zip Zap
- Gemeinsamkeiten finden
- Sortieren nach Sternzeichen, Geburtsort...
- Herr Lehmann sagt...
- Evolution
- Magnetspiel
- Zauberer und Erlöser

2. Kooperationsspiele

- Kreisball
- Monsterblock
- Englische Bulldogge
- Oma Jäger Wolf
- Henne und Habicht
- Schätze klauen

3. Staffelspiele

- Stadt, Land, Fluss
- Adlerflug
- Bierdeckellauf
- Montagsmaler
- Wikinger Rugby bzw. Fertig

- **Spielbeschreibungen am Sportlehrertag!!**

Klettern

Referenten: Thorsten Lenz LG Ratzeburg

Michael Ferck Goethe Gymnasium Hamburg

Axel Wernicke Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasium zu Lübeck



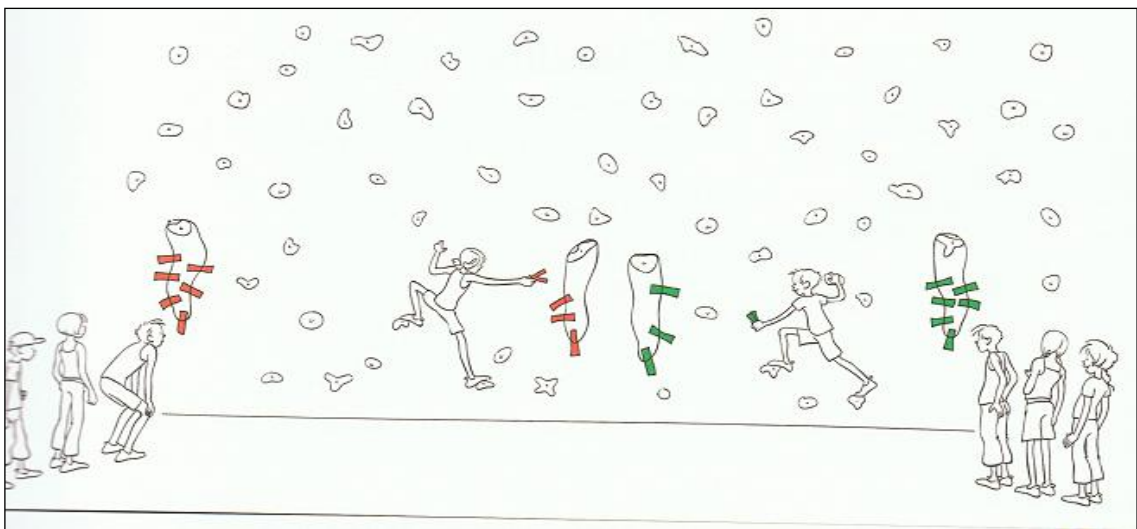
• Zunehmend mehr stellt sich das Bouldern – das **seilfreie Klettern** in Absprunghöhe- als das ideale Mittel dar, um mit wenig materiellem und personellem Aufwand das Klettern zu üben. Dabei hat sich das Bouldern mittlerweile als eine eigene Sportdisziplin etabliert, in der es internationale Wettkämpfe gibt. Voraussichtlich wird das Bouldern im Jahr 2020 olympisch. In vielen Bundesländern haben sich Schullandesturniere etabliert und in einigen Bundesländern ist man so fortschrittlich, dass die Schüler sich im Abitur prüfen lassen können.

- Das liegt sicherlich auch daran, dass die Sportart nicht nur ein besonderes Potenzial als Ergänzung zum herkömmlichen Sportunterricht besitzt, sondern sie bietet darüber hinaus auch spezielle motorische, soziale und methodische Möglichkeiten, mit Schülerinnen und Schülern zu arbeiten. Diese sollen in den workshops praktisch dargelegt werden
-
- Workshop: **Bouldern** - Eigenständiges Erlernen motorischer Kompetenzen und gegenseitiges Coachen
- :
- In dem ersten workshop **Bouldern** werden den Teilnehmern verschiedene Techniken des Boulderns vermittelt. Hierauf aufbauend werden Bewegungsprobleme vorgestellt, die geklettert werden sollen. Diese Boulder sind zu begreifen als Bewegungs**fragen** an die kletternde Person. Die Bewegungs**antworten** sollen gemeinsam bzw. in Kleingruppen gefunden werden. Dabei ist nicht jede **Antwort** für jeden anderen das Richtige. Es geht vielmehr darum, dass aus den Lösungsmöglichkeiten jeder die für sich mögliche bzw. funktionale **Antworten** findet oder kreierte.
- Das gemeinsame Finden von Antworten für die Bewegungsfragen erfordert eine intensive Zusammenarbeit, bei der der jeweils nicht Kletternde ebenso bei der Lösungsfindung involviert ist, wie die agierende Person selber. Beim Bouldern mit Schülern stellt sich immer wieder raus, dass die Schüler von selbst sich gegenseitig helfen, quasi die Rolle des Sportlers und Trainers, des Schülers und Lehrers, einnehmen.
-
- **Workshop: Spielerische Schulung der koordinativen Fähigkeiten beim Klettern - unterschiedliche Spiel- und Übungsformen an der Kletterwand**
-
- In diesem workshop wird durch verschiedene Aufgaben und Übungen die Mehrperspektivität des Sports dargestellt. Beim Klettern wird u.a. ein hohes Maß an Koordination, Körperspannung und Bewegungsphantasie gefordert. Darüber hinaus erfordert das gemeinsame Klettern, damit auch das Sichern, ein kooperatives Arbeiten mit hohem Vertrauenszuschuß zueinander.
- Es werden daher unterschiedliche Aufgaben an der Kletterwand gestellt, die spielerisch Aspekte der Koordination und Bewegungsphantasie ansprechen. Mit

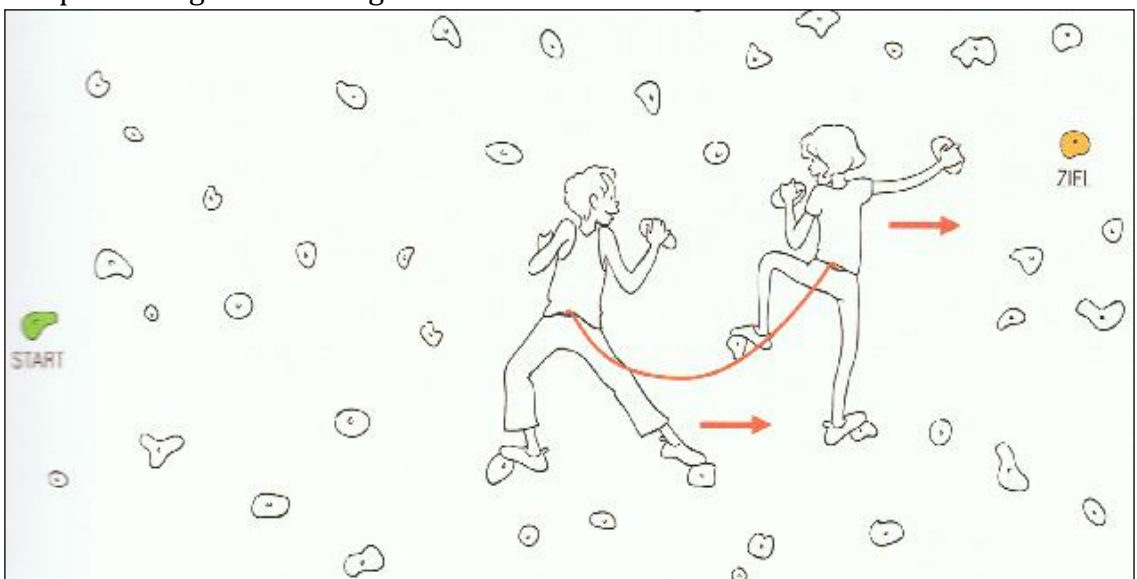
verschiedenen Materialien, teilweise auch aus dem Alltagsbereich und speziellen Aufgaben (s.Anhang) werden gezielt Bewegungsanforderungen aus den vorstehend genannten Bereichen formuliert. Ebenso sollen ganz klassisch Routen geklettert werden, wo es darum geht, eine definierte Strecke (Definition über Farbe der Griffe/Tritte) bis oben durchzuklettern.

- Darüber hinaus werden auch kleine Fallübungen durchgeführt, die zwar weniger den koordinativen Bewegungskatalog ansprechen, die allerdings moralisch anspruchsvoll sind (so die Sprache im Kletterbereich für Situationen, wo man/frau sich überwinden muss). In jedem Fall wird ein gewisses Material- und Personalvertrauen angesprochen.
- Alle Übungen am Seil werden von geschultem Personal durchgeführt bzw. angeleitet. Das Klettern am Seil darf in der Schule nur durch ausgebildetes Personal durchgeführt werden. Die Ausbildung muss den Standards des **Deutschen Alpenvereins** entsprechen und wird über das IQSH angeboten.

