

Klaus Dechant

Alternative Wettbewerbe in der Leichtathletik zu den traditionellen

## BUNDESJUGENDSPIELEN

### **12 - KAMPF    statt    3 - KAMPF**

In der Primarstufe haben die **traditionellen BuJuSp LA** bei den meisten SchülerInnen die Lust auf Leichtathletik schwinden lassen.

Nach dem KMK Erlass von 1976 ist jede allgemeinbildende Schule verpflichtet BuJuSp durchzuführen in mindestens einer Form, also Schwimmen, Turnen oder Leichtathletik.

Meine Schule hat sich damals nur für Schwimmen entschieden und statt Turnen, jährlich ein großes Gerätespielfest mit bis zu 30 !!! Stationen (in einer 3-Felder Halle) durchgeführt und den traditionellen 3-Kampf durch einen leichtathletischen Mehrkampf, Leichtathletik 12 – Kampf ersetzt, der aus der Spilleichtathletik entstanden ist und der jede Grundschülerin und jedem Grundschüler auf vielfältiger Weise motiviert, daran teilzunehmen. **Alle 12 Wettbewerbe stammen aus der Spilleichtathletik und sollten im normalen Sportunterricht vorab reichlich erprobt werden.** Es sind fast ausschließlich Wettbewerbe, **die ohne Maßband und Stoppuhr auskommen** und die die Durchführung wesentlich und ohne große Wartezeiten ermöglichen. Zwei der Wettbewerbe, der Zeitschätzlauf /Lottolauf und der Relativhochsprung müssen aus organisatorischen Gründen vorab im Sportunterricht durchgeführt werden. Es sind je 4 Wettbewerbe aus dem Bereich LAUF, WURF und SPRUNG.

#### ➤ **In 8 sek ins Ziel**

Es gibt 5 bis 8 Starthütchen die, je nach Sprintvermögen, sehr differenziert weit von der Ziellinie entfernt aufgestellt werden. Die SchülerInnen schätzen sich selbst ein, wo sie beginnen wollen. Auf ein akustisches oder optisches Startsignal versuchen sie dann, innerhalb von 8-sek, die Ziellinie

zu überlaufen. Es gibt 3 Versuche. Die längste Laufstrecke sollte ca. 50 Meter, die kürzere ca. 30 Meter betragen.

#### ➤ **Geräte verlegen**

Von einer gemeinsamen Startlinie aus liegen jeweils 2 Reifendecken (Fahrradmäntel) mit je 7 m Abstand voneinander entfernt. (3-fach bis 4-fach aufbauen). Im ersten „Reifen“ liegen 3 Gegenstände (Tennisball, Wurfsäckchen, Tennisring), die einzeln in den zweiten Reifen gelegt werden müssen. Liegt der dritte Gegenstand im Reifen, spurtet der Läufer wieder über die Start- und Ziellinie. Je nach Laufzeit erhält er eine bestimmte Punktzahl. (Liste Geräteverlegen) Es gibt nur 1 Versuch.

#### ➤ **Umkehrlauf / 6 sek Umkehrsprint (Hütchen)**

Von einer Start- und Ziellinie aus, versuchen die Läufer um ein möglichst weit entferntes Hütchen (es werden 5 Hütchen aufgebaut) innerhalb von 6-sek wieder über die Ziellinie zu laufen. Der Start- und Zieleinlauf wird durch ein akustisches Signal geregelt. Das erste Hütchen steht 6m, das zweite 7m .... das fünfte 10m entfernt. (auch hier 4-fach besser 5-fach aufbauen)

#### ➤ **Zeitschätzlauf**

Der Zeitschätzlauf ist ab Klassenstufe 2 durchführbar. Die Streckenlänge sollte zwischen 1000m und 1500m liegen. (Beispiel 4 Runden auf einem Fußballfeld entsprechen ca. 1200m ebenso 3 Runden auf einer 400m Bahn) Jede Schülerin durchläuft diese Strecke in ihrem individuellen Tempo. **Es ist also kein Wettlauf!!!** Ziel ist es, die eigene geschätzte Zeit möglichst zu treffen oder zumindest sehr nahe zu kommen. (Beispiel: Schätzzeit 8min25sek/ Laufzeit 7min59sek Differenz = 26sek Laut Tabelle 3Pkt.) Je näher man der Schätzzeit kommt desto mehr Pkt. erhält man.

### ➤ **Lottolauf**

Wird nur in Klasse 1 durchgeführt als Ersatz für den Zeitschätzlauf. Die Klasse wird in 5 bis 6 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Lottotafel mit 9 Symbolen, die 9 Symbole liegen als Einzelkärtchen (mit der Rückseite nach oben) von einer Startlinie ca. 10m entfernt. Auf einer Langbank liegen aber insgesamt 54 Kärtchen. Jeweils eine SchülerIn aus der Gruppe läuft zur Bank, dreht ein Kärtchen um, nimmt das Kärtchen mit, wenn es zur Tafel gehört, oder dreht das Kärtchen wieder um und läuft zur Gruppe zurück. Wenn die Gruppen es schaffen, in einer „bestimmten“ Pädagogenzeit alle 9 Symbole zu finden, erhalten sie alle die gleiche Punktzahl. Nicht die Gruppe, die als erste fertig wird bekommt die meisten Punkte, sondern alle Gruppen, die es in der „Zeit“ geschafft haben. Es ist also kein Wettlauf, es geht um die Ausdauer.

### ➤ **Zonenwerfen**

Von einer Abwurfmarkierung versuchen die SchülerInnen den Vortex Heuler oder einen Schweißball möglichst weit zu werfen, um in eine bestimmte Zone zu kommen. Die Zonen werden durch möglichst große Hütchen markiert. Das erste Hütchen sollte ca. 10m entfernt, das zweite 15m, 20m, 25m, 29m, 33m, 37m, 40m, 43m, 46m usw. Beispiel 37m = 7 Pkt.

Jeweils 3 Versuche hintereinander Mindestens 2-fach aufbauen

### ➤ **Drehwerfen**

Von einer Abwurfmarkierung versuchen die SchülerInnen den Fahrradmantel mit einer halben Drehung möglichst weit zu werfen, um in eine bestimmte Zone zu kommen. Das erste Hütchen sollte 5m entfernt sein, das zweite 9m, 12m, 15m, 17m, 19m 21m usw. Beispiel 12m = 3Pkt.

Jeweils 3 Versuche hintereinander Mindestens 2-fach aufbauen

➤ **Durch Ziele werfen**

Von einer Abwurfmarkierung versuchen SchülerInnen einen Schweißball durch einen hoch hängenden (ca. 3m) Reifen zu werfen. Je Treffer erhält die SchülerIn 3Pkt. 5 Versuche Wenn möglich 2-fach aufbauen.

➤ **Ziele treffen**

Von einer Abwurfmarkierung versuchen SchülerInnen Wurfsäckchen über eine Leine / ein Tor in eine „Reifenblume“ zu werfen. Je Treffer erhält man 3 Pkt. 5 Versuche Da diese Übung sehr schwer ist, darf jede Schülerin mit einem Würfel einmal würfeln. Die Würfelpunkte werden zu den Wurfpunkten addiert. Wenn möglich 2-fach aufbauen.

➤ **Relativhochsprung**

Aufgrund von der sehr langen Zeitdauer in der regelgerechten Durchführung muss dieser Wettbewerb vorab in einer Sportstunde durchgeführt werden. Gesprungen wird ausschließlich mit der **Schersprungtechnik** über ein Vario-Elastikband. **Niemals über jede Art von Hochsprunglatten!**

Von allen SchülerInnen wird die aktuelle Körpergröße ermittelt. Überspringt eine SchülerIn, mit 1,36m Körpergröße 0,80m erhält man den „Wert“ 56-das ergibt laut Tabelle 10 Pkt. Je kleiner der Wert – desto mehr Punkte sind zu erreichen.

➤ **Zonenweitsprung**

Als Absprungmarkierung dient ein Bananenkarton, der ca. 50cm vor der Grube am Boden liegt. Die Anlaufänge ist mit 15m höchstens 20m begrenzt. Wird beim Absprung der Karton berührt, ist der Sprung ungültig. Gesprungen wird in Zonen, die durch kleine Streifen vom Bauabsperrbank, die in der Mitte der Grube platziert sind. Die erste Zone ist ca. 1m vom Karton entfernt, dann folgen die Zonen 2, 3, 4, 5, usw je mit je 30cm Abstand. Landet die Schülerin in Zone 4, fällt zurück in Zone 2 erhält die Schülerin 2 Pkt. 3 Versuche wenn möglich 2-fach aufbauen.

➤ **Grabensprung /Sprünge über den differenzierten Graben**

Die Sprünge über den differenzierten Graben sind besonders geeignet die Schrittweitsprungtechnik zu erlernen. Der Graben wird dargestellt durch 2 Vario-Elastikbänder, die wie ein offenes V am Boden liegen, am Beginn ist der Graben 1,10m breit am Ende 2,60m. Es gibt 5 Zonen die mit folgender Technik zu überspringen sind. 8m bis höchstens 10m Anlauf mit dem Sprungbein abspringen und auf der anderen Grabenseite auf dem Schwungbein landen. Beidbeinige Landung macht den Sprung ungültig. 3 Versuche wenn möglich 2-fach aufbauen

➤ **Standzonenweitsprung**

Gesprungen wird vom Grubenrand mit beidbeinigem Absprung in Zonen wie beim Zonenweitsprung. Die erste Zone liegt so bei 80cm, die zweite 1,00m, 1,20m, 1,40m, 1,60m 1,70m, 1,80m 1,90m usw. Es zählt der letzte Eindruck. Der Standweitsprung ist eine sehr gute Übung die Landung beim Weitsprung zu verbessern. 3 Versuche wenn möglich 2-fach aufbauen.

Hier noch einige Tipps zur Organisation und Durchführung.





Die 10 Stationen sollten am Vorabend der Veranstaltung bereits aufgebaut werden. Mit 2 bis 3 Helfern ist man in einer Zeitstunde fertig. Die 10 Stationen am Wettkampftag benötigen ein Zeitfenster von ca. 3,5 Zeitstunden z.B. 8.30uhr bis 12 Uhr einschließlich Abbau und Urkundenverteilung. Die Laufzettel für die SchülerInnen werden erst nach einer gemeinsamen Erwärmung am Wettkampftag durch die KlassenlehrerInnen ausgegeben, die den Schülerinnen eine Station nennt, an der sie beginnen sollen. Danach können die SchülerInnen selbst bestimmen, wie es weiter geht. Die Klassen 1 werden von den KlassenlehrerInnen durch den Tag begleitet. Die benötigten Kampfrichter werden von den Eltern gestellt, die am Wettkampftag von den SportlehrerInnen eingewiesen werden. SchülerInnen, die alle Stationen absolviert haben, geben ihren Laufzettel am Infostand ab, wo er an das Rechenzentrum weiter geleitet wird. Dort wird die

Gesamtpunktzahl errechnet und in die vorbereitete Urkunde eingetragen. Am Ende geht jede SchülerIn mit einer Urkunde nach Hause.




Der Gerätebedarf ist relativ hoch. Benötigt werden: ca.30 bis 40 Hütchen (Sportverein Nachbarschulen?) 6 bis 8 Bananenkartons, ca. 20 Fahrradreifen (erhält man in jedem Fahrradladen kostenlos), Uhren mit Sekundenzeigern, Stoppuhren sind nicht unbedingt erforderlich, 9 Vortex Heuler oder 20 Schweifbälle, 12 Wurfsäckchen, 2 Vario Elastikbänder, 15 Halbkegel, Erste Hilfe Tasche, Lautsprecheranlage wenn vorhanden, und für alle Beteiligten - dem Wetter entsprechende Kleidung und gute Laune 😊

Viel Spaß und Erfolg bei der Durchführung. Über Rückmeldungen aus eurer Praxis würde ich mich sehr freuen. >kdechant@web.de<

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Stationen			Versuche					Punkte
			1.	2.	3.	4.	5.	
in 8 sec ins Ziel	1					X	X	
Geräte verlegen	2		Zeit:	X	X	X	X	
Umkehr-Lauf	3					X	X	
Lotus-Lauf	4			X	X	X	X	
Zonenwerfen	5:					X	X	
Dreh-Werfen	6:					X	X	
durch Ziele werfen	7							
Ziele treffen	8							
Relativ-hoch-sprung	9		Differenz	X	X	X	X	
Zonen-weit-sprung	10					X	X	
Grabertprung	11					X	X	
Stand-Zonen-weitsprung	12					X	X	
							Summe:	

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Stationen			Versuche					Punkte
			1.	2.	3.	4.	5.	
in 8 sec ins Ziel	1					X	X	
Geräte verlegen	2			X	X	X	X	
Umkehr-lauf	3					X	X	
Zeit-Schätz-lauf	4		Schätzung	X	Ist-Wert	X	Differenz	
Zonen-Werfen	5:					X	X	
Dreh-Werten	6:					X	X	
durch Ziele Werfen	7							
Ziele treffen	8							
Relativ-hoch-sprung	9		Differenz	X	X	X	X	
Zonen-weit-sprung	10					X	X	
Graben-sprung	11					X	X	
Stand-Zonen-weitsprung	12					X	X	
							Summe:	



T A B E L L E    G E R Ä T E V E R L E G E N

<u>unter</u> 15 sec.	20 Pkt.
15 sec.	15 Pkt.
16 sec.	14 Pkt.
17 sec.	13 Pkt.
18 sec.	12 Pkt.
19 sec.	11 Pkt.
20 sec.	10 Pkt.
21. sec.	9 Pkt.
22 sec.	8 Pkt.
23 sec.	7 Pkt.
24 sec.	6 Pkt.
25. sec.	5 Pkt.
usw.	usw.

T A B E L L E

ZEITSCHÄTZLAUF: Schätzzeit / Laufzeit +/- sec.

BEISPIEL: 8min25sec 7min 59sec. = 26sec = **3 Pkt.**

40sec. und mehr	1 Pkt.
35	2
30	3
25	4
23	5
21	6
19	7
17	8
15	9
13	10
11	11
9	12
7	13
5	14
4 - 1 sec	15
+/- 0	20 Punkte

# Tabelle RELATIVHOCHSPRUNG

Körpergröße - Sprungleistung = Index

146 cm

90 cm

56 cm = 10 Pkt.

Index	Punkte
81 cm und mehr	1
80 cm - 79 cm	2
78 cm - 75 cm	3
74 cm - 72 cm	4
71 cm - 69 cm	5
68 cm - 66 cm	6
65 cm - 63 cm	7
62 cm - 60 cm	8
59 cm - 57 cm	9
56 cm - 54 cm	10
53 cm - 51 cm	11
50 cm - 48 cm	12
47 cm - 45 cm	13
44 cm - 42 cm	14
41 cm - 39 cm	15
38 cm usw.	16

**Tabelle gilt für Schersprungtechnik oder gerader Sprung von vorn. Beidbeiniger Absprung macht den Versuch ungültig!**

# Sportlehrertag 2015

Dozent:

Sascha Plietzsch

## Badminton in der Grundschule

sascha.plietzsch@gmail.com

-Schleswig-Holsteinischer  
Badmintonverband-

---

### Probleme beim „Grundschulbadminton“

- Nicht jede Grundschule hat geeignetes Badmintonmaterial. Auf eine Netzanlage, samt Linien kann verzichtet werden, ohne einen Schlägersatz und halbwegs brauchbare Bälle nicht. Hier empfiehlt es sich, sowohl lange, als auch kurze Badmintonschläger zu haben. Wenn keine Linie vorhanden sind, dann hilft eine Schnur oder irgendein anderes Netz und zur Not geht es auch ganz ohne. Besonders bei jüngeren Klassen ist es eh oft sehr hilfreich nur auf halber Netzhöhe zu spielen
- Für die Hand-Augen-Koordination ist Badminton ein Hochleistungssport. Für Grundschüler kann es am Anfang sehr frustrierend sein, da es durchaus möglich und normal ist, dass in der ersten Stunde kein Ball getroffen wird. Hier ist es sehr hilfreich mit Luftballons zu arbeiten.

### Warm-Up

- Enten-Lauf: In Hocke gehen. Füße vollständig auf dem Boden. Mit kleinen Schritten vorwärts
- Bearwalk: Liegestützposition, dann immer ein Bein auf Schulterhöhe nach vornebringen.
- Site-Steps mit Bodenkontakt: Immer zwei Site-Steps und beim Dritten mit den Handflächen den Boden berühren. Dabei immer in Bewegung bleiben
- Rückwärts-Badminton-spezifisch: Immer zwei Site-Steps nach schräg hinten. Beim ersten immer einen extra schnellen Abdruck/ Auftakt.
- Handwalk/ Raupen: Beine durchgedrückt, mit den Händen Boden berühren, Beine bleiben stehen und mit Händen nach vorne bis in Liegestützposition gehen. Danach bleiben die Hände stehen und die Beine werden mit kleinen Schritten an die Hände geführt.

### Badminton-ABC (*alles ist aus der Sicht eines Rechtshändes geschrieben, Linkshänder müssen also umdenken*)

- V-Griff: Schläger wird locker auf 11-Uhr in der Hand gehalten. Daumen und Zeigefinger bilden ein „V“. Der Schläger muss locker in der Hand liegen. Nur beim Schlag wird richtig zugefasst.
- Vorhandgriff: Handinnenfläche oben!
- Rückhandgriff/ Daumengriff: Handrücken oben!

Ball hochhalten. Dabei Variationen einbauen. Anfangs nur Vorhand, dann nur Rückhand und später dann abwechselnd. Dabei auf das Prinzip „lockerlassen-zufassen achten“.

- Ball mit Schläger aufsammeln: Schläger liegt locker in der Hand, Ball liegt aufm Boden und zeigt mit dem Korke zu einem. Mit einer lockern und kleiner Schaufelbewegung versuchen den Ball aufzusammeln.

- Ball fangen: Hochspielen, dann mit dem Schläger am Ball vorbei, das Tempo rausnehmen und versuchen, dass der Ball aufm Schläger liegen bleibt.

In der Grundschule und besonders in den unteren Klassen kann der Anfang sehr gut mit Luftballons gemacht werden. Diese sind deutlich einfacher zu treffen. Trotzdem empfehle ich immer auch einen „richtigen“ Federball zu nehmen.

Stichworte:

- Lockerlassen-zufassen
- Vorhandgriff-Handinnenfläche oben
- Rückhandgriff-Handrücken oben-Daumen unten
- Ball entgegengehen

Zuwerfen fangen:

Übender wirft Ball von hinten. Als Rechtshänder linkes Bein vorne. Überkopf werfen. Es ist darauf zu achten, dass eine Hüftdrehung vorhanden ist und das der Ellenbogen in etwa auf Ohr Höhe ist. Der Partner fängt und wirft danach den Ball kurz zu. Der Übende soll den Ball mit seiner Schlaghand fangen und dabei das rechte Bein vorne haben.

Stichworte:

- Hüftrotation
- Schulterrotation
- Unterarmrotation
- Nach Wurf setzt rechtes Bein über
- Vorne rechtes Bein

Split-Step vom Kasten (für gute Klassen)

Die Klasse wird in vierer bis fünfer Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat ein Feld und einen Kasten (idealerweise einen flachen großen). Einer aus jeder Gruppe ist immer Zuwerfer und hat ca. 10 Bälle und wirft diese immer von unten kurz über das Netz.

Die Übenden stehen hintereinander in einer Reihe, wobei der erste aus der Reihe immer auf dem Kasten steht.

Die Schüler sollen sich mit „engen“ Beinen vom Kasten fallen lassen und auch eng landen. Im Moment des Landes wird nach dem Prinzip „von eng zu breit“ ein „Split-Step“ durchgeführt. Das heißt die Schüler versuchen, bildlich gesprochen, mit ihren Füßen eine Zeitung auseinander zu reißen.

Dann wird mit der Schrittreihenfolge links-rechts der Ball kurz abgelegt.

Stichworte:

- Schläger vor Beine
- Es kommt erst die Hacke auf und der Fuß zeigt in Richtung des Netzpfeostens

- Schlägerkopf unter der Hand
- Schlägerkopf etwas seitlich von der Hand
- Arm nicht voll gestreckt

#### Aufschlag gegen die Wand:

Jeder Schüler hat ein paar Bälle. Es wird an der Hallenwand eine bestimmte Linie festgelegt, über welche der Ball geschlagen werden soll. Die Übenden stehen auf einer vorher festgelegten Linie, ca. 2 Meter von der Wand entfernt. Dabei ist der linke Fuß vorne. Das Gewicht ist auf dem hinteren Fuß, welcher angewinkelt ist. Die Hüfte zeigt in dieselbe Richtung, wie der angewinkelte Fuß.

Der Ball wird mit der linken Hand festgehalten. Geschlagen wird der Ball so, als würde man einen Golfabschlag machen wollen. Der Ball soll unten vor dem Körper getroffen werden und (wenn nicht grade gegen die Wand geübt wird) an der Grundlinie grade herunterfallen.

- Linkes Bein vorne
- Gewicht hinten
- Hüfte anschließend parallel zum Netz
- Ausschwingung soll über die linke Schulter gehen
- Wie Golfabschlag

#### Reiheneinzel:

Zwei Teams. Jedes hat eine Spielfeldseite. Das genaue Feld muss vorher festgelegt werden. Ansonsten ist das Prinzip wie bei Runde. Jeder schlägt einmal und stellt sich dann (in seinem Team) wieder hinten an. Um etwas Wettkampfcharakter zu bekommen, kann mit „Leben“ gespielt werden.

In der Regel kann die Hälfte einer Klasse so spielen, dass ein Spiel zu Stande kommt. In dem Fall ist es ratsam vier Teams zu bilden und diejenigen, bei denen es noch nicht sonderlich gut funktioniert mit einem Luftballon spielen zu lassen.

#### Kaiserturnier:

Jeder hat einen Partner und steht diesem gegenüber. Vorher muss das Spielfeld festgelegt werden. Hier empfiehlt es sich ein Halbfeld zu nehmen. Dann wird eine gewisse Zeit gegeneinander gespielt und irgendwann sagt der Lehrer stopp. Dann gehen die Gewinner ein Feld hoch und die Verlierer ein Feld runter. Wer ganz oben oder ganz unten angekommen ist bleibt stehen.

Als Variation kann man hier z.B. mit der falschen Hand spielen lassen oder die Spieler müssen sich nach jedem Schlag drehen. Die Übung eignet sich am Anfang einer Einheit sehr gut dazu, die Klasse in verschiedene Leistungsgruppen einzuteilen.

#### Literatur:

- Badminton-Basics von Heinz Kelzenberg. Erhältlich unter [hkelzi@aol.com](mailto:hkelzi@aol.com)
- Badminton Schlagtechnik und Übungen von Marcus Busch. Erhältlich auf [www.smash-sport.de](http://www.smash-sport.de)
- Das kleine Buch der Trainingstipps von Diemo Ruhnow. Erhältlich unter [diemowruhnow@web.de](mailto:diemowruhnow@web.de)
- Badminton: Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Jahrgangsstufen von Stefan Dreseler. Erhältlich uA bei Amazon

#### Interessante Homepages:

[www.shbv.de](http://www.shbv.de)

[www.badminton.de](http://www.badminton.de)

[www.dr-badminton-training.de](http://www.dr-badminton-training.de)

<http://bwfbadminton.org/page.aspx?id=15529>

Bettina Frommann  
Institut für Sportwissenschaft  
der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
[bfrommann@email.uni-kiel.de](mailto:bfrommann@email.uni-kiel.de)

## Fallen – nicht stürzen

Stürzen, stolpern, ausrutschen, fallen – all dies sind ungewollte Begleiterscheinungen des Alltags vom Kleinkind bis in das Seniorenalter mit mehr oder weniger schwer wiegenden Folgen. Während Stürze immer einen plötzlichen unerwarteten Aspekt mit hohem Verletzungsrisiko in sich tragen (z.B. ein Sturz auf dem Glatteis), spricht man beim Fallen von einem kalkulierbaren oder sogar bewusst eingegangenen Risiko bei bestimmten Sportarten (Inliner fahren in der Halfpipe, Springen mit dem Snowboard), das durch ein entsprechendes Falltraining minimiert werden kann.

In Kampfsportarten wie Judo oder Ringen gehören Falltechniken zum motorischen Handlungsrepertoire, im vorgestellten Zusammenhang geht es um eine von Sportarten unabhängige Auseinandersetzung mit dem Bewegungsthema Fallen, die zum Angstabbau beiträgt, die Bewegungskompetenz erhöht und somit auch das Selbstbewusstsein stärkt. Als bewusst inszeniertes Flugerlebnis kann Fallen Spaß und Lust vermitteln.

### Warum Fallschule

Während Kleinkinder unbewusst bestimmte Gesetzmäßigkeiten zum Abmildern eines Sturzes anwenden, scheint dieser Mechanismus mit zunehmendem Alter nicht mehr instinktiv vorhanden zu sein. Die Statistiken der Unfallkassen aus dem Schulsport deuten darauf hin, dass die Verletzungen als Folge eines Sturzes heute schwerwiegender sind als dies noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Besonders die 11-13jährigen sind gefährdet, also Kinder in einer sensiblen Wachstumsphase, die schon allein durch die Pubertät mit Beeinträchtigungen in den koordinativen Leistungen einhergeht. Kommen dann noch mangelnde Bewegungserfahrungen und z.B. auch Übergewicht dazu, erhöht sich das Verletzungsrisiko bei einem Sturz erheblich.

Angesichts dieser negativen Entwicklung scheint es angebracht das Thema Fallen als Bewegungsproblem zu begreifen und für den Schulsport attraktiv und variantenreich aufzubereiten. Dabei sollte ein spielerischer Zugang mit Erlebnischarakter gewählt werden. Unter Berücksichtigung der Schutzprinzipien kann Fallen dann richtig Spaß machen. Geeignet sind die Vorschläge für die Altersstufe der Sekundarstufe I, mit Abwandlungen auch für jüngere oder ältere Schüler.

Gemäß den Lehr- und Bildungsplänen verschiedener Bundesländer sind die Ziele mehreren Kompetenzbereichen zuzuordnen.

#### Sachkompetenz:

- Wissen aneignen über den Unterschied Sturz/Fall
- Schutzprinzipien beim kontrollierten Fallen nennen können

#### Selbstkompetenz:

- Körper im Flug und bei der Landung kontrollieren können
- Schutzprinzipien bewusst umsetzen und auf andere Sportarten übertragen können (Transfereffekt)
- Eigene Gefühle beim Fallen wahrnehmen
- Ängste gezielt abbauen
- Koordinative Fähigkeiten wie Reaktion, Gleichgewicht verbessern
- Körperspannung bewusst aufbauen können
- Risikosituationen einschätzen lernen

### Methodisches Vorgehen

Ein spielerischer Zugang mit Möglichkeiten des Ausprobierens und zahlreichen Varianten lässt individueller Wahrnehmung viel Raum und macht Fallen zum Erlebnis. Die Varianten beziehen sich auf:

- Ausgangspositionen (Hocke, Kniestand, Sitz, Stand)
- Höhen,
- Untergründe (Saltomatten, Turnmatten, Judomatten)
- Landungen auf unterschiedlichen Körperteilen (Füße, seitlicher Rumpf)
- Sinneswahrnehmungen bzw. deren Einschränkung (Augen verbinden)
- Körperspannung.



## Übungen und Spiele mit der ganzen Gruppe

**Stempeln:** In der Halle verteilt liegen mehrere Saltomatten. Jede Wand steht für ein Stempelkissen mit Farbe. Mit der rechten Hand wird eine Farbe von der Wand „geholt“, mit der linken Hand muss man zur nächsten Wand laufen, entsprechend wird Farbe für die beiden Fußsohlen geholt. Die Schüler sollen die Farbe auf den Matten abstempeln, indem sie zuerst die Füße und dann die Hände nacheinander aufsetzen und über den Rücken abrollen. Anschließend gibt es neue Farbe...Das Aufsetzen der Füße und Hände sollte ebenso wie das Abrollen rechts und links getauscht werden. Im weiteren Verlauf der Übung gibt die Lehrkraft vor, welches Körperteil zuerst die Matte berührt. Welche Seite ist die „Schokoladenseite“?

**Sprung in's Blinde:** Kleine Kästen werden vor Saltomatten gestellt. Die Schüler stellen sich auf den Kasten mit dem Rücken zur Matte, springen nach hinten ab und landen in der Reihenfolge Füße-Gesäß-Abrollen über den Rücken mit gleichzeitigem Abschlag der Arme. Bei der Übung aus der Bewegung heraus wird die Landereihenfolge beibehalten. Die Schüler laufen rückwärts auf eine Saltomatte zu, „stolpern“ an der Kante und landen wie oben beschrieben. Welche Haltung sollte der Kopf einnehmen? Was verändert sich ohne/mit Körperspannung?

**Schubs mich doch:** Partner A hockt sich hin und wird von B von vorn/von hinten/von der Seite vorsichtig geschubst. Auf Wunsch kann der Krafteinsatz gesteigert werden. Partner und Paare tauschen die Aufgabe. Wie reagiert der Körper auf den plötzlichen Stoß? Wie schützt man den Kopf?

**Fall von der Langbank:** Partner A steht auf der Langbank mit dem Rücken zu B und lässt sich nach hinten fallen. B fängt den Partner an den Schultern auf. Bei jüngeren Schülern übernehmen zwei diese Aufgabe. Mit entsprechender Übung und etwas Mut kann der Zeitpunkt des Auffangens nach hinten verschoben werden. Mehrere Paare können zur gleichen Zeit üben. Wie erleichtert man dem Partner das Auffangen?

**Das wogende Meer:** Unter einer Saltomatte liegen verteilt zwölf runde Medizinbälle. Ein Schüler steht auf dem wogenden Meer, alle anderen knien dicht an der Matte und bringen durch gleichmäßige, aber auch abrupte Bewegungen das „Meer“ zum Brodeln. Wer hält es am längsten auf der Matte aus? Mit Hilfe von Windstärken, die die Lehrkraft oder auch der Schüler auf der Matte vorgibt, lässt sich gut eine Abstufung in den Bewegungen herbeiführen.

**Mutprobe:** Ein Schüler steht auf einem großen Kasten mit dem Rücken zu einer engen Gasse, die von den übrigen Schüler mit Handgelenksfassung gebildet wird. Die kräftigsten Schüler stehen in der Mitte der Gasse. Der Schüler auf dem Kasten zählt selbst bis drei und lässt sich dann mit Körperspannung und Ausatmen im Moment des Auffangens rückwärts fallen. Diese Übung sollte nur auf freiwilliger Basis gemacht werden. Ein mutiger Schüler kann sich auf den Boden in die Gasse legen und den Fall von unten beobachten.

Im Gespräch sollten die sechs Schutzprinzipien besprochen und z.B. auf einem großen Poster festgehalten werden. Sie bilden die motorische Grundlage für den Parcours, der selbständig ausprobiert wird.

- Kopfschutz: Untergrund nicht berühren, Kopf seitlich wegrehen
- Große Fläche: Aufprall auf möglichst große Fläche verteilen, um den Druck pro Flächeneinheit zu mindern und die Fallenergie aufzufangen
- Abrollen: runde/rollende Bewegungen schützen Körperteile vor einem Aufprall. Die Fallgeschwindigkeit sinkt, der Fall kann mit Körperspannung abgemildert werden
- Körperspannung: Sie unterstützt die Großflächigkeit des Körpers und hat einen federnden Effekt
- Atmung: Aktives Ausatmen mit Körperspannung schützt die inneren Organe vor Verletzung und kann das Schmerzempfinden reduzieren
- Das Abschlagen mit den Armen und den Handflächen verhindert den instinktiven Stützreflex, der auf harten Untergründen zu Handgelenksbrüchen führen kann, und leitet einen Konterschlag ein.

## Fall-Parcours

### Bananenschale

**Geräte/Material:** Saltomatte, Teppichfliese oder Handtuch, Augenbinde

- Aufbau:** Legt die Fliese oder das Handtuch  
(doppelt falten) auf die Matte
- Aufgabe:** Ein Schüler stellt sich auf das Handtuch,  
zwei weitere Schüler fassen die Ecken und  
ziehen mit einem kräftigen Ruck das Hand-  
tuch weg. Landet rechts oder links auf der  
Seite. Probiert die gleiche Übung mit ver-  
bundenen Augen
- Hinweise:** Denkt an Körperspannung und das Abschla-  
gen mit den Armen.

### Höhenrausch

- Geräte/Material:** Sprossenwand/Klettergitter, Saltomatte,  
Augenbinden
- Aufbau:** Legt die Saltomatte dicht vor die Sprossen-  
wand oder das Klettergitter
- Aufgabe:** Wählt verschiedene Sprunghöhen aus und  
springt auf die Matte. Legt dann die Augen-  
binden an und springt ohne oder mit Hand-  
fassung eines Partners
- Hinweise:** Achtet auf gebeugte Knie und Körpervor-  
lage bei der Landung. Die Hände können  
ebenfalls aufgesetzt werden

### Schiefelage

- Geräte/Material:** Sprossenwand, 3 Langbänke, Saltomatten
- Aufbau:** Hängt die Langbänke in drei verschiedenen  
Höhen in die Sprossenwand ein und sichert  
die Fläche darunter mit Matten ab
- Aufgabe:** Legt Euch mit dem Bauch auf die Bank und  
rollt über die linke und rechte Körper-  
seite auf die Matte ab. Probiert verschiedene  
Höhen aus
- Hinweise:** Spannt den Körper im Moment der Landung  
an und atmet betont aus. Landet auf einer  
großen Körperfläche

### Torwart

- Geräte/Material:** Saltomatte, Ball, 2 Turnmatten
- Aufbau:** Legt die Turnmatten rechts und links von  
der Saltomatte hin
- Aufgabe:** Stellt Euch auf eine Turnmatte und fangt den  
Ball mit einem Hechtsprung zur Seite wie  
ein Torwart. Landet auf der rechten und der  
linken Körperseite.  
Stellt Euch jetzt vor die Saltomatte. Der  
Partner wirft den Ball so, dass man mit der  
Handfläche noch unter den Ball kommt wie  
bei einem Hechtbagger im Volleyball

**Hinweise:** Achtet auf Körperspannung und eine große Körperfläche bei der Landung

### **Katapult**

**Geräte/Material:** 3 Turnmatten

**Aufbau:** Legt die Matten zu einer Mattenbahn

**Aufgabe:** Ein Partner legt sich auf den Rücken, der andere setzt sich auf dessen Füße. Der Liegende streckt seine Beine mit kräftigem Schwung und lässt seinen Partner möglichst weit fliegen

**Hinweise:** Landet auf den Füßen

### **Judo-Rolle**

**Geräte/Material:** 4 Turnmatten

**Aufbau:** Legt die Matten zu einer Mattenbahn

**Aufgabe:** Hockt Euch so hin, als wolltet Ihr eine Vorwärtsrolle machen. Setzt die Hände seitlich auf, rollt über eine Schulter und fangt den Körper mit federndem Abschlagen des Armes ab. Übt abwechselnd beide Seiten aus dem Stand und aus dem leichten Anlauf

**Hinweise:** Abschlagen und Ausatmen erfolgt gleichzeitig! Der Kopf wird nicht aufgesetzt!

### **Fall vorwärts**

**Geräte/Material:** zwei Turnmatten

**Aufbau:** Legt die Matten hintereinander

**Aufgabe:**

- Stellt Euch vor eine Wand mit etwas Abstand und lasst Euch nach vorn fallen. Die Hände bilden vor dem Körper ein Dreieck. Vergrößert den Abstand nacheinander.
- Übt den Fall vorwärts aus dem Kniestand.
- Stellt Euch mit leicht gegrätschten Beinen hin und lasst Euch nach vorn fallen

**Hinweise:** Die Hände bilden immer ein Dreieck. Der Kopf wird seitlich weggedreht. Denkt an Körperspannung und Ausatmen!

### **Mattenfall**

**Geräte/Material:** Saltomatte

**Aufbau:** Stellt die Matte hochkant hin

**Aufgabe:** Lehnt Euch mit dem Rücken an die Matte und lasst Euch auf ein gemeinsames Kommando nach hinten fallen. Probiert die gleiche Aufgabe mit dem Gesicht zur Matte und aus dem Handstand

**Hinweise:** Achtet auf Körperspannung und Ausatmen!

### **Fall rückwärts**

**Geräte/Material:** zwei Turnmatten

**Aufbau:** Legt die Matten hintereinander

**Aufgabe:**

- a) Setzt Euch bei Eurem Partner auf den Rücken. Lasst Euch langsam nach hinten rutschen, bis Ihr mit Gesäß und Rücken die Matte berührt und schlagt dann mit den Armen ab.
- b) Hockt Euch hin und lasst Euch nach hinten rollen
- c) Hockt Euch mit einem Partner gegenüber hin, gebt Euch die Hände und lasst auf ein Kommando los

**Hinweise:** Denkt an eine abrollende Bewegung. Der Kopf berührt nicht den Boden!

### **Fall seitlich**

**Geräte/Material:** drei Turnmatten

**Aufbau:** Legt die Matten zu einer Bahn zusammen

**Aufgabe:**

- a) Hockt Euch hin und streckt das rechte Bein nach links vor den Körper. Lasst Euch seitlich fallen und schlagt mit dem Arm ab
- b) Stellt Euch hin, stellt das rechte Bein schräg nach links, lasst Euch fallen und landet auf der rechten Körperseite. Führt beide Übungen zu beiden Seiten aus

**Hinweise:** Achtet auf Körperspannung und Ausatmen im Moment der Landung

### **Literatur**

Mosebach, K. (2002). Einige Anregungen zum Fallen-Lernen in Schulsport und Verein. *Sportpraxis* 3, S. 6-12.

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (2003). *Kämpfen im Schulsport*. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Düsseldorf.

Zweiling, K. (2000). Schulsport und Sicherheitserziehung. In Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (Hrsg.), *Forum Schulsport 2000*, Heft 9, S. 59-65. Bad Berka.



Sportlehrertag 2015

**Katja Rohwer – Realschullehrerin und Tanzpädagogin**

## **HANDOUT**

### **„Feel and Dance“**

In dieser Einheit sollen die Teilnehmer/Innen die 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.

### **Hinweise an die Schüler:**

- Jeder kann sich bewegen!
- Jeder kann seine eigenen Ideen einbringen!
- Gut und schlecht sowie richtig und falsch gibt es nicht!
- Trau dich!

### **Hinweise für die Lehrer/Innen:**

- Seien Sie Beobachter und Unterstützer!
- Anweisungen sollten gut durchdacht sein!
- Geben Sie den roten Faden vor, aber bleiben Sie offen und flexibel!
- Halten sie Gruppenkonflikte aus, denn diese gehören zum kreativen Prozess!

# Golf – Der ideale Schulsport?!

## Warum bietet sich Golf als Schulsport an?

- Golf lässt sich im Stationsbetrieb in Form von Gruppen, als auch Einzelübungen trainieren
- Golf erfordert keine besonderen sportlichen, oder körperlichen Voraussetzungen, jeder kann die Grundbewegungen erlernen
  
- Golf fördert Aspekte, die auch in den schulsportlichen Bildungsstandards relevant sind.  
Beispiele:
  - motorischer Fertigkeiten (z.B.: verschiedene Bewegungsabläufe, wie z.B.: Putten, Pitchen),
  - Konzentrationsfähigkeit (z.B.: Ziel ist es, den Ball bewusst mit so wenig Schlägen, wie möglich, ins Loch zu spielen.)
  - Soziale Kompetenzen (z.B.: Höflichkeit und Rücksichtnahme sind wesentliche Bestandteile des Golfspiels und Verstöße werden durch bestimmte Regeln geahndet)
  - Selbstkompetenz (z.B.: jede/r Spieler/in spielt in der allgemein üblichen Spielform für ihr/sein eigenes Ergebnis und ist somit für sich selbst und seine/ihre eigenen Schläge verantwortlich)
  - Teamgeist & Gemeinschaftsbewusstsein (z.B.: durch Gruppenübungen und Spielformen [Scramble], in welchen gemeinsam für ein Ergebnis gespielt wird)
  
- Bereits geschriebene Schulgolfcurricula dienen als Grundlage für die Unterrichtsdurchführung mit dem Schwerpunkt „Golf“ (diese können beim GVSH angefragt werden)
- Golf kann in der Sporthalle (mit Matten, Softbällen, Plastikschlägern...), oder auch auf dem Sportplatz einer Schule durchgeführt werden.

## Das Golfmobil SH - Angebote und Möglichkeiten für Schulen

Seit März 2014 betreibt der Golfverband Schleswig-Holstein ein sogenanntes Golfmobil. Diese Golfmobil soll den Golfsport näherer an die Sportler in Schleswig-Holstein bringen, so kann es für Stadtfeste, Sportfeste, etc. gebucht werden. Weiter kann es von Schulen für Wandertagen, Projektwochen oder Veranstaltungen kostenlos gebucht werden.

- Das Golfmobil ist mit einem großen Equipment ausgestattet, wie z.B.:
  - Mobiles, aufbaubares Netz, zum hinein spielen
  - Umfangreiche Schlägerauswahl für „Groß“ und „Klein“  
Für Grundschüler/innen bis hin zur Oberstufe (Erwachsene)
  - Umfangreiche Materialauswahl: Klettziele, verschiedene Puttmatten, Chipping- und Pitching-Netze, Pylonen, Stangen, Springseile/Seile, Reifen, verschiedene Bälle (...)

**Das Material ist sowohl in der Sporthalle, als auch auf dem Schulsportplatz einsetzbar.**

- Keine Materialbeschaffung für die Schule/n notwendig, da das Golfmobil alles mitbringt.
- Begleitung des Golfmobils und der Schulgolfaktionen durch eine Kindheitspädagogin (B.A.) und ausgebildete PGA-Golflehrerin mit DGV C- und B- Lizenz.
  