-
- Beispiel 1 Aufgabenkarte: Wäscheklammertransport
-



-
- Beispiel 2 Aufgabenkarte 2gether4ever



Differentielles Lernen am Beispiel der Einführung des oberen Zuspiels im (Beach-) Volleyball

1 Einleitung

Sie sollten jedem Lehrer bestens bekannt sein: Übungsreihen, Fehlerkorrekturen und Prinzipien wie „vom Einfachen zum Schweren“ werden seit Jahren in jeder Trainer-/ Lehrerausbildung gelehrt. Doch seit vor 12 Jahren ein Artikel in der *Leistungssport* (Schöllhorn, 1999) erschien, wird die traditionelle Lehrmeinungen über Technik-Trainingmethoden immer häufiger in Frage gestellt. Der Begriff des *differenziellen Lernens und Lehrens* sollte mittlerweile zumindest jedem wissenschaftlich interessierten Trainer-Kollegen ein Begriff geworden sein.

2 Kritik am Begriff der Idealtechnik

Seit langer Zeit werden im Leistungssport Idealtechniken von Spitzenathleten als Vorbilder für das Technik-Training verwendet. An diesem Vorgehen üben die Vertreter des Differenziellen Trainings massive Kritik (z.B. Schöllhorn, 2008). Aus zwei Gründen: Erstens haben Videoanalysen ergeben, dass kein Mensch auf der Welt eine Bewegung haargenau wiederholen kann. Jede Bewegung ist streng genommen einzigartig. Zudem hat jeder Spitzenathlet seine ganz eigenen Technik-Ausprägungen.

Unter den besten zehn Beachvolleyball-Blockspielern der Welt finden sich also zum Beispiel zehn verschiedene Bewegungsausführungen der Technik „Block gegen harten Angriff“. Ein weiteres Problem an den Technikleitbildern ist der Zeitunterschied zwischen dem aktuellen Vorbild und dem Leistungsoptimum des Trainierenden. Wenn ein heute zwölfjähriger Beachvolleyball-Anfänger so aufzuschlagen lernt wie sein Idol Jonas Reckermann, wird er 12 Jahre später mit ganz anderen Technikleitbildern konfrontiert werden und eventuell wieder umlernen müssen. Fast alle Sportarten haben in den letzten Jahren rasante Entwicklungen im Technikbereich gezeigt. Ein Blick auf das Skispringen bestätigt diese Annahme: Dort hat sich in den letzten 20 Jahren die Entwicklung in der Flugphase von parallelen Ski zur V-Position vollzogen (Schöllhorn, 2008). Nachfolgend wird beschrieben, welche Idealtechnik sich für das „Erlaufen von Shots“ finden lässt.

3 Der Differenzielle Lehr- und Lernansatz nach Schöllhorn

Die Idee von den Idealtechniken und idealen Bewegungsprogrammen und dem zugehörigen Einschleifen stößt wie oben gezeigt auf grundlegende Probleme. Wenn man dazu noch bedenkt, dass selbst nach zehntausendfacher Wiederholung einer Bewegung die zehntausendunderste wieder andere Merkmale aufweist, wird diese Meinung (Schöllhorn, 2008) weiter verständlich.

Schöllhorn (1999) machte einen Vorschlag, der mehr Individualität und Situationsspezifität in das Training integriert. Individualität und Situationsspezifität sind die zentralen Begriffe des DL. Denn von Beginn an werden diese Aspekte in den Lernprozess aufgenommen. Dabei werden ständig Variationen der Bewegungsausführung um einen sehr weiten Zielbereich angestrebt. Auf Wiederholung und Korrektur wird vollends verzichtet, um einen selbstorganisierten Lernprozess anzustoßen. Der Sportler soll auf diese Weise schneller seine individuellen Bewegungsoptima herausfinden und diese dann situationsspezifisch anwenden können. Wie später noch gezeigt wird,

haben Untersuchungen in verschiedenen Sportarten die Wirksamkeit des Differenziellen Lernens (DL) bestätigt. Vor allem in den Retentionstests ist das DL positiv aufgefallen: Die Athleten vergaßen nach der Trainingsintervention nicht nur langsamer das Gelernte als beim klassischen Lernen und dem Kontext-Interferenz-Lernen, sondern sie wurden sogar noch besser (Schöllhorn, 2008).

Am Beispiel des Schwimmens erläutert Schöllhorn (2010), wie wichtig es ist, dass sich Sportler immer wieder auf neue Begebenheiten einzustellen lernen. Jedes Wasser ist unterschiedlich: Mal wird draußen, mal drinnen geschwommen. Mal gibt es also Wellen vom Wind, mal keine. Diese Veränderungen sind nicht zu unterschätzen. Wer sich am besten auf die neuen Bedingungen einstellen kann, gewinnt.

Diese Überlegungen scheinen durchaus plausibel zu sein. Doch wie erklären die Vertreter des DL die großen Erfolge, die mit anderen Trainingsmethoden erzielt wurden? Um dies herauszufinden, wird nun näher auf den Begriff des „Rauschens“ eingegangen.

4 Das „Rauschen“

Wie die großen Erfolge im Sport mit den klassischen Lernanstätzen zu Stande gekommen sein könnten, erklären die Anhänger des DL auf diese Weise:

Wenn ein Athlet eine Bewegung tausende von Malen wiederholt hat, so hat er diese auf tausende verschiedene Weisen ausgeführt. Denn wie beschrieben ist jede Bewegung einzigartig. Also hat es bei jeder Wiederholung –wahrscheinlich ungewollt- Abweichungen von der angenommenen Idealtechnik gegeben. Es entstand ebenfalls ein zwar kleines aber doch messbares, sogenanntes „Rauschen“. Dieses Rauschen beschreibt hier die Abweichungen von einer idealen Technik. Auf das Rauschen führt Schöllhorn die Lernfortschritte zurück. Jedoch nimmt er an, dass die Fortschritte deutlich größer hätten sein können, wenn die Abweichungen bewußt größer gewählt worden wären (Schöllhorn, 2010).

Das „Rauschen“ kann darüber hinaus als Ordnungskriterium für die unterschiedlichen Lernmethoden verwendet werden (Schöllhorn, 2005). In folgenden Ansätzen nimmt das Rauschen ständig zu: „Lernen durch Wiederholen“, „variables Üben“, „methodische Übungsreihen“, „Kontext-Interferenz-Lernen“, „differenzielles Lernen“. Aufgrund der vorliegenden Untersuchungen kann angenommen werden, dass im letztgenannten Ansatz die größten Leistungszuwächse pro Zeit zu erzielen sind. Der Ansatz des DL integriert dabei die klassischen Ansätze als zugehörige Variationsmöglichkeiten von Bewegungen.

Nachdem die Grundlagen des DL erläutert wurden, sollen nun wissenschaftliche Fakten aufgezeigt werden. Das nächste Kapitel stellt deshalb Experimente und ihre Ergebnisse vor, die in verschiedenen Sportarten zum DL gemacht wurden.

5 Untersuchungsergebnisse

Die Ergebnisse der Untersuchungen scheinen bei aller angebrachten Skepsis eindeutig: Es lohnt sich, im Trainingsprozess das DL anzuwenden. Sportler lernten in den Untersuchungen schneller und nachhaltiger. Zwar scheint das DL für Lehrer und Trainer eine gravierende Verhaltensänderung zu verlangen, aber es setzt durch das Wegfallen der Korrekturaufgaben Ressourcen für andere Interventionen frei. Denkbar sind zum Beispiel mehr positives Bestärken und mehr Einzelgespräche.

Weiterhin stellt sich aber die Frage, was und wie nun genau in den Übungen nach der DL-Methode variiert werden soll.

6 Variationsmöglichkeiten beim oberen Zuspiel, Beispiele

- z.B. 1 mit 1 übers Netz, jedesmal eine andere Bewegung, Variationen der Gelenkwinkel
 - Fußstellung: rechts/ links vorne, parallel
 - Beugewinkel des Knies: stark/ mäßig gebeugt/ gestreckt
 - Hüfte: vorn, hinten, rechts, links
 - Arme: gebeugt/ gestreckt
 - Hände: hart/ weich
 - Finger: 1,2,3...5
 - Im Sprung/ Stand/ knieend/ sitzend/ liegend
- 1 mit 1 übers Netz, Variationen des Materials
 - Unterschiedliche Bälle
- Spielformen 1:1 oder 2:2 übers Netz
 - Mit Zusatzaufgaben und unterschiedlichen Bällen

7 Literatur

Beckmann H., Gotzes D. (2009). Differenzielles Lehren und Lernen in der Leichtathletik. Ein Sprintexperiment im Sportunterricht. *Sportunterricht*, 58, (2), 46-48.