- Buchungsmöglichkeiten für die Schulen:
  - Schulsportfest, oder div. Schulfeste
  - Golf als Projekt in einer Projektwoche
  - Golf-Kennenlerntag/e für die Schüler/innen, und/oder Lehrer/innen



- Golf-AG
- Golf für ein Schuljahr im Sportunterricht durchführen
- Golf als Wahlpflichtfach

### Schulgolfangebot des GVSH und des DGV

Folgende Angebote für Schulen im Bezug auf den Golfsport bieten der Golfverband Schleswig-Holstein e.V. (GVSH) und der Deutsche Golf Verband e.V. (DGV) mit finanzieller Unterstützung der Verbände an:

<b>Projekt 1</b>	<b>Schnuppergolftag oder Projektwoche Golf in der Schule</b>	
Klassenstufe		1.-13. Klasse
Dauer		2 Schulsportstunden pro Klasse (Schnuppergolftag) oder 3-5 Tage (Projektwoche)
Beginn		ganzjährig möglich
Ort		Golfplatz , Schulsporthalle, Schulsportplatz
Material		Wird vom GVSH gestellt (Golfmobil)
Kosten		Trainerkosten trägt der GVSH

<b>Projekt 2</b>	<b>Schnuppergolftag oder Projektwoche Golf auf dem Golfplatz <b>Abschlag Schule</b></b>	
Klassenstufe		1.-13. Klasse
Dauer		2 Schulsportstunden pro Klasse (Schnuppergolftag) oder 3-5 Tage (Projektwoche)
Beginn		Vom April bis November möglich
Ort		Golfplatz , Schulsporthalle, Schulsportplatz
Material		Wird vom Club/DGV/GVSH gestellt
Kosten		Trainerkosten trägt DGV/GVSH/Schule & Verein
Entfernung Schule→GC		<b>Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)</b>

<b>Projekt 3</b>	<b>Golf AG <b>Abschlag Schule</b> (Primarstufe, Sek. I+II)</b>	
Klassenstufe		alle Klassenstufen
Lernzielüberprüfung		Kindergolfabzeichen Bronze, Silber, Gold Kurzplatzturnier oder 18 Loch (GVSH Schulgolftag)
Dauer		1 Schulhalbjahr; 2-stündig (Zeitstunden)
Beginn		zum Halbjahr oder Anfang des Schuljahres
Ort		Golfplatz, Schulsporthalle, Schulsportplatz
Material		Wird vom Club / DGV / GVSH gestellt
Kosten		Trainerkosten trägt DGV / Schule & Verein Transportkosten trägt die Schule
Entfernung Schule→GC		<b>Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)</b>

<b>Projekt 4</b>	<b>Feste Golfklasse (Primarstufe)</b>	Im Anschluss an den Schnuppergolftag führt ein/e C-, B- oder A-Trainer/in des GVSH oder ein/e Pro/ette einer festen Golfklasse gemeinsam mit der Sportlehrkraft ein Schuljahr lang den Sportunterricht durch. Mindestens 15 Trainingstage finden im Golfclub statt.
<b>Die Schule wird für die gesamte Projektdauer offiziell zur „Partnerschule des Golfsport“ und darf mit dem Partnerschul-Logo des GVSH für sich werben.</b>		
Klassenstufe		3. und/oder 4. Klasse
Lernzielüberprüfung		Kindergolfabzeichen Bronze, Silber Kurzplatzturnier (GVSH Schulgolftag)
Dauer		1 Schuljahr; 2-3-stündig
Beginn		Anfang des 3. oder 4. Schuljahres
Ort		Schulsporthalle, Schulsportplatz, Golfplatz
Material		Wird vom Club / DGV / GVSH gestellt
Kosten		Trainerkosten trägt DGV / GVSH / Schule & Verein Transportkosten trägt die Schule
Entfernung Schule→GC		<b>Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)</b>

<b>Projekt 5</b>	<b>Wahlpflichtunterricht Golf (Sek. I)</b>	Im Anschluss an einen Schnuppergolftag führt die Sportlehrkraft der Schule ein zweijähriges Wahlpflichtfach Golf mit Theorie- und Praxisanteilen durch. Der Unterricht wird auf dem Golfplatz durch eine/n C-, B- oder A-Trainer/in des GVSH oder ein/e Pro/ette unterstützt. Mindestens 15 Trainingstage pro Schuljahr finden im Golfclub statt.
<b>Die Schule wird für die gesamte Projektdauer offiziell zur „Partnerschule des Golfsport“ und darf mit dem Partnerschul-Logo des GVSH für sich werben.</b>		
Klassenstufe		9. & 10. Klasse
Lernzielüberprüfung		ggf. Kindergolfabzeichen Silber, Gold ggf. Platzreifeprüfung Tests in Theorie & Praxis, Referate 18 Loch oder Kurzplatzturnier (GVSH Schulgolftag)
Dauer		2 Schuljahre; 2-stündig
Beginn		Anfang des 9. Schuljahres
Ort		Golfplatz, Schulsporthalle, Schulsportplatz
Material		Wird vom Club / DGV / GVSH gestellt
Kosten		Trainerkosten trägt DGV / GVSH / Schule & Verein Transportkosten trägt die Schule
Entfernung Schule→GC		<b>Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)</b>

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Verwirklichung eines speziellen Golfangebots für Ihre Schule. Außerdem ist es auf Anfrage möglich, für einen Tag einen Golftrainer an Ihre Schule zu holen, der mit Ihnen einen Schulgolftag in Ihrer Sporthalle oder auf Ihrem Sportplatz veranstaltet. Hierzu wenden Sie sich bitte direkt an der Schulsportkoordinator des GVSH (siehe unten).

Nähre Information zum Schulgolfangebot des Golfverbands Schleswig-Holstein entnehmen Sie bitte auch folgender Internetseite: <http://www.gvsh.de/jugend/schulgolf.html>

## **Fort- und Weiterbildungsangebot im Schuljahr 2014/2015 für Lehrkräfte**

Neben den Schulgolfaktivitäten bietet der GVSH speziell für Lehrkräfte verschiedene Angebote an. So ist es bereits seit über 15 Jahren möglich, an den Universitäten Kiel und Flensburg im Rahmen des Lehramtstudiums die Platzreife zu erlangen. Des Weiteren bietet der GVSH jährlich Platzreife-kurse über das IQSH an. Diese Kurse finden Sie immer zum Frühjahr eines Jahres im Onlinetool des IQSH unter dem Veranstaltungsnamen „Golf--Vom ersten Schwung zur Platzreife“. Dieser Kurs kostet € 220,- € (inklusive Material, Theorie & Praxis, Gebühr für Platzreifeprüfung) pro Teilnehmer und findet zwischen den Oster- und Sommerferien immer samstags (ca. 33 Std.) statt.

Für Lehrkräfte die gerne selbst ein Schulgolfprojekt betreuen möchten bietet der GVSH jährlich zwei Lehrerinformationstage an, an denen die Lehrkräfte die grundlegenden Elemente des Golfsports kennenlernen und viele praktische Beispiele für den Sportunterricht bekommen. Diese Lehrerinformationstage finden immer in den ersten vier Wochen eines Schulhalbjahrs statt.

Außerdem ist es möglich, als Sportlehrkraft zu vergünstigten Konditionen an der C-Trainerausbildung des GVSH teilzunehmen. Sollten Sie daran Interesse haben, wenden Sie sich bitte direkt an den Schulsportkoordinator des GVSH (siehe unten).

Sollten Sie weitere Fragen zum Schulgolfangebot haben so wenden Sie sich gerne an:

**Jakob Voß**  
**Schulsportkoordinator des GVSH**  
**Tel: 04521-830 666**  
**Mail: [jakob.voss@gvsh.de](mailto:jakob.voss@gvsh.de)**  
**Di. + Do.: 09.00 bis 16.00; Fr.: 09.00 bis 13.30**



## **Leichtathletik**

# **Im Rhythmus – Hinführung zum Hürdensprint**

### **Warum eignet sich das Hürdensprinten für den Sportunterricht?**

Für Schüler ist das Überlaufen von Hindernissen mit einem sehr hohen Aufforderungscharakter verbunden. Neben dem Sprint stehen koordinative Elemente wie *Rhythmisierungsfähigkeit* und Orientierungsfähigkeit im Mittelpunkt.

- Geschult werden konditionelle Fähigkeiten (Schnellkraft, Beweglichkeit..), sowie die Koordination und Feinmotorik
- Die Grundzüge des schnellen Überlaufens können schnell erlernt werden → Erfolgserlebnisse und schnelle Fortschritte fördern Motivation und Spaß
- „spannend“ verpacktes Sprinttraining

### 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, sodass man im Notfall auf diese Bahn ausweichen kann.
- Nach der letzten Hürde sollen die Kinder noch ein paar Schritte weitersprinten (genug Platz zur nächsten Wand!). 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.  
Lernvoraussetzung: 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 wichtig ist.

Übung 2: Kartons überlaufen im „Hürdengarten“ -  
*Abdruckpunkt finden / Orientierung zur Hürde*

Die Kartons werden in einem Feld kreuz und quer 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 dabei 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 laufen zu lassen.

**Zum Aufwärmen:** Es finden sich Paare. Partner A läuft im Feld über 10 Hindernisse, während Partner B solange außen um das Spielfeld trabt. Mit Abklatschen erfolgt ein Wechsel.

➔ Es entsteht mehr Platz im Feld zum schnellen Überlaufen.

Übung 3: Kartons mit Fahrradreifen -  
*Schwungbein: 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.

**Spielvariation Staffelform:** Am Feldrand werden Hütchen als Startpunkte für die Teams aufgestellt. Jeder der Schüler muss 5 Hindernisse seiner Wahl im Feld möglichst schnell übersprinten, der Wechsel erfolgt durch Abklatschen.

➔ Ziel: Der Wettkampfcharakter steigert die Schnelligkeit beim Überlaufen der Hindernisse.

Übung 4: Kartons hochkant - *Hindernishöhe steigern*

Die Höhe wird langsam gesteigert, das Schwungbein wird zunächst aktiv hochgezogen und direkt hinter dem Karton abgesetzt.

Übung 5: Aufbau einer Bahn aus mehreren Kartons -  
*Hürdenabstand / Rhythmus finden*

Es werden mindestens zwei Hürdenbahnen mit je 4 Kartons aufgebaut. 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.

**Variation spielerisch:** Drei Schüler fassen sich an den Händen, es wird gemeinsam gelaufen, wobei der Läufer in der Mitte über die Hürdenbahn läuft und das Tempo vorgibt.

➔ Die Beinbewegung muss ohne Armarbeit durchgeführt werden. Neben der zusätzlichen koordinativen Anforderung wird eine starke Rotation des Oberkörpers verhindert.

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

Es können jeweils 4 Reifen als Vorübung zur Rhythmusunterstützung hingelegt werden.

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.

*Weitere Schritte in der Methodik ab Sekundarstufe 1:*

Übung 9: Technik Nachziehbein - *Verfeinern der 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 Laufschrift, 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.

Zur Schulung des Nachziehbeins kann auch eine Hürde an der Wand aufgestellt werden. Mit Abstützen an der Wand wird die Nachziehbeinbewegung im Stand mehrmals hintereinander wiederholt. (z.B. gut geeignet für Pausen oder als „Lückenfüller“ auf dem Rückweg)

Übung 10a: Schwungbein und Nachziehbein im Rhythmus - *Verfeinern der Technik*

Die Hürden werden mit einem Schritt Abstand hintereinandergestellt und im Hürdenschrift gehend überquert. Hierbei ist auf den richtigen Armeinsatz zu achten, die nicht zur Seite rudern sollen.

Übung 10b: wie 10a, Arme werden aber nach oben gestreckt.  
- *Verfeinern der Technik*

Mit dieser Übung bekommen die Schüler ein Gefühl dafür, wie der Oberkörper bei fehlendem Armeinsatz pendelt.

Übung 11: Wählen des richtigen Abdruckpunktes - *Verfeinern der Technik*

Der Anfänger wählt den Absprungpunkt meist zu nah an der Hürde. Dadurch ist der Hürdenschrift zu hoch, das Schwungbein kann nicht gleich wieder fassen und der Lafrhythmus 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. Zu hohe Hürden führen zu einem Absprung in die Höhe, der unbedingt vermieden werden sollte.
- 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.

Sportlehrertag Kiel 2015  
Leichtathletik in der Schule  
Referentin: Nele Saar

**Gut geeignete Hindernisse:**

- Zacharriashürden
- Bananenkartons
- Schaumstoffbalken / Blocks (auch mehrere übereinander)
- zur Rhythmusübung Lücken in eine Mattenbahn einbauen und diese Lücken auf der Bahn überlaufen

*Weitere Übungen für Fortgeschrittene an eng stehenden Hürden:*

- seitwärts hopsen, dabei Auskickbewegung Untereschenkel über der Hürde
- Hürden übersteigen mit Schwungbein – Nachziehbein (Abstand eine Hürde)
  - s.o. im Hopslerlauf
  - Hürdenabstände vergrößern im Hopslerlauf

Literatur: Katzenbogner: Kinderleichtathletik

Link zu der Hürdenbauanleitung:

[http://www.shlv.de/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=303&tmpl=component&format=raw&Itemid=136](http://www.shlv.de/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=303&tmpl=component&format=raw&Itemid=136)

# Qualifizierung von Schülerinnen und Schülern für Ehrenamtliches Engagement

Engagement macht Schule - Juleica im WPU -

Die Sportjugend Schleswig-Holstein ist der eigenständige Jugendverband im Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV). Mitglieder sind die Jugendorganisationen der Kreissport- und Landesfachverbände. Rund 360.000 jungen Menschen bis 27 Jahren in den über 2.600 Sportvereinen des Landes bilden die Sportjugend Schleswig-Holstein. Sport und Bewegung sind feste Bestandteile der Lebenswelt nahezu aller Kinder und Jugendlichen und bieten daher wie kaum ein anderer Bereich die Möglichkeit, positiv auf die Entwicklung einzuwirken. Sport und überfachliche Jugendarbeit leisten ihren Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen und zum Erlernen von Sozialverhalten.

Um jungen Engagierten den Weg in eine qualifizierte, freiwillige und selbstbestimmte Tätigkeit und Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen zu bereiten, zeigt sich das eine Kooperation zwischen Jugendverband und Schule neue Möglichkeiten bietet. Um die Kompetenzen der Jugendverbandsarbeit in das System Schule einzuflechten gilt es neue Wege zu gehen und bewährte Konzepte weiterzuentwickeln, um allen Beteiligten Chancen zu eröffnen und die Qualifizierung von SchülerInnen für ein Engagement in Schule zu fördern.

Das folgende Handout befasst sich mit der Gestaltung einer Juleica-Schulung im WPU „Menschen in Bewegung“. Die Anforderungen einer Juleica-Ausbildung siehe Punkt 2 sind in das Fachcurriculum des jeweiligen WPU an der Gemeinschaftsschule einzuflechten. In der Konzeption für Qualifizierung sind alle Ziele und Themenschwerpunkte der Juleica-Ausbildung sowie didaktisch-methodische Grundsätze der Sportjugend S-H formuliert. Diese gilt es bei der Konzeptionierung des WPU zu berücksichtigen.

Die Gestaltung eines Konzeptes und die Durchführung einer „Juleica im WPU“ sollte dabei mit der sjsh abgestimmt werden. (Kontakt siehe Punkt 4)

## Inhaltsverzeichnis

1. Ziel und Schwerpunkt
2. Anforderungen und Voraussetzungen
3. Inhalte und Konzept
4. Kontakt
5. Ablauf und Inhalte des Workshops

### 1. Ziel und Schwerpunkt

Ziel ist es das außerschulische Qualifizierungsangebot, das zum Erhalt der Juleica berechtigt, in den Rahmen eines Schulangebotes zu integrieren. Im laufenden Schuljahr werden die unten aufgeführten Themen mit ihren möglichen Konkretisierungen vermittelt und durchgeführt. Ein besonderer Wert wird auf selbständiges Arbeiten der Schülerinnen und Schüler gelegt. Nach der Vermittlung einiger Grundlagen arbeiten die Schüler verstärkt im Team und rücken in die Rolle des Anleitenden. Dies ist im Hinblick auf die späteren Einsatzbereiche des Jugendleiters/ der Jugendleiterin besonders in den Focus zunehmen und macht einen Schwerpunkt in der Qualifizierung aus.



## 2. Anforderungen und Voraussetzungen für die Angebotsgestaltung eine Juleica-Kurs im WPU

Die Qualifizierung für ein freiwilliges Engagement setzt grundsätzlich ein Interesse an eigenständigen Tätigkeiten und Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen voraus. Ziel ist es mit der Juleica-Ausbildung im schulischen Kontext ebenso die Persönlichkeitsentwicklung zu stärken, wie es im Rahmen von außerschulischer Bildung angestrebt wird. Die Auseinandersetzung mit den didaktisch-methodischen Grundsätzen für Qualifizierungsangebote im Bereich der sjsh bieten hier einen guten Einblick in das Verständnis von eigenständigem Lernen.

### 1. Konzept für Juleica-Ausbildung im Schulkontext

- Durchführung im Rahmen des WPU „Menschen in Bewegung“ an Gemeinschaftsschulen
- Ziele, Inhalte und methodisch-didaktische Grundsätze entsprechen der „Konzeption für Qualifizierung im Bereich der sjsh“
- Beratung und Abstimmung des Konzeptes mit sjsh

### 2. Kooperation mit mindestens einem Verein

- einen regionalen Netzwerkpartner wählen, der im Rahmen der Juleica-Ausbildung für die außerschulische Gestaltung und den Sportbezug steht
- Kooperationsvereinbarung zw. Schule und Verein treffen
- die Gestaltung der Kooperation zwischen Schule und Verein im Konzept mit konkreten Aspekten zu benennen

### 3. mind. ein/e externe Referent/In für fachspezifische Themen

- durch heterogene Impulsgeber können die Jugendlichen vielfältige Anregungen für ihr Engagement sammeln
- Referenten können Themen abdecken, die nicht im allg. Unterricht abgedeckt sind z.B. Recht, Trendsport, Gruppenpädagogik etc.

### 4. Zeitliche Gestaltung im Schulalltag

- Die Durchführung des Juleica-Kurses soll im Verlauf eines gesamten Schuljahrs stattfinden.
- mind. 1 Wochenende z.B. inkl. Übernachtung in Schule im Konzept fest einzuplanen, um das Zusammengehörigkeitsgefühl des Kurses zu stärken und eine bewusste Abgrenzung zur Schulsituation zu schaffen

### 5. Abschluss-Projekt als „Prüfung“ und Zertifikat

- Jeder TN führt zum Abschluss des Juleica-Kurses als Lernerfolgskontrolle ein eigenes Projekt im Team mit anderen SchülerInnen durch.
- Durchführung des Projektes ohne Benotung um eigenständiges Engagement in den Fokus zu setzen
- Die Vergabe des Juleica-Zertifikat soll in Kooperation mit der sjsh geschehen
- Projekte können sein: z.B. Schulsportfest; Projekt im Verein; Sportangebot in Schule, Ausflug mit 5./ 6. Klasse

### 6. TeilnehmerIn

- Das Mindestalter für den Erhalt der Juleica ist 16 Jahre
- Nachweis einer Vereinsmitgliedschaft und eines erste Hilfe-Kurses

## 3. Inhalte und Konzept

### Juleica-Richtlinie

Die Juleica (Jugend-LEiter-CARd) ist eine bundesweit anerkannte Lizenzausbildung. Zur Qualitätssicherung wurden Richtlinien vereinbart. In Schleswig-Holstein gilt seit 04. 12. 2014 die Richtlinie über die „Voraussetzung und das Verfahren zur Beantragung der bundeseinheitlichen Card für JugendleiterInnen (Juleica-Richtlinie)“. Die sjsh ist gemäß §§ 1 und 75 des Kinder- und Jugendhilfegesetzes (KJHG) anerkannter Träger der freien Jugendhilfe.

**„Nummer 3.1. der Juleica-Richtlinie regelt, dass die Juleica-Grundausbildung vorrangig die Aufgabe der anerkannten Träger der freien Jugendhilfe, sowie deren Zusammenschlüssen kommunaler Träger ist. Dies bedeutet, dass Juleica-Ausbildungen in Schulen nur dann anerkannt werden, wenn diese in Kooperation mit einem Träger der freien oder öffentlichen Jugendhilfe angeboten und durchgeführt wurden.“**  
(Empfehlung zu den Juleica-Richtlinien in SH ; S 7.Hrsg. LJR SH)

Der Juleica-Inhaber ist zur Inanspruchnahme der vorgesehenen Rechte (z.B. Freistellung von der Arbeit) und Vergünstigungen (z.B. kostenlose Mitgliedschaft im deutschen Jugendherbergswerk, Fahrpreisermäßigungen etc.) berechtigt. Die Juleica hat eine Gültigkeit von drei Jahren und kann mit einer Fortbildung über 10 LE verlängert werden.

### Inhalte

Die Ausbildung zur Juleica umfasst laut „Konzeption für Qualifizierung im Bereich der sjsh“ **60 LE ( eine Lerneinheit= 45 Min.)**. Die Jugendverbände in Schleswig-Holstein haben sich dafür ausgesprochen den Stundenumfang auf 60 LE. zwecks Qualitätssicherung beizubehalten (siehe LJR SH Beschluss 83.VV am 8.Mai 2010)

Themen der Juleica mit ihren empfohlenen LE-Anteilen:

- Aufgaben und Funktion eines Jugendleiters ca. 10 LE
- Ziele, Methoden und Aufgaben der Jugendarbeit ca. 10 LE
- Rechts- und Organisationsfragen ca. 10 LE
- Psychologische und pädagogische Grundlagen ca. 20 LE
- Aktuelle Themen des Jugendalters ca.10 LE

Detaillierte Informationen zu den Themenfeldern befinden sich in der „Konzeption für Qualifizierung im Bereich der sjsh“.

## 4. Kontakt

Bei Fragen oder Beratungsbedarf zum Thema „Engagement macht Schule“ wenden sie sich bei der Sportjugend Schleswig-Holstein bitte an:

**Anne Kolling** - Bildungsreferentin im Bereich Qualifizierung der Sportjugend Schleswig-Holstein  
Kontakt: Tel.: 0431 6486 252/ [anne.kolling@sportjugend-sh.de](mailto:anne.kolling@sportjugend-sh.de)

oder

**Josephine Dannheim** - Jugendreferentin im Bereich Engagementförderung und Koordinatorin zum Thema Schule der Sportjugend Schleswig-Holstein

Kontakt: Tel.: 0431 64 86 227/ [josephine.dannheim@sportjugend-sh.de](mailto:josephine.dannheim@sportjugend-sh.de)

## 5. Ablauf des Workshops

1. Einführung (15 Min.)
  - 1.1. Was ist die Juleica?
  - 1.2. Was sind die Ziele und Intentionen hinter der Juleica-Ausbildung in der Schule?
2. Praxis: Kennlernspiele (10 Min.)
  - 2.1. **Zip Zap (Namensspiel):**

Gruppe sitzt oder steht im Kreis, bis auf einen, der im Kreis steht. Zeigt er auf einen seiner Mitspieler und sagt „Zip“, muss dieser schnell den Namen seines linken Nachbarn sagen. Bei „Zap“ sagt er den Namen seines rechten Nachbarn. Ist der Name falsch, tauschen die Spieler die Plätze. Beim Zauberwort „Zip-Zap“ müssen sich alle einen neuen Platz und damit neue Nachbarn suchen.

### 2.2. **Gemeinsamkeiten finden:**

Alle Mitspieler bewegen sich im Raum. Spielleiter ruft eine Zahl, zu dieser Gruppengröße treffen sich die Mitspieler und versuchen, x Gemeinsamkeiten zu finden. Diese werden dann vor der Gesamtgruppe bekannt gegeben.

*Schwieriger:* Gemeinsamkeiten werden eingeschränkt: ohne Äußerlichkeiten, kein Essen...

### 2.3. **Herr Meier sagt:**

Gruppe sitzt im Kreis: Spielleiter gibt folgende Anweisungen:

- Hände wischen, Hände Stopp, Hände auf, Daumen auf, Daumen wackeln, Daumen ab, Hände ab.

Diese Anweisungen dürfen nur befolgt werden, wenn der Spielleiter vorher „Herr Meier sagt...“ ausspricht. Wer auch ohne diesen Vorsatz die Anweisungen befolgt (der Spielleiter macht sie nämlich vor!), scheidet aus.

3. Der ideale JugendleiterIn (15 Min.)
  - 3.1. Was für Eigenschaften brauchen Jugendleiter?
4. Praxis: Kooperationsspiele (20 Min. mit Reflexion)
  - 4.1. **Schildkrötenspiel:** Die Gruppe muss gemeinsam einen reißenden Fluss überqueren. Zur Hilfe hat sie einige Schildkröten (Teppichfliesen). Niemand darf ins Wasser fallen! Passiert dies unglücklicherweise trotzdem, bekommt die Gruppe „Handicaps“ (jemand erblindet, es müssen Steine (Medizinbälle) mitgenommen werden oder zwei Personen werden aneinandergebunden...). Außerdem dürfen die Schildkröten nie ohne Kontakt sein – passiert dies, taucht die Schildkröte an (Teppichfliese wird aus dem Spiel genommen).
  - 4.2. **Plane wenden:** Die Gruppe steht auf einer Plane und diese muss unter der Gruppe hindurch gewendet werden. Niemand darf auf den Boden treten!
  - 4.3. **Reifen durchreichen:** Die Gruppe steht im Kreis und fasst sich an den Händen. Ein Reifen wird zwischen zwei Arme gefädelt. Nun muss der Reifen einmal im Kreis herumwandern, ohne dass die Hände getrennt werden.

*Schwieriger:* Der Reifen wandert auf Zeit durch den Kreis oder zwei Reifen verfolgen sich.

5. Mündliche Reflexion der Spiele, Schwerpunkt Rollen in Gruppen
6. Konzeptvorstellung und Fragen (15 Min.)
  - 6.1. Inhaltliche Einbettung des sjsh-Konzeptes in den WPU
7. Praxis: Gruppenspiel „Tor zur Juleica“ (15 Min.)
  - 7.1. **Seil schwingen:** Ein Tau wird geschwungen.
    1. Die Gruppe muss durch das sich öffnende Tor hindurch, ohne das Tau zu berühren. Passiert es, müssen alle zurück (bei allen Schwierigkeitsstufen)!
    2. Die Gruppe muss zur anderen Seite gelangen, ohne dass das Tau leer schwingt.
    3. Die Gruppe muss zur anderen Seite gelangen, obwohl sich das Tor nur noch x-Mal öffnet (je nach Gruppengröße – 5x, 4x...)
    4. Die Gruppe muss zur anderen Seite gelangen, das Tor öffnet sich genau einmal!

# Jumping Fitness

Jumping ist ein dynamisches Training auf speziellen Jumping Fitness® Profi Trampolinen. Jumping basiert auf einfachen Sprüngen, ist kinderleicht zu lernen und daher für alle Klassenstufen im Sportunterricht und für AG-Stunden geeignet.

## 1. Wie funktioniert Jumping?

Die Grundwirkung des Jumpings bildet der Wechsel von Be- und Entlastung. In der Belastungsphase auf dem Sprungtuch (Landung, Abbremsen) wirkt mehr Kraft auf den Körper als die übliche Schwerkraft. In der Entlastungsphase (Aufwärtsbewegung, Flugphase), in der der Körper das Sprungtuch verlässt, wird die Wirkung der Schwerkraft verringert und der Körper ist für einen Moment schwerelos.

Durch die hohe Elastizität des Sprungtuchs und seiner Gummiseilbefestigung wird der Auf- und Abschwung ausgedehnt. Während man auf dem Betonfussboden sozusagen »von jetzt auf gleich« abgebremst wird, zieht sich die Abbremsphase auf dem elastischen Trampolin in die Länge. Dadurch wird die Muskulatur deutlich länger angespannt und das Training wird besonders effektiv. Der ständige Druckwechsel beim Springen sorgt dafür, dass mehr als 400 Muskeln des Körpers beansprucht werden und die neuromuskuläre Effizienz steigt. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso geschult wie die Koordination, die Stabilität des gesamten Körpers wird gefördert.

## 2. Stundenaufbau

Bevor der sportliche Teil der Stunde losgeht, werden alle Teilnehmer in den grundsätzlichen Umgang mit dem Trampolin eingeführt.

### **a) Warm Up - 128 BPM**

- einfache Grundschritte werden vorgestellt und im gemäßigten Tempo ohne Armbewegung eingeübt

### **b) Hauptteil - 130-140 BPM**

- Grundschritte im schnelleren Wechsel ohne Arme
- Gleichgewichtsübungen
- Grundschritte im schnelleren Wechsel mit Armen
- Grundschrittkombinationen ohne Arme
- Grundschrittkombinationen mit Armen
- schnelle kraftvolle Schrittelemente mit der Stange
- Intervallsprint
- Cool Down - „Ausspringen“
- Kratfübungen mit dem eigenen Körpergewicht für die Arme/Bauch/Rücken

### c) *Entspannung / Stretching*

## 3. Grundschrirte

Für alle Schrirte gilt:

- Knie sind während der gesamten Stunde leicht gebeugt
- das Gewicht ist auf ganzen verteiltFußflächen
- Schultern tief
- Bauch eingezogen
- Rücken gerade, Kopf aufrecht
- Oberkörper leicht vorgebeugt
- Anfänger stützen die Arme in die Hüfte, Fortgeschrittene folgen den Anweisungen des Trainers

Es wird **nicht in die Höhe gesprungen**, sondern fest ins Trampolin - Beine werden angespannt angezogen, **der Kopf bleibt immer in gleicher Höhe**.

**Basic** - Beine hüftbreit, FüÙe heben leicht vom Trampolin ab

**Basic mit geschlossenen Beinen** - die Fußgelenke berühren sich, Gewicht auf ganzen Fußflächen, gerader Rücken, Schultern tief, Bauch eingezogen, Kopf aufrecht

**Rebound** - Beine auf und zu

**Jogging** - Knie so weit hochziehen, dass zwischen der Hüfte und dem Knie rechter Winkel entsteht. Vorsicht - den Oberkörper nicht zurück lehnen!

**Balance** - Beine weit auseinander, das Gewicht wird von einem Fuß aufs andere verlagert. Die Hüfte bleibt gerade

**Scissors** - ein Fuß vorne, ein Fuß hinten - im Wechsel; Gewicht auf beiden FüÙen gleich verteilt

**Tip-Toe - Spitze** - ein Bein steht fest auf dem Trampolin, das andere tipt mit der Spitze vor

**Tip-Toe-Ferse** - ein Bein fest auf der Fußfläche, das andere tipt mit der Ferse vor

**Beinkick** - Beine kicken abwechselnd nach vorn, Fußspitzen sind gestreckt

**Twist** - Beine zusammen, Oberkörper dreht nach rechts, Knie nach links im Wechsel / Arme seitlich gestreckt, Ellenbogen auf Schulterhöhe, abwechselnd zur Brust ziehen

**Side-to-Side** - FüÙe berühren sich, Sprünge von links nach rechts / Arme bewegen sich in entgegengesetzte Richtung

**Jumping-Jack-Rebound** - beide Arme gleichzeitig im Wechsel nach oben/unten

**Stomping/Rebound mit der Stange** - die Unterarme auf die Stange legen, Rebound mit Füßen weit nach oben gezogen bzw. mit geschlossenen Beinen

**Sprint** - kleine kräftige Trippelschritte im Musiktempo

#### **4. Musikauswahl**

Die Musik hat besonders einen großen Einfluß darauf, welche Stimmung während einer Stunde entsteht und ob die Teilnehmer die Bewegung als anstrengend und lagwierig oder kurzweilig empfinden.

Die gespielte Musik sollte gleichmäßig rhythmisch und vielfältig sein. Das Tempo steigert sich langsam im Laufe der Stunde. Sehr gut geeignet sind schnelle Stücke mit kurzen ruhigen Passagen, welche innerhalb eines Liedes zur Erholung genutzt werden können.

Es ist sehr wichtig, das Musiktempo dem Leistungsstand der Teilnehmer anzupassen. Zu schnelle Musik führt bei Untrainierten zur allseitigen Überforderung - die einzelnen Elemente werden fehlerhaft ausgeführt, einzelne Körperteile werden falsch belastet, das Verletzungsrisiko steigt. Zu langsame Musik beeinträchtigt negativ die Bewegungsdynamik und führt erfahrungsgemäß zu Eintönigkeit und Langeweile.

Nicht nur Kinder lassen sich durch deutschsprachige Lieder begeistern, die sie kennen und mitsingen können. Sehr beliebt sind auch englischsprachige Titel mit kurzen Motivationssegmenten - „I'm ready for Jumping“, „Run Run Run“, die leicht zu merken sind.

#### **5. Jumping-Variationen**

Das Jumping® Profitrampolin kann für unterschiedliche Trainingsarten benutzt werden. Neben klassischen aeroben Trainingseinheiten können Jumpingstunden in Form eines Intervall- oder Zirkeltrainings durchgeführt werden. Klassische Kräftigungsübungen können dabei zusammen mit Jumpingsequenzen kombiniert werden. Ein Trainer, der die Grundschrte beherrscht kann mit einem minimalen Aufwand sehr abwechslungsreiche und kurzweilige Stunden gestalten.

Eine weitere Möglichkeit ist das Programm Jumping® Sport, ein ernstzunehmendes Trainingsangebot für Leistungssportler.

## Kompetenzraster Koordination

Ich kann...	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5	Stufe 6
<b>Pedalo groß</b>	...auf das Pedalo aufsteigen und mich mit Abstützen an einer Wand oder von Mitschülern helfend vorwärts bewegen	...10 „Schritte“ ohne Hilfe fahren	...beliebig viele Schritte fahren.	...10 Schritte rückwärts fahren	... im Wechsel rückwärts und vorwärts fahren	... Wettrennen fahren
<b>Pedalo klein</b>	...auf das Pedalo aufsteigen und mich mit Abstützen an einer Wand oder von Mitschülern helfend vorwärts bewegen	...10 „Schritte“ ohne Hilfe fahren	...beliebig viele Schritte fahren.	...10 Schritte rückwärts fahren	... im Wechsel rückwärts und vorwärts fahren	... Wettrennen fahren
<b>Fußball „jonglieren“</b>	...einen Fußball kontrolliert aufprellen und einmal mit dem Fuß hochschießen (unkontrolliert)	...immer wieder den Fußball prellen, mit dem Fuß hochschießen und auffangen (kontrolliert)	...einige male den Wechsel kontrolliert hinbekommen: Prellen – hochschießen – aufkommen...	...10 x den Wechsel: „Prellen - hochschießen – aufkommen“ hinbekommen (Abschluss: fangen)	...einige Male den Fußball mit dem Fuß hochschießen, ohne dass er wieder auf dem Boden aufkommt (kontrolliert)	...10 Male den Fußball mit dem Fuß hochschießen, ohne dass er wieder auf dem Boden aufkommt (kontrolliert)
<b>Seilspringen</b>	...10 x Seilspringen im beliebigen Rhythmus	...50x Seilspringen mit „Zwischenhüpfer“	...10x rückwärts seilspringen	...rückwärts je 10x mit und ohne „Zwischenhüpfer“ seilspringen	...25x rechts und 25x links auf einem Bein seilspringen	... mehrfach zweimal drehen und springen oder über Kreuz ohne aufzuhören
<b>Slackline/ Bosu</b>	...auf dem Bosu (flache Seite unten) stehen	...auf dem Bosu (flache Seite unten) stehen und Kniebeugen machen od. auf einem Bein stehen	...auf dem Bosu (runde Seite unten) stehen und Kniebeugen machen od. auf einem Bein stehen.	...auf der Slackline in der Mitte stehen langsam bis 3 zählen.	...auf der Slackline in der Mitte stehen und langsam bis 10 zählen.	...auf der Slackline sicher gehen und langsam die Seiten wechseln.
<b>Waveboard fahren</b>	...auf dem Waveboard beidseitig wie auf einem Roller fahren.	...auf dem Waveboard mit Hilfe eines Mitschülers oder Wand stehen und mich „ziehen lassen“	...freihändig auf dem Waveboard stehen und 3 Meter „fahren“	...sicher Waveboard fahren	...einen weiten (ca. 1,50 Meter Abstand od. gr.) Slalomparcours mit dem Waveboard durchfahren	...einen engen (ca. 1 Meter Abstand od. kl.) Slalomparcours mit dem Waveboard durchfahren





Christian Müller-Wulf (GGS Tellingstedt)

## Üben (komplexer) koordinativer Fähigkeiten durch Gerätevorgaben.

„Die Lehrer(-innen) in der Rolle als Beobachter und Lernbegleiter“

In einem Koordinationskreis werden sechs Stationen mit je fünf Plätzen aufgebaut. Pedalo (gr. und kl.), Waveboard, Springseil, Fußball, Slackline/ Bosu.

Alle Übungen sollen (weitgehend) selbst erklärend sein, so dass es dem LehrerIn möglich wird, individuell zu beobachten, zu diagnostizieren und **inklusive Hilfen** zu geben (45 min.).

- Station 1 sechs Pedalos groß, mit sechs Rädern
- Station 2 sechs Pedalos klein, mit drei Rädern (gerne mit den Sprossenwänden)
- Station 3 sechs Fußbälle zum „jonglieren“ (sechs Fußbälle abgetrennt durch zwei Bänke in einer Ecke)
- Station 4 sechs Springseile
- Station 5 Slackline/ Bosu (Indorslackline, 2x Bosu) kann auch durch andere Gleichgewichtschulende Geräte ersetzt werden
- Station 6 sechs Waveboards inkl. 2x 6 Hüttchen

Nachdem die Stationen aufgebaut sind werden „freiwillige“ Übungsgruppen gebildet. Die erste Übungsphase kann je nach verbleibender Stundenzzeit z.B. 1,5 min. bis 2 min. sein. Im Uhrzeigersinn werden die Stationen gewechselt, so dass nach ca. 10 min. jeder Schüler alle Übungen einmal probieren durfte. Eine zweite Wdh. sollte in jeder Stunde möglich sein. In einer kurzen Ruhephase können an die gesamte Klasse spezielle Aufgaben gerichtet werden: z.B. sitzen auf den beiden Bänken zur Abgrenzung der Fußballstation.

Die Idee zu diesem Übungskreis entstand bei der Beobachtung vieler Schüler, die in kleinen Phasen der „selbstständigen Erwärmung“ oder in „Unterrichtspausen“ wiederholt sehr komplexe Bewegungsaufgaben durch Gerätevorgaben üben. Das Gegenteil dessen, was allgemein beschrieben wird, dass eine Abnahme koordinativer Fähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen gegenwärtig zu bemängeln ist. Diese veranlasste mich im Bereich der Koordination etwas genauer hinzusehen. Ein schwieriges Unterfangen bei 30 Kindern. Ich habe durch systematische Stationskreise versucht differenzierter zu beobachten.

Bei meiner „Stundenidee“ geht es weniger um eine genaue Analyse einzelner koordinativen Fähigkeiten wie: Rhythmisierung, kinästetische Differenzierung, Gleichgewicht, Orientierung, Kopplung, Umstellung, Reaktion z.B. nach Theorien von Hirtz (1979/ 85) oder Meinel/ Schnabel (1987), sondern darum „**komplexes Zusammenwirken**“ zu beobachten. Weiterhin ist für mich die „Anstrengungsbereitschaft“ und die „Leistungssteigerung“ der einzelnen Schüler von besonderem Interesse. Dieser Schwerpunkt kann jeder Lehrende nach eigenem Interesse verändern.

Pädagogische Überlegungen, mit möglichst wenig erklärenden Worten gleich ins Handeln zu kommen, ist ein weiteres zentrales Anliegen meiner Stunde. Einzelne Übungsreihen, Bewegungsaufgaben oder koordinative Hilfen sind Gegenstand einer zweiten Unterrichtsphase sobald alle SchülerInnen am Üben sind. Diese soll individuell oder auf Nachfrage erfolgen.

Das anliegende Kompetenzraster auf der folgenden Seite kann helfen, Anhaltspunkte zur Diagnose zu geben bzw. dient einer fundierteren, „Potenzialanalyse“. Übungsreihen können hieraus abgeleitet werden.

Ein Beobachtungsbogen soll auf Praktikabilität überprüft und gegebenenfalls verbessert werden. Änderungsvorschläge nehme ich gerne entgegen.

## **Leichtathletik**

### **Koordinativ fit – Grundlagen aus der Kinderleichtathletik**

Im Leichtathletiktraining wird schon früh die Laufkoordination mit einbezogen. Diese wird z.B. in Form des Lauf-ABCs trainiert, welches in der Leichtathletik unverzichtbar ist. Das Training zielt auf die Ausbildung der 7 koordinativen Fähigkeiten ab, sowie auf eine ständige Verbesserung und Verfeinerung des Lauf- und Sprintstils speziell. In vielen verschiedenen Spiel- und Trainingsformen findet das Lauf-ABC Verwendung.

#### Grundlegende Übungen:

- Fußgelenksarbeit
- Wechselfüßchen / Prellhüpfer
- Kniehublauf
- Greifendes Gehen
- Anversen (bewusst hinterm und unterm Körper)
- Hüpferlauf
  - a. sprintorientiert: Aufsatz Vorderfuß
  - b. sprungorientiert: Aufsatz Mittelfuß / ganzer Fuß
- Scherlauf
- Skippings
- "Pferdegalopp"
- Seitliches Übersetzen

#### **Mattenbahn:**

Die Laufübungen werden auf zwei nebeneinander aufgebauten Mattenbahnen durchgeführt.

Arbeit mit Schrittzahlvorgaben pro Matte zur Anpassung von Geschwindigkeit und Frequenz an Umstände. Diese koordinative Fähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung, z.B. für die Anlaufgestaltung im Weitsprung.

- 4,6 oder 8 Kniehebelaufschritte pro Matte
- Frequenz / Skipping mit Schrittzahl (auch gegeneinander → Tempo- und Motivationssteigerung durch Wettkampfcharakter)
- Wechsel des ersten Beins pro Matte (z.B. 3 Schritte)
- auch mit Sprüngen: Hüpferlauf, Pferdegalopp o.ä.

### **Variation und Erwärmung: „Gespiegeltes Dreieck“**

Die Übungen aus dem Lauf-ABC können zum Beispiel im gespiegelten Dreieck angewendet werden. Jeweils zwei Schüler absolvieren auf der langen Seite des Dreiecks nebeneinander die vorgegebene Übung, am Ende läuft einer links rum und einer rechts rum, um sein jeweiliges Dreieck, sodass beide gleichzeitig wieder am Startpunkt ankommen. Das Tempo ist ein lockeres Traben, die Schüler und Schülerinnen müssen sich auf einander einstellen und Rücksicht nehmen.

Übungen gemeinsam mit dem Partner, z.B. mit Klatschen, verstärken einen Spielcharakter. Außerdem lassen sich Rhythmen besonders gut mit dem Partner gestalten.

### **Koordination durch Rhythmus:**

In vielen Übungen tritt besonders die *Rhythmisierungsfähigkeit* in den Vordergrund. Diese wird zum Strukturieren von Bewegungsabläufen benötigt. Hierdurch wird das *Bewegungslernen* allgemein erheblich beschleunigt.

Beispiele: Anversen 3 links – 3 rechts ...

Alle Bewegungen müssen variabel abrufbar sein und dürfen nicht monoton durchgeführt werden. Fast alle Bewegungen lassen sich seitwärts und rückwärts durchführen oder auch durch Hütchenvorgaben.

Am Beispiel Hopslerlauf - Eine gute Methode zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Bewegungsansteuerung:

Auch Spannung und Entspannung hängen eng mit der Bewegungsqualität zusammen. Über die Kontrastmethode können die Schüler ihren Bewegungshorizont erweitern und den Bewegungsfluss verbessern. („Schlabber-Hopslerlauf“, fester Hopslerlauf „Zinnsoldat“)

- Hopslerlauf in verschiedenen Längen mit Hütchen oder Reifen
- Variationen rückwärts
- z.B. durchs Seil etc.

Es gilt:

Wird eine neue Bewegung erlernt, so sollte diese zunächst locker angesteuert werden. Ist sie erkannt, so kann sie auch schneller durchgeführt werden.

**Seilkoordination:**

- Laufen durch das Seil in verschiedenen Variationen: Zweier-, Dreier-, Vierer-, Einer-Kontakt
- Mit Kniehub
- Springen durch das Seil: Hopslerlauf (in 2 Varianten für Fortgeschrittene), Seitsteps, Wechselsprünge, Pferdegalopp / Take – off

Rhythmus durch Vorgaben:

- ➔ mit **Leitern, Hütchen, Reifen**  
(oder mit Kartons, siehe Hürdenlauf)
- Schrittzahlen wie auf Mattenbahn vorgeben
- Rhythmen mit kleinen Sprüngen in der Koordinationsleiter
- Gestalten von eigenen Rhythmen, Ausprobieren in Gruppen

Koordination mal anders:

Rhythmus akustisch, visuell, taktil wahrnehmen:

- ➔ mit **Bällen**
- Prellen mit Basketbällen
- Einige Rhythmen vorgeben
- Klatschen, Stampfen... einbauen
- Gruppenarbeit: eigene Choreographie

# Lacrosse im Schulsport

## Vorstellung der Sportart

Lacrosse ist eine Sportart, die auf die Ureinwohner Nordamerikas zurückgeht und sich heute besonders in den USA und Kanada, aber auch bei uns in Deutschland wachsender Beliebtheit erfreut. Die Indianer nannten das Spiel *Baggataway*, den „Kleinen Bruder des Krieges“. Sie nutzen es zur Kriegsvorbereitung, aber auch um Streitigkeiten zwischen Stämmen zu klären. Hunderte Krieger spielten gegeneinander, als Tore dienten große Bäume oder Steine, teilweise mehrere Kilometer von einander entfernt. Einen französischen Missionar erinnerten die Schläger an einen Bischofsstab, *La Crosse* genannt. Lacrosse wird heutzutage auf einem Platz von der Größe eines Fußballfeldes mit ins Feld eingerückten Toren gespielt. Zehn Spieler pro Team versuchen mit Hilfe von Lacrosseschlägern (Sticks) einen tennisballgroßen Hartgummiball durch Passen bzw. Schießen ins gegnerische Tor zu befördern. In der Herrenvariante ist das checken des Körpers mit dem eigenen Körper sowie das checken des gegnerischen Schlägers mit dem eigenen Schläger erlaubt.

## Lacrosse in der Schule

Lacrosse eignet sich gut für die Durchführung im Schulsport, wenn man auf den gezielten Körpereinsatz verzichtet, der normalerweise Teil des Sports ist. Lacrosse wird in der Schule Mixed gespielt und kann sowohl draußen als auch in der Halle stattfinden. Der Mannschaftssport Lacrosse fördert neben Schnelligkeit und Kondition die Koordination und das Ballgefühl sowie den Teamgeist. Lacrosse bietet gegenüber vielen anderen Sportarten den Vorteil, dass man davon ausgehen kann, dass die Schülerinnen und Schüler (SuS) kein Vorwissen mitbringen. Dadurch beginnen alle auf dem gleichen Level und entdecken den neuen Sport gemeinsam.

## Material

Lacrosse im Schulsport weist sowohl von der Durchführung als auch vom Materialaufwand Parallelen zum Floorball (Unihockey) auf. Da es für eine Schule in der Regel nicht möglich ist, neben einem Klassensatz Lacrosseschläger auch noch je einen Klassensatz Helme, Handschuhe, Arm- und Schulterprotektoren anzuschaffen, wird bei der Variante Schullacrosse auf den Bodycheck sowie auf das Schlagen auf Schläger und Handschuhe verzichtet. Auch eine komplette Torwartausrüstung anzuschaffen ist unrealistisch, deswegen wird ohne Torwart auf kleinere Tore gespielt. Der Materialbedarf beschränkt sich dadurch auf die Schläger sowie ein Paar kleiner Floorballtore. Als Bälle verwendet man idealer Weise weiche Lacrosse-Trainingsbälle, aber auch der Einsatz von Tennisbällen ist möglich.

## Grundlagen

Das Fangen und Werfen des Balles sind die Grundlagen des Lacrossespiels. Das Werfen des Balles mit dem Lacrossestick ist vergleichbar mit dem normalen Werfen eines Balles. Die untere Hand befindet sich am Ende des Sticks, die obere in der Mitte (bei einem Rechtshänder die rechte). Der linke Fuß ist vorne, der Körper steht seitlich zur Wurfrichtung. Der Schläger wird in einem 45° Winkel zum Boden gehalten. Die eigentliche Wurfbewegung läuft folgendermaßen ab:

1. Das Körpergewicht wird erst auf den hinteren Fuß verlagert und beim Werfen dann auf den vorderen.
2. Der Oberkörper wird von einer seitlichen in eine frontale Position gedreht.

3. Die obere Hand wird zum Schwung holen ein Stück nach hinten bewegt und dann in einer Abklapp-Bewegung nach vorne gezogen.
4. Der untere Arm ist gebeugt, der Ellenbogen angehoben. Die untere Hand zieht den Schläger nach vorne.
5. Man zielt auf den Schlägerkopf des Mitspielers. Der Schläger zeigt nach dem Wurf auf das Ziel.

Entscheidend ist das Abklappen des Handgelenkes. Als Einstiegsübung ist deswegen das Werfen nur mit der oberen Hand sinnvoll.

Beim Fangen steht man schulterbreit und quer zur Wurfrichtung. Die obere Hand rutscht hoch zum Schlägerkopf. Dadurch hat man eine bessere Kontrolle. Der Schlägerkopf wird seitlich über den Kopf gehalten als Ziel für den Werfer, dem Ball entgegen gestreckt. Das Fangen findet vor dem Körper statt. Dabei wird der Schläger zurück gezogen, um dem Ball den Schwung zu nehmen.

### Einführung in der Schule

Zu Beginn der Einheit geht es darum, den Schläger kennenzulernen und ein Gefühl für den Ball zu entwickeln. Dazu dienen folgende Übungen:

- Der Schläger wird mittig mit einer Hand gehalten, der Ball im Schlägerkopf bewegt.
- Der Ball wird einhändig hochgeworfen und wieder gefangen (Wurfhöhe vergrößern).  
*Varianten:*
  - Ball auf den Boden werfen und wieder fangen, hinterm Rücken werfen und vorne fangen, usw.
- Als nächstes kommt die zweite Hand an den Schläger. Eine Hand unten, eine mittig. Die Einstiegsübungen werden wiederholt.

### Einführung von Fangen und Werfen

- Zwei Personen stehen einander gegenüber (ca. 4m), flippen sich den Ball zu, fangen unten.  
*Varianten:*
  - Mit Aufsetzen, durch die Beine, usw.
- Einführung der Wurf- und Fangbewegung (siehe Grundlagen).  
*Varianten:*
  - Werfen und Fangen nur mit der oberen Hand am Schläger. Abstand vergrößern.
  - Handwechsel (also die andere Hand oben am Schläger).
  - Links fangen, rechts werfen und umgekehrt.

## Weiterführende Übungen

Im Folgenden wird eine kleine Auswahl verschiedener Übungen zum Fangen und Werfen, zum Schießen, zu Bodenbällen und zu Spielsituationen beschrieben:

### Fangen und Werfen



#### **„Linienübung“**

Die SuS werden in zwei Gruppen geteilt, die sich jeweils hinter zwei gegenüberliegenden Hütchen einreihen. Der Spieler 1 aus Gruppe 1 passt zum Spieler 1 aus Gruppe 2 und reiht sich dann hinter Gruppe 2 ein. Spieler 1 aus Gruppe 2 passt zu Spieler 2 aus Gruppe 1 und reiht sich dann hinter Gruppe 1 ein, usw.

*Varianten:*

- Es wird nur im Laufen geworfen und gefangen.
- Es wird mit rechts gefangen, die Hand gewechselt und mit links geworfen und umgekehrt.
- Der Ball wird auf den Mitspieler zugerollt, von diesem aufgesammelt, usw.

#### **„Sternübung“**

Die SuS stehen in einem fünfzackigen Stern (mit Hütchen markiert). Man bekommt den Ball von dem Mitspieler zwei rechts von einem und passt zum Mitspieler zwei links von einem, usw. Dadurch bewegt sich der Ball sternförmig.

*Varianten:*

- Es werden nach und nach mehr Bälle ins Spiel gebracht.
- Stern mit sieben Zacken (Pass zum dritten von links).
- Es wird im Laufen gefangen und geworfen und man stellt sich hinter das Hütchen, zu dem man gepasst hat (dafür braucht man zwei Spieler pro Hütchen).

#### **„10 Pässe in der Box“**

Es wird mit Hütchen eine rechteckige Fläche markiert und die SuS in zwei Gruppen geteilt. Sinnvoll sind 4-5 SuS pro Gruppe. Die Feldgröße kann je nach Können der SuS variieren. Die Gruppenmitglieder sollen sich den Ball zehn Mal in Folge zu passen. Die Gegner versuchen dies zu verhindern.

*Varianten:*

- Zu Beginn kann es sinnvoll sein, einer Gruppe von fünf SuS die Aufgabe zu geben, zehn Pässe zu spielen und lediglich nach und nach ein bis zwei „Störer“ einzusetzen.

### Übungen zu Bodenbällen (Groundballs)

#### **„Bälle sammeln“**

Beim „Bälle sammeln“ wird die Gruppe in zwei Mannschaften geteilt, jede mit einem kleinen umgedrehten Kasten. Alle Bälle werden in der Halle verteilt. Die SuS haben die Aufgabe, so viele Bälle wie möglich für ihre Mannschaft zu sammeln. Die Bälle dürfen nur mit dem Schläger aufgehoben werden, nicht mit der Hand. (Eignet sich gut als WarmUp).



### **„Po an Po“**

Die SuS suchen sich einen ca. gleich großen/schweren Partner, stellen sich Rücken an Rücken, drücken ihr Körpergewicht gegeneinander und beugen ihre Knie 90° (quasi wie Wandsitzen). Zwischen sich legen sie einen Ball, auf Pfiff versuchen sie ihren Gegenspieler wegzudrücken, um an den Ball zu kommen.

### Übungen zum Schießen

#### **„Ball treiben“**

Die SuS werden in zwei Mannschaften geteilt und stellen sich an zwei Linien gegenüber auf (ca. zehn Meter). In die Mitte zwischen den Gruppen wird ein Ball gelegt, z.B. ein Fußball. Die SuS versuchen auf Pfiff, den Ball durch genaue Schüsse in Richtung der generischen Linie zu treiben. Verloren hat die Mannschaft, deren Linie der Ball überquert.

#### **„Hütchenschießen“**

Beim Hütchenschießen wird eine Bank auf zwei große Kästen gestellt. Auf diese kommen Hütchen. Eine Gruppe von SuS versucht in einer bestimmten Zeit von einer Linie aus möglichst viele Hütchen abzuschießen.

#### **„Fang und Schuss“**

Damit sind verschiedene Fang- und Schussübungen gemeint, beispielsweise: Spieler läuft auf den Coach zu, Doppelpass, Spieler läuft aus Tor und schießt. Dies lässt sich vielfältig variieren durch verschiedene Laufwege, Bodenbälle, mehrere Passstationen, usw.

### Übungen zu Spielsituationen

#### **2 vs. 1 und 3 vs. 2**

Beim 2 gegen 1 spielen zwei Angreifer gegen einen Verteidiger. Die Spieler stehen dabei am Torkreis, ein Ball wird eingerollt und auf Pfiff geht's los. Die Angreifer sollen ihre Überzahl ausspielen, um als erstes den Ball aufzusammeln und dann ein Tor zu erzielen.

*Variante:* 3 gegen 2

### Lacrosse spielen

Das Highlight für die SuS ist natürlich das Spielen selbst. Um Lacrosse im Schulsport sinnvoll spielen zu können, machen folgende Regeln Sinn:

1. Absichtlicher Körperkontakt ist verboten.
2. Der Ball darf nur mit dem Schläger gespielt werden, nicht mit dem Körper.
3. Man darf den Ball maximal fünf Sekunden im Schläger halten.
4. Liegt der Ball auf dem Boden, darf derjenige den Ball spielen, der ihn zuerst mit seinem Schlägerkopf bedeckt. Der Gegenspieler muss dann zwei Meter Abstand halten.
5. Vor beiden Toren gibt es einen Torkreis, der nicht betreten werden darf.
6. Es darf nicht geschossen werden, wenn ein Gegenspieler vor einem steht.

Folgende Regeln können ergänzt werden:

7. Es muss in einer Eins gegen Eins Deckung verteidigt werden.
8. Es muss mindestens ein Pass in der gegnerischen Hälfte gespielt werden.

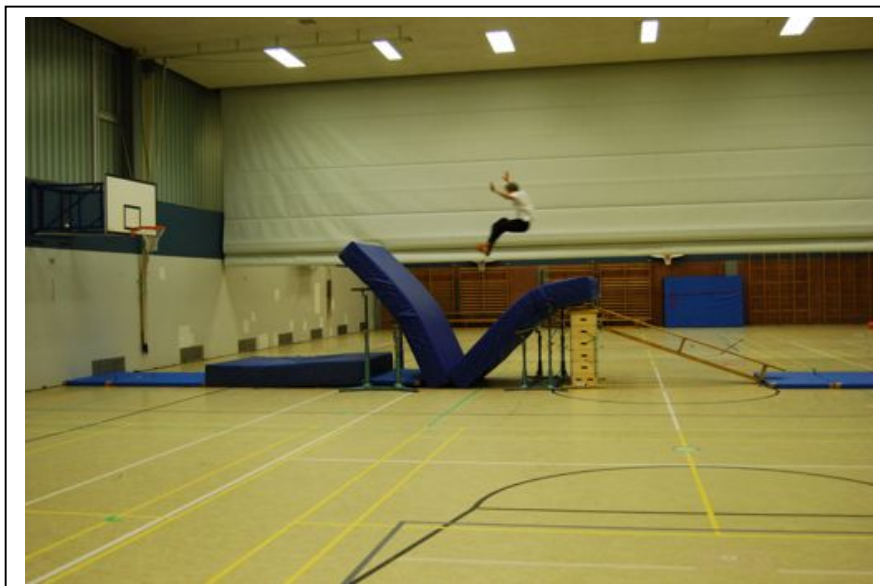


# Le Parkour im Schulsport

## Stationskarten für den modernen Unterricht

Ein Schulprojekt des Sporttheoriekurs 11; Lehrer Patrick Göth

Gymnasium mit Regionalschulteil Gettorf und Umgegend in Gettorf



# Inhaltsverzeichnis

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

# Vorwort

von Patrick Göth

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

ich freue mich über Ihr Interesse an der Sportart „Le Parkour“. Die folgenden Unterlagen wurden in einem Schulprojekt erstellt und sollen es Ihnen ermöglichen, den Parkoursport im Unterricht umzusetzen.

Die Übungen basieren auf Selbsterprobtem und Übungen aus dem Internet (z.B.: Youtube – Parkour Schulsport).

Als weitere Literatur ist das Buch *Parkoursport im Schulunterricht* von Sascha Rochhausen zu empfehlen. Es bietet zusätzlich einen vertieften Einblick in den Parkoursport im Schulunterricht.

Alle Übungen sind mögliche Umsetzungen, daher wird keine Haftung für diese übernommen.

**Wenn Sie die Unterlagen erfolgreich im Unterricht einsetzen können, würde die Sporttheorieklasse sich über eine kleine Spende freuen, um so Sportwanderfahrten zu finanzieren.**

**Schulverein Isarnho-Schule**

**Kto: 501965**

**Blz: 21050170**

**Verwendungszweck: Parkour**

# 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).

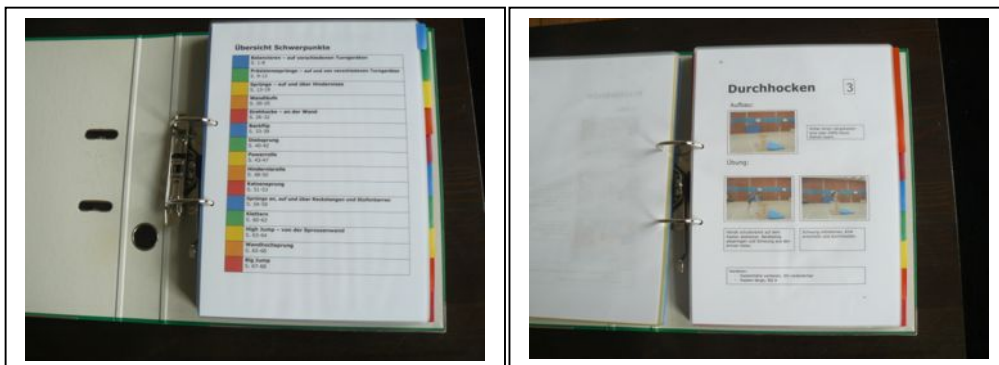
# Tipps für die Umsetzung

von Patrick Göth

## 1. Erstellen Sie einen Ordner

- Bitte drucken Sie die Stationskarten in Farbe (mehr Motivation)
- Laminieren Sie die Karten ein (hält länger und besser)
- Lassen Sie die Stationskarten von verletzten oder kranken Schülern im Sportunterricht laminieren (spart für Sie Zeit)
- Legen Sie einen Ordner an (siehe Beispiel Bilder)

Schwerpunkte farblich unterteilt (erleichtert wiedereinsortieren im Unterricht):



## 2. Einsatz im Unterricht

- Der Ordner ist nach Schwerpunkten sortiert.
- Im Unterricht können Schwerpunkte kombiniert werden.
- Tipp: In den ersten Stunden max. zwei Schwerpunkte, sonst droht Stoffüberflutung und Gruppendynamik geht flöten☺
- Es können an einem Gerät mehrer Übungen durchgeführt werden.
- Damit die Stationskarten NICHT in der Halle verloren gehen, werden sie IMMER an ein großes Hütchen gelegt, welches die Station markiert. Dadurch haben die Schüler feste Anlaufpunkte.

### 3. Möglicher Ablauf

#### 3.1 Vorbereitung

- Machen Sie die Schüler heiß auf Parkour. Geben Sie in der Vorstunde die Hausaufgabe Videos auf Youtube mit den Stichworten „Parkour Schulsport“ zu suchen und sich anzuschauen.

#### 3.2 Unterricht

- Steigen Sie mit den Schwerpunkten **Balancieren** und **Präzisionssprünge** ein, dadurch langsamer Einstieg
- **WICHTIG:** Die **Powerrolle** ist die Voraussetzung für den **High Jump – von der Sprossenwand**
- **Aufwärmung:** Vor oder nach Geräteaufbau. (Möglichkeiten: Geräteticker oder einer macht was vor, der andere nach unter Einbeziehung der Geräte, dadurch gleich Kontakt zu Geräten)
- **Aktive Übungsphase:** Schüler wählen selbstständig ihre Übungen (Eigenmotivation und Binnendifferenzierung)
- **Aktive Präsentationsphase:** Schüler präsentieren nacheinander (bis 5 gleichzeitig auf der Übungsfläche) was Sie gelernt haben.

**oder**

**Parkourdurchlauf:** Schüler durchlaufen einen festgelegten (vom Lehrer und von Schülern) Parkour auf Zeit oder Style.

**Der Parkour:** Der Parkour kann individuell gestaltet werden. Optimal benutzen sie die bereits aufgebauten Geräte. Die Schwerpunkte **Wandhochsprung** und **Big Jump** sind besonders motivierend.



## 4. Notengebung

Für die Notenvergabe gibt es mehrere Möglichkeiten:

### 1. Zeitmessung:

Sie erstellen mit den Schülern einen Parkour. Diesen lassen Sie in der Übungsphase von verschiedenen Schülern durchlaufen und erstellen anhand der Messwerte eine eigene Notenzeittabelle für Mädchen und Jungen.

### 2. Style nach Gefühl

Erstellen Sie mit Ihren Schülern einen Parkour mit verschiedenen Geräten. Die Schüler haben 1 oder 2 Minuten Zeit ihr Können im Style zu präsentieren. Bewerten Sie die Kür zusammen mit einer Jury von 2-3 Schülern. Geben Sie am Ende eine Note. Kriterien wie Ausführung, Geschwindigkeit, Kreativität sollen *gefühl*t Beachtung finden.

Dieses Messverfahren erfüllt keine Gütekriterien, ist aber im Unterricht sehr gut umsetzbar. Die Schüler haben ein sehr gutes Gefühl für gute oder schlechte Leistungen.

### 3. Style nach Maßstäben:

Alle Übungen haben Schwierigkeitsgrade **SG**. Legen Sie eine Anzahl von zu erfüllenden Schwerpunkten fest. Die Schüler können jetzt ihre Übungen (eine Übung pro Schwerpunkt) wählen, einen Kürbogen ausfüllen und Ihnen dann zur Bewertung geben.

Bewertet werden der **Schwierigkeitsgrad** (max. 5 Punkte) und die **Ausführung** (plus, gleich oder minus ein Punkt des SGs der jeweiligen Übung). Die Punkte für die Noten ergeben sich aus folgender Rechnung:

Gesamtzahl der erreichten Punkte **dividiert** durch die Anzahl der festgesetzten zu erfüllenden Schwerpunkte.

Diese werden dann in folgende Umrechnungstabelle eingefügt:

<b>Erreichte Punkte</b> (auf oder abrunden)	<b>Note</b>
<b>5</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	<b>5</b>
<b>0</b>	<b>6</b>

Nehmen Sie auch diese Bewertung in Zusammenarbeit mit Schülern vor. Dies ermöglicht den Schülern einen Einblick in die Bewertung von künstlerischen Sportarten.

**Für Tipps, Anregungen und neue Übungen würden wir uns sehr freuen. Bitte schreiben Sie uns:**

**[Parkoursportgettorf@gmx.de](mailto:Parkoursportgettorf@gmx.de)**

# Übersicht Schwerpunkte

	<b>Balancieren – auf verschiedenen Turngeräten</b> S. 1-8
	<b>Präzisionssprünge – auf und von verschiedenen Turngeräten</b> S. 9-12
	<b>Sprünge – auf und über Hindernisse</b> S. 13-19
	<b>Wandläufe</b> S. 20-25
	<b>Drehhocke – an der Wand</b> S. 26-32
	<b>Backflip</b> S. 33-39
	<b>Diebsprung</b> S. 40-42
	<b>Powerrolle</b> S. 43-47
	<b>Hindernisrolle</b> S. 48-50
	<b>Katzensprung</b> S. 51-53
	<b>Sprünge an, auf und über Reckstangen und Stufenbarren</b> S. 54-59
	<b>Klettern</b> S. 60-62
	<b>High Jump – von der Sprossenwand</b> S. 63-64
	<b>Wandhochsprung</b> S. 65-66
	<b>Big Jump</b> S. 67-68

# Beschreibung Übungskarten

**Name der Übung**

1-5

Aufbau:

Schwierigkeitsgrad:  
1 leicht -> 5 schwer

Beschreibung in Bild oder Schrift.

Übung:

Bilder der Übung.

Unterstützende  
Beschreibung der  
Übung.

Variation:

**WICHTIG:** Hier werden weitere Übungen und Steigerungen beschrieben. **SG** bedeutet der Schwierigkeitsgrad der Variation.

# Balancieren

- auf verschiedenen Turngeräten

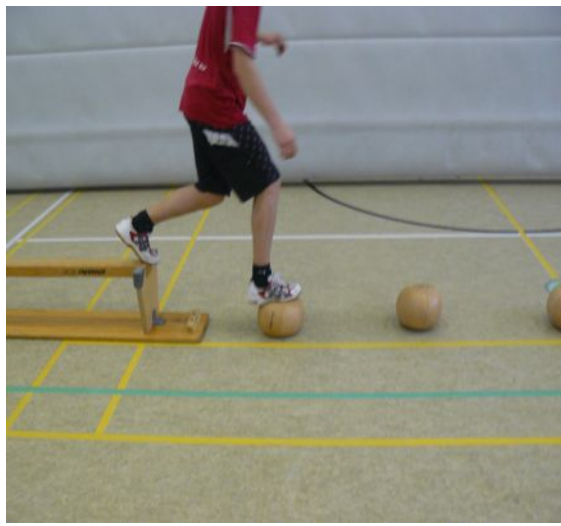
# Balancieren - Kombination

1

Aufbau:

Legt zwei umgedrehte Bänke mit etwas Abstand auseinander und legt in den Zwischenraum drei Medizinbälle.

Übung:



Lauft über die erste Bank bis zu den Medizinbällen. Balanciert anschließend über die Bälle bis zur zweiten Bank und balanciert auch über diese.

Variation:

Springt mit einem Bein von Ball zu Ball; SG 1

Springt mit 180° Drehung von Ball zu Ball; SG 2

# Fußkampf

1

## Aufbau:

Umgedrehte Bank auf den Boden legen.

## Übung:



Stellt euch auf einem Bein gegenüber.  
Versucht nun mit dem anderen Bein euren Partner von der Bank zu schubsen, aber gleichzeitig euer Gleichgewicht zu halten.

Variation:  
Fußwechsel; SG 1

# Seilspringen auf einer Bank

2

Aufbau:

Stellt eine Bank verkehrt herum auf den Boden.

Übung:



Auf der Bank balancieren und seilspringen.

Variation:

Rückwärts seilspringen; SG 3

Auf einem Bein springen; SG 3



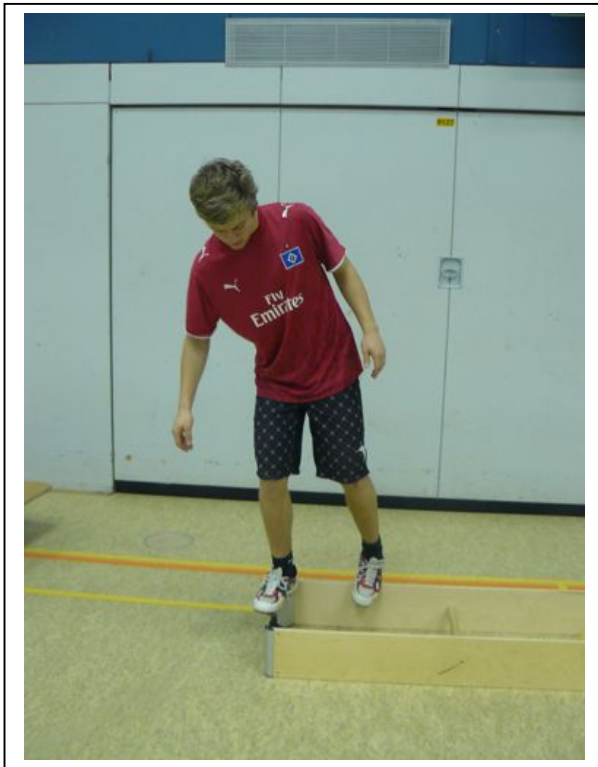
# Balancieren auf Kastenteil

2

Aufbau:

Legt ein Kastenteil eines großen Kastens auf den Boden.

Übung:



Balanciert auf den Rändern des Kastenteils.

Variation:  
Geschwindigkeit

# An der Wand balancieren

1

## Aufbau:

Zwei kleine Kästen an einer Wand mit Abstand neben einander stellen.  
Darüber eine Reckstange legen.

## Übung:



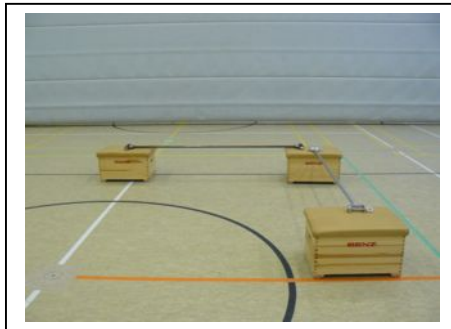
Balanciert von der einen zur anderen Seite.

# Balancieren über Reckstangen

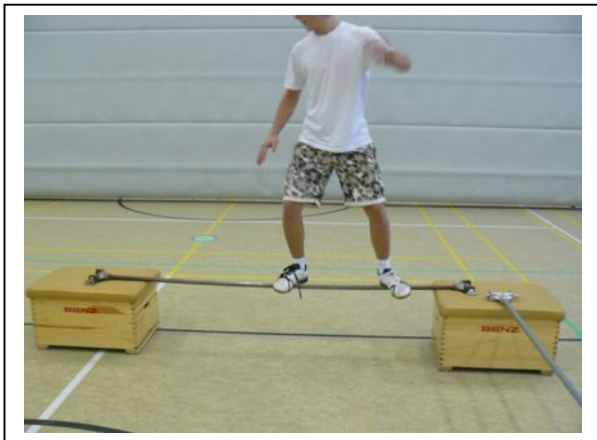
2

## Aufbau:

Stellt 3 kleine Kästen mit Abstand neben einander und verbindet diese mit Reckstangen.



## Übung:



Balanciert auf den Reckstangen von Kasten zu Kasten.

## Variation:

Baut Sprünge und 180° Drehungen ein; SG 2

Baut 360° Drehungen ein; SG 3

# Cat Balance

1

## Aufbau:

Zwei große Kästen mit Abstand hintereinander stellen. Einen Parallelbarren dazwischen stellen. Alles mit Matten absichern.



## Übung:



Variation:  
Im Stehen rüber balancieren.  
SG 3

Auf allen Vieren über beide  
Holme balancieren.



# Präzisionssprünge

- auf und von verschiedenen Turngeräten

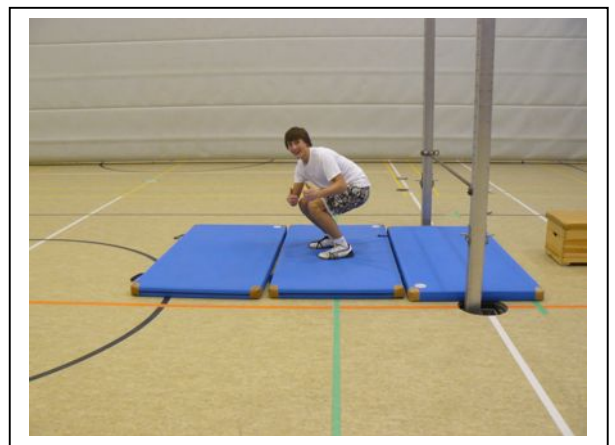
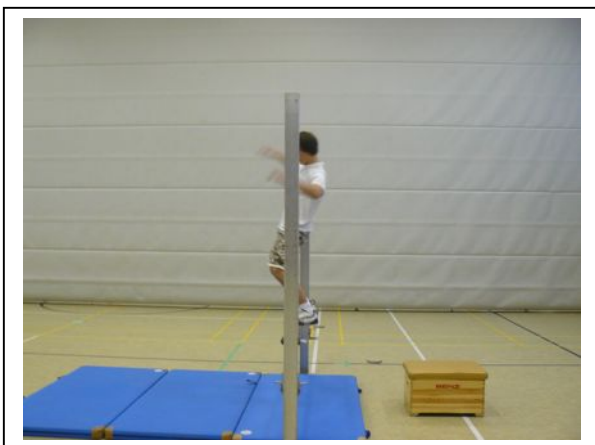
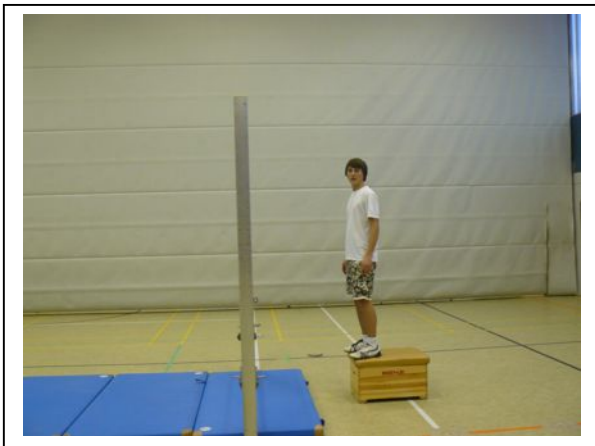
# Sprung auf Reckstange

2

## Aufbau:

Baut eine Reckstange auf in ca. 50 cm Höhe auf und stellt davor einen kleinen Kasten. Alles mit Matten absichern.

## Übung:



## Variation:

Abstand Kasten; SG 1-2

180° Drehung auf der Stange; SG 2

180° Drehung von der Stange runter; SG 2

360° Drehung auf der Stange; SG 5

360° Drehung von der Stange runter; SG 2

# Präzisionssprünge auf Bänke

1

Aufbau / Übung:



Spring von Bank zu Bank und am Ende auf oder über den Kasten. Beine können geschlossen oder offen sein.

Variation:

- Abstand der Bänke; SG 1-2
- 180 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank; SG 2
- 360 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank; SG 3

# Präzisionssprung auf Barren

3

Aufbau / Übung:



Beidbeiniger Absprung vom Kasten.



Beidbeinige Landung auf Holm, ausbalancieren.



Hockwende über hohen Holm.

Variation:  
Statt Hockwende unten durchschwingen; SG 1



# **Sprünge**

- auf und über Hindernisse

# Crane Jump

2

Aufbau:



Übung:



Frontal auf den Kasten zu laufen.



Mit dem Sprungbein als Schrittsprung abspringen und mit dem anderen Fuß landen.

Variation:

Einen kleinen Kasten vor den großen Kasten. Anlaufen, erst auf den kleinen Kasten im Schrittsprung springen, dann den Schwung nutzen und auf den großen Kasten mit Schrittsprung springen; SG 1

# Hockwende

1

Aufbau:



Übung:



Frontal auf den Kasten zulaufen. Die Hände auf den Kasten aufstützen und beidbeinig abspringen. Beine anwinkeln und in einer seitlichen Schwungbewegung hinüber springen.



Hände loslassen und parallel zum Kasten zum stehen kommen.

Variation:

- 360 Grad Drehung in der Flugphase. Landung mit Blick nach vorne; SG 3
- Kastenhöhe variieren; SG veränderbar

# Durchhocken

3

Aufbau:



Hinter einen Längskasten eine oder ZWEI blaue Matten legen.

Übung:



Hände schulterbreit auf dem Kasten abstützen. Beidbeinig abspringen und Schwung aus den Armen holen.



Schwung mitnehmen, Knie anwinkeln und durchhocken.

Variation:

- Kastenhöhe variieren; SG veränderbar
- Kasten längs; SG 4

Variation des Wolfsprunges

# Lazy Vault

3

Aufbau:

Ein großer Kasten quer und dahinter eine Matte.

Übung:



Im 45° Winkel anlaufen und in Schrittstellung abspringen. Mit einer Hand (hier rechts) auf dem Kasten abstützen.

Das Bein, welches näher am Kasten ist, wird gestreckt nach oben und dann über den Kasten geschwungen. Das andere Bein wird nachgezogen.

# Wolfsprung- Speed Vault

3

## Aufbau:

Ein großer Kasten quer hinstellen. Dahinter eine Matte.

## Übung:



Schräger oder frontaler Anlauf und einbeinig abspringen.



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



Landung in Schrittstellung.

# Hockwende rückwärts - Reverse Vault

3

Aufbau:



Übung:



Im 45°-Winkel auf den Kasten zu laufen und den Stützarm auf den Kasten aufsetzen. Dann mit einem Drehsprung rückwärts abspringen. Das Kasten ferne Schwungbein wird hoch nach hinten gezogen.



Die Beine anhocken und rücklings über den Kasten springen.



Mit dem Rücken zum Kasten hin in einer leichten Schrittstellung landen.

# Wandläufe



# Vorübung: Wall Run

Aufbau:



Längskasten an die Wand stellen, kleinen Kasten davor positionieren, blaue Matten dahinter legen.

Übung:



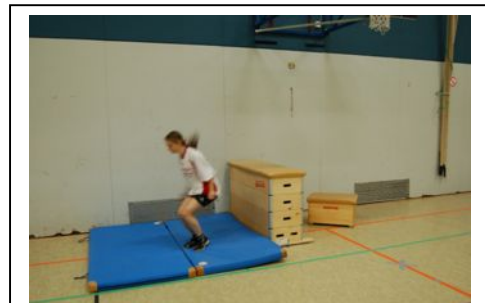
Im 45° Winkel anlaufen.



Mit dem linken Fuß auf den kleinen Kasten springen.



Mit dem rechten Fuß an die Wand und von dieser



Beidbeinig wieder landen.

Variation:

Kasten erhöhen; SG 3-4

# Vorübung II Wall Run

3

## Aufbau / Übung:



Im 45 Grad Winkel anlaufen und mit dem Wand entfernten Bein hoch vom Kasten abspringen.



Mit dem Wand nahem Bein von der Wand abstoßen.

**Variation:**  
Beide Füße berühren die Wand.



Beidbeinige Landung.

# Wall Run

5

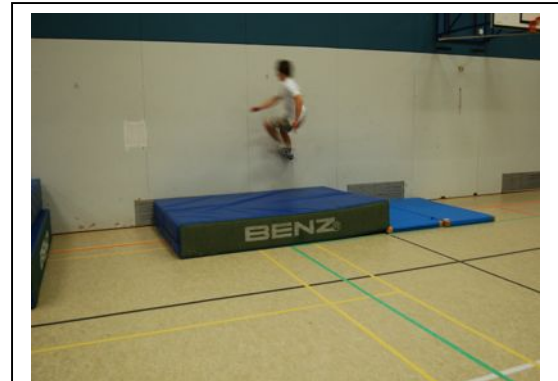
Aufbau:



Übung:



Im 45° Winkel zur Matte anlaufen.



Mit dem Wandabgewandten Bein abspringen.



So viele Schritte wie möglich an die Wand setzen.



Zuletzt stark abstoßen.

# Wandlauf mit Kasten

3

Aufbau:



Übung:



Im steilen Winkel anlaufen. Mit dem gestreckten Stützarm auf dem Kasten mit den Füßen an der Wand den Kasten hoch umlaufen.

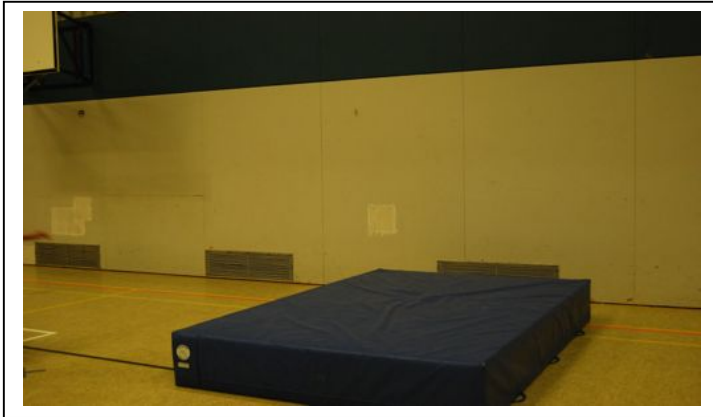


Landung erfolgt beidbeinig.

# 360° Wall Jump

3

Aufbau:



Übung:



Anlauf 45°. Sprung hoch gegen die Wand, mit einem oder mit beiden Füßen an der Wand abstoßen.



Drehung über linke Schulter. Landung beidbeinig auf der Matte.