Beckmann, H., Schöllhorn, W. I. (2006). Differenzielles Lernen im Kugelstoßen. *Leistungssport*, 36, (4), 44-50.

Kißmann M., Beckmann H., Michelbrink M. (2009). Reflexionen über den Einsatz des Differenziellen Lehrens und Lernens im Sportunterricht. *Sportunterricht*, 58,(2), 51-54.

Römer J., Schöllhorn W. I., Jaitner T., u.a. (2009). Differenzielles Lernen im Volleyball. Ein Unterrichtsvorhaben zur Verbesserung der Annahme. *Sportunterricht*, 58, 2, , S. 41-45.

Schöllhorn, W. I. (1999). Individualität- ein vernachlässigter Parameter? *Leistungssport* 29, (2), 5-12.

Schöllhorn, W. I., Paschke, M. (2007). Differenzielles Training. *Volleyballmagazin*, 12, 28-36.

ZirkelBALLtraining

Das spezielle Zirkeltraining für Ballsportarten!
Kerstin Nickstadt

Organisation:

Belegung der Stationen erfolgt nach Möglichkeit kreisförmig, andernfalls ist die Reihenfolge zu beschildern/ nummerieren. Die aufeinander folgenden Übungen werden so angelegt, dass unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden, so dass bei der unbelasteten Muskulatur eine leichte Regeneration eintreten kann.

Zielsetzung:

Neben Übungen für Kondition, Kraft werden Bewegungssegmente ausgekoppelt bzw. Fähigkeiten angesprochen, die sportartrelevant sind.

Der große Vorteil

dieser Organisationsform ist, dass große Klassen auf kleinem Raum effektiv trainieren können und die individuelle Leistungsfähigkeit und –bereitschaft bei den Schülerinnen und Schülern angesprochen werden kann.

Angesprochene Kompetenzen

sind die Methodenkompetenz (Zirkeltraining), die Selbstkompetenz (Beherrschen der motorischen Grundeigenschaften, Anstrengungsbereitschaft, Bereitschaft, Belastung zu ertragen, Fähigkeit zum intensiven Erleben des eigenen Körpers) und im Hintergrund –je nach Gestaltung des Zirkeltrainings- die Sozialkompetenz (gemeinsames sportliches Handeln, kooperative Zusammenarbeit).

Die Durchführung

des Zirkeltrainings richtet sich nach der Klassengröße und den vorhandenen Hilfsmitteln, zudem ist die Schwerpunktsetzung je nach angesprochener Kompetenz vorzunehmen.

Bei Variation 1 gibt es 10 Stationen, die jeweils für drei Personen ausgelegt sind. Maximal 30 Schülerinnen und Schüler können teilnehmen, wobei jede/r individuell für sich selbst trainiert. Meist ist ein Gruppen- bzw. Konkurrenzverhalten in den Dreierkonstellationen zu beobachten.

Die Variante 2 sieht Partnerarbeit vor. Ein/e Schüler/in bewältigt die Aufgabe, der/die Partner/in notiert auf einem Feedbackzettel die Anzahl der geleisteten Übungswiederholungen und motiviert (!), dann erfolgt ein Wechsel. Pro Station wird mit zwei aktiven Schüler/innen geplant, d.h. vier Schüler/innen sind pro Station beschäftigt; hier können maximal 40 Personen beteiligt werden. Hinsichtlich der Zeitplanung ist zu berücksichtigen, dass keine Pausen eingeplant werden müssen, da der Wechsel zwischen den Partnern erfolgt und jede/r eine Regenerationszeit hat. An jeder Station verweilt man doppelt (Partner 1, Partner 2) und wechselt dann erst die Station, hier entsteht natürlich eine Wechsellpause.

Eine musikalische Motivationshilfe ist empfehlenswert! Die Übungsphasen dauern eine Minute, die Pausenlänge bei Variante 1 ist ca. 30 Sekunden lang. Die Pausenlängen sind je nach Erschöpfungszustand der Schülerinnen und Schüler variabel zu halten! Somit ist teilweise von Musikstücken mit eingespielten Pausen abzuraten, mit einer Fernbedienung kann man die Musikanlage flexibler steuern!

Material:

- Stationskarten mit Übungsbeschreibungen/ Aufbauanleitung/ für die Sek. II ggf. kurze Info für Theorie (trainierte Muskelgruppe o.ä.)
- Beschilderung/ Nummerierung der Stationen
- Musikanlage (Fernbedienung), Musik
- Leistungsnachweis/ Feedbackzettel, Stifte
- Stationsmaterial s. Karten für Basketball z.B.: 18 Basketbälle, 24 Markierungshütchen, 3 Reifen, 1 Weichboden, 1 gr. Kasten, 5 kl. Kästen, Kreppklebeband

Bewertung:

Das Zirkeltraining ist mehrmals durchzuführen, damit die Schüler/innen ihre Verbesserungen beobachten und festhalten können. Diese Übersicht kann ggf. zur Leistungsbewertung herangezogen werden! Pro Einheit der Spielsportart empfiehlt sich eine dreimalige Durchführung: Ausgangslage, im Training, Endverfassung.

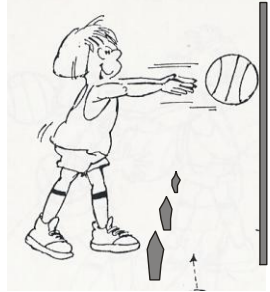
Material 1: Leistungsnachweis/ Feedbackzettel für Schüler/innen


Zirkel**BALL**training für die Sportart: _____

Name: _____ Klasse: _____

		Datum:	Datum:	Datum:
Nr.	Station	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
1	Druckpässe			
2	Mattenlaufen			
3	re-li Prellen			
4	Abdrucksprünge			
5	Druckpässe über den Boden			
6	Schwedenläufe			
7	Kastenwürfe			
8	Sternschrittkreise			
9	Überkopfuspiel			
10	Dribbling			
	Punkte insg.			
	Bemerkung			

Material 2: Stationskarten für Basketball, Sek. I

Station	Druckpässe gegen die Wand	
1		
Beachte:	Direkte Pässe auf Brusthöhe, direktes Fangen! Abstand zur Wand einhalten! Beim Werfen: Arme strecken, Handgelenk abknicken!	
Zählen:	Jeder Ballkontakt mit der Wand gibt einen Punkt!	
Material:	3 Basketbälle, 3 Markierungshütchen, Wandfläche	

Station 2	Mattenlaufen
	
Beachte:	Tempo halten!
Zählen:	Jeder Fußabdruck zählt!
Material:	1 Weichbodenmatte

Station 3	Prellen
	
Beachte:	Abwechselnd mit der rechten und linken Hand prellen! Dabei auf einer Stelle stehen bleiben!
Zählen:	Jeder Ballkontakt mit dem Boden zählt einen Punkt!
Material:	3 Basketbälle

Station 4	Abdrucksprünge vom kleinen Kasten
Beachte:	Erst das Bein strecken, dann aus dem Fußgelenk abdrücken! Arme mit nach oben nehmen! Rechtes und linkes Bein nach 5 Sprüngen wechseln! Arme mit hoch nehmen!
Zählen:	Jeder Sprung zählt!
Material:	3 kleine Kästen (gegen einen Wand schieben, damit sie nicht verrutschen!)


Station 5	Druckpässe über den Boden gegen die Wand
Beachte:	Mit Kraft den Ball kurz vor der Wand auf den Boden werfen, damit er gegen die Wand springt und auf Brusthöhe wieder zurückkommt!
Zählen:	Jeder Ball, der nach dem Ballkontakt mit der Wand gefangen wird, gibt einen Punkt!
Material:	3 Basketbälle, 3 Markierungshütchen, Wandfläche

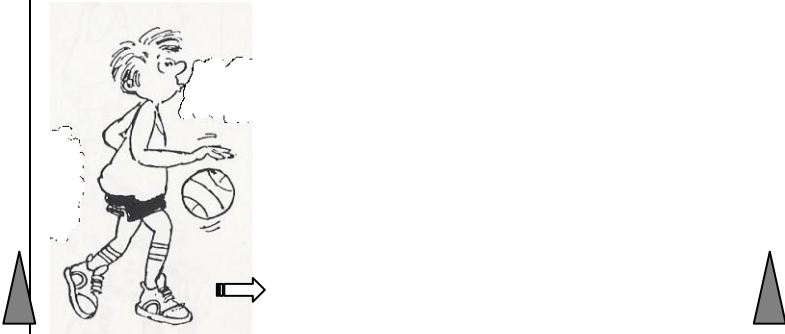
Station 6	Schwedenläufe
Beachte:	Abwehrgrundstellung, Seitgalopp zwischen den Hütchen
Zählen:	Jede Handberührung eines Hütchens gibt einen Punkt!
Material:	6 Hütchen, Abstand ca. 5m

Station 7	Kastenwürfe
Beachte:	Landet der Ball im Korb, schnell holen und wieder beim Markierungshütchen aufstellen und werfen!
Zählen:	Jeder „Korb“ bzw. Kasten gibt einen Punkt!
Material:	3 Markierungshütchen, 3 kl. Kästen, 1 gr. Kasten, 3 Basketbälle

Station	Sternschrittkreise
----------------	---------------------------

8	
	
Beachte:	Ein Fuß bleibt fest im Reifen stehen, dreht am Boden mit. Mit dem anderen Fuß einen Kreis vorwärts um den Reifen, danach einen Kreis rückwärts beschreiben!
Zählen:	Jeder Kreis gibt einen Punkt!
Material:	3 Reifen, 3 Markierungen für volle Kreise

Station 9	Überkopfspiel im Sitzen
	
Beachte:	Gerade Sitzen, nicht zu hoch werfen!
Zählen:	Jeder gefangene Ball gibt einen Punkt!
Material:	3 Basketbälle

Station 10	Dribbling zwischen zwei Markierungen
	
Beachte:	So schnell wie möglich laufen, ohne den Ball zu verlieren!
Zählen:	Jedes Umkreisen einer Markierung gibt einen Punkt!
Material:	6 Markierungen, 3 Basketbälle

(Weiteres Material für Basketball Sek. II sowie Badminton und Handball vor Ort.)

Mentales Training am Beispiel Kugelstoßen

Die Sportstunden sind kurz, die Motivation ist teils begrenzt. Die Frage für einen effektiven Sportunterricht muss daher sein: „Wie ist das Lernen zu beschleunigen und die Motivation zu verbessern?“

Am Beispiel einer Kugelstoßstunde werden Ausschnitte des Mentalen Trainings in den Schulsport übertragen.

Für Schüler bieten sich im Bereich des Kugelstoßens verschiedene Erfahrungsbereiche:

- Kraft-Ansteuerung durch Willen (Aktivierung)
- Schwere Schüler können endlich mal ihre Stärken finden
- Diverse Wettbewerbsformen
- Techniktraining (diverse Technik-Möglichkeiten)
- Für heiße Sommertage

1. Wurf-ABC

Läuferische Erwärmung in einer Sportstunde mit dem Medizinball

2. Wie bekomme ich auch die „kleinen Zarten“ explosiv?

Verschiedene Aktivierungsformen.

3. Grundlagen des Kugelstoßens

- a. Organisatorisches (viel Bewegung, Sicherheit)
- b. Verdeutlichung der Bedeutung der Beinkraft
- c. Schocken
- d. Standstoß
- e. Standstoß li/re
- f. Kombination mit Aktivierung
- g. Einfache Techniken des Angehens

4. Mentales Techniktraining

- a. Kurze Theorie (Optimierung einer Sportstunde, Flow-Zustand)
- b. Die Fernbedienung am Beispiel Standstoß
- c. Verbales Bewegungsskript (lang in kurz)
- d. Entkopplung

Wettbewerbsformen Kugel

Die erweiterten Originalprotokolle und Bilder sind auf der Homepage des LK Weiche zu finden:

www.lk-weiche.de Kontakt Jan Dreier, janhdreier@aol.com, 04631-547590

Leichtathletik



Hürdensprint

Jan Dreier

Allgemeines:

Für Schüler ist das Überlaufen von Hindernissen mit einem sehr hohen Aufforderungscharakter verbunden. In den „Wunschstunden“ steht „Hürdenlauf“ ganz vorne dabei. Neben dem Sprint stehen koordinative Elemente wie Rhythmusfähigkeit und Orientierungsfähigkeit im Mittelpunkt.

Sicherheitsmaßnahmen beim Hürdentraining in der Schule

- Die Hürden müssen so herum aufgestellt werden, dass sie in Laufrichtung gesehen leicht kippen können.
- In den Auflagerohren befinden sich verschiebbare Gewichte. Diese sollten so weit wie möglich nach vorne gestellt werden, die Hürden kippen dann leichter.
- Zwischen den Hürdenbahnen sollte immer eine Bahn frei bleiben, so dass man im Notfall auf diese Bahn ausweichen kann.
- Nach der letzten Hürde sollen die Kinder noch ein paar Schritte weitersprinten. Ein plötzliches Abbrechen der Bewegung führt zu Stauchung im Knie und Rücken.

Methodische Reihe zum Hürdenlaufen

Eine methodische Reihe sollte sich in der Schule über mehrere Unterrichtseinheiten erstrecken. Als Lernvoraussetzung gilt: Die Schüler müssen sprinten können.

Übung 1: Sprint - *Laufstiel verbessern*

Es ist auf einen guten Laufstiel zu achten. Knie müssen hochgezogen werden. Beim Abdruck wird das Bein gestreckt. Mit dieser Technik liegt der Körperschwerpunkt hoch, was für das Überlaufen der Hürden von Vorteil ist.

Übung 2: Kartons überlaufen - *Abdruckpunkt finden*

Die Kartons werden mit einem Abstand von ca. 15 m kreuz und quer auf dem Rasen verteilt. Die Aufgabe besteht darin, möglichst flach und schnell über die Kartons zu laufen. Die Schüler lernen, mit welchem Bein sie sich abdrücken und welchen Abstand sie beim Absprung haben müssen. Es ist darauf zu achten (wie bei allen Übungen), dass die Beidseitigkeit trainiert wird, d.h. die Schüler auch mit dem anderen Bein springen zu lassen.

Übung 3: Kartons mit Fahrradreifen - *aktives Greifen nach der Hürde*
Direkt hinter den Karton wird ein Fahrradreifen gelegt. Die Schüler sollen nach dem Überlaufen mit einem Fuß in den Reifen treten und gleich weiterlaufen. Sie lernen so, das Schwungbein direkt hinter der Hürde runterzuziehen. Es ist darauf zu achten, dass der Fuß gleich wieder fasst.

Übung 4: Kartons hochkant - *Hindernishöhe steigern*
Die Höhe wird langsam gesteigert, das Schwungbein wird zunächst aktivhochgezogen, über dem Karton ist es gestreckt. Es wird direkt hinter dem Karton abgesetzt.

Übung 5: Aufbau einer Bahn aus mehreren Kartons - *Hürdenabstand/ Rhythmus finden*
Es werden zwei Hürdenbahnen mit je 4 Kartons aufgebaut. Der Abstand zwischen den Kisten beträgt 22 Fuß. Bei einer Bahn wird je ein Fahrradreifen hinter die Kisten gelegt. Mit dieser Übung spielt erstmals der Laufrythmus eine Rolle. Die Schüler sollten in mehreren Versuchen ausprobieren, einmal nur mit dem rechten Bein im Dreierhythmus zu laufen, dann nur mit dem linken, dann rechts/ links abwechselnd im Viererrhythmus.

Übung 6: 3er Rhythmus mit hoher Geschwindigkeit - *Rhythmus optimieren*

Übung 7: Höhe steigern, Kartons hochkant - *Annäherung an spätere Hürdenhöhe*

Übung 8: Verwendung von Zachariashürden - *Annäherung an Hürden*
Diese Hürden sind mit Schaumstoff gepolstert und sehr leicht. Mit ihnen kann man die Angst vor den Hürden abbauen.

Übung 9: Technik Nachziehbein - *Verfeinern Technik*
Das Nachziehbein wird beim Überlaufen der Hürde seitlich 90° abgewinkelt. Danach wird es vor dem Schwungbein mit geradeausweisendem Fuß abgesetzt. Hierbei handelt es sich gleich wieder um einen Laufschriff, d.h. der Fuß soll gleich wieder fassen. Es darf kein Abbremsen erfolgen. In der Übung wird nur das Nachziehbein über die Hürde geführt, das andere Bein geht neben der Hürde her.

Übung 10: Schwungbein und Nachziehbein mit Partnerhilfe - *Verfeinern Technik*

Der helfende Partner steht vor der Hürde und fasst beide Hände des übenden Schülers. Dieser steht im ersten Step mit seinem Schwungbein schon vor der Hürde und übt zunächst nur das Übersetzen des Nachziehbeines, wobei er vom helfenden Schüler gestützt wird und später auch leicht gezogen werden kann. Im nächsten Step steht der übende Schüler mit beiden Beinen hinter der Hürde und führt nun den gesamten Hürdenschriff mit Schwungbein und Nachziehbein aus. Der helfende Schüler sollte auf der Seite des Nachziehbeines seinen eigenen Fuß nach hinten stellen (Verletzungsgefahr).

Übung 11: Schwungbein und Nachziehbein im Rhythmus - *Verfeinern Technik*
Die Hürden werden mit einem Schritt Abstand hintereinandergestellt und im Hürdenschritt gehend überquert. Hierbei ist auf den richtigen Armeinsatz zu achten, die nicht zur Seite rudern sollen.