Variation:

- Landung mit Rolle; SG 3
- 540° Drehung in der Luft; SG 5

# **Drehhocke**

## **- an der Wand**

# Vorübung 1: Drehhocke

1

Aufbau / Übung:



Möglichst mit den Beinen hoch über die Bank hocken.

Variante:  
Über Medizinbälle.



# Vorübung 2: Kastenflip

2

Aufbau:

Kleiner Kasten.

Übung:



Hocke über den Kasten. Versuche auch hier die Beine möglichst hoch in die Luft zu bringen.



# Vorübung 3: Drehhocke

3

Aufbau :



Übung:



Langsamer Anlauf. Die Hände parallel auf der Mitte der Matte aufsetzen.



Absprung und Beine anwinkeln. Eine Hockwende durchführen. Beidbeinig wieder landen.

# Vorübung 4: Drehhocke

3

## Aufbau:

Ein kleiner Kasten auf dem jemand eine Matte festhält.

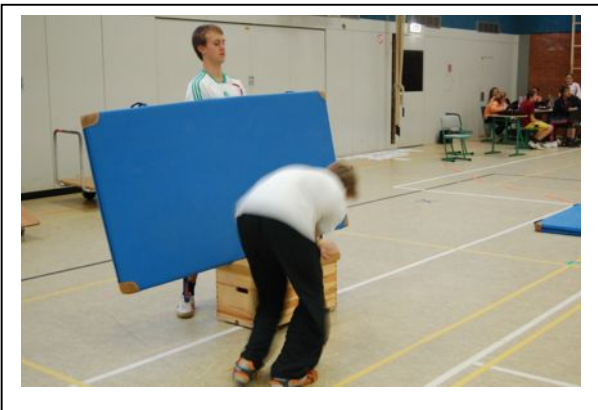
## Übung:



Im 45° Winkel anlaufen. Hände auf dem Kasten aufstützen. Die Hand, die näher am Kasten ist weiter nach vorne.



Beidbeinig abspringen und eine hohe Hockwende durchführen und dabei einmal über den Kasten auf die andere Seite rotieren.



Auf der anderen Seite beidbeinig wieder landen.

Variation:  
Winkel der Matte verändern; SG 2-3

# Drehhocke

4

## Aufbau:



Weichbodenmatte an eine Wand stellen, blaue Matten davor legen. Matte hinten mit kleinen Kästen stabilisieren.

## Übung:



Im 45° Winkel anlaufen.



Die Hände auf die Mitte der Matte aufsetzen und eine Hockwende durchführen.



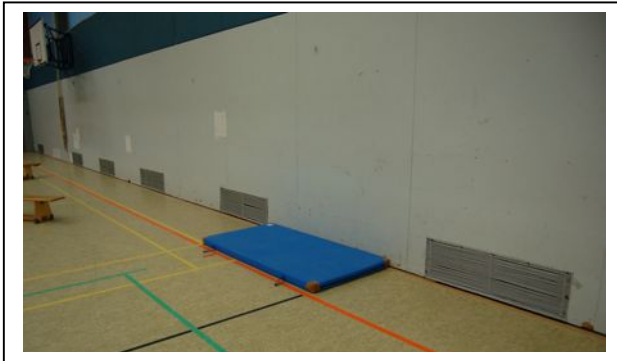
Beidbeinig wieder landen.

Variationen: Weichbodenmatte weiter anschrägen; SG 3-5

# Drehhocke Wand

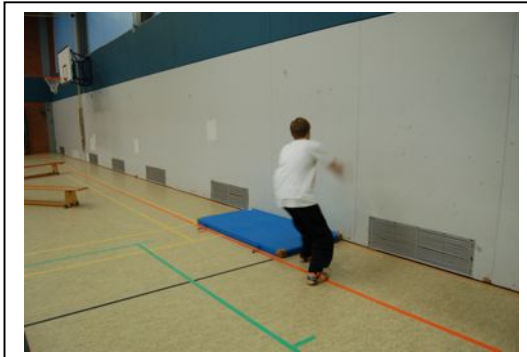
5

## Aufbau:

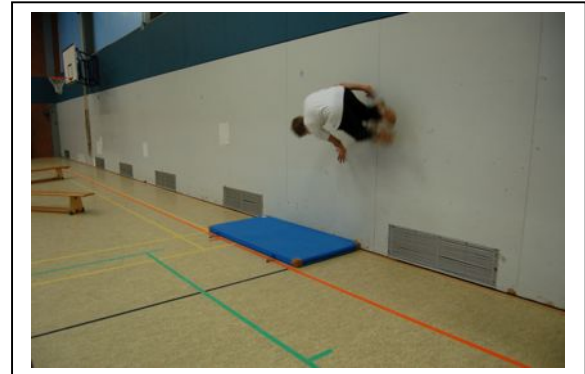


Eine oder zwei kleine blaue Matten an der Wand. Oder große blaue Matte.

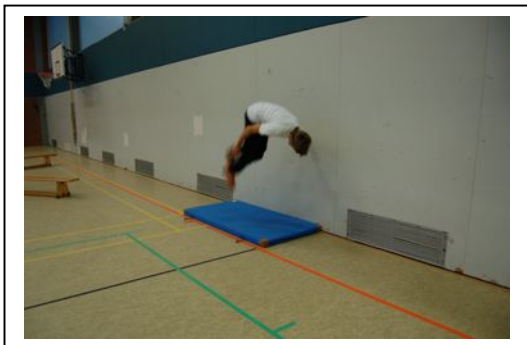
## Übung:



Im 45° Winkel anlaufen.  
Beidbeiniger Absprung.



Die Hände fassen,  
Fingerspitzen nach unten, an  
die Wand. Man rotiert über den  
linken Stammarm.



Beidbeinig wieder landen.

# Backflip

# Vorübung Backflip

1

## Aufbau:



Eine große Matte an der Wand und eine davor. Zwei halten die Wandmatte fest.

## Übung:



Lauf mit einem oder zwei Schritten bis auf Schulterhöhe die Wand hoch.



Lass dich gerade auf den Rücken fallen.

# Aufschwung am Barrenholm

## Aufbau:

Einen brusthohen Barrenholm vor eine Wand stellen. An die Wand eine dicke Matte und um den Barren herum kleine Matten zur Sicherung legen.

## Übung:



An der Matte mit einem oder zwei Schritten hoch laufen, mit dem Schwungbein Schwung holen, nach oben abstoßen und um den Barren herum schwingen. Kopf in den Nacken. Wieder auf der Anfangsseite landen.

# Hilfestellung Backflip





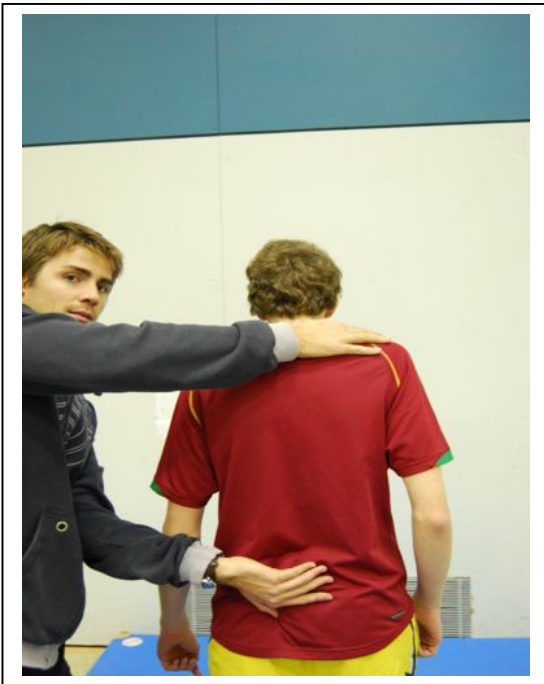
# Hilfestellung Backflip

Mit Hilfe:

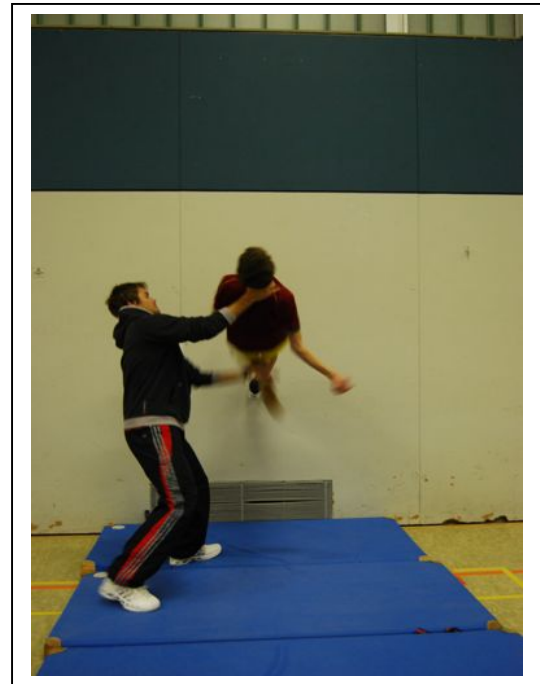


Die Hände umfassen den Oberarm des Springers von beiden Seiten.

Ohne Hilfe:



Die rechte Hand befindet sich im Nacken des Springers und die linke Hand am unteren Rücken.



Die Hände begleiten den Springer während des Sprunges bis zum sicheren Stand.

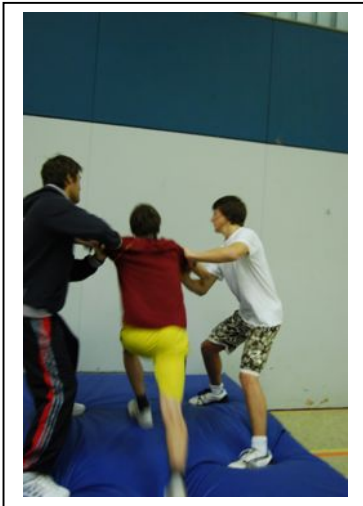
# Backflip mit Hilfestellung

5

## Aufbau:

Eine dicke Turnmatte wird mit der kurzen Seite an eine Wand gelegt.

## Übung:



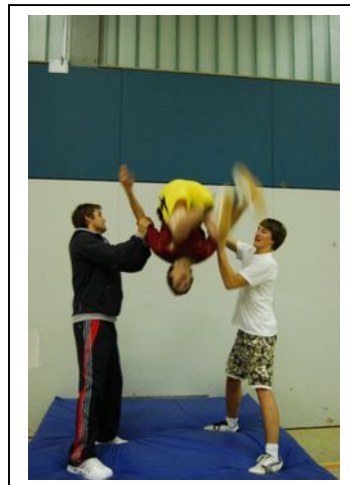
Mit Schwung auf die Wand zulaufen.



Mit einem Fuß oder zwei Füßen an der Wand auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstoßen. Mit dem Schwungbein Schwung holen.



Kopf in den Nacken und die Beine in Drehrichtung werfen.



Drehen und auf beiden Beinen landen.



# Backflip ohne Hilfestellung

5

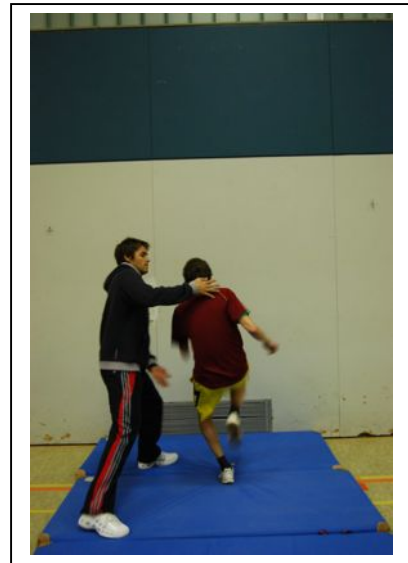
## Aufbau:

Drei dünne Turnmatten werden quer hintereinander oder eine große Matte an die Wand gelegt.

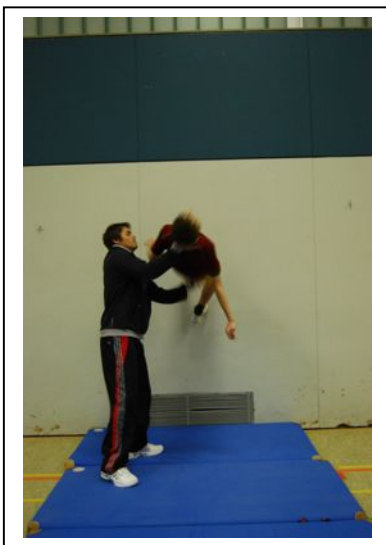
## Übung:



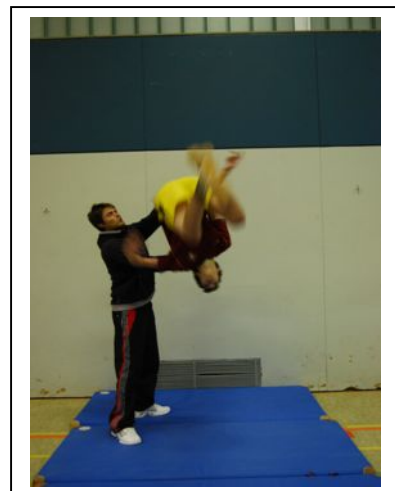
Mit Schwung auf die Wand zulaufen.



Mit einem Fuß oder zwei Füßen an der Wand auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstoßen. Mit dem Schwungbein Schwung holen.



Kopf in den Nacken und die Beine in Drehrichtung werfen.



Drehen und auf beiden Beinen landen.

# Diebsprung

# Vorübung Diebsprung

**2**

Aufbau / Übung:



Absprung ca. Beinlänge von den Matten. Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen. Mit beiden Händen kräftig auf die Matten schlagen.

Variation:  
Mattenhöhe; SG 2-3

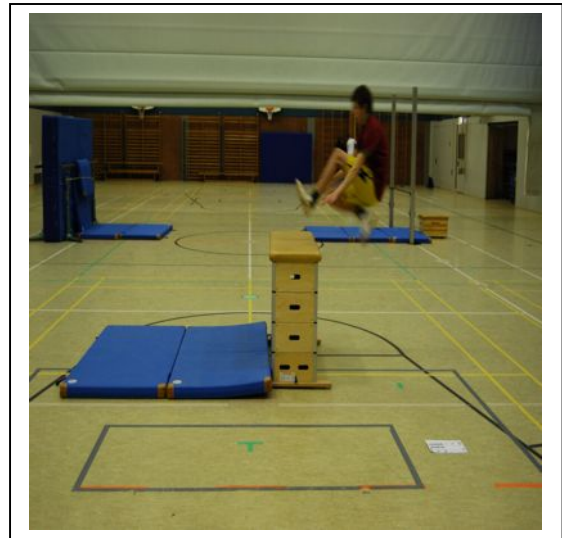
# Diebsprung

4

Aufbau:



Übung:



Absprung ca. Beinlänge vom Kasten. Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen. Mit beiden Händen kräftig vom Kasten Abdrücken.

Variation:  
Kastenhöhe; SG 2-3

# Powerrolle

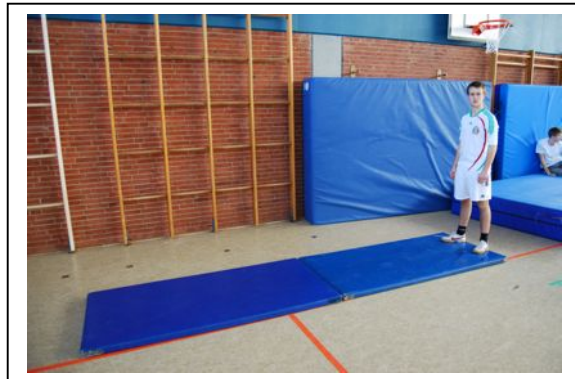
# Powerrolle

1

## Aufbau:

2 Kleine Matten  
hintereinander.

## Übung:



Gewicht auf den Fußballen.  
Kinn auf die Brust. Unterm  
langen Arm durchschauen.  
Rollarm mit Unterarmrücken  
auflegen ...

... und über dessen Schulter  
abrollen. Anschließend wieder  
stehen.





# Powerrolle

## - über Hindernisse

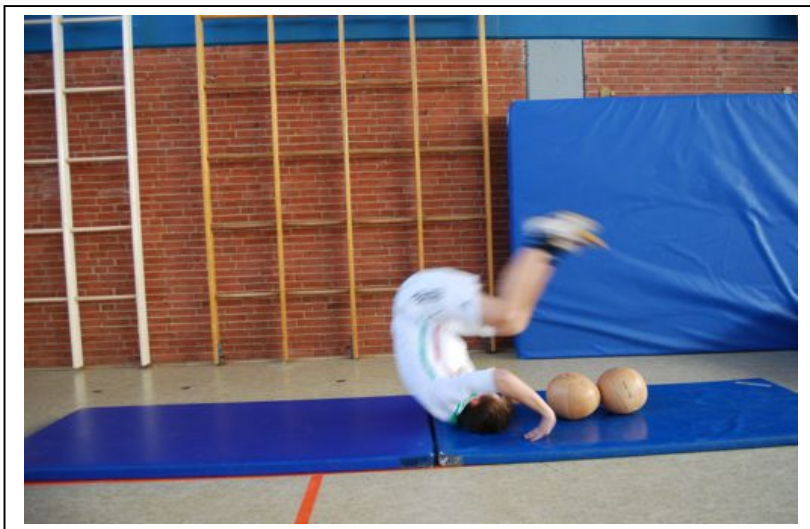
2

### Aufbau:

2 Kleine Matten  
hintereinander. Darauf 2-  
4 Medizinbälle.



### Übung:



Abspringen und Powerrolle  
über das Hindernis.

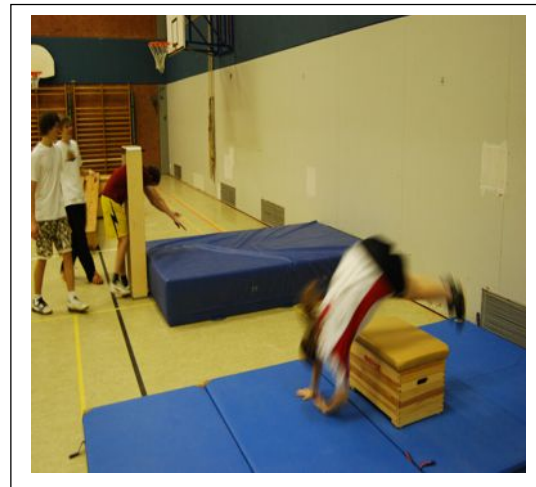
# Powerrolle über kleinen Kasten

2

## Aufbau:

Man legt einige kleine Matten nebeneinander und stellt einen kleinen Kasten darauf.  
Wichtig, dass auf der Stelle wo man abrollt ebenfalls Matten liegen.

## Übung:



Schulterrolle über ein Hindernis machen. Dabei darauf achten, dass das Kinn auf der Brust bleibt.

## Variation:

Schulterrolle über einen großen Kasten machen (Höhe verändern); SG 3

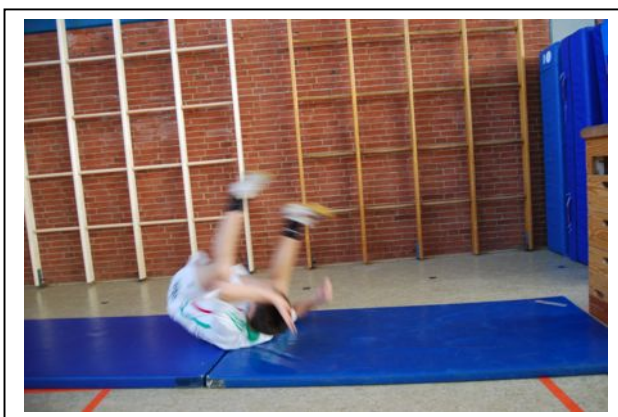
# Kastensprung mit anschließender Powerrolle

3

Aufbau:



Übung:



Absprung ... Landung auf den Fußballen, Beine gebeugt, Oberkörper leitet die Powerrolle ein.

**WICHTIG:**

Ziel der Rolle ist es die Wucht der Landung in die Powerrolle zu übertragen.

# Hindernisrolle

# Hindernisrolle Mattenberg

# 2

Aufbau:



Übung:



Rotation über den Schultergürtel  
über die Matten. Arme sind am  
Körper.

Beidbeinige Landung.

# Hindernisrolle über großen Kasten

3

Aufbau:



Übung:



Rotation über den Schultergürtel über den Kasten. Arm der Drehseite ist am Körper.



Beidbeinige Landung.

# **Katzensprung**

# Katzensprung

2

Aufbau / Übung:



Große Matte an der Sprossenwand mit Seilen festbinden. Davor 2 kleine Matten und der Kasten.



Einbeiniger Absprung ca 1,5m entfernt. Beine und Arme setzen gleichzeitig an der Sprossenwand auf.

Absprung mit 180° Drehung.



Variation:  
Absprung mit 540° Drehung; SG 4



# Großer Katzensprung

# 3

Aufbau:



Große Matte an der Sprossenwand mit Seilen festbinden. Davor 2 kleine Matten und der Kasten.

Übung:



Beidbeiniger Absprung. Beine und Arme setzen gleichzeitig an der Sprossenwand auf.

Absprung mit 180° Drehung.

Variation:

Abstand des Kastens zur Sprossenwand; SG 3-4

# **Sprünge an, auf und über Reckstange und Stufenbarren**

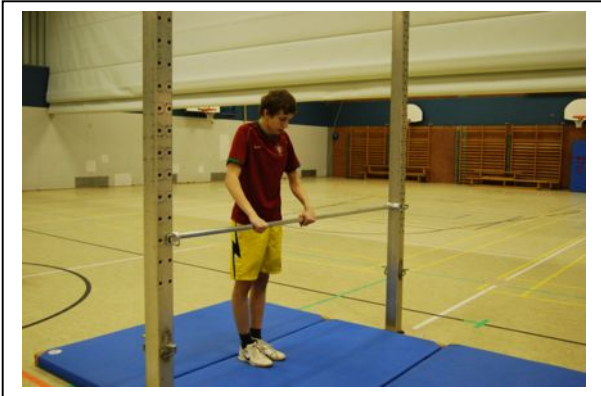
# Hocke über Reckstange

**1**

## Aufbau:

Reckstange auf Hüfthöhe ; darunter 3 kleine Matten

## Übung:



Beide Hände an die Reckstange, abspringen, über die Reckstange hocken, landen auf der anderen Seite.

# Präzisionshocksprung auf Reckstange

4

## Aufbau:

Zwei Reckstangen übereinander. Abstand ca. Hüftlänge.

## Übung:



Hände greifen schulterbreit  
gegeneinander. Beidbeiniger  
Absprung.



Hocke über die Reckstange.



Beidbeinige Landung.

# Sprung über Stufenbarren

## Aufbau:

Einen Stufenbarren aufbauen und mit Matten absichern. Sicherung kann auch komplett mit großen Matten erfolgen.

## Übung:



Auf niedrigere Seite des Stufenbarrens stellen und sich an der höheren Seite festhalten.



Über die höhere Seite hocken. Landung auf der kleinen Matte.  
*Alternativ:* Barren mit großer Matte absichern. Landung auf großer Matte.

## Variation:

Höhe der Seiten des Stufenbarrens verändern.

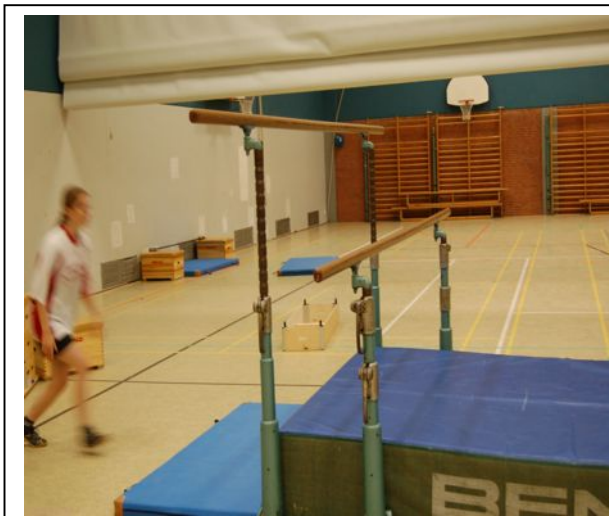
# Sprung durch Stufenbarren

2

Aufbau:



Übung:



Mit Anlauf und Schwung einen  
Unterschwung durch den  
Stufenbarren machen.

Variation:

Abstand zwischen den Balken des Barrens vergrößern/verkleinern.  
Senkrecht und waagrecht; SG 3

# Kombination: Hocken und Durchsprung durch Stufenbarren

4

## Aufbau:

Stufenbarren mit 2 unterschiedlich hohen Holmen. Darunter Weichbodenmatte.

## Übung:



Anlauf zum Barren, aufspringen auf den niedrigeren Holm.



Aufrichten, abspringen, über den höheren Holm hocken...



... nicht auf dem Boden landen, sondern mit den Füßen auf dem unteren Holm abstützen, anschließend Abgang (beachte Variation).

Variation:  
Abgang mit Unterschwingung ohne abstützen; SG 5

# Klettern



# Um die Bank klettern

2

## Aufbau:

Eine Bank in die Sprossenwand einhängen.

## Übung:



Um die Bank rum.

## Variation:

Ohne den Mittelbalken zu berühren; SG 3

# Ums Pferd klettern

## 4

### Aufbau:

Ein Pferd aufstellen.

### Übung:



Um das Pferd herum klettern,  
ohne abzusetzen.

# **HIGH JUMP**

- von der  
Sprossenwand

# Sprung von der Sprossenwand

3

## Aufbau:

Legt eine große Matte unter die Sprossenwand und davor noch eine kleine.

## Übung:



Klettert auf die Sprossenwand. Springt anschließend wieder herunter und landet auf dem Fußballen. Rollt euch danach mit einer Schulterrolle ab.

## Variation:

Verändert die Sprunghöhe; SG je nach Höhe

# **Wandhoch- sprung**

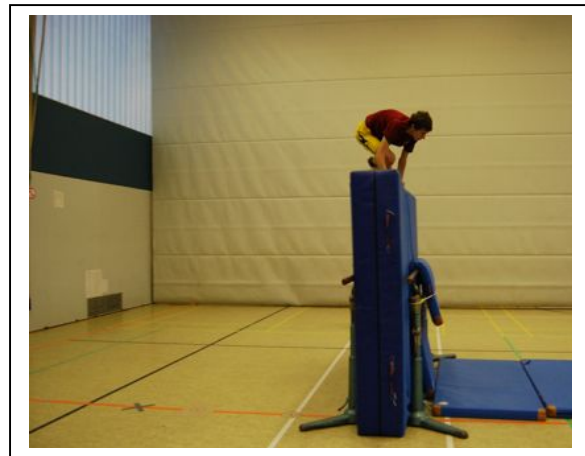
# Wandhochsprung - Wall up

3

Aufbau:



Übung:



# Big Jump

# Big Jump

2

Aufbau / Übung:

Festbinden mit Seilen.





# Sportlehrertag 2015

## Workshop zum Thema:

### Mini-Basketball in der Grundschule – Vermittlungsmöglichkeiten, Spiele und Spielformen mit dem roten Ball

Referenten: Arndt Döring & Björn Voß



## Minididaktik

*Drei Impulse aus der Didaktik und Methodik:*

### **1. Spielgemäße Konzepte (Vergl.: Dietrich, Dürrwächter u. Schaller)**

Spielen lernt man im Spiel, aber: Wer ausschließlich Große Spiele spielt, gerät häufig in die Sackgasse. Deshalb sollte auf einer „Hauptstraße“ gespielt werden, d.h. vereinfachte Spielformen, geordnet nach Schwierigkeitsgrad und Komplexität in methodischer Reihung und in Ausrichtung auf das (reduzierte) Zielspiel. Diese Hauptstraße wird ergänzt durch die „Nebenstraße“, auf der technische Fertigkeiten in spielnahen Situationen geübt werden, um die Spielfähigkeit zu verbessern.

### **2. Integrative Sportspielvermittlung (Vergl. Medler u. Schuster)**

Sie betont die sportspielübergreifende Vermittlung einer allgemeinen Spielfähigkeit. Im Mittelpunkt dieses Ansatzes stehen strukturelle Gemeinsamkeiten von Zielschusspielen und Rückschlagspielen. Die allgemeine Spielfähigkeit wird in einen Fertigungsbereich (Dribbeln, Passen, Werfen etc.) sowie in einen Fähigkeitensbereich untergliedert, der insbesondere die koordinativen Fähigkeiten umfasst.

Drei Stufen der integrativen Sportspielvermittlung (s. Medler u. Schuster):

1. Spielgeräte und ihre Eigenschaften kennen lernen
2. Mit und gegen andere spielen
3. Auf räumliche Ziele gegen andere spielen

### **3. Das Modell spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) (Vergl. Kröger, Roth)**

Auf die integrative, sportspielübergreifende Basisschulung im Spiel ABC folgen eine teilintegrative, sportspielgerichtete und schließlich eine sportspielspezifische Ausbildung. Das hieraus resultierende dreistufige Modell der Nachwuchsschulung wird als „Modell des spielerisch-impliziten Lernens“ =MSIL bezeichnet:

1. Stufe: Generelle Ballschule (SuS im Alter von 6-7 J.)
2. Stufe: sportspielgerichtete Stufe (SuS im Alter von 8-9 J.)
3. Stufe: sportspielspezifische Stufe (SuS im Alter von 10 J.)

## Organisationstipps

### 1. Kleinfeld

- ein Hallensegment aufteilen in 2,3 oder 4 Kleinfeld (Querstreifen)
- Kleinfeld auch mit drei Teams besetzen; Wechsel im Rotationsverfahren: Team, das angegriffen hat, setzt nach Erfolg oder Ballverlust aus und das dritte Team kommt ins Spiel (usw.)
- Teams mit Auswechselspieler bestücken (max. 2) Wechsel nach Ballverlust oder Erfolg geht der letzte Ballbesitzer für einen Auswechselspieler vom Feld

### 2. Feste Teams

- ca. 30 SuS
- 6 Teams à 4-6 Spieler
- Heterogene Teams! (Mädchen und Jungen; schwache, mittlere und starke Spieler)
- Zusammensetzung nach gelenktem Zufallsprinzip

### 3. Erwärmungsphasen

- möglichst jeder S einen Ball
- spielerische Gestaltung mit koordinativen Akzenten
- mit allen auf der ganzen Fläche
- in den festen Teams auf Teilflächen
- in den festen Teams auf der ganzen Fläche durcheinander

### 4. Stationsbetrieb

- in Übungsphasen: Fertigkeiten fähigkeitsorientiert einsetzen (Bekanntes unter unbekanntem oder erschwerten Bedingungen)

### 5. Spielphasen

- Regeln selbst entwickeln, verändern lassen und zu selbstständigen Einhalten anhalten
- Schiri-Kompetenz Schritt für Schritt in überschaubaren Zusammenhängen aufbauen
- Variation der Ziele, auf die gespielt wird
- Ballkontaktzeiten/-zahlen verändern

## Spielformen zum Aufbau von Spielfähigkeit und Regelkompetenz

### A – Anfänger lernen Basketballregeln

Spielerischer Erwerb der vier Grundregeln: Dribbelregel, Schrittregel, Ausball, Foulregel

Zielgruppe: Basketballanfänger ab 3. Klasse

## **I. Spiele zur Dribbelregel und zum Ausball**

### **1. Handklatschen/Begrüßen**

Alle SuS dribbeln den Ball in einem durch Hütchen markierten Feld. Die SuS begrüßen sich durch abklatschen mit der freien Hand. (*Variation:* Handwechsel; Hand schütteln, Andere Körperteile begrüßen sich)

### **2. Ameisenball**

Vier Teams befinden sich in den vier Spielfeldecken (Jeder S hat einen Ball!). Der Lehrer oder ein S (=Wegweiser) steht in der Feldmitte und zeigt den Team in welche Richtung sie den Ball zeitgleich dribbeln sollen)

### **3. Schattendribbeln (Verfolgen)**

Immer zwei SuS dribbeln zusammen. D.h. ein S dribbelt vorweg und sein Partner (=Schatten) verfolgt ihn. Der Vorwegdribbelnde S darf das Tempo bestimmen und unterschiedliche Laufvarianten vorgeben. Bei Pfiff werden die Rollen getauscht.

### **4. Autoscooter**

Alle SuS dribbeln im begrenzten Feld aufeinander zu und umeinander herum, ohne sich dabei zu berühren.

*Regeln:* Nur mit einer Hand dribbeln, den Ball nicht aufnehmen (Dribbelregel), Niemanden berühren (Foul); Die Feldgrenzen nicht berühren (Ausball)

### **5. Geisterfahrer**

Wie oben; SuS dribbeln bewusst frontal aufeinander zu und weichen im letzten Moment (nach Handwechsel) aus. *Regel:* regelgerechter Handwechsel

### **6. Brücke-Tor**

Alle SuS dribbeln mit einem Partner Hand in Hand sowie jeweils mit Ball (2 Basketballbälle pro Team) durch die Halle. Immer wenn sich zwei Teams begegnen, muss ein Team durch das Tor des anderen Teams dribbeln. Dies geschieht, wenn ein Team mit Handfassung die Arme hebt (= Tor). Eine Brücke wird gebaut, indem ein Team in die Knie geht und sich weiterhin mit gestreckten Armen an den Händen fest hält.

### **7. Linienticker**

Alle SuS bewegen sich dribbelnd mit Ball durch die Halle. Wichtig: Die SuS dürfen allerdings nur auf den Linien (Markierungen des Hallenbodens) der Halle Laufen. Zwei markierte Dribbler versuchen, die anderen Dribbler zu ticken. Gelingt dies, wird der Getickte zum Ticker und der Ticker zum Gejagten.

### **8. Fangen und Befreien**

Alle SuS dribbeln im begrenzten Feld. Einige Dribbler sind als Fänger gekennzeichnet und versuchen dribbelnd die anderen zu ticken. Wer getickt wird bleibt stehen mit gegrätschten Beinen und hält den Ball über den Kopf. Befreit kann ein S nur werden, wenn ein anderer S seinen Ball durch die Beine des Getickten hindurch dribbelt. Jeder achtet auf seine Regelverstöße, darf aber auch andere auf Regelverstöße aufmerksam machen. Konsequenz bei Regelverstoß der Gejagten: als gefangener stehen bleiben. Konsequenz bei Regelverstoß der Fänger: eine Extrarunde ums Spielfeld dribbeln.

Regel: Regelgerechtes Dribbling auch in schwierigen Situationen.

### **9. Fangen und Befreien mit Abstoppen und Pass zum Außenspieler**

Um das Spielfeld verteilt stehen vier Mitspieler ohne Ball. Alle übrigen Spieler dribbeln im begrenzten Feld. Einige Dribbler sind als Fänger gekennzeichnet; sie versuchen dribbelnd die anderen zu berühren. Wer berührt wird, setzt sich auf den Boden und hält seinen Ball über den Kopf. Die Sitzenden können befreit werden, indem ein Dribbler bei ihnen abstoppt und seinen Ball auf den Ball des Gefangenen tippt. Der Befreier passt anschließend seinen Ball zu einem Mitspieler ohne Ball außerhalb des Spielfeldes. Er kann wählen, ob er den Ball zurückgepasst haben oder den Außenspieler ersetzen möchte.

*Regel:* s.o.; Abstoppen am Ende des Dribblings

### **10. Fangen und Befreien als „Hase-und-Jäger-Spiel“**

Wie Spiel 5 und 6; die Jäger sind jetzt mit kleinen Softbällen (oder dergl.) bewaffnet und versuchen „Hasen“ zu treffen. Dabei dribbeln sie gleichzeitig selbst ihren Basketball.

*Regel:* Regelgerechtes Dribbling bei erhöhten koordinativen Anforderungen

## **II. Spiele zur Schrittregel und zum Foul; Spiele zum Passen und Fangen**

### **1. Nummernball oder Namenball**

SuS stehen im Kreis und werfen sich in gleichbleibender Reihenfolge einen Ball zu. Die Anzahl sowie die Art des Balles kann beliebig geändert werden. Wichtig ist, dass jeder SuS pro Runde einmal den Ball fängt und wirft.

### **2. Chaosball**

Ähnliches Prinzip wie bei 1., doch nun muss man sich im Kreis stehend den linken sowie den rechten Nachbarn merken, da man den Ball vom linken Nachbarn bekommt und an den rechten weiterpasst. Das alles passiert in Bewegung und versetzt die Gruppe in ein Chaos, da hier die Druckbedingungen zunehmen können:

- Anzahl der Bälle
- Verkleinerung des Spielfeldes
- Beschaffenheit und Anzahl der Bälle
- Richtungswechsel

Namenrufen kann helfen!

### **3. Ballclip**

Bei diesem Tickerspiel können die Gejagten nicht getickt werden, wenn sie einen Ball besitzen. Jeder Gejagte darf allerdings nur drei Schritte mit dem Ball laufen und nicht länger als drei Sekunden halten (Hilfe durch Zupassen). Wer doch getickt wird, kann wieder befreit werden, indem ein anderer Spieler durch die „Hundehütte“ (o.Ä.) krabbelt.

*Regel:* Schrittregel; 3-Sek.-Regel

### **4. Tigerball**

2 Spieler an festem Standort passen sich den Ball zu; ein Tiger versucht den Ball zu berühren

*Regeln:* Defensivfoul, Sternschritt

*Variation:* Spieler und Tigeranzahl variieren.

### **5. Parteiball als Fünferfang (ohne Dribbeln)**

Zwei Mannschaften im begrenzten Feld; eine versucht sich den Ball 5 X in den eigenen Reihen zuzupassen (Rückpässe werden nicht gezählt). Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball zu erobern. Wer schafft zuerst fünf Pässe in Folge?  
*Regeln:* Ballannahme in der Bewegung, Sternschritt, Foul, Ausball

### **6. Parteiball als Zehnerfang (mit Dribbeln)**

Wie oben; dribbeln erlaubt  
*Regel:* Abstoppen

### **7. Wandball**

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball gegen die Wand des Gegners gespielt wird, so dass ein Spieler des ballführenden Teams den Ball fängt, bevor der Ball den Boden berührt hat. Die gegnerische Mannschaft versucht, dies zu verhindern. Variationen ergeben sich durch: Verkleinerung des Ziels (Wand ab oder bis zu einer markierten Höhe, Basketballbrett) oder durch Zuteilung einer festen Wandseite als Ziel.

### **8. Ball auf den kleinen Kasten**

Zwei Mannschaften versuchen den Ball auf den kleinen Kasten des Gegners zu legen; dribbeln verboten!

### **9. Ball in den lebenden Korb**

Wie oben; der kleine Kasten wird jetzt von einem Spieler mit einem Papierkorb in der Hand besetzt. Die Mannschaften versuchen, den Ball in den Papierkorb ihres Mitspielers zu werfen.

*Regeln:* zuerst ohne, dann mit eingeschränktem, dann mit freiem Dribbling

### **10. Varianten zu 9.**

#### **11. Turmballspiele**

Fänger befindet sich auf einem Kasten, auf einer Bank, in einer Zone, in einem Reifen, ...

Variante: je zwei Teams spielen auf den Turm in zwei diagonalen Ecken, so dass vier Mannschaften gleichzeitig diagonal spielen.

## **Literatur**

- Dietrich, K., Dürrwächter, G., Schaller H.-J.: Die großen Spiele, Meyer & Meyer Verlag (2007)
- Medler, M., Schuster, A.: Ballspielen, (Bd. 15), CM-Sportbuchverlag
- Medler, M., Schuster, A.: Basketball, Hinführung durch kleine Sportspiele (Bd. 5), CM-Sportbuchverlag
- Medler, M., Miehke, M.: Basketball spielen mit Stationskarten (Bd. 25), CM-Sportbuchverlag
- Roth, K.; Kröger, C.: Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger, Hofmann-Verlag (2011).
- Steinhöfer, D., Remmert, H.: Basketball in der Schule, Philipp-Sportverlag (2004).



Handout  
zum 23. DSLV/IQSH Sportlehrertag Kiel

## **Schulsportprojekt Skipping Hearts**

für Lehrkräfte (Primarstufe) in Schleswig Holstein

29. September 2015  
13:30Uhr - 15:00Uhr

**im Institut für Sportwissenschaft (Gymnastikhalle)**  
**Christian-Albrechts-Universität Kiel**  
Olshausenstraße 74, 24098 Kiel

Referent: Ronny Steinbrück  
Kontakt: [Ronny@Skippinghearts.info](mailto:Ronny@Skippinghearts.info)

## Inhaltsübersicht

1. Skipping Hearts Basic
  1. Erwärmungsspiele
  2. Einzelsprungtricks
  3. Partnersprünge
  4. Gruppensprünge
  5. Präsentation
2. Skipping Hearts Champion

### **1. Skipping Hearts Basic**

#### **1. Erwärmungsspiele**

##### **1. Hexe und Zauberer**

Fangspiel. Fänger sind die Zauberer\_innen, sie „verzaubern“ durch anticken. „Verzauberte“ müssen auf der Stelle hüpfen. Befreier sind die Hexer\_n mit ihrem giftgrünen Seil. Befreit wird durch dreimaliges gemeinsames Springen durch das Seil (siehe Partnerübung „Visitor“). Mehrere Zauber\_innen und Hexer\_n bieten sich an bei einer Schulklasse an. Schaffen es die Zauberer alle zu verzaubern?!