Übung 12: wie Übung 11, Arme werden aber nach oben gestreckt.
- *Verfeinern Technik*

Mit diese Übung bekommen die Schüler ein Gefühl dafür, wie der Oberkörper bei fehlendem Armeinsatz pendelt (Impuls aus der Abdruckbewegung des Beines).

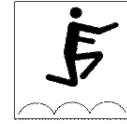
Übung 13: Wählen des richtigen Abdruckpunktes - *Verfeinern Technik*
Der Anfänger wählt den Absprungpunkt meist zu nah an der Hürde. Dadurch ist der Hürdenschritt zu hoch, das Schwungbein kann nicht gleich wieder fassen und der Laufrhythmus wird unterbrochen. Der Abdruckpunkt sollte etwa doppelt so weit von der Hürde entfernt sein wie der Aufsetzpunkt. Diese Zonen können mit Hütchen markiert werden.

Wichtig bei der Einführung des Hürdenlaufens in der Schule

- Ein zu schnelles methodisches Vorgehen kann zu Blockaden bei den Schülern führen. Die Angst vor der Hürde muss schrittweise abgebaut werden.
- Die Hindernisse und Hürden sollten so gewählt werden, dass sie in hohem Tempo ohne hohes Verletzungsrisiko überlaufen werden können.
- Zur Festigung und Motivation können kleine Wettkampfformen eingeführt werden.
- Konditionelle Voraussetzungen und koordinative Fähigkeiten sollten vorhanden sein.

Die Methodik steht im Vordergrund und sollte nicht aus dem Auge verloren werden.

Literatur: Katzenbogner: Kinderleichtathletik



Allgemeine Sprungschulung

Jan Dreier

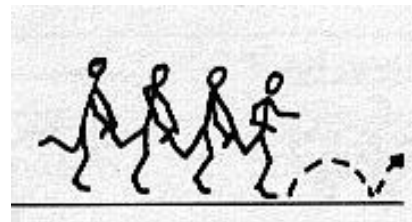
Sprunggewandtheit ist in allen Sportarten von hoher Bedeutung. Daher sollte sie in der Schule ab Klasse 1 eine wichtige Rolle spielen und den Kindern eine Basis für ihr späteres sportliches Treiben bieten. Als Hinführung zum Weit-, Hoch-, und Dreisprung dienen neben den spielerischen Formen speziell im fortgeschrittenen Alter ein Anzahl von gezielten Übungen zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Bedingungen.

verschiedene Übungen in der Kinderleichtathletik:

Eine Gruppe aus 4-5 Leuten bilden eine Schlange. Der „Kopf“ der Schlange springt mit geschlossenen Beinen eine Figur vor (z.B. ein Quadrat, ein 8 etc.). Die anderen müssen es erraten. Wer es errät, tauscht mit dem „Kopf“ und springt seine Figur vor etc.

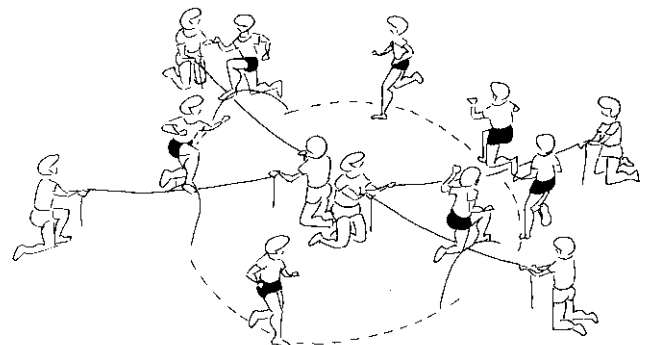
nächste Stufe: alle halten ein Bein der vorderen Person nach hinten, also die gleiche Übung, diesmal nur durch Springen auf einem Bein.

=> fördert Rhythmusgefühl,
Gleichgewichtssinn, Sprungkraft



„Sternspiel“:

2 Personen stehen mit dem Rücken aneinander und halten 2-3 Seile in der Hand. Die Enden der Seile werden von anderen Personen stramm gezogen. Es entsteht ein „Stern“, indem die anderen im Kreis laufen und über die Seile springen. Die Höhe der Seile wird von den Personen mit den Seilen in der Hand variiert. Nach gewissen Zeitabständen wird getauscht, so dass alle mal ein Seil gehalten haben.



- Zwei Personen machen eine Übung an einem Reifen. Einer macht eine selbst ausgedachte Sprungkombination vor (z.B. mit einem Bein, mit geschlossenen Beinen, im Reifen, um den Reifen rum etc.). Der andere macht es nach.

- Es wird eine „Reifenbahn“ gelegt (verschiedene Abstände und leicht versetzt). Eine Person springt diese „Reifenbahn“ vor (z.B. mit dem linken Bein in den ersten Reifen, mit dem rechten in den zweiten etc.). Die anderen machen es nach.

=> fördert Sprungkraft, Gleichgewicht, Konzentration

- „Punkt, Komma, Strich“: Die Klasse wird in Gruppen (4-5) eingeteilt. Ein Blatt Papier wird etwa 20 cm über Reichweite an einer Wand befestigt. Es wird beidbeinig (nacheinander) in die Höhe gesprungen und versucht, z.B. ein Gesicht zu zeichnen.

Gezielte Übungen zur Sprungschulung

- freie Take-Offs (Galopp-Sprünge) mit beiden Beinen (Beidseitigkeit)
nächste Stufe: Galopp-Sprünge über Kartons (auch beidseitig) und darauf achten, dass ein aktiver Abdruck erfolgt. (aktive Zwischenschritte)
nächste Stufe: die gleiche Übung, aber diesmal sollen die Arme mitschwingen (für das Gleichgewicht).

Zieltechnik bei diesen Übungen: beim Sprung den Oberkörper aufrecht halten, Knie anwinkeln und Fußspitzen anziehen, gestreckte Abdruckbein

- horizontaler Sprunglauf: zuerst freies Üben, dann werden Reifen in verschiedenen Abständen verteilt, in die dann rein gesprungen werden soll.

(Theorie für den Sprunglauf: - greifender Fußaufsatz über die ganze Sohle
- Abdruck über den Ballen aus dem Sprunggelenk
- Streckung von Fuß-, Knie-, und Hüftgelenk im Sprungbein
- Schwungbeinknie lange fixieren
- Oberkörper aufrecht
- (Arme gegengleich halten)

- Wechsel-Sprünge in die Höhe und in die Weite
- Hopslerlauf
- Reaktivsprünge

Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur (Sprungkraftübungen):

Mit fixiertem Knie nur aus dem Fußgelenk springen und dabei eine gewissen Distanz (ca.10m) zurücklegen. Danach jeweils eine Übung zu zweit: Jemand fasst einer anderen Person von hinten an die Schultern. Die vordere Person springt wieder nur aus dem Fußgelenk.

Rhythmische Sprungformen gestalten,....

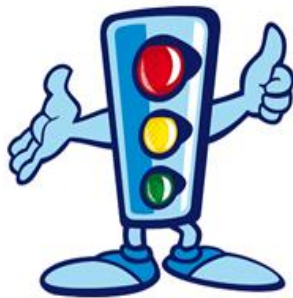
Verschiedene Strecksprünge

- „kleiner Vogel“: das eine Bein ist leicht gebeugt, das andere wird nach hinten angewinkelt.

- Arbeit an einer Treppe
- Arbeit im Sand

Duo-volleyball

Methodische Spiel- und Übungsreihe
zum Erlernen der Grundtechniken



Level 1 - „Ball über die Schnur“

Level 2 - „Baggern“ (Unteres Zuspiel)

Level 3 - „Pritschen“ (Oberes Zuspiel)

Cai Petermann/Finn Rogge

Hans-Geiger-Gymnasium Kiel

1) Vorbemerkungen

Volleyball ist seit jeher eine der „großen“ Ballsportarten und erweckte in den letzten Jahren durch die Beach-Variante zusätzliches Interesse. Somit ist auch die bedeutsame Position im Schulsport absolut gerechtfertigt. Der hohe technische Anspruch der Sportart verleitet allerdings dazu, erst in höheren Klassenstufen mit der Vermittlung zu beginnen, denn anders als beim Fuß-, Hand- oder Basketball kommt ohne intensive Technikschiung kaum ein Spiel zustande. Durch altersgemäße Anpassung kann aber schon in der Orientierungsstufe ein früher Grundstein zum erfolgreichen „volley spielen“ gelegt werden.