##### **2. Rasiermesser**

Staffelwettlaufspiel. Zwei bis drei Teams bilden. Teams jeweils Pärchenweise hintereinander aufstellen lassen. Volleyballfeld als Spielfeld bietet sich von der Größe an. Auf der einen Seite des Feldes stehen die Teams, auf der anderen liegen gegenüber der jeweiligen Teams halbierte Long Ropes. Auf Startzeichen laufen die ersten Pärchen los zum Seil, fassen es links und rechts am Ende. Auf dem Weg zurück zum eigenen Team das Seil über den Boden schleifen lassen („zusammen gehen!“, „Hände tief halten!“), das eigene Team muss über das Seil springen (Loalawellenbewegung) = Füße wegrasieren. Hinter dem Team das Seil straff ziehen, das Team muss in die Hocke = Köpfe rasieren. Seil zurück zum Ausgangspunkt. Zurück zum Team rennen, beim nächsten Pärchen abklatschen. Das Team, was zuerst alle Pärchen fertig hat, gewinnt.

#### **2. Einzelsprungtricks**

##### **1. Basic Jump**

Beine dicht nebeneinander stellen und bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil springen. Für Anfänger mit Zwischenhüpfer (Double Bounce), für Fortgeschrittene ohne (Single Bounce)

2. Side Straddle  
Hüpfen wie beim Hampelmann: beim ersten Sprung Beine in die Grätsche öffnen und auch in der Grätsche landen. Beim zweiten Sprung Beine wieder schließen.
3. Forward Straddle  
Ähnlich wie der Side Straddle: Beine werden aber nicht seitlich gegrätscht, sondern längs wie bei der Schrittstellung. Abwechselnd das rechte Bein nach vorne und das Linke nach hinten und das linke Bein nach vorne und das Rechte nach hinten. Beide Füße landen immer gleichzeitig.
4. X-Legs  
Die Beine werden abwechselnd gegrätscht und gekreuzt, die Arme bleiben in der Grundhaltung.
5. Skier  
Sieht aus wie Slalom fahren beim Abfahrtsski. Mit geschlossenen Beinen abwechselnd nach rechts und nach links springen und dabei den Oberkörper aufrecht in der Mitte halten.
6. Bell  
Ähnlich wie Skier: Mit geschlossenen Beinen abwechselnd vorwärts/rückwärts springen.
7. Jogging Step  
Ist ein Laufschrift. Bei jedem Seildurchschlag ein anderes ein nach oben nehmen. Sieht aus wie joggen auf der Stelle.
8. Side Swing  
Zuerst einen Basic Jump, dann das Seil an der rechten Seite vorbeischwingen. Danach wieder einen Basic Jump. Anschließend das Seil an der linken Seite vorbeischwingen. Auch möglich: EB. Ein Arm wird beim Schwingen hinter dem Rücken gekreuzt.
9. Half Turn  
Zuerst einen Basic Jump. Danach das Seil seitlich neben dem Körper vorbeischwingen und dabei eine halbe Drehung nach rechts oder links machen. Dann wieder einen Basic Jump, ABER diesmal rückwärts (ganze Drehung = Full Turn)
10. CrissCross  
Springen wie beim Basic Jump. Bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper möglichst weit kreuzen und dabei die Hände auf Hüfthöhe lassen. *Auch möglich*: TS. Die Arme hinter dem Rücken kreuzen; AS. Die Arme hinter den Knien kreuzen.
11. Knee Lift  
1. Sprung rechtes Knie gebeugt anheben, 2. Sprung Basic Jump, 3. Sprung linkes Knie gebeugt anheben, 4. Sprung Basic Jump, ..
12. CanCan  
1. Sprung rechtes Knie gebeugt anheben, 2. Sprung Basic Jump, 3. Sprung rechtes, gestrecktes Bein anheben, 4. Sprung Basic Jump, 5. Sprung linkes gebeugtes Knie anheben, 6. Sprung Basic Jump, 7. Sprung linkes, gestrecktes Bein anheben, 8. Sprung Basic Jump, ..
13. Double Under  
Das Seil so schnell drehen, dass es bei jedem Sprung zweimal unter den Füßen durchschwingt. *Auch möglich*: Double Under CrissCross, Double Under Side Swing, Double Under rückwärts.



#### **14. Tricks mit Seil ohne Springen**

##### **1. Release**

Ein Griff loslassen, nach hinten legen, nach vorne ziehen, kurz und leicht aus dem Handgelenk zurückziehen, fangen

##### **2. Arm Wrap**

Aus dem Side Swing den hinteren Arm zur Seite halten und den vorderen vor dem Körper gekreuzt. Das Seil wringt sich dann um den ausgestreckten Arm.

#### **3. Partnersprünge**

##### **1. Jumps for Two**

Zwei halten je einen Griff fest. Einer in der linken Hand, einer in der Rechten. Einer schwingt nur, der Andere schwingt für sich selbst und schwingt.

##### **2. Visitor**

Zwei Springer\_innen stellen sich gegenüber auf, einer hat beide Griffe in den Händen. Grundbedingung ist das (langsame) Springen im gleichen Rhythmus (mit Zwischensprung). Die Position der aktiven Person kann vertauscht werden: der Seilschwingende kann seinen Partner besuchen; der Partner ohne Seil kann in das schwingende Seil einspringen.

##### **3. 3er- und 4er-Gruppen**

Jeweils zwei Schwinger\_innen drehen das Seil. Die anderen können abwechselnd oder gleichzeitig springen. Ein- oder Ausspringen jeweils unmittelbar neben den Schwingern.

#### **4. Gruppensprünge Long Rope**

##### **1. Überkreuzlaufen**

Neben beiden Schwinger\_innen stellen sich mit leichtem Abstand mehrere Springer hintereinander in eine Reihe. Abwechselnd von der einen und der anderen Seite jeweils schräg über das Seil springen. Schaffen es alle Springer\_innen bei jedem(!) Seilschlag über das Seil zu kommen?! (Bzw. schaffen es die Schwinger\_innen ihr Tempo anzupassen?!)

##### **2. Eggbeater**

Vier Schwinger an den eines Vierecks mit zwei über Kreuz gelegten Long Ropes schwingen die Seile gleichzeitig. Ein Springer ist in der Mitte (Seile vom Schwinger weg anfangen zu schwingen).

#### **5. Präsentation**

##### **1. Orga Choreo**

Aus allen Disziplinen (Einzelsprünge, Partnersprünge, Gruppensprünge) können einzelne Bestandteile zu einer Reihenfolge zusammengefügt werden. Dies ist ungschronologisch möglich (erst Einzel, dann Partner, zum Schluss die Gruppe). Denkbar ist aber auch eine gemischte Reihenfolge (Einzeltricks, Partnersprünge, Einzeltricks, Gruppe). Verwendet werden können hier verschieden farbige Seile oder statt Speed Ropes sogenannte Beaded Ropes.

## 2. Generalprobe

Das letztmalige Proben vor der Aufführung stellt sicher, dass alle das Gelernte wirklich zeigen können.

## 2. Skipping Hearts Champion

Für Schulen, die bereits am Projekt Skipping Hearts Basic teilgenommen haben oder über Grundkenntnisse in der Sportart Rope Skipping verfügen und in diesem Bereich nach neuen Angeboten bzw. Herausforderungen suchen, ist Skipping Hearts Champion genau das Richtige. Auf der Grundlage der Sprünge aus dem Basic-Bereich wird aufgebaut. Die Schüler werden motiviert, ein kontinuierliches Training zu absolvieren und ihre Fertigkeiten im Wettkampf mit ihren Mitschüler\_innen zu vergleichen.

Der Ablauf:

1. Die betreuende Lehrkraft legt für sich und die teilnehmende Klasse fest, in welcher Art die zehn Übungseinheiten absolviert werden. Dabei ist auf ein längerfristig angelegtes Training zu achten.
2. Nach dem Absolvieren der zehn Trainingseinheiten im Klassenverband bzw. im Sportunterricht sollten die Schüler bereit sein, in Dreier-Teams die Wettkampfform zu bewältigen.
3. Zum krönenden Abschluss erfolgt der Wettkampf. Alle teilnehmenden Schüler\_innen einer Schule (oder vielleicht sogar einer benachbarten Schule) treffen sich. Es werden die drei Wettkampfdisziplinen (1. Geschwindigkeit, 2. Koordination, 3. Synchronisation) nach einfachen Kriterien bewertet und der Schulsieger gekürt. Begleitend gibt es verschiedene Möglichkeiten zur Unterstützung des Projekts und der Arbeit der Deutschen Herzstiftung über Spenden-Aktionen.
4. Die verantwortliche Lehrkraft schickt nach dem Wettkampf den ausgefüllten Fragebogen, eine ausgefüllte Tabelle der Wettkampfergebnisse, einen Projektbericht/ein Projekttagebuch/einen Zeitungsartikel o.Ä. und Fotos vom Wettkampf an die Deutsche Herzstiftung.
5. Zeitnah erhält die teilnehmende Klasse eine offizielle Skipping Hearts Champion-Urkunde.

Art der Veranstaltung: → Sportlehrer-Tag 2015

**Thema: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten / Rücksichtsvoll kämpfen lernen**

Referent: Torsten Cordts → [Torsten.Cordts@t-online.de](mailto:Torsten.Cordts@t-online.de)

### **Vorbemerkung**

Im heutigen Schulalltag sind vielfältige Formen des Kampfes und des Kämpfens präsent. Die Bandbreite reicht dabei vom Ringeln und Raufen bis zur brutalen Prügelei. Das bewusste Wahrnehmen von Differenzen (z.B. regelgeleitetes faires Kämpfen im Unterschied zu unregelmäßigem, unfairm) und das bewusste Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können maßgeblich dazu beitragen, Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt zu entwickeln. Dazu kann der Bewegungsbereich Ringen und Raufen, der eine körperkontakt-intensive und zugleich berührungsfreundliche Kampfform darstellt, beitragen. Ringen und Raufen entspricht sehr natürlichen Bewegungswünschen und -bedürfnissen.

### **1. Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln**

Miteinander ringen und kämpfen bedeutet, den unmittelbaren Körperkontakt zum Partner zu suchen und zuzulassen. Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag sich auf Berührungen einzulassen. So können Hemmungen leichter abgebaut und Grenzen verschoben und/oder neu definiert werden.

Vertrauensbildende Maßnahmen haben die Aufgabe, ein behutsames und achtsames Umgehen mit sich und den anderen anzubahnen. Dieses erfordert ein hohes Maß an Bereitschaft, sich auf andere einzustellen, sich einzulassen und vor allem sich auf diese zu verlassen.

Aufgaben, die das Führen und Geführt werden zum Inhalt haben, vermitteln diese Erfahrungen erst dann unmittelbar, wenn die visuelle Wahrnehmung ausgeschlossen und damit die Abhängigkeit vom Partner spürbar wird.

#### **1.1 Körperteile begrüßen sich**

Beschreibung: Die Gruppe läuft zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp nennt der Spielleiter einen Körperteil. Mit diesem Körperteil sollen sich nun ganz schnell viele Mitspieler begrüßen.

#### **1.2 Sandwichspiel**

Beschreibung: Alle Schüler laufen kreuz und quer durch den Raum (nach Musik). Nun nennt der Spielleiter einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Schülern möglichst schnell umgesetzt wird.

Vorher festgelegte Bezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt:

Pommes / Schüler legen sich einzeln lang auf den Boden

Sandwich / 2 Schüler legen sich übereinander

Hamburger / 3 Schüler legen sich übereinander

Cheese Sandwich / 4 Schüler legen sich übereinander

Big Sandwich / 5 Schüler legen sich übereinander

#### **1.3 Blindenführer**

Beschreibung: Sehende führen Blinde

durch Berühren: - mit Handfassung - nur mit einer Fingerspitze

durch akustische Signale: - Glocke, Rassel, vereinbarte Laute

durch einen Raum oder über einen Geräteparcours

Partner frei wählen lassen!

#### **1.4 Gassenlauf**

Beschreibung: Die Mitspieler stellen sich in einer Gasse mit ca. 2-5 m Abstand voneinander auf. Ein Teilnehmer steht am Anfang der Gasse, schließt die Augen und läuft so schnell, wie er sich traut, durch sie hindurch. Das vorletzte Paar ruft laut und deutlich stopp, sobald der Läufer es erreicht hat. Durch Geräusche können die Mitspieler Orientierungshilfen geben.

### **1.5 Fangen und Erlösen mit Körperkontakt**

Beschreibung: Ein Mitspieler ist Fänger und versucht die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, bleibt stehen. Er kann ins Spiel zurück, wenn er durch einen noch freien Mitspieler umarmt und/oder in die Höhe gehoben wurde.

### **1.6 Kleines Pendel**

Beschreibung: Zwei Schüler stehen einander in Schrittstellung gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich ein weiterer Schüler, der sich – mit zunehmender Sicherheit und wachsendem Vertrauen auch mit geschlossenen Augen – nach vorne und hinten fallen lässt (Körperspannung!). Er wird von den Mitspielern mit nach vorn gestreckten Armen leicht abgefangen und wieder sanft weggeschoben. Zu Beginn dieser Übung die Hände auflegen und reaktionsbereit stehen! Geschlossene Augen und Stille intensivieren das Erleben dieser Bewegung.

## **2. Auf dem Weg zum Kämpfen: Spiele um das Gleichgewicht**

Dieser Teil beinhaltet spielerische Zweikampfübungen zur Gleichgewichtsschulung, bei denen es weniger um den Einsatz körperlicher Kraft als viel mehr um Geschicklichkeit (Ausweichen/Nachgeben/Ausnutzen der gegnerischen Kraft) und Reaktionsschnelligkeit geht. Diese ersten Zweikämpfe sind in der Regel schnell entschieden und bieten von daher die Chance, vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Partnern zu sammeln. So werden Zusammenhänge von Aktion und Reaktion kennen gelernt und die Fähigkeit entwickelt, wachsam und flexibel auf Angriffe zu reagieren und als Angreifer gegnerische Kräfte zu nutzen. Schließlich wird dabei auch die eigene Körperwahrnehmung verbessert.

### **2.1 Kampf auf der Linie**

Beschreibung: Zwei Mitspieler stehen einander gegenüber und legen ihre Handflächen gegeneinander. Die Beine sind geschlossen. Ziel ist es, durch Drücken und Nachgeben den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Derjenige hat verloren, der seinen Fuß anhebt oder versetzt. Variante: Die Füße der beiden Mitspieler sind hintereinander aufgesetzt.

### **2.2 Schwebesitzkampf**

Beschreibung: Partner A und B sitzen sich gegenüber und versuchen im Schwebesitz mit Hilfe von Fuß- und Beinbewegungen, den Partner aus seinem „schwebenden Gleichgewicht“ zu bringen und zu erreichen, dass der Partner auf den Rücken fällt. Dabei sind die Arme vor der Brust verschränkt.

### **2.3 Hahnenkämpfchen**

Beschreibung: Jeweils zwei Spieler stehen bzw. hüpfen auf einem Bein, haben die Arme vor der Brust verschränkt und versuchen, sich gegenseitig durch Schubsen so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass der andere Fuß aufgesetzt werden muss.

### **2.4 Insel-Duell**

Beschreibung: Die Hälfte der Spieler steht mit einem Fuß in einem Gymnastikreifen, mit dem anderen außerhalb. Alle anderen hüpfen auf einem Bein an diesen „Inselbewohnern“ vorbei. Auf ein Zeichen hin (od. Musikstopp) versuchen sie, durch Ziehen oder Schieben einen Bewohner aus seinem Kreis zu drängen. Wer es geschafft hat, dem gehört die „Insel“.

### **2.5 Rodeo**

Beschreibung: Partner A geht in Bankstellung und stützt sich auf seinen Händen ab. Partner B setzt sich auf dessen Rücken, möglichst nah an das Gesäß. Nun verschränkt der „Reiter“ seine Füße hinter den Oberschenkeln des „Pferdes“. Dieses versucht durch Drehungen und/oder plötzliches Abstoppen der Vorwärtsbewegung, den „Reiter“ abzuschütteln (dabei bleiben die Hände auf dem Boden). Der „Reiter“ darf sich nicht am Körper des Pferdes festhalten.

Variante: Durch Hin- u. Herbewegungen darf der „Reiter“ versuchen, das „Pferd“ umzuwerfen.

## **3. Kampfspiele mit indirektem Körperkontakt**

Als Einstieg eignet sich besonders der Einsatz von Gegenständen, die es zu umkämpfen gilt. Hierbei ergibt sich gleichzeitig die Chance zu unbefangener, intensiver körperlicher Nähe, da sich die Aufmerksamkeit der Kämpfenden vornehmlich auf den umkämpften Gegenstand richtet und der

zeitlich variierende Körperkontakt vorerst kaum bewusst wahrgenommen wird. Grundsätzlich sollte bei den Kampfspielen der Lehrweg „vom indirekten zum direkten Körperkontakt“ eingehalten werden.

### **3.1 Wäscheklammerjagd**

Beschreibung: Jeder Teilnehmer erhält eine Wäscheklammer, die er gut sichtbar an seiner Kleidung befestigt. Ziel ist es, möglichst viele Wäscheklammern abzuziehen. Eroberte Wäscheklammern dürfen nicht in der Hand gehalten werden, sondern müssen sofort nach Erwerb an der eigenen Kleidung neu befestigt werden.

### **3.2 Medizinballschieben / -ziehen**

Beschreibung: Zwei sich in Bauchlage gegenüberliegende Partner sollen einen auf dem Boden liegenden Medizinball über eine bestimmte Markierung schieben bzw. ziehen.

### **3.3 Einen Schatz verteidigen**

Beschreibung: Die Partner befinden sich auf einer kleinen Matte. Einer von beiden hat einen Schatz unter sich versteckt (z.B. ein Tuch oder einen kleinen Ball). Der Verteidiger darf seine Hände nicht zum Verteidigen des Schatzes einsetzen, der andere Partner soll ihm den Schatz mit fairen Mitteln entwenden. Danach wechseln die Rollen.

### **3.4 Klemmball**

Beschreibung: Zwei Spieler stehen sich einander gegenüber und haben je einen Gymnastikball in Höhe der Knie zwischen den Beinen eingeklemmt. Sie sollen versuchen, den Ball des Gegners wegzuschlagen, ohne dabei selber wegzuhüpfen. Der eigene Ball sollte nicht verloren gehen.

## **4. Kampfspiele mit direktem Körperkontakt**

Bei Spielformen, die darauf abzielen eine Spielfläche, d.h. einen Raum, zu verteidigen bzw. zu erobern oder bestimmte Körperpositionen bei Gegenspielern zu erzwingen, richtet sich das Bewegungshandeln direkt auf den Partner, der damit zum Partner-Gegner wird. Dabei ist auch das Orientierungsvermögen stärker gefordert.

### **4.1 Regenwürmer im Glas**

Beschreibung: Alle Mitspieler sind „Regenwürmer“ und robben und kriechen über die Mattenfläche über-, unter- und durcheinander. Sie dürfen sich dabei ein wenig festhalten und am Weiterkommen hindern.

### **4.2 Unumstößlich**

Beschreibung: Partner A befindet sich in Bankstellung, wobei Hände wie Knie ein wenig nach außen aufgesetzt werden, um eine stabile Position zu erhalten. Partner B versucht, durch Ziehen und Schieben an Hüfte und Schulter Partner A aus dem Gleichgewicht zu bringen und auf die Seite zu drehen.

### **4.3 Kampf mit dem Krebs**

Beschreibung: Partner A („Krebs“) liegt auf dem Rücken. Partner B versucht die „Scheren des Krebses“ (Beine des Partners) geschickt zu umlaufen, um sich auf den Oberkörper des Partners zu legen und diesen am Boden festzuhalten. Der „Krebs“ darf sich nur in der eigenen Rücklage verteidigen.

### **4.4 Wildpferd zähmen**

Beschreibung: Partner A („Cowboy“) versucht sein „Wildpferd“ (Partner B) in folgender Weise zu zähmen. Das „Wildpferd“ ist in Bankstellung und der „Cowboy“ versucht aufzusatteln, indem er sich auf den Rücken des Partners setzen kann. Mit dem Aufsitzen sind diese gezähmt. Die „Wildpferde“ versuchen ihrerseits, sich wegzudrehen und auszuweichen. Diese dürfen die Hände nicht vom Boden abheben.

Variante: Das „Wildpferd“ ist erst dann gezähmt, wenn der Cowboy mindestens 10 Sek. auf dem Rücken sitzen bleiben konnte.

### **4.5 Werwolf**

Beschreibung: Ein Mitspieler wird als „Werwolf“ bestimmt, der auf allen Vieren beginnt und versucht, die weglaufenden Mitspieler zu fangen bzw. abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, wird ebenfalls

zum „Werwolf“. Um die Chancen des „Werwolfs“ zu verbessern, wird das Spielfeld begrenzt. Wer es verlässt, wird ebenfalls zum „Werwolf“.

Variante: Statt Abschlagen den Spieler festhalten und direkt zu Boden ziehen.

#### **4.6 Ausbrechen aus dem Kreis**

Beschreibung: Sechs bis acht Teilnehmer bilden einen engen Kreis, indem sie sich gegenseitig einhaken. Ein Mitspieler soll aus der Kreismitte ausbrechen.

Variante: Der Kreis wird vergrößert und zwei bis drei Mitspieler sollen aus ihm ausbrechen.

#### **4.7 Kanaldeckelspiel**

Beschreibung: Die Partner stehen außerhalb des aus Sprungseilen gelegten Kreises und fassen sich an den Händen. Wer durch Ziehen den Mitspieler zum Betreten des Kreises zwingen kann, erhält einen Punkt. Geschicktes Überspringen des Kreises (des „Kanalschachts“) ist erlaubt.

Varianten: Beide Partner stehen im Kreis und sollen ihren Gegenüber mit den Händen, den Schultern, dem Rücken oder dem Po aus dem Kreis schieben bzw. drücken.

#### **4.8 Rücken klopfen**

Beschreibung: Zwei Mitspieler stehen einander gegenüber und halten sich an einer Hand fest (beide die rechte od. beide die linke). Nun versuchen sie gleichzeitig, auf den Rücken des Partners zu klopfen.

Variante: Andere Körperteile dürfen getroffen werden (Po, hinterer Oberschenkel).

#### **4.9 Bärenringen**

Beschreibung: Die beiden Partner stehen einander gegenüber und versuchen gleichzeitig, sich jeweils unterhalb der Arme des anderen zu umarmen. Gewonnen hat derjenige, dem es gelingt, seine Händflächen auf dem Rücken des Partners zu berühren.

Variante: Wem es gelingt, den Partner in der o.g. Form zu umarmen, darf den Partner kurz vom Boden hochheben.

#### **4.10 Mauern verschieben**

Beschreibung: Die Gruppe stellt sich mit dem Rücken zueinander in einer Gasse auf. Sie haken sich mit den Armen ein und versuchen dann, Rücken gegen Rücken die jeweils andere Mannschaft über eine Linie zu drücken.

#### **4.11 Massensumo**

Beschreibung: Zwei Mannschaften bilden durch Unterhaken je eine Kette. Jede Mannschaft versucht, die andere vorwärts über eine Markierung zu drücken.

#### Literaturhinweise:

Wolfgang Beudels / Wolfgang Anders: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten, Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie, Verlag Borgmann, Dortmund 2002. (ISBN 3-861-45-251-0)

Kämpfen im Sportunterricht, Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung.  
Herausgeber: Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV), Heyestr. 99,  
40625 Düsseldorf.

Kostenloser Download unter:

**<http://www.rguvv.sichere-schule.info/kaempfen/kis/kis.htm>**

Art der Veranstaltung: → Sportlehrertag 2015

## Thema: Vom Ringen und Raufen zum Judo

Referent: Torsten Cordts → [Torsten.Cordts@t-online.de](mailto:Torsten.Cordts@t-online.de)

### Vorbemerkungen

Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis, zu rangeln und ihre Kräfte zu messen. Dies kann zum Problem werden, wenn Gelegenheiten fehlen, Zweikämpfe in kontrollierter und verantwortungsvoller Form auszutragen. Hier setzt der Themenbereich 9 „Raufen, Ringen und Verteidigen“ der Lehrpläne für den Schulsport in Schleswig-Holstein an. Die Idee „Kämpfen als Dialog“ soll vermittelt werden.

Zweikämpfen mit Körperkontakt stellt ein besonderes soziales Erfahrungsfeld dar. In der Literatur werden Sportarten mit diesem Erscheinungsbild (z.B. Judo & Ringen) motorische, persönlichkeitsbildende und soziale Aspekte zugesprochen.

Als Einstieg in den Themenbereich „Ringen und Raufen“ kann auf Spiel- und Übungsformen der folgenden Bereiche zurückgegriffen werden:

1. Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln
2. Auf dem Weg zum Kämpfen: Spiele um das Gleichgewicht
3. Kampfspiele mit indirektem Körperkontakt
4. Kampfspiele mit direktem Körperkontakt

Angaben zu Beschreibung, Variationen der Übungen finden sich in meinem Praxisangebot: **Wo rohe Kräfte sinnvoll walten** (ebenfalls im Handout zum Sportlehrertag 2015 vorhanden).

Bei der Einführung in die Zweikampfsportart Judo sollen folgende pädagogische Perspektiven Beachtung finden:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Etwas wagen und verantworten

Judo stellt aufgrund seiner Nähe zum spielerischen Ringen und Raufen ein geeignetes Bewegungs- und Handlungsfeld für Schüler dar und rundet damit den Themenbereich ab.

### Sportart Judo / Didaktische Vorbemerkungen

Judo ist mehr als nur eine Zweikampfsportart, die eine direkte körperliche Auseinandersetzung mit dem Partner beinhaltet. Bereits der Begründer KANO hat im Judo primär ein Erziehungssystem gesehen, das auf körperlichen Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit Partnern beruht und zwei Prinzipien, dem „Sei-Ryoku-Zen-Yo“ (bester Einsatz von Geist und Körper) – dem technischen Prinzip sowie dem „Ji-Ta-Kyo-Ei“ (gegenseitige Hilfe für wechselseitigen Fortschritt und beiderseitiges Wohlergehen) – dem moralischen Prinzip, unterliegt. Speziell das moralische Prinzip verdeutlicht den erzieherischen Charakter, den diese Sportart vermitteln will. Um Techniken zu erlernen, muss man sich bewusst sein, dass der Partner nicht nur ein Übungsobjekt ist, sondern jemand, ohne dessen Mitwirken die eigene Judoausbildung überhaupt nicht möglich wäre.

Wie wichtig der Zweikampf bei Kindern ist, beweisen die häufigen kleinen Rangeleien im Schulalltag. Die Sportart Judo bietet eine günstige Gelegenheit, in der die Beherrschung der aggressiven Momente ermöglicht wird. Der Schüler erfährt soziale Beziehungen und wird zu bewusster und verantwortungsvoller Kontrolle seiner Kräfte erzogen.

Die Schüler sollen die unterschiedlichen Techniken der Sportart in spielerischer Form erlernen. Dabei ermöglicht die Judoausbildung grundlegende Körper- und Bewegungserfahrungen (Rollen, Wälzen, Ziehen und Schieben). Es wird davon ausgegangen, dass die

vielseitigen Bewegungsformen koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit fördern.

Ein wichtiger Bestandteil in der Ausbildung soll der Bodenkampf sein. Die Schüler wollen sich vergleichen, ihre Kraft und Leistung an einem Partner messen.

Die Schüler sind schon in der ersten Stunde in der Lage, einen Kampf am Boden durchzuführen. Es wird das Kämpfen bewusst auf die Bodenlage reduziert, da hier zum momentanen Könnensstand der Schüler die größte Sicherheit gegeben ist. Notwendig ist ein gewisses Maß an Regelbeachtung, denn nur in einem geregelten sozialisierten Kampf kann ein Miteinander im Gegeneinander gelingen. Die Bodenarbeit erweist sich dabei als enorm bewegungsintensiv, wirkt körpurbildend und kräftigend.

Von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist die Vielzahl der Techniken im Judo. Jeder Schüler kann sich, seiner individuellen körperlichen Gegebenheiten entsprechend, bestimmte Techniken herausuchen und dann erfolgreich anwenden.

Der Schüler lernt auf die im Judo besondere Art, mit seinem Körper zu begreifen, kämpferische Eigenschaften nicht nur zu entwickeln, sondern auch zu dosieren. Er wird zur Rücksichtnahme auf die Unversehrtheit des Partners erzogen und kann selbst von seinem Partner Rücksicht erwarten.

### **Organisatorische Hinweise**

Da in der Regel keine Judoanzüge zur Verfügung stehen, hat sich als Alternative folgende Kleidung bewährt: langärmeliges Sweatshirt oder langärmelige Jacke und lange Hose.

Aus Sicherheitsgründen ist beim Judo das Ablegen jeglichen Schmucks (Uhren Ketten, Halsbänder, Ringe, Piercing, Haarspangen etc.) notwendig.

Einfache Matten und (möglichst feste) Weichböden in der Sporthalle genügen, Zwischenräume sind zu vermeiden (Schlaufen unterstecken).

Ideal ist die Mitbenutzung der in vielen Schulen anzutreffenden Judomatten.

Judo-Vereine stehen der Entwicklung des Judo im Schulsport oft positiv gegenüber, es können sich so Möglichkeiten ergeben, Judo als Arbeitsgemeinschaft in Kooperation von Schule und Verein anzubieten und interessierte Schülerinnen und Schüler in Sportvereine zu integrieren.

### **Unterrichtsinhalte**

Den Schülern sind zunächst grundlegende Dinge des Judo zu vermitteln.

a) **Haltetechiken** gehören zum elementaren Repertoire für den Bodenkampf.

Flexibilität, Antizipation, das Wechseln von einem Haltegriff in den anderen, Gewichtsverlagerung, Kampf in spielerischer Form sind dabei wesentliche Bestandteile.

Das Prinzip der Haltegriffe besteht darin, den auf dem Rücken liegenden Partner festzuhalten. Während des Haltegriffs muss der Haltende versuchen, den Partner mit dem ganzen Körpergewicht zu belasten und so zu ermüden. Der ständige Wechsel von Spannung und Entspannung, Verlagerung des Körperschwerpunktes, ökonomischem Einsatz der Kraft und variantenreiche Anwendungsmöglichkeiten der Techniken sind die wichtigsten Merkmale des Bodenkampfes.

Folgende Grundhaltegriffe werden den Schülern angeboten:

- Kesa-Gatame ➤ Schärpe (der Partner wird mit einer Körperseite belastet)
- Kami-Shio-Gatame ➤ Oberer Vierer (der Partner wird vom Kopf her unter Einschluss der Oberarme belastet)
- Yoko-Shio-Gatame ➤ Seitvierer (der Partner wird von der Seite her belastet)
- Tate-Shio-Gatame ➤ Reitvierer (der Haltende setzt sich auf den Partner und umklammert den Kopf und einen Arm)

Befreiungen aus den Haltegriffen (z.B. durch Überrollen, Herauswinden) sind zuerst mit einem kooperativen Partner, später gegen den dosierten Widerstand des Partners zu üben. Wenn die Grundhaltegriffe erlernt wurden, kann bereits gezielt mit Übungskämpfen (im Judo ⇒ Randori) begonnen werden. Dabei bieten Bodenkämpfe geeignete Möglichkeiten, mit nur geringen Vorerfahrungen einen richtigen Zweikampf durchzuführen und das bisher



Erarbeitete anzuwenden. Es können hierbei die Kampfformen verändert und die Regeln den Bedürfnissen der Gruppe angepasst werden. Beispiele für mögliche Bodenkampfformen mit dem Partner sind:

- Beginnend aus unterschiedlichen Ausgangssituationen: Ein SuS befindet sich in Bauch-, Rücken- oder Bankposition. Der andere SuS greift von der Seite, vom Kopf oder von den Beinen her an.
- Kämpfen mit verschiedenen Aufgabenstellungen: z.B. den Partner mit einer festgelegten Haltetechnik fixieren; ein SuS darf nur verteidigen, der andere SuS muss angreifen.
- Bodenkampf paradox: Partner in eigener Rückenlage festhalten („Wer unten liegt, gewinnt“).
- Übungskämpfe mit Handicaps: Dem stärkeren Partner wird ein Handicap auferlegt, z.B. ein Tennisball in die Hand gegeben oder die Beine zusammengebunden.

Die Partnerwahl sollte stets freiwillig erfolgen. Partnerwechsel sollten jedoch bewusst angeboten werden, denn nur vor diesem Hintergrund können Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln.

In der direkten kämpferischen Auseinandersetzung ist das Risiko, sich oder andere zu verletzen, latent vorhanden. Jeder Schüler muss die Möglichkeit haben, den Kampf von sich aus zu unterbrechen. Dies gilt besonders für Situationen, in denen man erstmalig solche „typischen Kampferfahrungen“ sammelt. Auf das Wort „Halt“ oder „Stopp“ ist jede Kampffaktion sofort zu unterbrechen. Es kann auch das beim Judo typische zweimalige Abschlagen mit der Handfläche auf dem Boden oder dem Körper des Partners verwendet werden.

b) Voraussetzung für den Beginn der Wurftechniken ist das Erlernen der **Fallübungen**. Sie sollten in jeder Übungsstunde wiederholt und gefestigt werden. Wichtig ist eine Automatisierung der Fallübungen, d.h. die zunächst durchdachte und bewusste Aktion muss einer intuitiven weichen. Es werden zunächst die Fallübungen rückwärts und seitwärts, später das Fallen vorwärts eingeführt. Besonders die Fallübung seitwärts findet bei den Wurftechniken die häufigste Anwendung und wird nachfolgend beschrieben. Die **Fallübung seitwärts** ist sowohl links als auch rechts durchführbar. Die auftreffende Körperfläche sollte möglichst groß sein (je größer die Aufprallfläche ist, desto kleiner wird der Druck pro Flächeneinheit). Das Abschlagen ist nur mit einem Arm möglich. Während der eine Arm beim Fallen an der Kleidung des Werfenden noch festhält, wird mit dem anderen freien Arm abgeschlagen. Dieser Arm darf jedoch keinen abstützenden Effekt haben (Verletzungsgefahr). Durch den Armschlag auf die Matte wird eine Gegenbewegung zum Fall ausgeführt, der Aufprall auf die Matte wird gebremst.

c) Entscheidend beim Erlernen verschiedener **Grundwürfe** ist das methodische Vorgehen. Vorbereitende Übungen und zielgerichtete Spiel- und Übungsformen stehen dabei im Vordergrund.

Den Schülern ist bei der Vermittlung einer Wurftechnik die besondere Phasenstruktur der Bewegung zu verdeutlichen.

Wurftechniken gehören zu den azyklischen Bewegungsformen, d.h. sie sind in unterschiedliche Phasen unterteilt.

1. Die Vorbereitungsphase: In dieser Phase wird das Gleichgewicht des Partners durch Zug oder Druck der Arme in eine Richtung gebrochen.
2. Die Hauptphase: Sie beginnt nach dem Gleichgewichtsbrechen mit dem so genannten Eindrehen, um den Partner zu werfen.
3. Endphase: Der Werfende muss den Partner während der gesamten Wurfausführung ständig kontrollieren können. Er muss den geworfenen Partner festhalten und ein gefahrloses Landen bzw. eine notwendige Unterstützung bei der Landung ermöglichen.

Im Judo unterscheidet man Wurftechniken aus dem Stand und aus der Bodenlage. In der Anfängerausbildung stehen die Wurftechniken aus dem Stand im Vordergrund, da diese einfacher zu erlernen sind.

Aus diesen Standtechniken sind es wiederum die Hüftwürfe, mit denen der Anfängerunterricht beginnen sollte. Spezifische Bewegungselemente sind bei diesen Würfen ähnlich (z.B. Gleichgewichtsbruch, Eindrehen in den Wurf, Einsatz der Hüfte, Wurf nach vorn). Für das Erlernen der Eindrehtechniken ist der große Hüftwurf (O-Goshi) besonders geeignet, weil mit ihm das übergeordnete Prinzip aller Eindrehtechniken

- Eindrehen und unter den Schwerpunkt gehen,
- Körperkontakt Rücken – Bauch herstellen und nach vorne werfen,

schnell und ohne größeren Schwierigkeiten erlernt werden kann. Der O-Goshi stellt die Basistechnik aller Eindrehtechniken dar.

Für die methodische Vermittlung bietet sich folgende Vorgehensweise an:

1. das „Mehlsacktragespiel“: Fasse deinen Partner um die Hüfte, sodass er ganz schlaff auf deiner Hüfte liegt. Trage ihn ein paar Schritte und lege deinen Partner vorsichtig auf den Boden. Der Partner versucht in der Endposition des seitlichen Fallens zu landen.
2. Situation sinnvoll nutzen: Der zu werfende Partner schiebt ⇒ großer Hüftwurf  
Der zu werfende Partner schiebt, der Werfende gibt dem Druck des zu Werfenden nach, legt seinen Arm um dessen Hüfte, bringt durch eine halbe Drehung seinen Rücken vor den Bauch des zu Werfenden, beugt leicht die Knie und wirft ihn durch Zug nach vorne und unter Strecken der Beine über die Hüfte.

### **Theoretische Ausbildung im Unterricht**

Pausen während des Unterrichts sollen sinnvoll genutzt werden. Hier ergibt sich die Möglichkeit, den Schülern einiges über den Judosport allgemein zu vermitteln.

Häufig haben die Schüler ein falsches Bild und meinen, dass der Judosport mit dem Helden aus Karatefilmen gleichzusetzen ist. Hier ist Aufklärung über geistige und technische Inhalte des Judo unbedingt erforderlich.

### **Ausblick**

Neben dem Sportunterricht kann auch der außerunterrichtliche Schulsport etwas dazu beitragen, um dem Bedürfnis zu toben und sich körperlich auseinanderzusetzen, Rechnung zu tragen.

Bei der Einrichtung von Schulsportgemeinschaften kommt ein Angebot zum „Ringern, Raufen und Kämpfen“ den Neigungen vieler Jugendlicher entgegen. In Zusammenarbeit mit Sportvereinen kann ein Angebot zu diesem Themenbereich sowohl mit Judo- als auch mit Ringervereinen vertieft werden (Lernort außerhalb der Schule). Bei entsprechender Fortdauer können im Judo mithilfe örtlicher Vereine oder des Fachverbandes (Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.) Gürtelprüfungen durchgeführt werden.

Literaturhinweise:

Sigrid Happ & Rainer Ehmler (Hrsg.) Zweikämpfen im Schulsport mehrperspektivisch unterrichten, Hamburg 2009 (ISBN 978-3-00-029734-2)

Landessportbund, Sportjugend NRW,  
NW Judo-Verband e.V. & Ringerverband NRW e.V. (Hrsg.),  
Ringern und Kämpfen, Zweikampfsport – Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I, Aachen 2008 (ISBN 978-3-89899-155-1)

# Auf dem Weg zu schnellen Beinen

## Was ist Schnelligkeit?

Schnelligkeit ist die Fähigkeit aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskelsystems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten (vorwiegend gegen geringe Widerstände) zu erzielen (Grosser/Renner 2007, 14).

## Leistungsvoraussetzungen

Laufen kann mit dem Ziel „ausdauernd“ oder „schnell“ verbunden sein. Während ausdauerndes Laufen als konditionelle Fähigkeit primär durch energetische Prozesse festgelegt ist, stellt Schnelligkeit neben Beweglichkeit eine Mischform aus konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren dar, deren Anteile nach heutigem Kenntnisstand nicht genau berechenbar sind. Leistungsvoraussetzungen sind das energetisch-muskuläre Kraftpotenzial, die koordinativen Kontrollprozessen des zentralen Nervensystems, die Energiebereitstellung sowie die intra- und intermuskuläre Koordination. Schnelle Bewegungen gelingen nur dann, wenn alle diese Faktoren optimal verknüpft werden können.

## Konsequenzen für die Trainingspraxis

- Schnelligkeitsübungen und schnelle Technikbewegungen gehören nach dem Aufwärmen an den Beginn einer Sportstunde.
- Schnelligkeit entwickelt sich nur bei maximal schneller Ausführung. Bereits bei geringen Schnelligkeits- oder Präzisionsverlusten muss eine Pause erfolgen.
- Bevor technische Bewegungen mit maximaler Geschwindigkeit durchgeführt werden können, muss die Technik dieser Bewegungen sauber erlernt werden. Es ist daher auf qualitativ gute, ökonomische Bewegungsausführung zu achten. Erst nach gekonnter Bewegungsausführung wird der Zeitdruck erhöht.
- Schnelligkeitsfaktoren müssen dem Alter angepasst trainiert werden, d.h. vor und während der Pubertät sollten besonders koordinative Elemente, Vielseitigkeit, Bewegungserfahrungen und Bewegungsmuster im Vordergrund stehen. Nach der Pubertät ist verstärkt Kraft und Schnellkraft trainierbar in Verbindung mit vielfältigen, koordinativen Übungen u. a. zur Schrittfrequenz.
- Aufgrund der hohen Erregbarkeit der Nerven-Steuerungssysteme sind 8-12-Jährige prädestiniert für das Training von schnellen Reaktionen, hohen Frequenzen und neuen Bewegungen.
- Schnelligkeitsausdauer, also maximale Sprintbelastungen über 6 Sekunden sollten erst nach der Pubertät trainiert werden.
- Sprintleistungen basieren auf einem optimalen Verhältnis von Schrittlänge zu Schrittfrequenz. Beides ist abwechslungsreich zu schulen.
- Besonders bei Kindern ist auf abwechslungsreiches, spielerisches Üben zu achten. Dafür eignen sich Fang- und Laufspiele, Staffeln und Kleine Spiele.

## Durchführungshinweise für zyklische Bewegungen

- Die Dauer der einzelnen Belastungen liegt bei maximal 6 Sekunden,
- Die Wiederholungszahlen von Schnelligkeitsbelastungen sind gering (ca. 6-8),
- nach jeder Belastung liegt eine Erholungspause von mindestens 30 Sekunden,
- koordinative Vielfalt und Abwechslung erhöhen die Aufmerksamkeit und beugen motorischen Stereotypen vor,
- unterschiedliche Kombinationen aus Schrittlängen und Schrittfrequenz wählen, um gleiche Geschwindigkeit zu erzielen,
- Läufe auf unterschiedlichen Untergründen (Bahn, Sand) und Geländeformen (bergauf, bergab) trainieren,
- auf kurze Bodenkontaktzeiten beim Laufen achten.

### **Carpenter-Effekt**

Auch Bewegungsbeobachtungen und -vorstellungen können zur Verbesserung einer Bewegungsausführung genutzt werden. Allein die gedankliche Vorstellung kann minimale Innervationen in der Muskulatur auslösen und Trainingseffekte hervorrufen, auch bekannt als ideomotorisches Prinzip (Voss/Witt/Werthner 2007, 61). Im schulischen Sportunterricht wird man in der Regel auf das Beobachten idealtypischer Bewegungsabläufe verzichten müssen, aber Metaphern, die bestimmte Bewegungen betonen oder beschreiben, lassen sich durchaus nutzen wie

- „Stell Dir vor, Du stehst auf einer glühenden Herdplatte“
- „Laufe wie ein Mensch auf dem Mond“
- „Spring ab wie ein Flummi“
- „Sprinte wie über glühende Kohlen“
- „Renne wie eine Gazelle“
- „Mache schnelle Schritte wie eine ratternde Nähmaschine oder ein Presslufthammer“

### **Lauf- und Fangspiele**

#### **Seilsprint**

Zwei Kinder stehen hintereinander und halten ein Springseil an den Enden auf lockerer Spannung. Auf Kommando traben alle Paare langsam los. Auf ein akustisches Signal hin lassen beide das Seil fallen und der hintere versucht den vorderen Läufer zu fangen bevor dieser eine markierte Linie erreicht hat. Beim nächsten Durchgang tauschen die Läufer die Plätze.

#### **Ball einholen**

Ein Schüler steht an einer Linie, sein Partner steht zwei Meter hinter ihm und rollt einen Ball vorwärts. Sobald der vordere Schüler den Ball wahrnimmt, sprintet er los, um den Ball einzuholen. Anschließend wird getauscht. Das Tempo des rollenden Balles muss so hoch sein, dass der Partner zu einem Sprint gezwungen wird.

#### **Schere, Stein, Papier**

Alle Schüler stehen sich paarweise gegenüber mit etwa 2m Abstand. Jedes Paar zählt gemeinsam bis drei und zeigt dann eines der Symbole Schere (Zeige- und Mittelfinger spreizen), Stein, (Faust machen) oder Papier (flache Hand zeigen). Die „Schere“ verliert gegen den „Stein“, denn sie wird stumpf. Das „Papier“ wickelt den „Stein“ ein, der Stein verliert. Das „Papier“ verliert gegen die „Schere“, denn sie zerschneidet das Papier. Der Sieger versucht den Verlierer zu fangen bevor dieser eine Linie überlaufen hat. Haben beide das gleiche Zeichen, wird erneut angezählt.

### **Moleküle**

Alle stellen sich paarweise verteilt in der Halle oder auf dem Gelände auf und stellen Zweiermoleküle dar. Eine weitere Person ist der Fänger, einer der Gejagte. Der Gejagte kann sich bei jedem Paar rechts oder links anstellen. Dann wird der Schüler auf der anderen Seite des Moleküls der neue Fänger und der alte Fänger wird zum Gejagten.

### **Farbenfänger**

Alle Spieler erhalten durch Zuordnung entweder die Farbe rot, gelb, blau oder grün in Form eines Parteibandes, welches gut sichtbar getragen wird. Alle Schüler bewegen sich in einem abgesteckten Spielfeld. Die Lehrkraft ruft eine Farbe, alle Kinder mit dieser Farbe werden zu Fängern und ticken so viele andere Kinder wie möglich ab. Die getickten Schüler machen schnelle Trippelschritte auf der Stelle. Beim nächsten Durchgang wird (vielleicht) eine andere Farbe aufgerufen.

## **Koordinative Laufübungen und Lauf-ABC**

### **Seilspringen**

Jeder Teilnehmer braucht ein Springseil. Bevor der Zeitdruck erhöht wird, muss die Technik der Sprungaufgabe beherrscht werden. Folgende Sprungaufgaben eignen sich für schnelle Beine:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig ohne Zwischenhüpfer springen. Auf geringe Sprunghöhe, leises Springen und kurze Bodenkontaktzeiten achten.
- Laufen im Seil. Bei jedem Seildurchschlag erfolgt ein Schritt.
- Hinken auf einem Bein. Auf geringe Sprunghöhe, leises Springen und kurze Bodenkontaktzeiten achten.

Die Aufgaben können entweder langsam begonnen und dann im Tempo gesteigert werden, ein ständiger Wechsel zwischen langsamen und schnellen Bewegungen oder ein Wettbewerb veranstaltet werden. Wer schafft die meisten Bodenberührungen in einer bestimmten Zeit oder wie lange braucht man, um 20 Sprünge zu absolvieren?

### **Tappings**

Jeder Schüler läuft auf der Stelle mit schnellen, kleinen Trippelschritten. Ein Hinweis auf die gedankliche Vorstellung „laufe wie auf einer heißen Herdplatte“ ist hilfreich (s. Carpenter-Effekt). Dabei ist auf leises Auftreten, sehr hohe Bewegungsfrequenz und ein lockeres Mitschwingen der Arme zu achten. Auch hier kann das Tempo ständig variiert werden. Die

Belastungszeit sollte 6 Sekunden nicht überschreiten, die Erholungszeit etwa 1 Minute betragen. Zwei Serien von drei bis vier Wiederholungen sind auch für schulische Verhältnisse

### **Geh- und Lauf-ABC**

Die Übungen der Geh- und Laufschule können durch Veränderung der Bedingungen immer wieder variiert werden. Veränderungen beziehen sich auf das Gelände (bergauf/bergab, hügelig), auf den Untergrund (Matten, Sand, Rasen, Hallenboden), mit Schuhen/barfuß, auf Variationen des Fußaufsatzes (Ferse, Ballen, Fußspitzen), Armhaltungen (Arme schwingen/Arme in Hochhalte/Arme hinter dem Rücken, Arme gestreckt schwingen), auf Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts sowie geradeaus, in Kurven, im Slalom), auf die Sinne (blind, im Rhythmus bei lauter Musik) und auf Bewegungsgeschwindigkeiten (langsam, schnell, als Steigerung, im Wechsel langsam/schnell).

- Gehen auf den Zehenspitzen, Fußballen, Außen- oder Innenrist
- Gehen mit großen/kleinen Schritten
- Gehen mit Anfersen/Knieheben
- Betontes Abrollen von der Ferse bis zu den Zehenspitzen
- Storchengang: betont weites „Ausgreifen“ des Unterschenkels bei hohem Kniehub
- Fußgelenkslauf (passiv und aktiv)
- Kniehebelauf in unterschiedlichen Rhythmen
- Skippings
- Anfersen in unterschiedlichen Rhythmen
- Sidesteps
- Seit-Kreuz-Lauf
- Hopslerlauf ohne /mit Armkreisen
- Prellsprünge (mit angezogener Fußspitze)

### **Schnelligkeitsübungen mit Hütchen**

#### **Viereckverfolgung**

Es werden Vierergruppen gebildet und Quadrate mit Hütchen aufgestellt, deren Kantenlänge 4m beträgt. An jeder Ecke steht ein Schüler. Auf Kommando umrunden alle gleichzeitig das Quadrat im Uhrzeigersinn und behalten dabei die Blickrichtung bei. Eine Seite wird also vorwärts gelaufen, zwei Seiten im Seitgalopp und eine Seite rückwärts. Sobald jemand seinen Vordermann eingeholt hat, ist der Durchgang beendet.

#### **Zwei vor, eins zurück**

Pro Kleingruppe (4-6 Schüler) wird eine Reihe mit 8 Hütchen und 6-8m Abstand aufgebaut. Die Schüler laufen zum zweiten Hütchen, rückwärts zum ersten Hütchen, dann wieder zwei Hütchen vorwärts, eins rückwärts usw. Die Strecke rückwärts kann durch schnelle Sidesteps ersetzt werden.

#### **Verkehrspolizist**

Mit Hütchen wird ein Quadrat abgesteckt, deren Kantenlänge ca. 10m beträgt. In der Mitte des Quadrats steht ein Läufer, außerhalb des Quadrats der Verkehrspolizist, der mit der Hand die Laufrichtung in eine Ecke vorgibt. Der Läufer startet aus der Mitte, läuft in die angezeigte Richtung und wieder zurück zur Mitte und erwartet dort die nächste angezeigte Richtung des Verkehrspolizisten. Nach 10 Ecken ist Wechsel.

### **Kreiseln**

Pro Kleingruppe wird eine Reihe von 6 Hütchen mit ca. 4m Abstand aufgebaut. Ein Schüler startet mit einem Sprint zum ersten Hütchen, umrundet es ohne Änderung der Blickrichtung mit kurzen, kleinen Schritten seitwärts, rückwärts, seitwärts, vorwärts, läuft zum nächsten Hütchen usw.

### **Übungen mit der Koordinationsleiter**

Koordinationsleitern sind sehr variabel einsetzbar, schnell aufgebaut und günstig. Mit einfachen Kreidestrichen auf Matten oder Boden kann ein Gitter aufgemalt werden. Auch mit Hilfe von Seilen lassen sich die einzelnen Felder schnell legen.

#### **Schnell durch den Winkel**

Zwei Koordinationsleitern werden im 90° Winkel zueinander auf den Boden gelegt. In Verlängerung der beiden Flügel steht je ein Hütchen in ca. 5-8m Entfernung (s. Foto). Mit diesem Aufbau sind verschiedene Aufgaben möglich:

- Start an einem Leiterende und Lauf vorwärts mit einem Fußaufsatz pro Feld, in der Ecke erfolgt ein Wechsel vom Lauf vorwärts zum Lauf seitwärts mit zwei Fußkontakten pro Feld
- Start an einem Leiterende mit Lauf seitwärts und zwei Fußkontakten pro Feld bis zur Ecke, dann Lauf vorwärts mit einem Fußkontakt pro Feld bis zum Ende des Leiterflügels
- Start an einem Leiterende mit Zweierkontakt pro Feld, Sprint aus der Leiter heraus um das erste und zweite Hütchen und Lauf vorwärts in den zweiten Leiterflügel mit Einerkontakt pro Feld
- Start an einem Leiterende seitwärts im Zweierkontakt, Vierteldrehung in der Ecke, Sprint um beide Hütchen, Vierteldrehung, seitwärts im Zweierkontakt durch den zweiten Flügel

#### **Rein und raus**

Der Schüler steht links neben dem ersten Kästchen der Koordinationsleiter. Er tritt erst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuß in die Leiter, der rechte Fuß tritt nach außen. Jetzt geht der linke Fuß in das zweite Kästchen gefolgt vom rechten Fuß und der linke Fuß geht nach außen, usw. Die Übung sollte zunächst langsam vor- und nachgemacht und dann das Tempo kontinuierlich gesteigert werden. Fortgeschrittene schaffen die Übung auch rückwärts!

#### **Von außen nach außen**

Beim Start steht der Läufer vor der Leiter. Er setzt den rechten Fuß rechts neben die Leiter, den linken Fuß links neben die Leiter. Zu achten ist auf eine möglichst kurze Kontaktzeit. Mit jedem Durchgang wird das Tempo schneller.

Variante: Die Übung wird wie oben von außen nach außen, nun allerdings über zwei Felder absolviert. Der kurze Fußkontakt erfolgt also schräg nach vorn.

### **Leiterlauf mit Zusatzaufgaben**

- Die Leiter wird vorwärts mit einem Fußkontakt pro Feld schnell durchlaufen, die Finger führen währenddessen folgende Übung aus: Daumen und kleiner Finger berühren sich, Daumen und Ringfinger berühren sich, dann Daumen und Mittelfinger sowie Daumen und Zeigefinger und wieder von vorn. Diese Übung mit zwei Fußkontakten pro Feld durchführen.
- Die Leiter wird seitwärts mit zwei Fußkontakten pro Feld durchlaufen. Währenddessen kreist ein Ball um die Hüfte.
- Finger berühren und Ball kreisen wird ersetzt durch das Balancieren eines Tischtennisballs auf einem Löffel oder (schwieriger) auf einem Tischtennis- oder Badmintonschläger. Die Fußübungen bleiben gleich.

## **Staffeln**

### **Geräte sammeln**

In der Mitte der Halle oder des Sportplatzes liegen viele verschiedene Bälle/Gegenstände aus dem Geräteraum. Je nach Größe der Gruppe werden 4-6 Teams gebildet, die in Sprintdistanz zur Mitte stehen. Auf Kommando sprintet aus jedem Team ein Läufer los zur Mitte, wählt einen Gegenstand aus und bringt ihn zur Gruppe. Dann startet der nächste Läufer, bis keine Gegenstände mehr in der Mitte sind. Welche Gruppe hat die größte Anzahl geholt?

Variation: die Bälle und Gegenstände bekommen nach Größe, Gewicht oder Farbe einen Punktwert, z.B. ein Tischtennisball einen Punkt, ein Handball zwei und ein Medizinball drei Punkte.

### **Handicap-Lauf**

Mit 5 Hütchen pro Bahn und einer Wendemarke wird eine Laufstrecke markiert. Die Abstände betragen ca. 3-4m. Auf Kommando startet aus jeder Gruppe ein Läufer, läuft im Slalom durch die Hütchen und außen zurück zum nächsten Läufer, bis alle einmal dran waren. Die Siegermannschaft bekommt nun ein Hütchen mehr in den Weg gestellt. Schafft sie es dennoch zu gewinnen? Es werden mehrere Durchgänge gelaufen und die Sieger bekommen jeweils ein Hütchen als Handicap mehr.



# Einführung in das School-Flag-Football-Spiel

Konzeptentwurf von Benjamin Wiese

## **Vorteile der Sportart:**

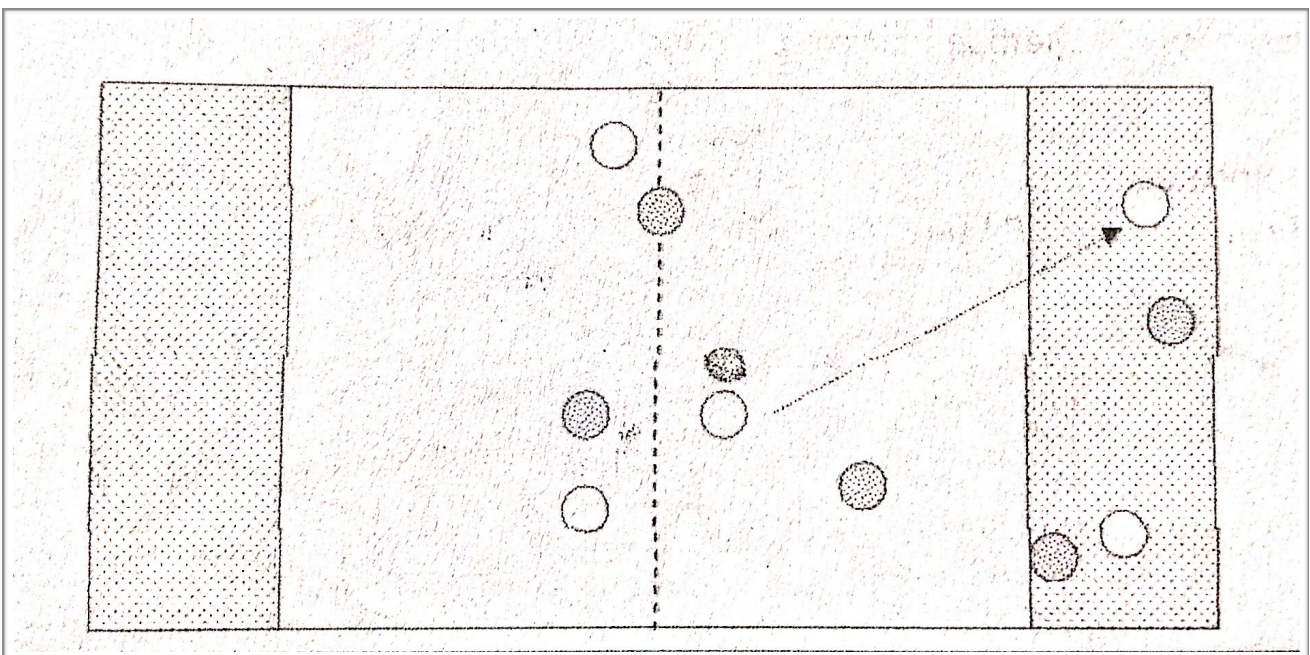
- SuS meist ohne Vorerfahrung (gleicher Leistungsstand zu Beginn)
- motorische Beanspruchung der Oberkörpermuskulatur
- schnelle Spielfähigkeit durch Spielreihe
- hoher Aufforderungscharakter des Balls
- Teamwork und Kommunikation
- ungefährliche Schulvariante der Sportart

## **Konzeptidee:**

Das Zielspiel wird in einer Spielreihe mit zunehmendem Komplexitätsgrad eingeführt. Die Spielreihe wird je nach Bedarf durch Übungs- und Spielformen ergänzt. Die Lehrkraft passt die Auswahl der Schwerpunktthemen an die Leistungsbedingungen der jeweiligen Lerngruppe an.

## **Die Spielreihe:**

1. **Parteiball** (Ballgewöhnung): Die Mannschaft A versucht den Ball durch Werfen und Fangen in den eigenen Reihen zu halten. Mannschaft B versucht den Ball abzufangen (*Interception*) oder auf den Boden zu bringen. Dadurch sichert sich Mannschaft B das Ballrecht. Beim Werfen darf man nicht behindert werden! Mit dem Ball darf man nicht Laufen! Kein Körperkontakt!
2. **Basket-Football** (Einführung einer Spielrichtung): Regeln wie beim Parteiball. Spielrichtung wird durch Punkte am Korb eingeführt. Treffer am Brett = 1P, Ring/ Netz/ kleines Quadrat = 3P, Erfolgreicher Korbwurf = 5P
3. **Parteiball mit Endzone/ Ultimate** (Einführung einer Endzone) Regeln wie beim Parteiball. Zum Punktgewinn muss der Ball in der gegnerischen Endzone auf der anderen Seite des Spielfeldes gefangen werden (*Touchdown* = 6P). Bei Ballbesitzwechsel muss der Ball zurück an die Mittellinie.



4. **Forward - Ultimate** (Einführung einer Wurfrichtung): Regeln wie beim Ultimate. Der Ball darf aber nur noch vorwärts geworfen werden. Bei Ballbesitzwechsel muss der Ball zurück an die eigene *Grundlinie* (Linie der eigenen Endzone).
5. **Quarterback-Ball** (Einführung von Spielzügen): *Quarterback* nennt sich der Spieler des angreifenden Teams, der den Ball wirft und den Spielzug startet. Alle Spieler der angreifenden Mannschaft stellen sich auf Höhe der *Grundlinie* auf. Der *Quarterback* steht in der Mitte und gibt das Kommando zum Start des Spielzugs ("*Set-Go*"). Alle Mitspieler laufen auf dieses Kommando hin los und versuchen den Ball zu fangen. Der *Quarterback* hat drei Versuche um einen vollständigen Pass zu werfen. Bei Erfolg wird der Spielzug abgebrochen und der Fänger wird zum neuen *Quarterback* auf der Höhe des Spielfelds, wo er den Ball gefangen hat. Er bekommt drei neue Versuche, um ebenfalls einen vollständigen Pass zu werfen. Misslingen alle drei Versuche oder fängt das gegnerische Team den Ball ab, so bekommt die gegnerische Mannschaft den Ballbesitz an der eigenen *Grundlinie*. Der *Quarterback* darf nicht angegriffen werden, er darf aber auch nicht selber mit dem Ball in Richtung gegnerische Endzone laufen.
6. **School-Flag-Football** (Einführung von Flaggen): Wie Quarterback-Ball, nur das jetzt jeder Spieler einen Flaggengürtel trägt. Der Spielzug ist erst zu Ende, wenn die Flagge des Ballträgers abgezogen wird oder der Ball auf dem Boden landet. Ziel ist es innerhalb von drei Versuchen die Mittellinie zu erreichen. Gelingt dies der angreifenden Mannschaft, so bekommt die Mannschaft drei neue Versuche um in die Endzone zu gelangen. Nach einem erfolgreichen Pass wird der Fänger an der Stelle, wo er ins Aus gelaufen ist oder ihm eine Flagge abgerissen wurde zum neuen *Quarterback*. Wird der Ball von einem Verteidiger abgefangen (*Interception*), so kann der Verteidiger versuchen direkt in die gegnerische Endzone zu laufen (*Touchdown* = 6P).

### **Foul!**

- Flaggen werden verdeckt
- Ballträger springt
- Behinderung durch Körperkontakt (Angreifer oder Verteidiger)
- Herausschlagen des Balls
- unfares Verhalten

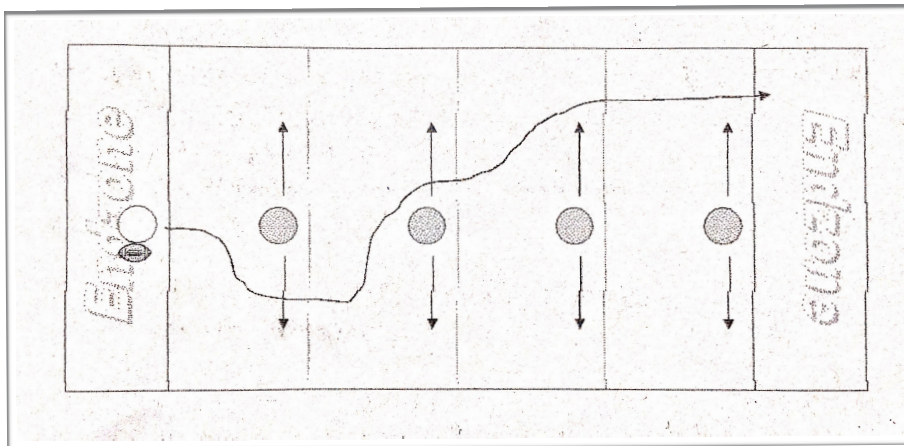
Mögliche Strafen = Vorteil für den Gegner:

Wiederholung des laufenden Versuchs (Verteidiger foul), der nächste Versuch wird um 5 m vor bzw. nach hinten verschoben (Angreifer/ Verteidiger foul).

## Ergänzende Spiel- und Übungsformen:

### 1. Schwerpunkt Flaggen ziehen/ Verteidigung:

- **Flaggenjagd:** Alle SpielerInnen haben einen Flaggen Gürtel. Auf Signal der Lehrkraft versuchen die SpielerInnen möglichst viele Flaggen zu ziehen. Anschließend werden die Flaggen gezählt und den SpielerInnen zurückgegeben.
- **Schnelle Hände:** Ein Spieler steht auf einer Linie, die links und rechts von zwei Hütchen begrenzt wird. Alle anderen Spieler stellen sich in einer Reihe hintereinander vor den Spieler auf. Auf "Los" laufen die Spieler der Reihe abwechselnd links und rechts zwischen dem Spieler und einem der äußeren Hütchen vorbei. Der Spieler auf der Linie versucht dabei möglichst viele Flaggen zu ziehen und zur Seite zu werfen. Tempo sukzessiv steigern und SpielerInnen nach jedem Durchgang auswechseln!
- **Go for Touchdown:** Die Läufer stellen sich hintereinander in einer Endzone auf und versuchen nacheinander an vier Verteidigern vorbei in die andere Endzone zu laufen. Dabei darf die Seitenauslinie nicht überschritten werden. Die vier Verteidiger sind jeweils für eine Zone von 5-10 m zuständig. Innerhalb dieser Zonen versuchen die Verteidiger



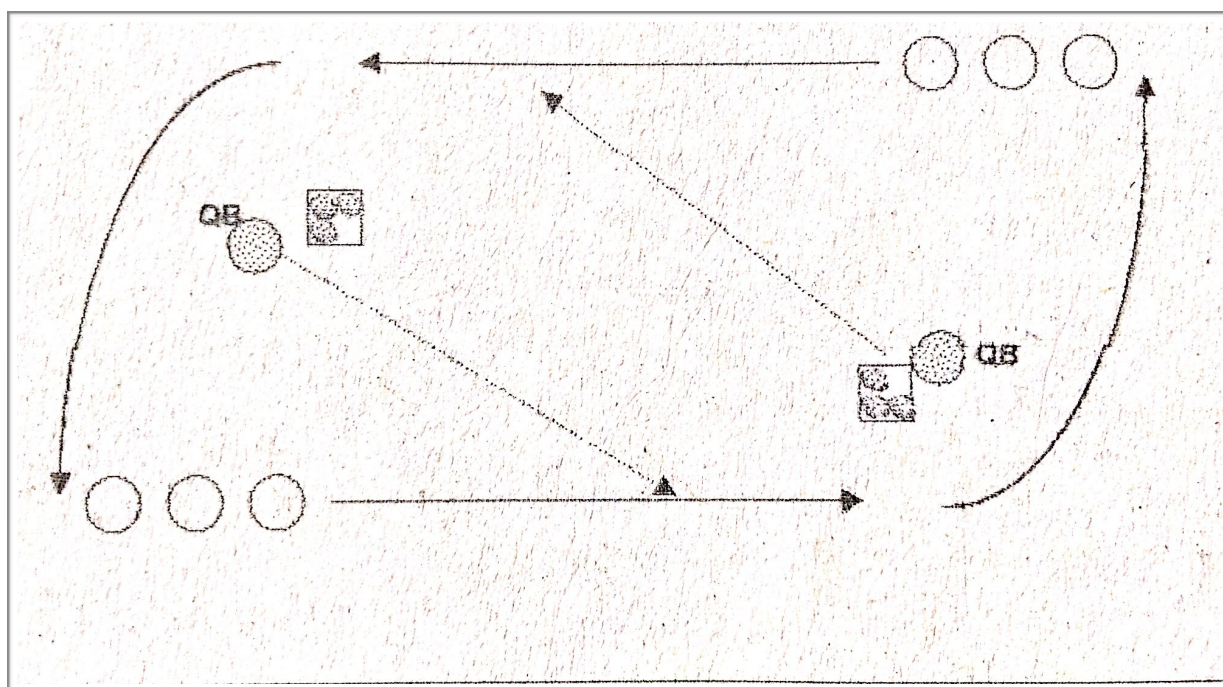
möglichst viele Flaggen zu ziehen (siehe Abb.)

- **Jägerball:** Ein Spieler ist Jäger. Alle anderen Spieler sind Hasen. Der Jäger versucht den Hasen die Flaggen abzuziehen. Gelingt ihm dies oder verlässt ein Hase das Spielfeld, so wird der Hase auch zum Jäger. Die Hasen können sich schützen, indem Sie einen Ball in der Hand halten, der in der Hasengruppe hin und her gepasst wird.

### 2. Schwerpunkt Werfen und Fangen:

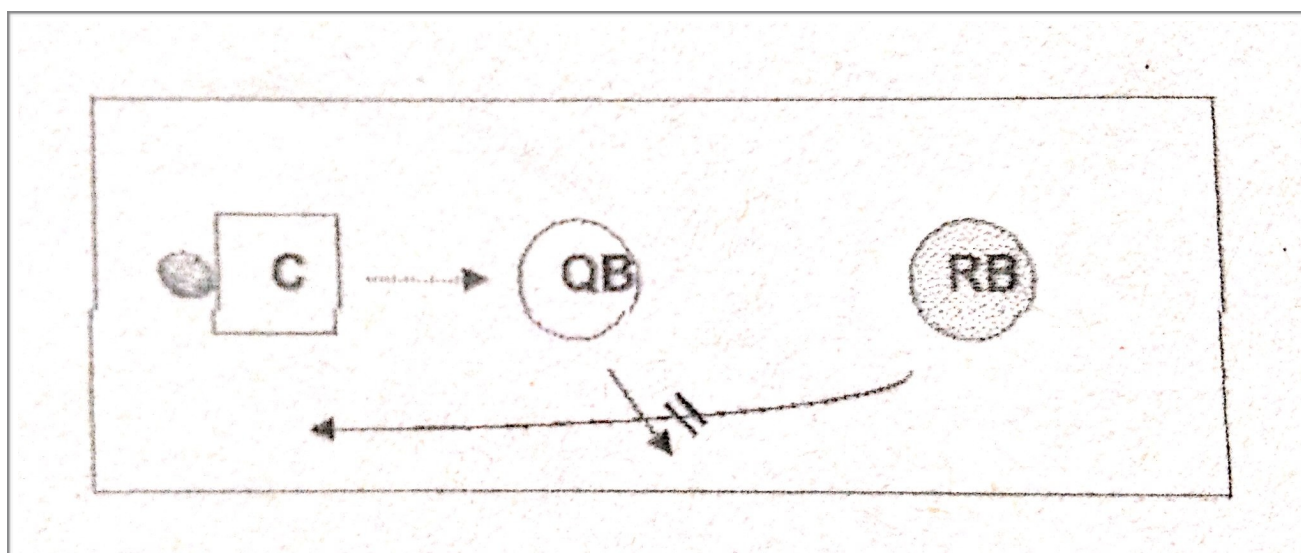
- **Fangtechnik + Wurftechnik:** Bei Pässen in Brusthöhe und höher bilden Daumen und Zeigefinger einen Kreis. Bei flachen Pässen werden die kleinen Finger aneinander gelegt. Den Ball "in die Hände schauen". Wurftechnik: Schlagwurf vom Handball+ Speerwurf (+Rotation aus dem Handgelenk).
- **Pässe Fangen (Easy-Ups):** Der Passverteiler (*Quarterback*) hat neben sich eine Ballsammelstelle. Ein paar Meter rechts vom Quarterback steht der erste Passempfänger (*Wide Receiver*). Hinter ihm warten die restlichen Schülerinnen und Schüler in einer Reihe. Auf Kommando des Quarterbacks: "Set-Go" startet der Passempfänger (*Wide Receiver*) und läuft geradeaus. Der Quarterback wirft ihm den Ball zu. Auf der anderen Seite des Feldes steht etwas versetzt ein weiterer Quarterback mit einer Ballsammelstelle und startet den selben Aufbau in die entgegengesetzte Richtung.

Die Spieler fangen den Ball, bringen ihn zur Sammelstelle des gegenüberliegenden Quarterbacks und stellen sich dort in der Reihe der Passempfänger (Wide Receiver) an.



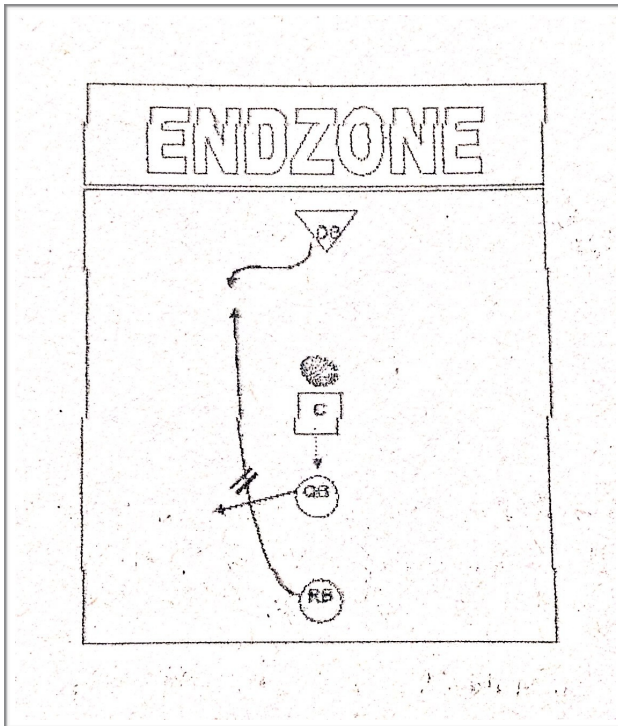
### 3. Schwerpunkt Taktik:

- **Passrouten laufen:** Die Klasse in Gruppen einteilen. Jede Gruppe hat eine Stationskarte mit einer speziellen Passroute, d.h. mit einem speziellen Laufweg. Stationen wechseln (Material im Anhang). Auch fürs *Expertenlernen* geeignet.
- **Einführung Angriffsspielzug (mit Center):** Beim School-Flag startet der Spielzug auf das Kommando des Quarterbacks ("Set-Go"). Der Ball wird ihm vom Center rückwärts durch die Beine zugeworfen. Danach kann der Center auch als Passempfänger eingesetzt werden. Die Lehrkraft demonstriert den Ablauf mit einem Schüler anschließend teilt man die Klasse in Kleingruppen auf, um den Ablauf zu einzuüben.
- **Einführung eines Laufspielzugs (mit Runningback):** Center, Quarterback und Runningback stehen hintereinander (Abstand C-QB= 1m, QB-RB=2m). Auf Kommando des Quarterbacks ("Set-Go") übergibt der Center den Ball an den Quarterback (s.o.). Gleichzeitig startet der Runningback hinter dem Quarterback und läuft je nach vorheriger



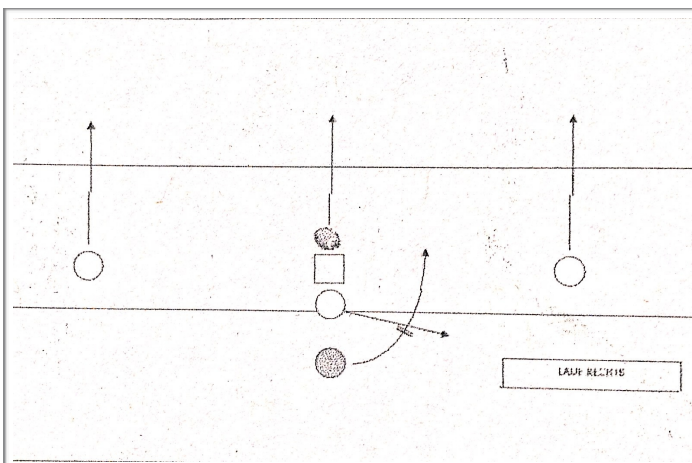
Absprache entweder links oder rechts neben dem Quarterback vorbei. Beim Passieren des Quarterbacks übergibt dieser den Ball an den Runningback (*Hand Off*).

- **Angetäuschter Spielzug (Fake):** C, QB, RB wie in der Vorübung in einer Reihe. Der QB täuscht die Übergabe an den Ballträger nur an und wirft danach einen Pass.
- **Spielzug mit Verteidiger:** 4 Spieler pro Gruppe. 3 Angreifer stehen in einer Reihe. Der vordere Angreifer (Center) gibt den Ball unter den Beinen durch dem mittleren Spieler (Quarterback) und läuft nach vorne. Der Quarterback wirft entweder einen Pass zum Center oder gibt den Ball dem hinteren Spieler (Running Back). Nach erfolgreicher Ballübergabe versucht der Angreifer an einem Verteidiger (Defense Back) vorbei in eine



mit Hütchen gekennzeichnete Endzone zu gelangen.

- **4 gegen zwei:** Aufbau wie oben, nur dass ein Passempfänger und ein weiterer Defense Back hinzu kommen.
- **Verteidigungsstrategien:** Mannverteidigung vs. Zonenverteidigung.
- **Spielzug-Karten für den Angriff:** Die Spieler treffen sich zu Beginn eines Spielzugs im sogenannten *Huddle*. Hier sagt der *Quarterback* die Laufwege seiner Mitspieler an. Da für diese Ansage im Spiel nur 30s Zeit bleibt, sollte man die Laufwege auf eine Spielzug-Karte malen (z.B. als Hausaufgabe), die der *Quarterback* zur Veranschaulichung seinen Mitspielern zeigt.



## **Begriffserklärungen:**

**Blitz:** Ein Verteidiger greift den Passverteiler (Quarterback) an. Dazu muss der Verteidiger aus einer Distanz von 7m zur Angriffslinie starten.

**Center:** Spieler der angreifenden Mannschaft, der den Ball auf Kommando nach hinten durch die Beine zum Passverteiler wirft. Anschließend kann der Center auch als Passempfänger eingesetzt werden.

**Defense Back:** Spieler der verteidigenden Mannschaft.

**Easy-Ups:** Passübungen meist zu Beginn der Unterrichtsstunde.

**Expertenlernen:** Gruppenmixverfahren, bei dem sich SuS in einer Kleingruppe zu Experten ausbilden, so dass jeder/ jede S. in der eigenen Stammgruppe die erarbeiteten Inhalte vermitteln kann.

**Grundlinie:** Linie zwischen Spielfeld und eigener Endzone.

**Hand-Off:** Ballübergabe bei einem Laufspielzug

**Huddle:** Besprechung der Spieler vor einem Spielzug.

**Interception:** Abgefangener Pass durch einen Gegenspieler. Ballbesitz wechselt. Der Ball darf sofort in Richtung der gegnerischen Endzone getragen werden.

**Quarterback:** Zentraler Spieler der angreifenden Mannschaft, der einen Pass werfen oder den Ball an den Runningback übergeben kann.

**Running Back:** Spieler im Hinterfeld der angreifenden Mannschaft, der als Ballträger eingesetzt wird.

**Set-Go:** Kommando des Quarterbacks zu Beginn eines Spielzugs.

**Touchdown:** Der Ball wird in der Endzone gefangen oder mit einem Laufspielzug in die Endzone getragen (6P).

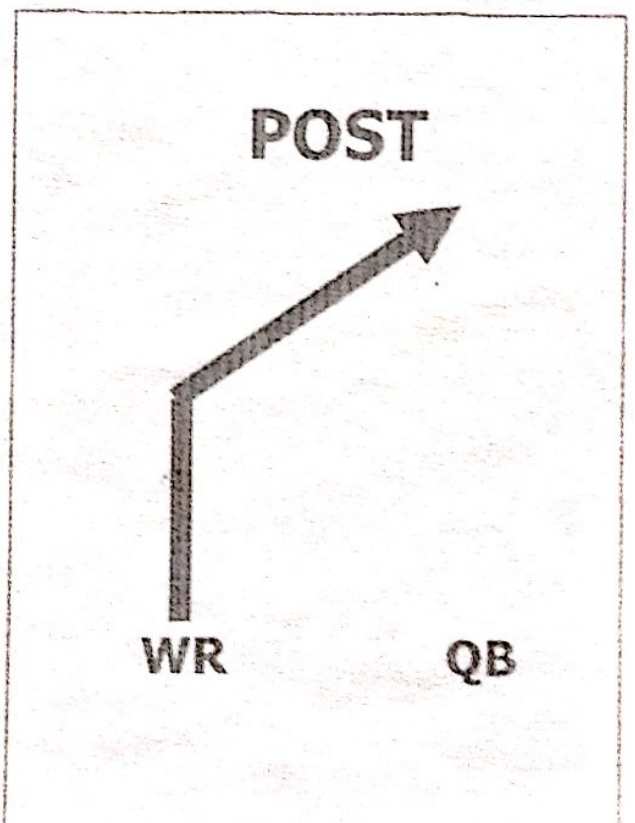
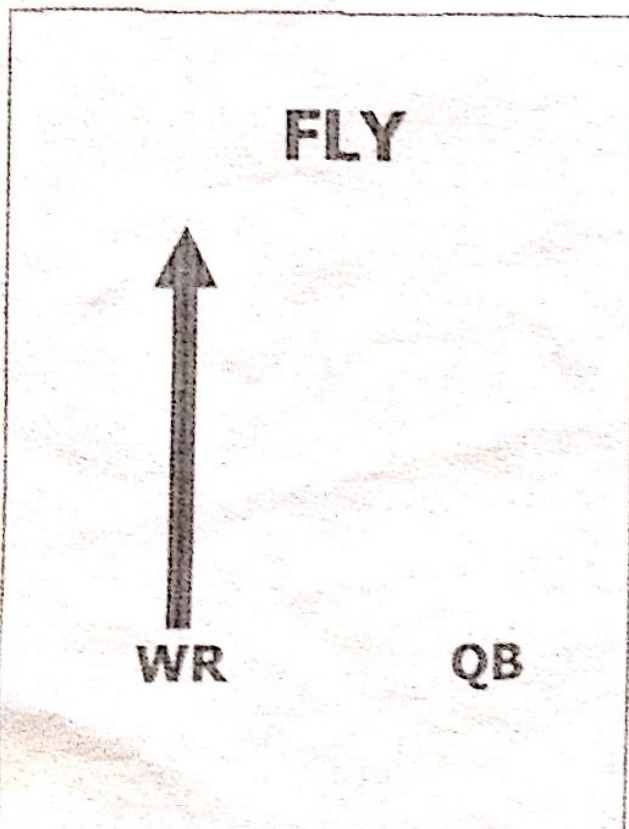
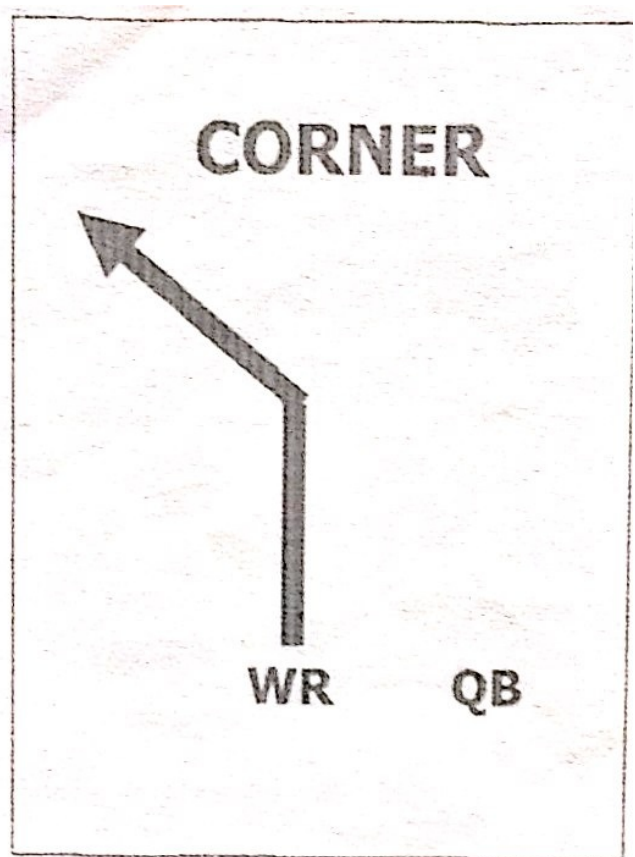
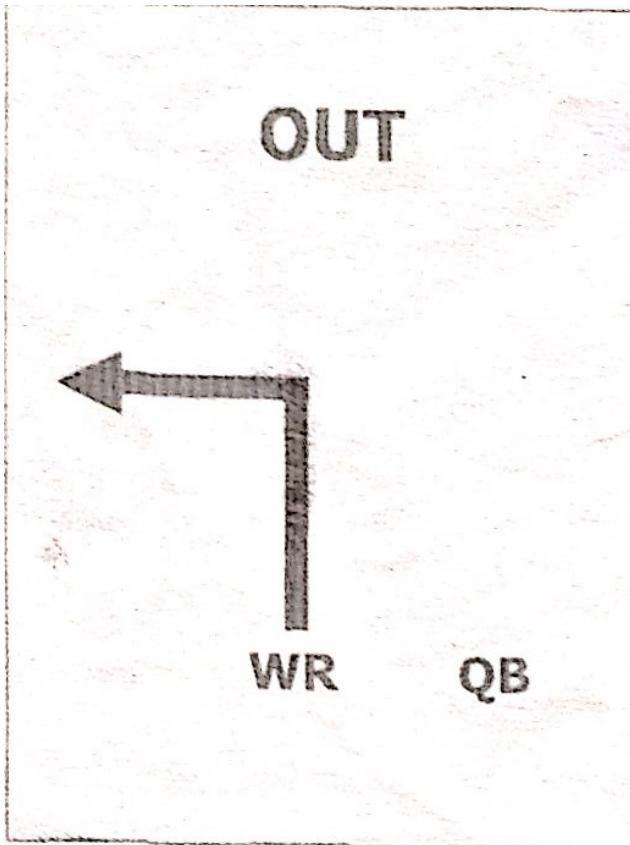
**Wide Receiver:** Spieler der angreifenden Mannschaft, der als Passempfänger eingesetzt wird.