2) Das Mini-Volleyball-Konzept

Konkret umsetzen lässt sich dieses Vorhaben durch das Mini-Volleyball-Konzept, welches durch Reduktion der Spieleranzahl und der Spielfeldgröße sowie die Anpassung der Spielregeln das Große Sportspiel Volleyball so abwandelt, dass für einen besseren Spielfluss und eine höhere Intensität gesorgt ist. Die wichtigste methodische Hilfe ist hierbei das in der Halle oder auch nur einem Hallenteil längs errichtete, überhohe Netz (beispielsweise ein von Korb zu Korb gespanntes Absperrband), welches sechs kleine Felder entstehen lassen kann und somit 24 Übenden Platz zum Spielen bietet. Da es sich bei diesem Konzept um einen Spiellehrgang handelt, rücken Technikübungen zum Vorteil des Spielgedankens in den Hintergrund, wobei sie in sinnvoll reduzierter Form immer noch unterstützende Funktion einnehmen.

3) Die Volleyball-Ampel

Die auf dem o.g. Konzept basierende methodische Spiel- und Übungsreihe besteht prinzipiell aus einer sukzessiven Erweiterung des Basisspiels „Ball über die Schnur“ (Level 1) um das untere Zuspiel bzw. „Baggern“ (Level 2) und das obere Zuspiel bzw. „Pritschen“ (Level 3). Als Symbol für die Dreistufigkeit des Erlernens der Grundtechniken und -fertigkeiten dient hier die Ampel, die im Anschluss an den Lernprozess grünes Licht für die grundsätzliche Spielfähigkeit im Volleyball gibt.

Im Mittelpunkt aller Level stehen Spielformen, in denen die Schülerinnen und Schüler mit ihrem selbst gewählten Spielpartner und jeweils einem anderen Mini-Volleyball-Duo auf einem verkleinerten Feld zunächst *miteinander* eine Aufgabenstellung bewältigen müssen. Es geht dann nicht um das Erzielen von Punkten, sondern um das gemeinsame Erreichen einer Zahl von Netzüberquerungen des Balles. Neben den vereinfachten Bedingungen durch das Zusammenspielen der Gegenüber auf den beiden Spielfeldhälften wird in dieser Phase besonders auch die Sozialkompetenz (Kooperation, Rücksichtnahme, Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen sowie der der Mitspieler) geschult. Zum Abschluss demonstriert jede Vierergruppe der Lehrkraft - oder einem passiven Klassenkameraden - ihre Spielfähigkeit, indem sie eine bestimmte Anzahl Netzüberquerungen vorweist. Sollte dies nicht gelingen, nimmt die Gruppe den Umweg über eine dem Level entsprechende technische Übungsphase. Durch das hiermit gewährleistete individuelle Lerntempo ist ein hoher Grad an Differenzierung gegeben, sodass jedes Schülerteam seinem Leistungsstand angemessen fortschreiten kann.

Wer die Technikdemonstration erfolgreich absolviert hat, kann anschließend seine soeben attestierten neuen Fertigkeiten beim Spielen *gegeneinander* einsetzen. Nach den zuvor unter Optimalbedingungen erprobten festen Abläufen, kann jetzt der Wettkampf mit Regeln zu „Aus“, „Netz“ oder technischen Fehlern probiert werden. Die Schüler und Schülerinnen übernehmen hierbei die Schiedsrichtertätigkeit für ihr Feld selbst, wodurch sowohl die Bereitschaft Regeln und Vereinbarungen einzuhalten als auch die Fähigkeit zur konkurrenzorientierten Auseinandersetzung gefördert wird.

Der dargelegte Spiellehrgang impliziert eine hohe Selbstorganisation der Schüler und erfordert daher für die Umsetzung in einer Orientierungsstufe auch zentral gesteuerte Phasen. Daher streut die Lehrkraft zu sinnvollen Zeitpunkten (z.B. Erwärmung, Levelübergänge) methodische Übungsreihen in den Spielbetrieb ein, um einen dem Alter der Schüler angemessenen Grad der Außenleitung zu vollziehen und wichtige neue Inhalte zeitlich effektiver im Plenum zu vermitteln.

4) Literatur

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein (Hrsg.): „Lehrplan für die Sekundarstufe I der weiterführenden allgemeinbildenden Schulen Hauptschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule - Sport“. Kiel, 2002.

Saile, H. & Vollmann, B.: „Doppelstunde Volleyball - Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein“. Schorndorf: Hofmann-Verlag, 2008.

Duo-Volleyball

- Laufzettel -

Name: _____

Suche dir einen Spielpartner und ein weiteres 2er-Team und beginne mit **Level 1** (Duo-Volleyball-Ordner)!

Beantwortet **vor dem Spielen** zunächst die zum Level gehörende Theoriefrage zur Volleyballtechnik! Wenn ihr im **Spiel miteinander** alle Variationen und Versionen ausprobiert und eurer Lehrkraft demonstriert habt, dass ihr 8 Netzüberquerungen schafft, spielt ihr mindestens einen Satz bis 15 **gegen** zwei unterschiedliche Teams.

Wenn ihr das alles geschafft habt, könnt ihr ins nächste Level aufsteigen!

Sollten die 8 Netzüberquerungen nicht auf Anhieb gelingen, findet ihr **Technikhinweise** und **Übungen** im Duo-Volleyball-Ordner.

Bei Problemen oder Fragen kontaktiert eure Lehrkraft!

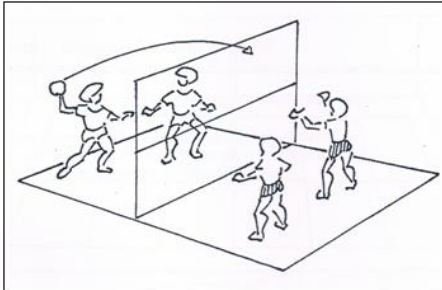
<i>Level</i>	<i>Erledigt?!</i>
<u>Level 1</u>	
Theorie	
Miteinander spielen	
Ball über die Schnur/Variation 1 / 2 / 3	/ / /
Demonstration	
Gegeneinander spielen	
Spiel 1 / 2	/
<u>Level 2</u>	
Theorie	
Miteinander spielen	
Version 1 / 2	/
Demonstration	
Gegeneinander spielen	
Spiel 1 / 2	/
<u>Level 3</u>	
Theorie	
Miteinander spielen	
Version 1 / 2 / 3 / 4	/ / /
Demonstration	
Gegeneinander spielen	
Spiel 1 / 2	/

Duo-Volleyball

Level 1 - „Ball über die Schnur“

Spielregeln:

- Zwei Spieler (notfalls ein oder drei Spieler) bilden eine Mannschaft. Ein Netz trennt die beiden Spielhälften.
- Ein Spieler wirft den Ball aus dem eigenen Feld über das Netz.
- Der Ball muss vom Finger über das Netz geworfen werden: Keine Ballübergabe!



I. Vor dem Spielen

- Notiert auf eurem Laufzettel drei wichtige Knotenpunkte der Spielbereitschaftsstellung!

II. Miteinander spielen

- „Ball über die Schnur“
- *Variation 1:* Sucht euch einen anderen Ball oder Gegenstand aus!
- *Variation 2:* Wechselt die Positionen (vorn-hinten) nach dem Wurf! (Werfer läuft ans Netz, Mitspieler ins Feld)!
- *Variation 3:* Fangt den Ball mit langen Armen tief vor dem Körper!

- **Demonstration:** Zeigt eurer Lehrkraft, dass ihr **miteinander** 8 Netzüberquerungen schafft!

III. Gegeneinander spielen

- Der Ball muss **gefangen** und über das Netz ins gegnerische Feld **geworfen** werden. Ziel ist es, den Ball auf den Boden des gegnerischen Feldes zu bringen.
- Einen Punkt bekommt ihr,
 - > wenn der Ball im gegnerischen Feld **auf dem Boden** landet.
 - > wenn der Ball vom Gegner **im Aus oder im Netz** landet.
 - > wenn die Gegner mit dem Ball **laufen oder passen**.
- Spielt mindestens einen Satz bis 15 gegen zwei unterschiedliche Teams!

Nun seid ihr bereit für das nächste Level!

Ihr braucht Hilfe?!

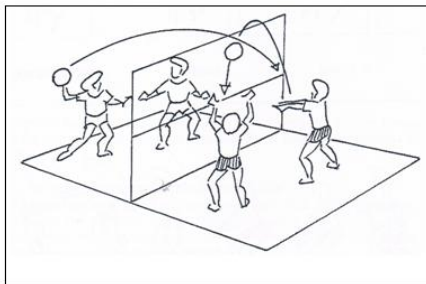
Bei Problemen oder Fragen kontaktiert eure Lehrkraft.

Duo-Volleyball

Level 2 - „Baggern“ (Unteres Zuspiel)

Zusätzliche Spielregeln:

- Spielöffnung: **beidarmiger Einwurf von unten** aus der eigenen Spielfeldhälfte
- **Baggerannahme!**



(hier: *Version 2*)

I. Vor dem Spielen

- Ergänzt die Lücken in den Aussagen zur Baggertechnik auf eurem Laufzettel!