## **Optionale Regelerweiterungen für Profis:**

**Blitz:** Der Quarterback darf jetzt von einem Verteidiger angegriffen werden (Blitz). Dazu muss dieser Verteidiger jedoch aus etwa 7 m Entfernung starten.

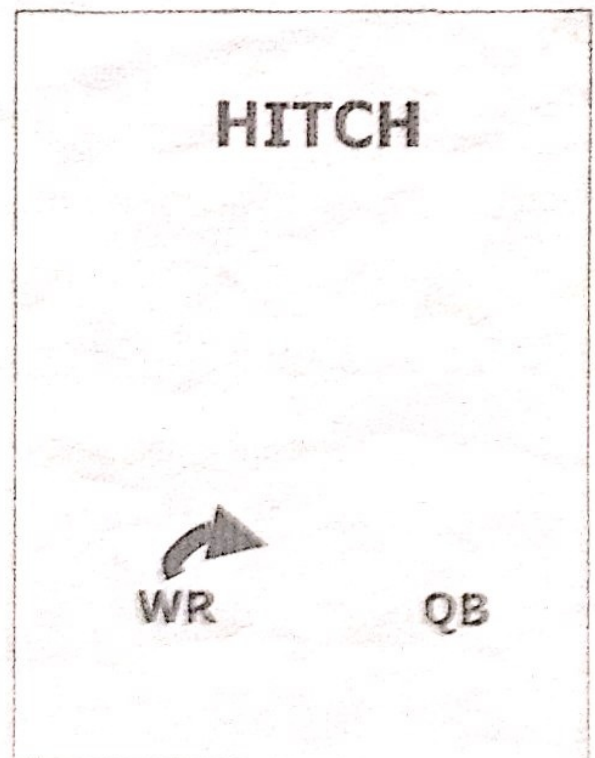
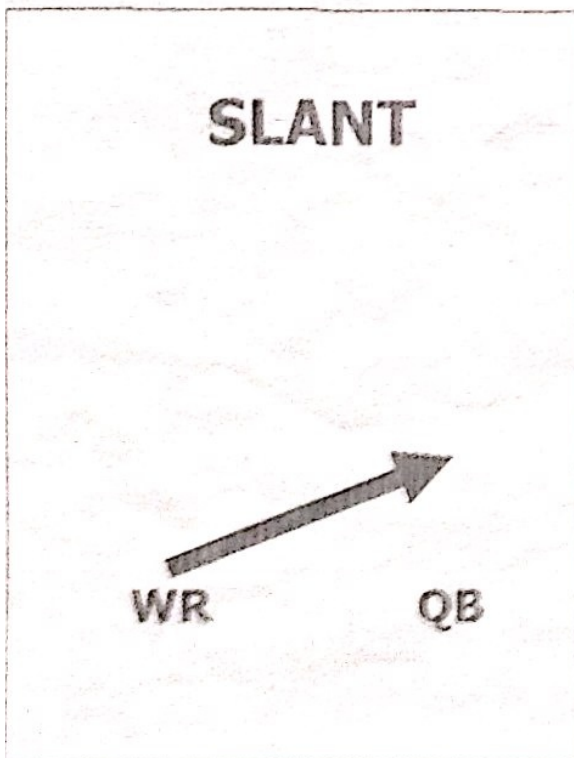
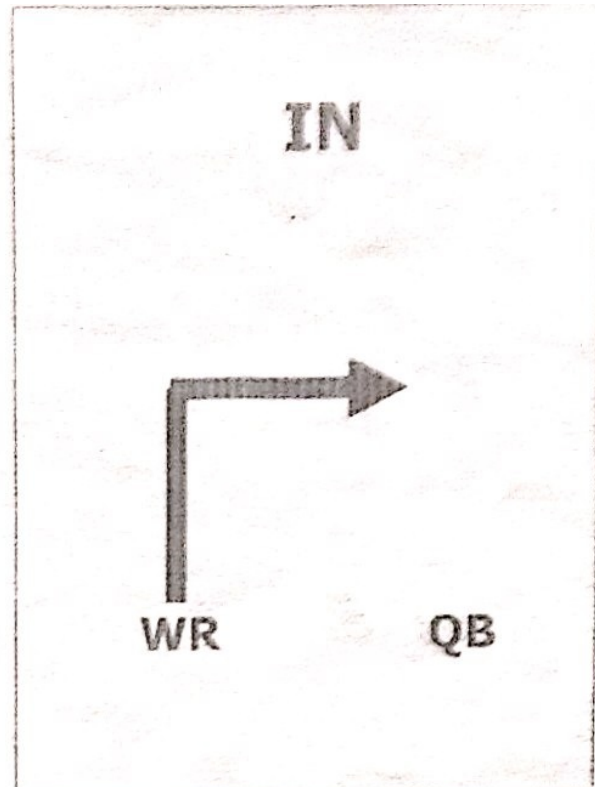
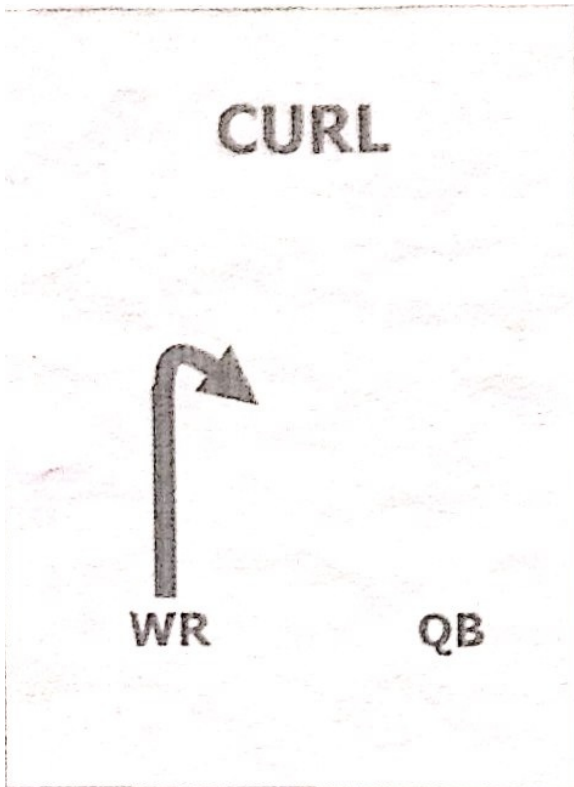
**Zusatzpunkt** nach jedem Touchdown: Erfolgreicher Versuch aus 5 m Entfernung = 1 Zusatzpunkt, erfolgreicher Versuch aus zehn Metern Entfernung = 2 Zusatzpunkte

# Passrouten 1



WR = Wide Receiver = Passempfänger; QB = Quarterback = Passverteiler

## Passrouten 2



WR = Wide Receiver = Passempfänger; QB = Quarterback = Passverteiler



Waveboarding/Streetsurfing

Referent: Henning Klöpfer

## Kurzanleitung



**Einstieg** (zum Aufstieg aufs Board)

- Zuerst prüfen welches das "starke" Stand-Bein ist (meist ist dies das Schussbein beim Fußball spielen)
- Mit dem Stand-Bein dann auf das vordere Deck stellen (darauf achten, dass der Fuß über der Rolle ist)
- Sich mit dem schwachen Bein abstoßen und dieses dann auf das hintere Deck stellen (oder zunächst erstmal rollern)
- Die beiden Füße stehen nun parallel zueinander und 90° zur Fahrtrichtung
- Es hilft oft, nicht nach unten zu sehen, sondern dorthin wo man auch hin möchte!
- Der gegenseitige Handgelenksgriff, mit einem Helfer an der Seite, hat sich auf den ersten Metern überaus bewährt, um das Sicherheitsgefühl zu stärken



- Anfahren mit Partnerhilfe oder an der Wand entlang schieben

**Lenken**

- Mit dem vorderen Fuß wird zunächst gelenkt (später dann auch hinten)
- Hilfreich ist es, mit dem Handgelenksgriff, sich im schnellen und kleinen Kreis um die Hilfsperson zu drehen, sodass die Angst vor schnellen Kurven genommen wird
- Ein großer Lenkimpuls geht vom Kopf und Schultergürtel aus. (Vordrehen)

**Beschleunigen**

- Wipptechnik: mit den Füßen wechselseitig vor und zurück wippen und dabei mit dem Oberkörper um die eigene Achse drehen (dies ist die klassische Variante)
- Wischtechnik: mit dem hinteren Fuß und dem Heck des Waveboards hin und her wischen (dies ist die oft etwas einfachere Fahrweise)

**Absteigen**

- Immer nach vorne!
- Mit dem hinteren Fuß zuerst und dann mit dem Standbein abspringen.
- Geschwindigkeit sollte nie höher als das Tempo sein, mit welchem man noch auslaufen kann!
- Fährt man einen steilen Hügel herunter und ist zu schnell zum Abspringen und auslaufen, heißt es Zähne zusammenbeißen und versuchen mit geschickten Fahrmanövern soweit den Speed herauszunehmen, bis man wieder absteigen und auslaufen kann! Ansonsten ist bei zu hoher Geschwindigkeit ein Sturz oft schon fast vorprogrammiert.

## Spielformen

Es lassen sich viele Spiele, vor allem Ballspiele auf dem Waveboard ausüben. Hier eine Liste der Spiele die sich bewährt haben:

10er-Ball, Brennball, Basketball (ohne Dribbeln, Ball darf 3 sec. Gehalten werden, Handball mit Ball ablegen (z.b. in Gymnastikreifen), Fußball, Floorball

## Levelcard

Die umseitig abgedruckte Levelcard kann jeder Schüler für sich selbst ausfüllen (Smileys sammeln). Sie hat einen hohen Aufforderungscharakter und wird unterschiedlichen Könnensstufen gerecht. Sie eignet sich auch für eine Einführungsstunde. Sie kann auch zur Leistungsmessung herangezogen werden. Sie ist jederzeit durch weitere Übungen erweiterbar.

# Waveboard-Levelcard



Klasse: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ hat \_\_\_\_\_ 😊 gesammelt.

- 15m geradeaus fahren (Breite der Bahn: ca. 1,50 m) 😊
- Zwei Achten um zwei liegenden Gymnastikreifen 😊 😊
- Freihändig (ohne Hilfe) aufsteigen 😊
- Slalom, 10 Hütchen im Abstand von ca. 1,50 m 😊
- Schräg mit dem Waveboard bremsen und absteigen 😊
- Waveboard „Limbo“ (Hocke) unter hüfthoher Schnur hindurch 😊 😊 😊
- 15m geradeaus fahren (Breite der Bahn: ca. 1,00 m) 😊 😊
- Slalom, 10 Hütchen im Abstand von ca. 1,00 m 😊 😊
- Einen Gegenstand (Tennisball) vom Boden aufheben und gezielt ablegen 😊 😊
- 15m geradeaus fahren (Breite der Bahn: ca. 0,50 m) 😊 😊 😊
- Mit vorderem oder hinterem Fuß aufsteigen und losfahren (beides!) 😊 😊 😊
- Zu zweit nebeneinander mit Festhalten fahren
  - dabei einander anschauen 😊 😊
  - dabei in die gleiche Richtung schauen 😊 😊
- Im Sitzen fahren (mit Anschieben, 10 m weit ohne Abstützen) 😊 😊 😊
- Mit dem „falschen“ Fuß vorne („switch“) fahren (10m weit) 😊 😊 😊 😊 😊
- Mit einem Rad vom Boden abheben („Wheelie“, 1,50m weit) 😊 😊 😊 😊
- Mir hat ein Mitschüler beim Erlernen des Waveboardfahrens als Trainer richtig gut geholfen. Er/Sie hatte dabei viel Geduld und hat mir wertvolle Tipps gegeben. Name:  
\_\_\_\_\_ 😊 😊 😊 😊 😊
- Waveboardwechsel (von einem Waveboard zum anderen, welches auf dem Boden liegt, springen und damit weiterfahren) 😊 😊 😊 😊 😊

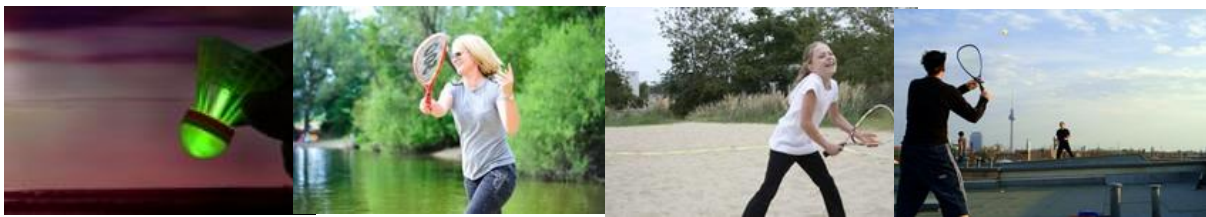
# Speed Badminton



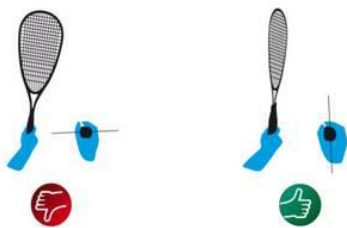
**Anywhere, anytime – Spiel wo du willst!**

Mit Deiner Speedminton-Ausrüstung kannst Du überall und jederzeit speeden! Alles was Du benötigst sind zwei Schläger, einen Speeder® und los geht's. Die Speeder® sind für draußen konzipiert, windstabil bis zu Windstärke vier und fliegen zielgenau über eine Distanz bis zu 30 Metern. Damit sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ob im Park, auf der Straße, am Strand oder im Hinterhof - der Spaß ist garantiert. Es gibt kein Netz und mit dem leuchtenden Night Speeder® kannst Du sogar im Dunkeln spielen.

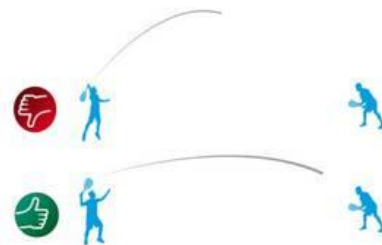
Für alle die gerne nach Punkten spielen gibt es die Easy Courts. Die Spielfelder (5,5m breite Quadrate), werden in wenigen Sekunden im Abstand von 12,8m aufgebaut - schon ist Dein Court bereit. Der neue Easy Court Junior hat mit seinen 4m Quadraten und einem Abstand von 7m einen geringeren Platzaufwand und ist daher ideal für größere Gruppen wie Schulklassen geeignet.



**Alles ist nichts ohne die richtige Technik:**



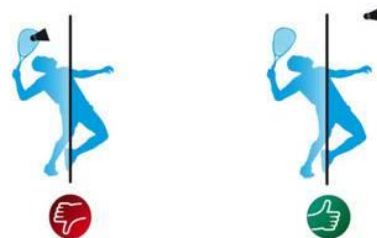
Richtige Griffhaltung beachten!



Spiele flach!



Bleibe in Bewegung!

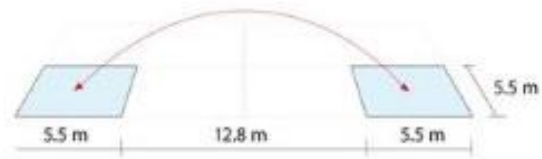


Triff den Speeder® vor dem Körper!

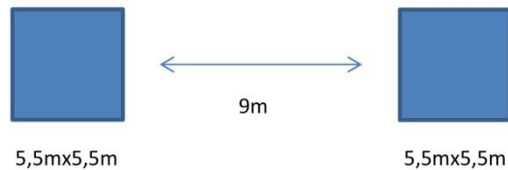
## Regeln

### Das Spiel

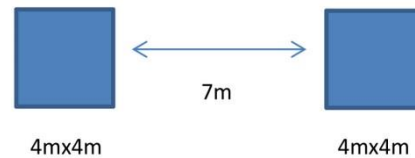
Ein Spielsatz endet mit 16 Gewinnpunkten. Bei 15:15 geht der Satz in die Verlängerung, wobei zum Sieg zwei Punkte Vorsprung nötig sind. Ein Match geht über drei Gewinnsätze.



Offizieller Spielfeldaufbau



Variante für Studentengruppen mit geringerem Abstand zwischen den Feldern



Variante für Schulklassen mit kleineren Feldern und geringerem Abstand zwischen den Feldern

### Der Aufschlag

Das Recht des ersten Aufschlags und die Wahl der Seite wird durch das Los entschieden.

Aufgeschlagen wird im Block mit 3 Aufschlägen pro SpielerIn. Jeder gespielte Ballwechsel punktet.

Beim Gleichstand von 15:15 wechselt das

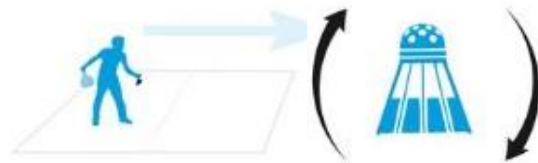
Aufschlagsrecht nach jedem Punkt. Der Service

wird innerhalb der Servicezone ausgeführt. Beim Aufschlag wird der Speeder® vor

dem Körper aus Hüfthöhe aus der Hand fallen gelassen und dann geschlagen. Den

ersten Aufschlag des nächsten Satzes hat derjenige, der im vorherigen Satz verloren

hat.



### Punkten

Jeder Ballwechsel wird gezählt, sofern er nicht wiederholt werden muss. Gepunktet wird, wenn

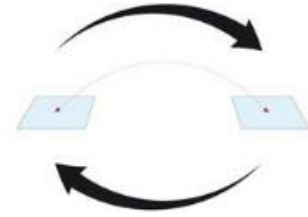
- kein vorschriftsmäßiger Aufschlag gelingt
- der Speeder® auf dem Boden im Spielfeld landet und nicht retourniert werden kann (die Linien werden zum Spielfeld gerechnet)
- der Speeder® im "Aus" auf dem Boden landet
- der Speeder® zweimal hintereinander geschlagen wird
- der Speeder® den Körper berührt



Wird ein Speeder® außerhalb des Spielfeldes weiterspielt, gilt er als angenommen.

## Seitenwechsel

Nach jedem Satz wird die Seite gewechselt, um die Chancengleichheit (Wind- und Lichtverhältnisse) zu gewährleisten. Sollte es zu einem fünften Satz (Entscheidungssatz) kommen, werden die Seiten alle 6 gespielten Punkte gewechselt.



## Doppel

Beim Doppel (Team A; Team B) stehen beide Spieler eines Teams in einem einzelnen Court. Punkten und Seitenwechsel ist wie im Einzel.

## Aufschlag beim Doppel

Das Los entscheidet, welches Paar den ersten Aufschlag hat. Der Aufschläger hat (wie im Einzel) drei Serves in Folge. Der Aufschläger ist jeweils der Rückraumspieler. Zwischen den Spielern wechselt das Aufschlagrecht von Spieler A1 zu B1 zu

A2 zu B2. Wenn alle vier SpielerInnen aufgeschlagen haben, serviert wieder der erste Aufschläger. Den ersten Aufschlag des nächsten Satzes hat diejenige Partei, die im vorherigen Satz verloren hat.



## Speedminton® in der Schule

Speed Badminton kombiniert die besten Elemente der älteren Schlägersportarten Badminton, Tennis und Squash und passt sich dadurch den jeweiligen Fähig- und Fertigungsstufen der Schüler an. Der perfekte Sport für den Lehrplan!

### Gründe für Speed Badminton im Lehrplan

- Fitness, Koordination und Gewandtheit können effektiv und auf spielerische Weise verbessert werden
- Schneller und einfacher Aufbau, da keine Felder oder Netze benötigt werden
- Ob drinnen oder draußen, Speed Badminton kann auf jeder Oberfläche gespielt werden
- Verschiedene Speeder® und variable Spielfeldmarkierungen für unterschiedliche Leistungsniveaus und örtliche Gegebenheiten
- Hohe Motivation für Kinder aufgrund vieler Erfolgserlebnisse
- Einfach zu erlernen und einfache Regeln
- Hohe Qualität der Ausrüstung



## Großsets für Schulen

### Super Angebote

Weitere Infos zu günstigen Produkten und Initiativen von unserem Partner Speedminton® unter:

✉ [gossen@dsbv.net](mailto:gossen@dsbv.net)

☎ 030 - 61107790 • 0177 - 7733376

## Speedminton® Großsets - Aktionspreise

Abbildung zeigt ein 16er Großset.  
Alle Großsets sind auch mit Juniorschlägern erhältlich.



Jetzt auch mit dem neuen  
*Easy Court Junior*

<b>Großset 8er:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 Speedminton® Rackets</li><li>• 10 Match- und 10 Fun Speeder®</li><li>• 2 Easy Court Basic/ Junior</li><li>• 1 große Sporttasche</li><li>• Trainingshandbuch</li></ul> <p><b>150 EUR*</b></p>	<b>Großset 16er:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 16 Speedminton® Rackets</li><li>• zwei 20er Tubes wahlweise Match- oder Fun Speeder®</li><li>• 4 Easy Court Basic/ Junior</li><li>• 1 große Sporttasche</li><li>• Trainingshandbuch</li></ul> <p><b>250 EUR*</b></p>	<b>Großset 30er:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 Speedminton® Rackets</li><li>• drei 20er Tubes, wahlweise Match- oder Fun Speeder®</li><li>• 8 Easy Court Basic/ Junior</li><li>• 2 große Sporttaschen</li><li>• Trainingshandbuch</li></ul> <p><b>450 EUR*</b></p>
--	---	---

\* Alle Preise zzgl. MwSt. und ggf. entstehende Lieferkosten  
Weitere Informationen auf [www.speedminton.de](http://www.speedminton.de) oder unter 030/69567740

powered by



# **„Spiele und Übungen mit Alltagsmaterialien“ – Petra Kapp, GS Alte Alster, Bargfeld-Stegen**

## **1. Spiele und Übungen mit Alltagsmaterialien – warum?**

Die Verwendung von Alltagsmaterialien kommt vielen Sportlehrern /-innen und auch Kindern zunächst erst einmal seltsam vor. Welchen Nutzen haben beispielsweise Papprollen, Eierkartons oder Plastikbecher für die Entwicklung von Kindern? Tatsächlich ist es so, dass man mit Hilfe dieser Materialien viele Spiele und Übungen durchführen kann, die die sportmotorischen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler schulen. Die Kinder bekommen durch die Bewegung beim Be-tasten, Be-greifen und Be-handeln der Alltagsmaterialien einen weiteren Zugang zu ihrer Umwelt. So werden die Sinneseindrücke der Schülerinnen und Schüler, die heutzutage oft auf optische und akustische Wahrnehmungen beschränkt sind, sinnvoll erweitert. Die dadurch verbesserte Qualität der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen führt dazu, dass sich die koordinativen Fähigkeiten der Kinder ebenfalls verbessern.

Folgende Gründe sprechen dabei besonders für den Einsatz von Alltagsmaterialien im Sportunterricht:

- Alltagsmaterialien sind leicht zu beschaffen und sind oft kostengünstig oder sogar umsonst zu erhalten.
- Durch das alternative „Sportgerät“ werden die Fantasie und Kreativität der Kinder geschult, v.a., wenn sie eigene Spiele / Übungen mit ihnen entwickeln.
- Die ungewöhnliche Nutzung der Materialien regt zum Mitmachen an.
- Alltagsmaterialien lassen sich vielfältig kombinieren und einsetzen. So können sie z. B. auch in bekannte Spiele integriert werden und dem bekannten Spiel so einen neuen Impuls geben.
- Alltagsmaterialien lassen sich überall einsetzen. So können die neu erlernten Spiele leicht auch in der Freizeit der Kinder durchgeführt werden.
- Auch zu erwähnen ist, dass das Spielen mit Alltagsmaterialien nur ein geringes Verletzungsrisiko birgt.

- Alltagsgegenstände können eine sinnvolle Alternative zur Neuanschaffung von teuren Sportgeräten sein, da sich mit ihrer Hilfe z.B. Schläger, Bälle oder Tore kostengünstig herstellen lassen.

(vgl. M. Mertens: „Sport & Spiel mit Alltagsmaterialien - 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule“, Mühlheim a. d. Ruhr, 2005, S. 6 -8)

## **2. Beispiele für Spiele und Übungen mit Alltagsmaterialien:**

### **2.1 Spiele und Übungen mit Luftballons:**

- **Luftballon-Tipp:**

Innerhalb einer vorher festgelegten Spielfläche stehen alle Mitspieler (mit Ausnahme der Fänger) gleichmäßig verteilt. Jeder hat einen aufgepusteten Luftballon (am Mundstück gefasst) in der Hand. Die Fänger stehen ohne Ballon außerhalb des Feldes. Auf ein Signal hin jagen die Fänger ihre Mitspieler und versuchen dabei, die Luftballons mit der Hand anzutippen. Bei einem erfolgreichen Abschlag bekommt der Fänger den Ballon. Das Kind ohne Luftballon ist nun neuer Fänger.

Mögliche Variationen:

- Im Gruppenwettkampf (z. B. 10 Kinder mit gegen 10 Kinder ohne Ballon) versuchen die Kinder ohne Ballon in einer festgelegten Zeit (z.B. 30 Sekunden) möglichst viele Ballons der anderen Gruppe anzutippen.
- Jedes Kind außer den Fängern hat 2 Luftballons in den Händen.

- **Luftballon-Drücken:**

Die Spielpaare stehen sich gegenüber (die Spielpartner sollten etwa gleich groß sein). Einer der beiden Spieler hat einen Ballon (dieser sollte nicht zu stark aufgeblasen sein) in den Händen. Auf ein Signal hin drücken die Partner in Kopfhöhe vorsichtig gleichzeitig gegen den Ballon (die Arme sind dabei gebeugt).

Mögliche Variationen:

- Die Partner hüpfen auf einem Bein.
- Die Partner drehen sich im Kreis.
- Die Partner fixieren den Ballon auf Brust- bis Bauchhöhe.



## 2.2 Spiele und Übungen mit Bechern:

- Becher-Umlauf.

Die Spieler und eine gleiche Anzahl von umgedrehten Bechern stehen gleichmäßig verteilt im Spielfeld. Auf ein Signal hin laufen die Spieler durch das Feld, ohne einander zu berühren. Die Becher werden dabei mit einer vorausgehenden und nachfolgenden halben Drehung umlaufen.

Mögliche Variationen:

- Die Spieler überspringen die Becher beidfüßig, auf einem Bein oder im Grätschsprung.
- Die Spieler überspringen mit  $\frac{1}{2}$ -, 1/1- Drehung in der Luft den Becher.

- Ball auf den Becher herauf und herunter:

Die Spieler und eine gleiche Anzahl von umgedrehten Bechern stehen gleichmäßig verteilt im Spielfeld. Jeder Spieler hat einen Tennisball in der Hand. Auf ein Signal hin laufen die Spieler zu einem Becher, legen den Ball auf den Becherboden und heben diesen auf Brusthöhe an.

Anschließend stellen sie den Becher wieder hin, nehmen den Ball in die Hand und laufen zum nächsten Becher.

Mögliche Variationen:

- Die Spieler werfen den Ball vom Becherboden kurz nach oben, drehen den Becher um 180 Grad und fangen den Ball mit dem Becher auf.
- Die Spieler werfen den Ball vor dem Becher in die Höhe, umlaufen oder überspringen den Becher und fangen den Ball auf der anderen Seite wieder auf.

## 2.3 Spiele und Übungen mit Papprollen

- Gepäckträger:

Die Papprollen müssen über eine vorgegebene Strecke auf unterschiedlichen Körperteilen (z. B.: Handrücken, Kopf, Schulter, Unterarm) transportiert werden.

Mögliche Variationen:

- Der Transport erfolgt auf zwei Körperteilen gleichzeitig.
- Der Transport erfolgt mit geschlossenen Augen.
- Der Transport erfolgt im Rückwärtsgehen, im Laufen, im Entengang.

- Luftballon-Schweben:  
Innerhalb einer vorher festgelegten Spielfläche stehen drei Mitspieler gleichmäßig verteilt. Zwei von ihnen haben eine Papprolle in der einen und einen Luftballon in der anderen Hand. Der dritte Spieler hat nur eine Papprolle in der Hand. Auf ein Signal hin versuchen die drei Spieler möglichst lange mit den Papprollen die Ballons in der Luft zu halten.  
Mögliche Variationen:
  - Die Spieler wechseln nach jeder Berührung des Ballons die Papprolle in die andere Hand.
  - Die drei Spieler spielen nur mit ihrer schwachen Hand.
  - Die Spieler führen nach jedem Zuspiel eine ganze Drehung durch.

### **3. Literaturtipps:**

- „Sport & Spiel mit Alltagsmaterialien - 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule“, M. Mertens, Verlag a. d. Ruhr, 2005
- „Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien“, PRAXISideen - Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport Nr. 31, H. Scherer / K. Roth, Hofmann-Verlag

# **„Spiele und Gestaltungsmöglichkeiten mit den Kleingeräten Gymnastikband und dem Gymnastikreifen“ – Petra Kapp, GS Alte Alster, Bargfeld-Stegen**

## **1. Einleitung**

Der Einsatz von Handgeräten (hier: Gymnastikreifen und Gymnastikband) bereitet Kindern in der Regel große Freude. Ihre intrinsische Motivation, sich mit ihnen zu beschäftigen ist groß. Oftmals reicht es aus, die Gymnastikreifen oder Gymnastikbänder aus dem Sportschrank zu holen, damit ein freud- und fantasievolles Spiel der Kinder beginnt. Beide Geräte bieten vielfache Möglichkeiten, um Kinder in den unterschiedlichsten Kompetenzbereichen zu fördern.

Es werden v. a. die koordinativen Fähigkeiten (z. B. Rhythmisierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit oder Reaktionsfähigkeit) geschult. Des Weiteren kommt es bei vielen Spielen und Übungen zu einer Verbesserung der Kooperationsfähigkeit.

Im folgenden Text werden einige Spiel- und Übungsideen mit Gymnastikreifen und Gymnastikband vorgestellt.

## **2. Spiele und Übungen mit dem Gymnastikreifen**

### *Erwärmungsspiele:*

Rette sich, wer kann: Alle Gymnastikreifen werden in der Halle verteilt. Sie sind die „Rettungsinseln“ Die Kinder bewegen sich zur Musik auf unterschiedliche Arten um die Gymnastikreifen herum (z.B.: vw, rw, Hopselauf). Bei Sturmwarnung (Musikstopp) müssen sich schnell alle auf eine Insel retten. Nach und nach werden Gymnastikreifen weggenommen. Wie viele Inseln werden benötigt, so dass noch alle Kinder auf den Inseln Platz finden?

Schiffe versenken: Alle Piraten (außer den 3 feindlichen Piraten) erhalten einen Gymnastikreifen (Schiff) und halten diesen auf Bauchhöhe fest. Die 3 feindlichen Piraten erhalten je einen Softball (Kanonenkugel) und übernehmen die Fängerrolle. Die feindlichen Piraten erzielen Treffer, wenn der Softball durch einen Gymnastikreifen fällt. Das Schiff sinkt auf den Boden, die Kinder rufen laut „Mann / Frau über Bord“. Sie werden gerettet, indem sie von einem anderen Schiff aufgenommen werden. Auch dann können sie weiterhin versenkt werden.

### *Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten:*

Tunnel fahren: Der Gymnastikreifen muss von dem Kind in einem Zug zwischen 2 kleinen Kästen hindurch durch ein hochgestelltes Kastenteil gerollt werden. Der Abstand kann individuell vergrößert werden.

Gymnastikreifenpanne: Das Kind soll in Nähe einer Wand (Abstand individuell wählen) seinen Gymnastikreifen anzwirbeln. Dann soll es in den Gymnastikreifen hinein und hinaus springen, zur Wand laufen und diese berühren. Diesen Vorgang soll das Kind so oft wiederholen, bis der Gymnastikreifen still auf dem Boden liegt. Wie viele Wdh. schafft es?

Gymnastikreifen springen: Das Kind rollt seinen Gymnastikreifen an. Es soll ihn dann überholen, eine halbe Drehung vollziehen und dann mit gegrätschten Beinen über den Gymnastikreifen springen.

*Tipp: Die richtige Technik sieht so aus: Mit dem li Arm drückt das Kind den Gymnastikreifen senkrecht auf den Boden. Mit der re Hand umgreift das Kind den Gymnastikreifen und führt die Rollbewegung an. Oder: Die re Hand liegt oben auf dem Gymnastikreifen, der Zeigefinger ist ausgestreckt und führt die Rollbewegung an, die anderen Finger umgreifen den Gymnastikreifen.*

### *Spiele und Übungen zur Verbesserung der Kooperationsfähigkeit:*

Gymnastikreifenrundlauf: Mehrere Kinder stellen sich im Kreis mit gefassten Händen auf. Zunächst hängt ein Gymnastikreifen über einem Arm. Die Kinder sollen nun durch den Gymnastikreifen steigen und ihn weitergeben. Anschließend kann man einen 2. (3., 4.) Gymnastikreifen dazu nehmen. Welcher Gymnastikreifen wandert am schnellsten?

Reise durchs Atoll: In den Ecken der Turnhalle werden durch Matten oder Kastenteile vier Bereiche als Insel markiert. Die Inseln sind Teil eines Atolls, welches die Gruppe bereisen soll. Das Meer (Hallenboden) darf nicht betreten werden. Die Gruppen haben allerdings Boote (Gymnastikreifen) zur Verfügung. Die Kinder können von Insel zu Insel reisen, wenn sie sich in einem Boot befinden. Die Aufgabe ist es, das Atoll mehrmals im Uhrzeigersinn zu bereisen. Zunächst hat jeder Mitspieler ein Boot. Auf jeder Insel muss allerdings ein Gymnastikreifen zurückgelassen werden. Im Verlauf des Spiels müssen sich die Kinder also zunehmend absprechen. Ziel ist es, sodass alle Spieler in möglichst kurzer Zeit auf der letzten Insel ankommen. Die Anzahl der Runden muss man

anhand der Gruppengröße festlegen. Bei 22 Kindern kann man z. B. 5 Runden festlegen (am Schluss etwa 8-10 Kinder pro Gymnastikreifen).

### **3. Spiele und Übungen mit dem Gymnastikband:**

- **Allgemeine Ausführungen zum Gymnastikband**

Das Handgerät Gymnastikband besteht aus einem hochwertigen Stoff (Seide), der lediglich mit einer Sicherheitsnadel an einem Stockend befestigt ist. Es legt v. a. Schwünge, Kreise, Schlangen, Spiralen, Achterschwünge sowie Halbkreise nahe. Diese vielfältigen Bewegungsformen können sowohl in räumlicher als auch in rhythmischer Hinsicht variiert werden. Dadurch eröffnen sich zusätzliche Gestaltungsmöglichkeiten.

- **Schwünge (Kreise, Halbkreise, Achterschwünge)**

Durch eine kreisförmige Bewegung des ganzen Arms entstehen die Schwünge. Der Bewegungsansatz kommt aus dem Schultergelenk.

- **Schlangen (aufgestellte und liegende Schlange)**

Durch die Auf- und Abbewegung oder die Hin- und Herbewegung des Handgelenkes oder des Arms entstehen Schlangen

- **Spiralen**

Die Spiralen entstehen durch das Kreisen des Handgelenkes oder des Unterarms. Es entstehen so kreisförmige Windungen des Bandes, die sich ständig wiederholen.

Die o. g. Bewegungsformen lassen sich in der horizontalen, der frontalen und der sagittalen Ebene ausführen. Außerdem lässt sich noch die Bewegungsrichtung - vw, rw, nach re, nach li, nach oben oder nach unten - variieren.

In der Grundschule muss es v.a. darum gehen, dass Kinder bestimmte Grundformen mit dem Gymnastikband kennen lernen und sachgerecht mit ihm umgehen. V. a. das Lösen von Knoten und das richtige Aufwickeln des Bandes am Ende der Unterrichtsstunde bedürfen hierbei oft der Hilfe der Lehrkraft.

Durch den Einsatz des Gymnastikbandes kann eine Verbesserung der koordinativen Grundlagen und eine Erweiterung der motorischen Fertigkeiten erreicht werden. Dabei ist es von Vorteil, dass das Kind nach jedem Schwung

direkt Rückmeldung über die Qualität der Ausführung erhält. Wird ein Frontalschwung beispielsweise nicht mit dem ganzen Arm ausgeführt, kann sich das Band um den Arm des Kindes wickeln.

Nachdem die Kinder ein gewisses Grundrepertoire an Bewegungen mit dem Band erarbeitet haben, können sie selbstständig kleine Choreographien mit einem Partner oder einer Gruppe entwickeln. Hierbei werden v. a. die Kreativität und die Kooperationsfähigkeit der Kinder geschult.

- **Unterrichtsideen zu einem kreativen Umgang mit dem Gymnastikband**

1. Schritt: Kennenlernen des Gymnastikbandes

- Die Kinder sollen sich zunächst mit der richtigen Nutzung des Gymnastikbandes beschäftigen (Material, Umgang mit Knoten, wichtige Regeln).
- Anschließend wird Musik angestellt, zu der sich die Kinder mit dem Band frei bewegen können.
- Die Kinder führen dann ihre gefundenen Bewegungen vor. Die anderen Kinder probieren die gefundenen Bewegungen aus. Die Lehrkraft findet zusammen mit den Kindern Namen für die Bewegungen (evtl. noch durch die Unterstützung von passenden Bildkarten).
- Die Kinder bewegen sich nach Vorgabe (z. B. durch das Zeigen der Bewegungskarten).mit dem Gymnastikband durch den Raum.

2. Schritt: Bewegungsaufgaben zu zweit und in der Gruppe erkunden

- Die Kinder erhalten unterschiedlich farbige Bänder (z.B. gelbe, blaue, weiße, grüne und rote Bänder. Kinder mit der selben Farbe bilden eine Gruppe
- Jede Gruppe bekommt ein zur Farbe passendes Symbol zugeordnet (z. B. gelbe Bänder = Sonne, rote Bänder = Feuer oder blaue Bänder = Wasser)
- Die Kinder sollen in der Gruppe passende Bewegungen mit dem Band finden (Wie ist die Sonne / das Feuer / das Wasser? Stellt es mit dem Band dar). Anschließend sollen die Gruppen ihre Ideen präsentieren (auch als Ratespiel möglich).
- Die Gruppen erhalten dann zu ihrem Symbol passende Textkarten. Diese Texte sollen sie mit ihren Gymnastikbändern darstellen (eine oder mehrere Bewegungen).
- Auch hier werden die Ergebnisse präsentiert.
- Weiterführend kann man mit den Kindern gemeinsam eine Geschichte entwickeln, in der alle Symbole einen Platz haben.

### 3. Schritt: Inszenierung einer Geschichte mit dem Band

- Die zuvor gefundene *Geschichte* soll nun gemeinsam in der großen Gruppe umgesetzt werden. Gegebenenfalls können einzelne Teile noch mit passender Musik unterlegt werden.
- Die Kinder gestalten zunächst in ihrer Untergruppe die entsprechenden Textpassagen. Anschließend werden die einzelnen Teile miteinander verbunden. Variiert werden kann hierbei auch die Aufstellung (z.B.: Kreis aufstellung, Blockaufstellung, Quadrat) der einzelnen Gruppen
- Die ganze *Geschichte* wird aufgeführt (evtl. auch vor einer anderen Klasse).