II. Miteinander spielen

- *Version 1: Baggerannahme* - den Ball **selbst** fangen (möglichst über Kopf) - Ball über das Netz werfen (beidhändig, von unten)
- *Version 2: Baggerannahme - Partner* fängt den Ball (möglichst über Kopf) und wirft ihn über das Netz zurück (beidhändig, von unten)

- **Demonstration:** Zeigt eurer Lehrkraft, dass ihr **miteinander** 8 Netzüberquerungen bei *Version 2* schafft!

III. Gegeneinander spielen

- Spiel nach obigen Regeln (wie bei der Demonstration - *Version 2*)
- Einen Punkt bekommt ihr,
 - > wenn der Ball im gegnerischen Feld **auf dem Boden** landet.
 - > wenn der Ball vom Gegner **im Aus oder im Netz** landet.
 - > wenn die Gegner es nicht schaffen, den Ball mit einer **Baggerannahme** so zum Partner zu spielen, dass dieser den **Ball fangen** kann.
- Spielt mindestens einen Satz bis 15 gegen zwei unterschiedliche Teams!

Nun seid ihr bereit für das nächste Level!

Ihr braucht Hilfe?!

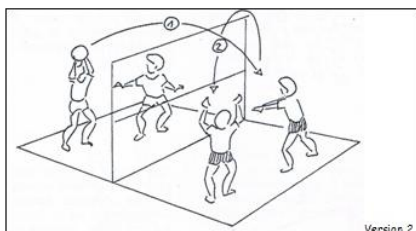
Bei Problemen oder Fragen kontaktiert eure Lehrkraft.

Duo-Volleyball

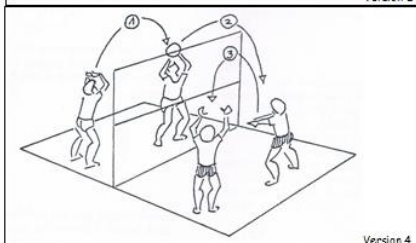
Level 3 - „Pritschen“ (Oberes Zuspiel)

Zusätzliche Spielregeln:

- Der Ball muss über das Netz **gepritscht** werden.



Version 2



Version 4

I. Vor dem Spielen

- Notiert Merkmale der richtigen Pritschtechnik auf eurem Laufzettel!

II. Miteinander spielen

- *Version 1: Fangen* - den Ball **selbst** über das Netz pritschen
- *Version 2: Baggerannahme* - den Ball **selbst** fangen (möglichst über Kopf), **selbst** anwerfen und **selbst** über das Netz pritschen
- *Version 3: Baggerannahme - Partner* fängt den Ball (möglichst über Kopf), wirft ihn sich **selbst** an und pritscht ihn über das Netz
- *Version 4: Baggerannahme - Partner* fängt den Ball (möglichst über Kopf), wirft ihn sich **selbst** an und **pritscht** zum ersten Partner zurück - dieser **pritscht den Ball direkt** über das Netz

- **Demonstration:** Zeigt eurer Lehrkraft, dass ihr **miteinander** 8 Netzüberquerungen bei *Version 3* oder sogar *Version 4* schafft!

III. Gegeneinander spielen

- Spiel nach obigen Regeln (*Version 1, 2, 3 oder 4*)
- Einen Punkt bekommt ihr,
 - > wenn der Ball im gegnerischen Feld **auf dem Boden** landet.
 - > wenn die Gegner es nicht schaffen, den Ball nach vereinbarter Spielversion zurück ins Feld zu spielen.
- Spielt mindestens einen Satz bis 15 gegen zwei unterschiedliche Teams!

Ihr braucht Hilfe?!

Technikhinweise und Übungen zum Pritschen findet ihr auf den folgenden Seiten im Duo-Volleyball-Ordner. Bei Problemen oder Fragen kontaktiert eure Lehrkraft.

Bewegungen entdecken und verbinden mit Musik

Katja Rohwer – Realschullehrerin und Tanzpädagogin

Schwerpunkt dieser Einheit ist das Führen und Folgen, sodass die Teilnehmer/Innen Bewegungen selbst entdecken oder nachahmen, um diese miteinander zu verbinden. Musik ist hierbei ein unterstützendes Element. Erprobt habe ich die Übungen in allen Altersstufen (5-10). Die Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler aller Schularten. Der Bezug zum Lernplan ist herzustellen unter dem Themenbereich 5 „Sich rhythmisch bewegen und Bewegungen gestalten“, Themen 1 und 4.

1. SCHLANGE

Kurzbeschreibung: Die Schüler stellen sich hintereinander auf.

Wenn die

Schlange sich in Bewegung setzt, gibt der vordere Schüler eine Bewegung vor, die alle anderen nachmachen müssen. Nach ein paar Sekunden läuft der Vormachende ans Ende der Schlange.

Hinweis an die Schüler: Wenn mehrere Schlangen unterwegs sind, dürfen diese sich nicht berühren.

Variationen: L gibt verschiedene Aufgaben vor, z.B.:

Tempowechsel,

Richtungswechsel, verschiedene Bewegungen.

2. SCHATTENTANZ

Kurzbeschreibung: Ein Schüler folgt dem anderen durch den Raum.

Hinweis an die Schüler: Vermeide Körperkontakt zum Vordermann!

Variationen: Tempo, Bewegungsrichtung, zum Boden und zurück,...

3. KREISTANZ

Kurzbeschreibung: Der L gibt einen einfachen Bewegungsablauf vor,

den die Schüler nachmachen müssen. Danach übernehmen Schüler die Lehrerrolle.

Beispiel für einen Bewegungsablauf (Ausgangsposition: Kreis):

- a) **Alle gehen 8 Schritte in die Kreismitte.**
- b) **Alle legen sich auf den Bauch und stehen wieder auf.**
- c) **Alle gehen rückwärts 8 Schritte aus dem Kreis heraus.**
- d) **Alle setzen sich auf den Boden und stehen wieder auf.**
- e) **Alle gehen einen Kreis in acht Schritten.**

Die Schüler teilen sich in Gruppen auf, die bestenfalls aus 5 Schülern bestehen. Jeder Schüler erhält die Aufgabe, einen vorgegebenen Teil zu verändern. Dabei ist der Bewegungsfantasie keine Grenzen gesetzt. Auch können Richtung, Level und Tempo variiert werden.

Nach einer Übungszeit, in der die Variationen zusammengefügt werden müssen, präsentieren die einzelnen Gruppen ihre Ergebnisse.

Spontanchoreographie: Zunächst wird die Ausgangschoreographie gezeigt. Dann präsentieren die Gruppen nacheinander ihre Ergebnisse. Oder die Gruppen zeigen parallel ihre Ergebnisse.

4. „STRICHMÄNNCHEN-TANZ“

Hilfsmittel: AB „Strichmännchen“

Diese Übung habe ich mit Orientierungsstufenschülern erprobt.

Arbeitsanweisungen:

- a) Ahmt die Bewegungen der Strichmännchen nach!
- b) Sucht euch drei (eine muss bodennah sein) Bewegungen aus.
- c) Findet einen Partner und bringt euch eure Bewegungsabläufe gegenseitig bei.

- d) Bringt diese in eine Reihenfolge.
- e) Legt ein eindeutiges Anfangs- und Schlussbild fest.
- f) Präsentiert eure Ergebnisse.

5. Einfache Bewegungen finden in Verbindung mit Kondition

Diese Übung eignet sich für alle Altersstufen.

Kurzbeschreibung: Die Schüler laufen 16 Zählzeiten durch den Raum,
finden einen Partner, führen vorgegebene oder selbst ausgedachte Bewegungen aus und laufen wieder 16 Zählzeiten durch den Raum.

Vom Bild / Text zur Bewegung

Katja Rohwer – Realschullehrerin und Tanzpädagogin

In dieser Einheit sollen die Teilnehmer/Innen über eine Vorlage (Postkarte, Poster, Bild, Texte,...) in Bewegung kommen. Bewegungen sollen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit entdeckt, variiert und miteinander verbunden werden, sodass kleine Choreographien entstehen. Die Musik ist hierbei ein unterstützendes Element. Erprobt habe ich diese Übungen in den Klassenstufen 9/10, geeignet sind diese auch für die Sekundarstufe II. Der Bezug zum Lernplan ist herzustellen unter dem Themenbereich 5 „Sich rhythmisch bewegen und Bewegungen gestalten“, Themen 2 und 4.

1. Postkartentanz

Beschreibung: Der L legt auf dem Boden verschiedene Postkarten mit

Bewegungsmotiven aus. Er fordert die Schüler auf, diese Bewegungen nachzuahmen, sie müssen aber nicht 1:1 abgebildet werden. Die Schüler wählen drei bevorzugte Bewegungen aus und üben diese.

1. Jeder Schüler zeigt eine oder mehrere Bewegungen in der Kreisauflistung.
2. Der einzelne Schüler verbindet seine drei Bewegungen miteinander, legt eine Reihenfolge fest.
3. Jeder sucht sich einen Partner, beide bringen sich gegenseitig ihre Bewegungen bei und bringen diese in eine Reihenfolge. Der L weist darauf hin, dass Tempo, Levels, Sozialbezug überprüft und eventuell variiert werden sollen.
4. Die einzelnen Paare präsentieren ihre Ergebnisse.

Variation: Jede neue Bewegung muss mit einem Raumweg verbunden werden.

Danach können Vierergruppen gebildet werden, die sich ihre Bewegungen gegenseitig beibringen. Ein eindeutiges Anfangs- und Schlussbild soll festgelegt werden.

Präsentation: Die Gruppen können einzeln oder parallel ihre Ergebnisse präsentieren.

2. **Tanz zu einem Bild/ Poster**

Für diese Einheit habe ich Bilder von Wassily Kandinsky eingesetzt, z.B.: „Trente 1937“ oder „Succession 1935“.

1. Die Schüler betrachten das Bild.
2. Die Schüler wählen eine „Reihe“ aus, die sie in Bewegung umsetzen wollen.
3. Die Schüler setzen eine „Reihe“ in Bewegungen um.
4. Jeder präsentiert sein Ergebnis.
5. Die Ergebnisse können einzeln nacheinander oder parallel präsentiert werden.
6. Die Ergebnisse können miteinander verbunden werden, indem die Ergebnisse „der Reihe nach“ präsentiert werden.
7. Die Ergebnisse werden wie ein „Kanon“ angeordnet.

Zur Anzeige wird der QuickTime™
Dateikomponente benötigt.



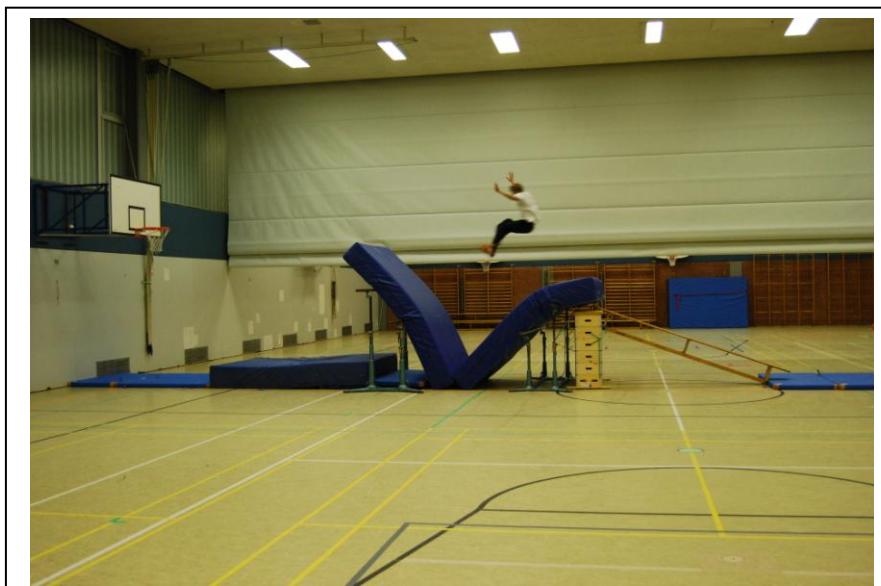
Le Parkour

im Schulsport

Stationskarten für den modernen Unterricht

Ein Schulprojekt des Sporttheoriekurses 11; Lehrer Patrick Göth

Gymnasium mit Regionalschulteil Gettorf und Umgegend in Gettorf



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	III
Einleitung	IV
Tips für den Unterricht	VI
Übersicht Schwerpunkte	X
Beschreibung Übungskarten	XI
Schwerpunkte:	
Balancieren – auf verschiedenen Turngeräten	01
Präzisionssprünge – auf und von verschiedenen Turngeräten	09
Sprünge – auf und über Hindernisse	13
Wandläufe	20
Drehhocke – an der Wand	26
Backflip	33
Diebsprung	40
Powerrolle	43
Hindernisrolle	48
Katzensprung	51
Sprünge an, auf und über Reckstangen und Stufenbarren	54
Klettern	60
High Jump – von der Sprossenwand	65
Wandhochsprung	65
Big Jump	67

Einleitung

von Tatjana Petersen

Eine neue Trendsportart ist auf dem Markt – Parkour! Vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat diese neue Sportart große Begeisterung gefunden. Doch die Anhänger dieses Sportes lehnen die Bezeichnung „Trendsport“ ab und

weisen darauf hin, dass es auf Grund des hohen Trainingaufwandes und der fehlenden Wettbewerbsorientierung eher ein Extremsport ist.

Nun hört man nicht nur „Parkour“, sondern auch „Parcouring“ und „Freerunning“ als Bezeichnung von ein und derselben Sache. „Le Parkour, Parcouring, Freerunning...hää?“ Tatsächlich denkt man zunächst, dass alles drei Begriffe für ein und dieselbe Sache stehen, doch der Schein trügt. Tatsächlich gibt es Unterschiede.

Bei „Le Parkour“, oder hier in Deutschland nur „Parkour“, geht es darum, möglichst schnell und effizient Hindernisse zu überwinden. Dabei kann man dies überall machen, ob nun in der Natur oder mitten in der Stadt. Das heißt also, dass die Umgebung selbst egal ist. Die Hindernisse jedoch dürfen nicht verändert werden. Schließlich geht es ja darum, mit einem vorhanden Umfeld zurecht zu kommen.

„Parcouring“ hingegen wird bei Veranstaltungen vorgeführt und als eine Art Wettkampf im Parkour gesehen. Es werden künstliche Hindernisse aufgestellt, die man möglichst schnell überwinden muss. Hierbei gilt das Motto: „Der Schnellste ist der beste“

Beim „Freerunning“ ist dies jedoch nicht so. Anders als beim Parkour geht es darum sich zu bewegen und die Bewegung ist nicht Mittel zum Zweck, wie es bei Parkour der Fall ist. Der Körper soll kreativ bewegt werden und auch der gesamte Körper soll ständig in Bewegung sein. Die Umgebung wird sich ohne Einschränkungen zu nutze gemacht. Beim Freerunning geht es nicht um die Effizienz und die Schnelligkeit, sondern viel mehr um Kreativität und Bewegung um seiner selbst willen. Durch die Kreativität der Anhänger von Freerunning wird das Repertoire an Techniken auch ständig erweitert. Die Bewegungen unterliegen also keiner festgelegten Struktur.

Jetzt kommt natürlich die Frage auf, sollte man „Parkour“ auch im Schulsport machen und wenn ja, warum eigentlich. Nun ja, die Antwort hierauf ist relativ simpel. Mit Parkour trainiert man verschiedene Aspekte zur gleichen Zeit. Dabei geht es nämlich um Überwindung, Mut, akrobatische Bewegungen, Kondition und Vertrauen. Auch die Kreativität der Schüler kann man damit fördern. Man baut ein paar Hindernisse auf (mit Turngeräten) und legt Matten aus und nach dem Aufwärmen kann es losgehen. Man braucht Mut und man muss sich Überwinden bei einigen Hindernissen oder auch wenn man von einem höherem Plateau herunterspringen soll und dann mit Schulterrolle abrollen. In den Parkour fließen auch Turnelemente mit ein (Handstandüberschlag über einen Kasten) und man

braucht Kondition, da dies nicht so einfach ist, wie es aussieht. Auch wenn im Parkour viele Turnelemente enthalten sind, werden viele Schüler mit Begeisterung daran gehen, weil es etwas Neues ist und vor allem „cool“. Viele sehen auf Youtube, wie Jugendliche in der Stadt über Geländer etc springen und wollen solche Bewegungen ebenfalls erlernen. Im Sportunterricht macht man dann, um exakt zu sein, eine Mischung aus Parcouring und Freerunning, also Schnelligkeit und Kreativität in einem. Mit „Parkour“ kann man seinen Unterricht interessant gestalten, durch die verschiedenen Aspekte, die man in den verschiedenen Stunden machen kann und vor allem ansprechend für die Schüler, von denen viele gerne wie Jackie Chan eine Wand hoch laufen würden um mit einem Rückwärtssalto wieder nach unten zu gelangen (Wallflip).

Das Handbuch können Sie sich downloaden:

https://rapidshare.com/files/602627236/Le_Parkour_im_Schulsport.pdf

Beispiel Stationskarte folgt:

Wolfssprung -Speed Vault

3

Aufbau

Einen großen Kasten quer hinstellen. Dahinter eine oder zwei Matten.

Übung



Schräger oder frontaler Anlauf und einbeinig abspringen.



Das Schwungbein wird angewinkelt. Mit einer Hand auf dem Kasten abstützen.



Landung in Schrittstellung.