### **4 Literaturtipps:**

- „Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein“, LandesSportBund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW & Tanzsportverband NRW, Meyer & Meyer Verlag
- „Bergedorfer Grundschulpraxis Sport 3. / 4. Klasse“ Band 2, F. Busch u a., Persen Verlag
- „Lernzirkel Sport - III: Bewegen, Spielen, Entspannen an Stationen“, Julia Bracke, BVK
- „Kooperative Abenteuerspiele“ Band 1 und 2, R. Gilsdorf + G. Kistner, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung

## „Früh übt sich“ - Eine Spielreihe für die Orientierungsstufe

In dem folgenden Beitrag steht ausschließlich das **Spiel 2 mit/gegen 2** innerhalb der Anfängerschulung im Mittelpunkt, die man dann als abgeschlossen betrachtet, wenn Fangen und Werfen des Balles im Spiel nicht mehr erlaubt sind. Die Spielformen richten sich vor allem an Lehrkräfte, die Volleyball am **Ende der Primarstufe** oder zu **Beginn der Orientierungsstufe** einführen.

Vom Spiel „**Ball über die Schnur**“ bis zum „**Kleinfeldvolleyballspiel 2 gegen/mit 2**“

### Organisatorische Voraussetzungen:

Gespielt wird über ein längs durch die Halle **2m bis 2.20m** hoch gespanntes **Baustellenband/Netz** auf Feldern (**3m bis 5m breit und 6m bis 10m lang**), deren Größe von der jeweiligen Spielvariante und dem Fertigniveau der Schüler abhängt.

Falls möglich, ist es zur Reduzierung der Schwingungen sinnvoll, das **Baustellenband mehrfach** zu befestigen, außerdem müssen die Füße der Ständer durch kleine Kästen oder Klebeband fixiert werden. Für alle Varianten, in die volleyballspezifische Techniken der Ballbehandlung integriert werden, sollten Schulvolleybälle (**Light Bälle**) zur Verfügung stehen.

#### **1.) 2 mit 2 hintereinander „Ball über die Schnur“**

Der wesentliche Vorteil dieser Spielform besteht in der sehr **klaren Aufgabenverteilung**, die für Anfänger das Spiel erleichtert. Darüber hinaus können im Vergleich zu der „Nebeneinander-Variante“ **etwas schmalere** und damit **mehr Spielfelder** markiert werden.

*Sobald diese Spielform einigermaßen beherrscht wird, sollte allerdings zur Integration der volleyballspezifischen Entscheidungsprozesse in das Spielgeschehen möglichst schnell die Aufstellung nebeneinander gewählt werden.*

#### **Aufstellung und Spielfeld:**

- ✓ Ein Spieler befindet sich am Netz, der Partner deckt das Hinterfeld ab.
- ✓ Spielfeldgröße etwa 3m breit und 8 bis 10m tief.

#### **Regeln:**

- ✓ Miteinander spielen, d. h. möglichst viele Netzüberquerungen ohne Bodenkontakt des Balles - nur zwei Ballkontakte in einer Mannschaft, das Spiel wird dadurch deutlich intensiver
- ✓ Ball wird beidhändig geworfen und gefangen - mit dem Ball darf nicht gelaufen werden
- ✓ Wechsel der Positionen (z. B.):
- ✓ Ansage durch die Lehrkraft nach einer vorgegebenen Zahl von Netzüberquerungen nacheinander spielt jeder mit jedem in der Vierergruppe

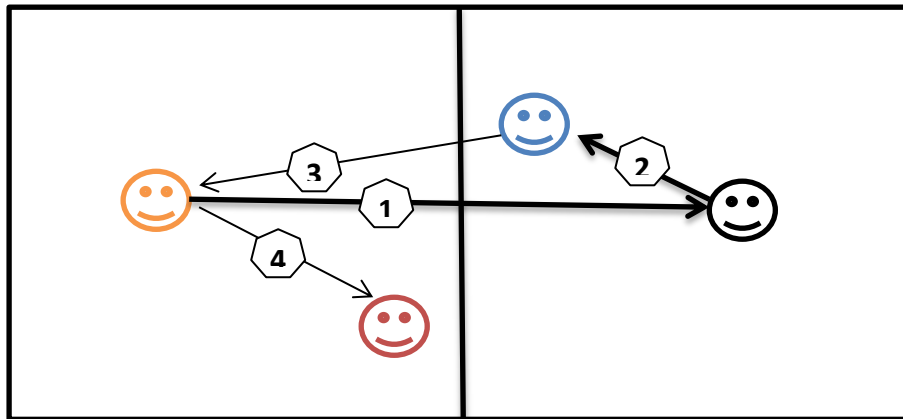
#### **Tipps für das Spiel:**

- ✓ Das Fangen und anschließende Werfen sollte von beiden
- ✓ Spielern möglichst ohne Pause erfolgen.



- ✓ Je flacher der Hinterspieler ans Netz wirft, umso schneller wird das Spiel.
- ✓ Der Wurf über das Netz kann auch im Sprung erfolgen.
- ✓ Zur Intensivierung mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.

## 2.) 2 mit 2 hintereinander „Ball über die Schnur mit Pritschen“



Die Spielform bleibt nahezu unverändert. Der Ball muss nun selbst angeworfen und ins andere Feld gepritscht werden. **Beide Spieler wechseln nach jeder Netzüberquerung ihre Positionen** und damit auch ihre Aufgaben.

## 3.) 2 mit 2 hintereinander „Ball über die Schnur mit Pritschen/drei Ballkontakten“

Es werden nicht zwei, sondern drei Ballkontakte in einer Mannschaft verlangt. Das Spiel entspricht damit der Grundstruktur des Wettkampfspiels, wird aber auch deutlich bewegungsärmer

Der am Netz zugeworfene Ball muss direkt über das Netz gepritscht werden.

Die Zusatzaufgabe mit dem ständigen Platzwechsel der beiden Spieler bleibt bestehen.

## 4.) Übergang zum Spiel 2 mit/gegen 2 nebeneinander

Die Spielform wird **zweifach** verändert:

b) die **Spielfeldbreite auf 5m erhöht** und

c) die **Laufstrecke** bei dem Positionswechsel **deutlich verlängert** (bis zu einer Markierung hinter dem Feld).

Die gemeinsame Auswertung mit den Schülern, wie sich diese Modifikationen auswirken, könnte etwa folgendes Ergebnis haben:

Der Hinterspieler muss jetzt ein deutlich breiteres Feld abdecken. Er hat daher bei vielen Angriffen des Gegners keine Chance, den Ball zu erreichen. Außerdem ist es durch die Länge des Laufweges schwierig, wieder rechtzeitig in Position am Netz zu kommen. Besser ist es daher, wenn beide Spieler nebeneinander im Spielfeld den Angriff erwarten und dann situativ entscheiden, wer zum Zuspiel ans Netz läuft.

## **5.) Fangen und Werfen nur noch einmal erlaubt, Baggern einführen**

Als letzten Zwischenschritt vor der Endform des Spiels 2 mit/gegen 2 bieten sich zwei mögliche Spielformen an.

Möglichkeit A „Nur **beim zweitem Ballkontakt** Fangen/Werfen erlaubt“

Möglichkeit B „Nur **beim ersten Ballkontakt** Fangen/Werfen erlaubt“

Sofern man sich dafür entscheidet, den Bagger einzuführen, bietet sich Möglichkeit A an.

Zunächst steht wieder das Spiel miteinander im Mittelpunkt. Sobald gegeneinander gespielt wird, kann aus der Vorgabe, den Ball in der Annahme nicht mehr zu fangen, die Notwendigkeit abgeleitet werden, eine Lösung für das Spielen flacher Bälle zu finden und damit die Einführung des Baggerns zu begründen.

## **6.) Fangen und Werfen nicht mehr erlaubt**

In der Endform, wenn nur noch die volleyballspezifischen Techniken der Ballbehandlung eingesetzt werden dürfen, stellt das Spiel 2 mit oder gegen 2 trotz der reduzierten Spielerzahl und Spielfeldgröße erhebliche Anforderungen an die Schüler:

- situationsspezifische Übernahme der unterschiedlichen Aufgaben (Annahme, Zuspiel, Angriff) von den beiden Spielern
- frühe Verständigung über die Ballannahme und das Zuspiel
- Annahme in den freien Raum, wenn der Zuspieler seine Position noch nicht erreicht hat
- Zuspiel nach einer Laufbewegung und einer Körperdrehung
- nach dem Angriff schnelle Rückkehr in die Verteidigungsposition von beiden Spielern

Gerade diese Anforderungen machen das Spiel aber auch so wertvoll für die Schulmethodik. Es muss allerdings darauf geachtet werden, dass die Schüler zwar gefordert, aber nicht überfordert werden, indem unterschiedlich schwierige Varianten angeboten werden, die sich an dem oft schwachen technischen Niveau der Schüler orientieren. Hier bieten die oben dargestellten unterschiedlichen Spielformen zur schrittweisen Integration von Baggern und Pritschen gute Möglichkeiten der inneren Differenzierung. Darüber hinaus sollten die Mannschaften über eine längere Zeit selbst entscheiden können, wie sie die Spielregeln verändern, damit ein attraktives Spielgeschehen erreicht werden kann. Soll schon gegeneinander oder noch miteinander gespielt werden, ist das einmalige Fangen des Balles noch erlaubt, wie viele Ballkontakte sind vorgeschrieben, muss eine Zusatzaufgabe ausgeführt werden usw.?



# Unteres Zuspiel

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b><u>Bereitschaftshaltung</u></b></li> <li>✓ <b><u>Bewegung zum Ball ohne Spielbrett</u></b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b><u>Spielbrett zum Ziel</u></b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b><u>Leichtes Schieben</u></b></li> <li>✓ <b><u>„Freeze“ im Spielbrett</u></b></li> </ul>

Bitte für euch ankreuzen	<u>Bereitschaftshaltung</u>	<u>Ballkontakt</u>	<u>Abspielimpuls</u>
trifft voll zu	<p><i>leichtes Vorbeugen, Gewicht vorn,</i></p>	<p><i>Spielbrett zum Ziel</i></p>	<p><i>(leichtes) Schieben (nicht Schlagen)</i></p>
geht so			
trifft nicht zu	<p><i>kurze, schnelle Schritte zum Ball</i></p>		<p><i>Freeze</i></p>
	<p><i>(ohne Spielbrett!!!)</i></p>		



# Oberes Zuspiel

<p><b><u>Ballförmige Hände</u></b> <b><u>Arme leicht gebeugt</u></b></p>	<p><b><u>Schrittstellung</u></b> <b><u>ballförmige Hände</u></b></p>	<p><b><u>Strecken nach vorne oben</u></b> <b><u>Arme stehenlassen</u></b></p>

<p>Bitte für euch ankreuzen</p> <p> trifft voll zu</p> <p> geht so</p> <p> trifft nicht zu</p>	<p><b><u>Ballförmige Hände</u></b></p> <p></p> <p><b><u>Arme gebeugt</u></b></p> <p></p>	<p><b><u>Schrittstellung</u></b></p> <p></p> <p><b><u>ballförmige Hände</u></b></p> <p></p>	<p><b><u>Ganzkörperstreckung</u></b></p> <p></p> <p><b><u>Arme stehenlassen</u></b></p> <p></p>
--	--	---	---

## Leichtathletik

# Grundlagen Sprungschulung - Vielseitiges Springen

Zielgruppe: Klasse 1 – open end

### Sprungschulung

Grundlegendes:

- Die Basisbewegungen können über das ganze Jahr als Erwärmung oder kleine Bausteine eingesetzt werden (Bewegungsgefühl, Ansteuerung)
- Die Sprungschulung ist Grundlage für jede andere Sportart und ist Verletzungsprophylaxe
- Umfänge und Intensität beachten
- Springen wieder zum Erlebnis machen
- Spaß an Bewegungsaufgaben finden
- Sensible Phase nutzen
- Elemente des Springes im Hinterkopf behalten

#### 1. Lauf-/Sprungschulung

- Hopserläufe** über den ganzen Fuß (=sprungspezifisch)
- Wackelpudding-Hopserlauf
- Zinnsoldat-Hopserlauf
- Vom Wackelpudding zum Zinnsoldaten
- Finden der richtigen Spannung und Entspannung
- Hopserlauf kurz und weit
- „Kontrastmethode“ Gegensätze verdeutlichen!!
- Hopserlauf rückwärts
- Hopserlauf rückwärts weit greifend
- Hopserlauf einseitig betont (→ Absprung)
- Kopplung durch Hinzunahme der Arme z.B. Armkreisen

→ Nutzt den Hopserlauf, da er Bewegungen relativ langsam zustande kommen lässt

### Spannungsübungen

- Baumstamm „Partneranheben“: Drücke die Füße in den Boden, Wehre dich
- Pendeln in allen Variationen, Stützen an der Bande, Liegestütz

## 2. Steigesprünge aus dem Pferdegalopp entwickeln

**Pferdegalopp** als Grundlage für den Steigesprung (beidseitig, hinten lange zum Boden strecken, aufrecht)

- a. Beidseitigkeit schulen
- b. Aktiv zum Boden aus hohem Kniehub setzen , einen guten Absprung hört man
- c. Einfaches Hindernis / Doppelochser (lange die Steigephase halten)
- d. Drei Zwischenschritte, dann wieder Sprung über kleine Hindernisse
- e. Tempo erhöhen /Anlauf verlängern
- f. Korrekturen: Aktives Setzen, Aufrechter Oberkörper, Armeinsatz, langes zum Boden arbeiten. Beachte: Wenn das Hindernis zu hoch ist, wird der Absprung abgebrochen, da das Sprungbein frühzeitig angerissen wird → kleineres Hindernis vorgeben

Ziel:

**Steigesprünge / Take Off** (aktiv zum Boden aus hohem Kniehub setzen, drei Zwischenschritte, dann wieder Sprung über kleine Hindernisse, Tempo erhöhen)

## 3. Kleine Sprünge auf der Mattenbahn

### **Fußgelenkssprünge**

Sprünge aus dem Fußgelenk in allen Varianten: seitwärts, drehend, flach, hoch, rhythmisch, schnell, mit Partner,...

Beachtet, dass die Fußspitze wieder angezogen wird / kurzer Bodenkontakt (Herdplatte)

- a. Hohe Bedeutung für Stabilität
- b. Hinführung Ansteuerung Fußspitze (Einbeiniger Stand, Reaktion auf Klatschen)
- c. Fußpreller vorwärts, jede Matte  $\frac{1}{4}$  Drehung, rückwärts, flach, hoch, rhythmisch (z.B. abwechselnd 2 und 4 Sprünge je Matte). Nutzen der Schwungarme
- d. Stationsbetrieb: 4 Steppbretter oder Matten im Quadrat, Sprünge in alle Richtungen, Vorspringen, Nachspringen
- e. Wechselsprünge Methodik: rückwärts, drehend, kurz, weit

#### 4. Beidbeinige Sprünge

**Strecksprünge** - Sprünge aus dem Stand beidbeinig, z.B. Froschsprünge

Auch: Sprünge rückwärts, Armeinsatz betonen, Sprünge über Hindernisse, Richtungswechsel

- a. Fußstabilität, BEACHTEN der Knie-/ Beinachsen (Partner, Spiegel, Fensterscheibe...)
- b. Strecksprünge vw, rw (weiche Landung auf ganzem Fuß, Po senkt ab)
- c. Aufsprünge auf Kästen oder Mattenberge

#### **Spiele:**

1.) Fangspiele mit Hinken

2.) Sprungstaffeln:

- auf einer Mattenbahn hinkend
- auf Matten über „Gräben“ oder Hindernisse springen
- Aufsprungstaffel (auf der Laufstrecke befindet sich ein Mattenberg (große oder kleine Matten gestapelt), dieses Hindernis muss überwunden werden, indem mit einem Steigesprung draufgesprungen wird, der Berg kann je Durchgang erhöht werden)

3.) Flussüberquerung – auf dem Hallenboden liegen kleine Matten / Judomatten verteilt. Die Kinder versuchen den Fluss zu überqueren, indem sie von Matte zu Matte springen. Dabei können verschiedene Tiere imitiert werden oder die Abstände zwischen den Matten verändert.

4.) Hahnenkampf – gut in einer Sandgrube oder in der Halle auch auf Matten umzusetzen. Alle Schüler stehen auf einem Bein und dürfen sich nur hinkend im Feld fortbewegen. Die Arme werden vor dem Körper verschränkt und dürfen nicht benutzt werden, während die Aufgabe darin besteht, die Mitspieler durch leichtes Anstoßen mit dem Oberkörper aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer mit dem anderen Fuß den Boden berührt oder das Feld verlässt ist ausgeschieden.

#### **Stationen:**

1.) Steigesprünge über „Hürden“bahnen (auch als Doppeloxxer, mit ca. 20 Fuß Abstand)

2.) Jump and reach: Es wird eine Leine gespannt, an welcher Wäscheklammern hängen, die Kinder versuchen die Klammern zu holen

3.) Tausendfüßler – Eine Gruppe von etwa fünf Kindern fasst sich in der Schlage gegenseitig von hinten an die Schultern. Der Kopf der Gruppe springt eine Figur vor (auf dem Boden „aufgemalt“), während die anderen, die als Schwanz mitspringen, versuchen sie zu erraten.

4.) Leiter – Fußgelenkssprünge mit Drehungen, usw.

5.) Reifenbahnen – vorspringen → nachspringen

- mit Hütchen in und neben den Reifen, als Markierung für Aufgaben (z.B. liegt das Hütchen rechts vom Reifen, darf nur der rechte Fuß in den Reifen springen)

- Telefonnummern springen: In jeden Reifen wird je eine Ziffer der Telefonnummer vorgespungen, für eine 5 z.B. fünf Sprünge in den ersten Reifen der Bahn, die anderen Kinder der Gruppe erraten

Literatur:

Leichtathletik in der Schule, Werfen und Springen

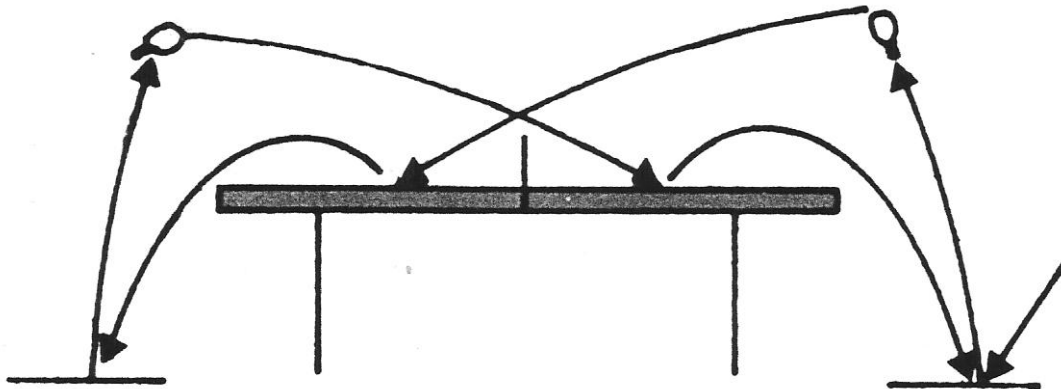


# Tischtennis – überall für alle

## Eine spielorientierte Vorgehensweise zur Einführung von Tischtennis in der Schule ab Klasse 3

### Vorüberlegungen: was brauche ich?

- Stehen in der Schule Tischtennistische und Netze zur Verfügung?
  - Faustregel:  $\frac{1}{4} \times$  Schülerzahl = ca. benötigte Tischtennistische + Netze
- Schläger: jede/r Schüler/in benötigt einen Schläger
  - ggf. kann auf das Angebot des DTTB zurückgegriffen werden
- Bälle
  - Faustregel: Es werden gut 3 Bälle pro Schüler/in benötigt
  - ggf. kann auf das Angebot des DTTB zurückgegriffen werden
- Softbälle/ Wasserbälle/ Luftballons/ ...
  - Tipp: Fundus der Schule überprüfen



### Teilaspekte einer spielorientierten Vorgehensweise zur Einführung von Tischtennis in der Schule



## Handlungsstrukturanalyse "Schlagen/ Rückschlagen" mit Perspektive Tischtennis

angelehnt an Achim Rix: HSA dynamische Tkk „Schlagen/ Rückschlag“

Ausgangslage des Spielers	Hand/ Gerät	Schlagausführung/ Anzahl	Movendum	Dimension/ Zielbezug/ Platzierung	Körper-Bewegungsart/ -richtung
Position - Liegen - Sitzen - Knien - Hocken - Stehen - Grundstellung: TT/ ...  Halle - ganze Halle - begrenzte Felder - begrenzt „am Tisch“ - ...  Gelände -	Hand/ Hände - rechte Hand - linke Hand - beidhändig → Handfläche (Vorhand) → Handrücken (Rückhand) → Faust → Finger (einer/ mehrere)  Fuß/ Füße - links/ rechts/ beide  Gerät/ Material - ohne - mit Brett - mit Stab - mit Keule - mit <u>Schläger</u> - mit ...  Schlägerhaltung - Tischtennis: Shakehand/ Penholder - ...	Ausführung - von hinten - nach vorn - von unten - nach oben - von oben - nach unten - seitlich (ggf. mit Körperdrehung) - schleudernd  Anzahl - einmal - zweimal - n-mal  Treffpunkt am Movendum - zentral - tangential → oben → unten → seitlich	Luftballons - groß/ klein - eher rund - Birne/ Wurst/ ... Bälle (jeweils größer/ kleiner) - Wasserball - Overball - Softball - Gymnastikball - Sitzball - Volleyball - <u>Tischtennisball</u> - Bällebadball - Tennisball - usw.  Weitere	Dimension - weit/ hoch/ runter/ Kombinationen - nach links/ rechts/ vorne/ hinten  Zielbezug - ohne spezifisches Ziel - statisch → große/ kleine Ziele → über/ unter Hindernisse ( <u>Netz</u> / Leinen/ ...) → auf/ in bestimmte Flächen (Felder, Kasten/ <u>Tisch</u> , ...) - dynamisch → groß/ klein/ schnell/ langsam  Platzierung - lang/ kurz - links/ rechts - auf den Gegner/ Partner	Bewegungsart: - Gehen - Laufen - (Klettern/ Steigen) - Springen - Steps - Kreuzschritte - Rotation  Bewegungsrichtung: - vorwärts - seitwärts - rückwärts - mit Drehungen

### Shake-Hand-Schlägerhaltung und Grundstellung

Schlägerhaltung und Grundstellung gehören zu den elementar wichtigsten Aspekten, die den Sportlerinnen und Sportlern von Beginn an beigebracht werden sollten.

**Schlägerhaltung** (vgl. Friedrich, W./ Fürste, F.: Tischtennis - verstehen, lernen, spielen. Dußlingen und Wernau 2012.)

ShakehandSchlägerhaltung ist die häufigste Griffhaltung in Deutschland und Europa. Sie ermöglicht alle gängigen Vorhand- und Rückhandtechniken.

- Der Schläger wird zwischen Daumen und Zeigefinger festgehalten
- Die drei anderen Finger umschließen komplett den Griff
- Zeigefinger liegt auf der Rückseite des Schlägerblattes (Rückhand)
- Daumen liegt auf der Vorderseite des Schlägerblattes (Vorhand)
- Schläger verläuft in einer geraden Linie zum Unterarm
- Das Handgelenk wird nicht abgewinkelt
- Handgelenk locker, Hand entspannt, auf keinen Fall verkrampfen!

**Grundstellung** (vgl. Friedrich/ Fürste 2012)

Die Grundstellung wird eingenommen bei Aufschlag des Gegners. Eine gute Grundstellung hilft der/m Spielerin/ Spieler, den Körper im Gleichgewicht zu halten und in jede Richtung gut mit einer schnellen Bewegung zum Ball agieren zu können.

- Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt
- Körper ist nach vorne verlagert und Gewicht lagert mehr auf den Fußballen
- Die/ der Spielerin/ Spieler kann mit ausgestrecktem Arm gerade noch mit der vorderen Schlägerkante die Grundlinie des Tisches berühren.
- Die/ der Spielerin/ Spieler steht eher vor der eigenen Rückhandtischseite.

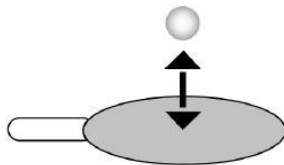
## Tischtennis-Sportabzeichen

### Hinweise zum Tischtennis-Sportabzeichen

- Wer kann das TT-Sportabzeichen ablegen? Kinder, Jugendliche und Erwachsene, also alle Tischtennisinteressierten, egal ob Vereinsmitglied oder nicht.
- Wo kann das TT-Sportabzeichen erworben werden? Im Verein, in der Schule und überall dort, wo Tischtennis angeboten wird und ein Prüfer ist.
- Was erhält man nach erfolgreich abgelegter Prüfung? Eine Urkunde sowie auf Wunsch gegen eine zusätzliche Gebühr beim DTTB einen Aufnäher und/oder eine Anstecknadel.
- Wer ist berechtigt, die Prüfung abzunehmen? Jede/r Übungsleiter/in, Trainer/in C, B, A, Diplom-Trainer/in sowie Sportlehrer/in.
- Welche Unterlagen werden verschickt? Eine Regiebox mit Übungsanleitungen, Urkunden, Protokollen, Faltblättern, Plakaten, 1 Stoffabzeichen, 1 Pin: Schutzgebühr 10,- EUR + Versandkosten.
- Wo können Unterlagen angefordert werden? DTTB, Referat Breitensport, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt/Main. Tel.: 0 69/69 50 19-0, [E-Mail: bugenhagen.dttb@tischtennis.de](mailto:bugenhagen.dttb@tischtennis.de)
- Gebühren: Regiebox: 10,00 Euro; Stoffabzeichen: 2,00 Euro; Pins: 2,50 Euro (jeweils mit 1, 2 oder 3 Sternen) zusätzliche Urkunden pro Stück 0,30 Euro

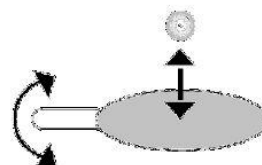
## Übungen für das Tischtennis-Sportabzeichen

### Kontrollübung



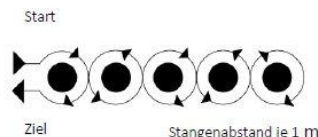
Den Ball auf dem Schläger ohne Unterbrechung tippen (max. 3 Versuche).  
mind. 10 x = \*; mind. 20 x = \*\*; mind. 50 x = \*\*\*

### Geschicklichkeitsübung



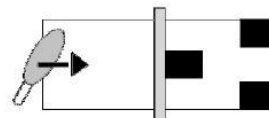
Den Ball auf dem Schläger abwechselnd mit Vor- u. Rückhand tippen (max. 3 Vers.), wobei jeder Ballkontakt zählt.  
mind. 6 x = \*; 10 x = \*\*; 20 x = \*\*\*

### Balanceübung



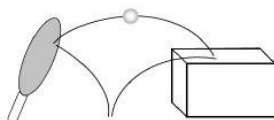
Den Ball auf den Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich).  
max. 20 Sek. = \*; max 15 Sek. = \*\*; max. 10 Sek. = \*\*\*

### Platzierungsübung



12 Aufschläge hinter der Grundlinie auf die gekennzeichneten Felder (A3-Kartons) platzieren.  
mind. 3 Treffer in ein beliebiges Feld = \*  
mind. 5 Treffer in ein beliebiges Feld = \*\*  
mind. 8 Treffer in ein beliebiges Feld = \*\*\*

### Zielübung



Mit dem Schläger muss der Ball 8mal in einen 3 Meter entfernten Kasten entweder direkt oder mit einmaliger Bodenberührung geschlagen werden.  
mind. 2 Treffer = \*; mind. 4 Treffer = \*\*;  
mind. 6 Treffer = \*\*\*

### Effetübung



Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach dem Bodenkontakt zum Spieler zurückrollt; max. 3 Versuche.  
erkennbar zurückrollt = \*;  
1 m zurückrollt = \*\*; 3 m zurückrollt = \*\*\*

**Bewertung:** \* = talentiert

\*\* = gut

\*\*\* = sehr gut

\*-Abzeichen: mind. 7 Sterne (jedoch müssen 4 Übungen mit mindestens einem Stern absolviert werden)

\*\* -Abzeichen: mindestens 13 Sterne

\*\*\*-Abzeichen: Absolvierung aller Übungen mit 3 Sternen

## Treibschläge

Gründe für die Auswahl des „Treibschlages als ersten Schlag in der Schule

- Auf spielerische Weise können mit allgemeinen Rückschlagspielen Vorerfahrungen zum Treibschlag gemacht werden
- Bei einer Einführung von Tischtennis über den Treibschlag wird zu jeder Zeit dem Bewegungsdrang/ der Bewegungsfreude der Schülerinnen und Schüler entsprochen
- Durch vielfältige Spielmöglichkeiten bei unterschiedlichem Spielvermögen und Können ist viel Spannung und Aktion möglich
- Durch die relativ große Trefferfläche beim Treibschlag wird die Trefferquote der Schülerinnen und Schüler günstig beeinflusst
- Es wird ein erster „Grundsockel“ für die im Anschlusstraining einsetzende Vermittlung der Techniken geschaffen
- Zusammenfassend gilt ein Beginn mit „Treibschlag-Techniken“ als besonders motivierend

## Schlagbeschreibungen

(vgl. Friedrich, W./ Blache, R.: Tischtennis-Reader. Neue Trainingslehre für den Tischtennistainer. Dußlingen, Ludwigsburg 1992.)

### Vorhandtreibschlag

Hilfsfunktionsphasen der Ausholphase	Hilfsfunktionsphasen der Schlagphase	Hauptfunktionsphase <b>Schläger- Balltreffpunkt</b>	Hilfsfunktionsphasen der Ausschwingphase
Schultern fast parallel zur Flugbahn des ankommenden Balles	Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein	der Ball wird rechts in der Verlängerung des Bauchnabels vor dem Körper mit leicht angewinkeltem Arm getroffen	Unterarm wird angewinkelt
Oberkörper/Hüfte nach hinten gedreht	Hüftdrehung nach vorne	mögliche Treffpunkte: aufsteigende Phase, höchster Punkt, fallende Phase	Schläger bis ca. vor die rechte Seite des Kopfes
rechter Fuß seitlich nach hinten versetzt	Schlagarm beginnt sich anzuwinkeln	das Schlägerblatt ist mehr oder weniger gerade	Oberkörper/Hüfte fast parallel zur Grundlinie
Körpergewicht auf rechtem Bein	die Spitze des Schlägers beschreibt eine knappe Halbkreisbewegung		Körpergewicht wird auf dem linken Bein abgefangen
Arm im Endpunkt locker gestreckt			
das Schlägerblatt ist mehr oder weniger gerade			

### Rückhandtreibschlag

<u>Hilfsfunktionsphasen der Ausholphase</u>	<u>Hilfsfunktionsphasen der Schlagphase</u>	<u>Hauptfunktionsphase <b>Schläger- Balltreffpunkt</b></u>	<u>Hilfsfunktionsphasen der Ausschwingphase</u>
die Füße stehen parallel zur Grundlinie	keine Oberkörper- bzw. Hüftdrehung	der Ball wird vor dem Körper getroffen	die Spitze des Schlägers ist ca. in Schulterhöhe und zeigt in die Richtung, in die der Ball gespielt wurde
Körpergewicht auf beide Beine verteilt	keine Gewichtsverlagerung	mögliche Treffpunkte: aufsteigende Phase, höchster Punkt, fallende Phase	der Schläger befindet sich ca. gerade über dem Ellenbogen
Oberkörper/Hüfte parallel zur Grundlinie	der Unterarm führt eine Bewegung von hinten unten nach vorne oben durch mit dem Ellenbogen als Drehachse	das Schlägerblatt ist mehr oder weniger gerade	
der Arm hängt locker herunter und ist leicht angewinkelt	die Spitze des Schlägers beschreibt eine gute Viertelkreisbewegung		
das Schlägerblatt ist mehr oder weniger gerade			

## Spielformen

Im Folgenden werden aufeinander aufbauende Modi zu Spielformen beschrieben. Diese Modi sind nicht streng hierarchisch zu betrachten sondern eher als Teilaspekte des komplexen Kompetenzgefüges zum Rückschlagspiel Tischtennis zu sehen. Zwischen den jeweiligen Spielformen sind jederzeit fließende Übergänge denkbar. Jede Lehrkraft muss seine Schülerinnen und Schüler einschätzen und entscheiden, welche Übungen und Spiele gerade für wen bzw. für welche Gruppe geeignet und motivierend sind.

### Modus A

Allgemeine Erfahrungen zum Schlagen/ Rückschlagen

- mit Luftballons, Overbällen, Wasserbällen, Softbällen, ...
  - Bälle frei erproben
  - Ballspiele allein: Ball (oder 2 Bälle?) hochtippen mit Innenhand/ Handrücken/ Finger/n mit linker/ rechter bzw. abwechselnder Hand. Wettkampf: wer hält den Ball am häufigsten, am längsten, ...?
    - Ballspiele zu zweit: hin- und herspielen mit linker/ rechter bzw. abwechselnder Hand (2 Bälle?) auf unbegrenztem/ begrenztem Raum. Wettkampf: welches Paar hält den Ball am häufigsten, am längsten, ...?
  - Rückschlagspiele: Ball über Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen hin- und herspielen ohne Regeln/ mit Regeln (Bsp: festgelegtes Spielfeld; Ball darf nicht oder muss/ darf einmal den Boden berühren; Ball darf 1x, 2x, ... geschlagen werden; etc.). Alles ist möglich als Einzel, Doppel, X-er-Mannschaft.
- mit Tischtennisbällen
  - Bälle pusten (Achtung: Gefahr von Hyperventilation)
    - mehrere Bälle im Gymnastikreifen (Zug fährt im Kreis)
    - quer über kleine Matte mit Partner hin- und herspielen (Wettkampf möglich)
    - quer über kleine Matte mit in 2er-, 3er-Mannschaften hin- und herspielen (Wettkampf)
  - Wurf-/ Schlag-Roulette: in eine/ mehrere Kisten werfen (z.B. unterschiedliche Größe/ Entfernungen der Kisten) (Wettkampf möglich)
  - Weitwurf/ Hochwurf bzw. Weitschlag/ Hochschlag: wer kommt am weitesten/ höchsten?
  - Volle Kiste: Ein, zwei, ... Rauswerfer/ -schläger spielen TT-Bälle aus einer Kiste oder aus einem kleinen Feld, alle anderen sammeln wieder ein. Spielende: Zeitlimit oder Kiste/ Feld leer.
  - Rückschlag-Spiele
    - Ball in einen Gymnastikreifen als Bodenpaß einem Partner zuspieren. (Wettkampf möglich) Auch in 2er-Teams möglich.
    - Ball über eine Wand einem Partner zuwerfen/-schlagen. (Wettkampf möglich) Auch in 2er-Teams möglich.
    - Feld freihalten: zwei Mannschaften stehen sich in einem in der Mitte geteilten Feld gegenüber. Jede Mannschaft hält ihr Feld von Bällen frei, indem sie die Bälle in das gegnerische Feld zurückwerfen/-schlagen. Spielende: Zeitlimit + Bälle auszählen.

### Modus B

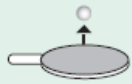
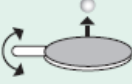

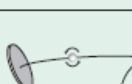
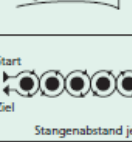
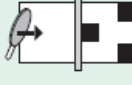
Allgemeine Erfahrungen zum Schlagen/ Rückschlagen mit Tischtennisschlägern

- Einführung der Shake-Hand-Schlägerhaltung
  - „Guten-Tag-Spiel: alle gehen durcheinander und geben jedem die dominante Hand. Anschließend entsprechend Schläger greifen + Demonstration der richtigen Schlägerhaltung und ggf. Erklärungen zu Vorhand und Rückhand.
- mit Luftballons, Overbällen, leichten Wasserbällen, kleinen Softbällen, ...
  - siehe Modus A
- mit Tischtennisbällen: *Ballgewöhnungsübungen*
  - siehe Modus A und
  - der Ball liegt auf der Vorhand/ Rückhand und wird im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, ... mit/ohne Hindernisse gehalten (Wettkampf möglich)
  - der Ball tippt auf der Vorhand/ Rückhand und wird im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, ... mit/ohne Hindernisse tippend gehalten (Wettkampf möglich)

- der Ball tippt auf der Vorhand/ Rückhand *abwechselnd* und wird im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, ... mit/ohne Hindernisse tippend gehalten (Wettkampf möglich)
- Der balancierte, getippte, geprellte Ball wird übergeben (Wettkampf möglich)
- Ball mit Schläger balancieren, tippen, prellen - Wettkampf: jeder versucht mit der freien Hand den anderen Bälle zu „klauen“ - wer hat die meisten Bälle?
- Ball hochwerfen und auf Vorhand/ Rückhand fangen mit/ohne tippen: alleine/ mit Partner/ im Kreis/ ...
- Effet-Übungen (hier Unter- und Seitschnitt): Ball so wegschlagen, dass er zurückrollt, um einen Gegenstand herum rollt, zwischen zwei Gegenständen durchrollt

## Modus C

### Übungen für das Tischtennisportabzeichen

Übungen		talentiert ★	gut ★★	sehr gut ★★★	Ergebnis
<b>1 Kontrollübung:</b> Den Ball auf dem Schläger ohne Unterbrechung tippen (max. 3 Versuche).		mindestens 10 x	mindestens 20 x	mindestens 50 x	
<b>2 Geschicklichkeitsübung:</b> Den Ball auf dem Schläger abwechselnd mit Vor- und Rückhand tippen (max. 3 Versuche), wobei jeder Ballkontakt zählt.		mindestens 6 x	mindestens 10 x	mindestens 20 x	
<b>3 Zielübung:</b> Mit dem Schläger muss der Ball 8 mal in einen 3 m entfernten Kasten (70 cm lang, 40 cm tief, 50 cm breit) entweder direkt oder mit einmaliger Bodenberührung geschlagen werden.		mindestens 2 Treffer	mindestens 4 Treffer	mindestens 6 Treffer	
<b>4 Effetübung:</b> Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach dem Bodenkontakt zum Spieler zurückrollt • vgl. Übung mit dem Gymnastikreifen • max. 3 Versuche.		erkennbar zurückrollen	1 m zurückrollen	3 m zurückrollen	
<b>5 Balanceübung:</b> Den Ball auf den Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich).		max. 20 Sekunden (25 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	max. 15 Sekunden (20 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	max. 10 Sekunden (15 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	
<b>6 Platzierungsübung:</b> 12 Aufschläge hinter der Grundlinie auf die gekennzeichneten Felder (A3-Kartons) platzieren.		mindestens 3 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 5 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 8 Treffer in ein beliebiges Feld	
<b>Bewertung:</b> 1-Stern-Abzeichen: mindestens 7 Sterne (jedoch müssen 4 Übungen mit mindestens einem Stern absolviert werden), 2-Stern-Abzeichen: mindestens 13 Sterne 3-Stern-Abzeichen: Absolvierung aller Übungen mit 3 Sternen					
<b>Vorname:</b> _____		<b>Name:</b> _____		<b>Gesamtergebnis</b>	

## Modus D

### Schlagen und Spielen mit Vorhand-Treibschlägen

- Einführung der Grundstellung
  - Demonstration der Grundstellung und ggf. Erklärungen zur Bedeutung
  - Eventuell Reaktionsspiel zu zweit: TT-Ball-Zuspiel nach links/ rechts und Berührung mit dem Schläger: wer schafft bei 10 Zuspielen die meisten Berührungen?
- Einführung des Vorhand-Treibschlages
  - Demonstration der richtigen Schlagausführung (Bewegungseckpunkte: Gewichtsverlagerung, Hüftdrehung, Armbewegung)
  - Ball stellen (sich selbst den Ball gerade hochwerfen und aufspringen lassen) und kontrollierter Vorhand-Treibschlag über Weichboden, hochgespannte Leine, Spielfeldumrandungen, ... (+ Korrektur)
- Spiele zum Vorhand-Treibschlag ohne TT-Tisch
  - Spiel gegen die Wand über eine erhöhte Linie, dabei Ball fangen, Ball stellen und VH-Treibschlag. Allein oder zu zweit (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über erhöhte Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen: Ball fangen, Ball stellen und VH-Treibschlag. (Wettkampf möglich)

- Spiel mit Partnerin/ Partner über erhöhte Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen: Ball direkt mit Schläger stellen und VH-Treibschlag. (Wettkampf möglich) (Doppel möglich)
- Spiel mit Partnerin/ Partner über erhöhte Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen: Ball direkt mit VH-Treibschlag ins gegnerische Feld schlagen. (Wettkampf möglich) (Doppel möglich)
- Spiele zum Vorhand-Treibschlag mit TT-Tisch
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über quergestellten Tischtennistisch: Ball ohne Tischberührung direkt mit VH-Treibschlag ins gegnerische Feld schlagen. (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über längsgestellten Tischtennistisch: Ball mit Tischberührung direkt mit VH-Treibschlag auf den Tisch schlagen, auf den Boden springen lassen, Ball mit Schläger stellen und mit Treibschlag zurückschlagen. (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über längsgestellten Tischtennistisch: Ball mit Tischberührung direkt mit VH-Treibschlag auf den Tisch schlagen, auf den Boden springen lassen und direkt mit VH-Treibschlag zurückschlagen. (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit 4 zusammengeschobenen Tischen und Spielfeldumrandungen als Netz auf den Tischen: Ball mit Tischberührung direkt mit VH-Treibschlag auf den Tisch schlagen und direkt mit VH-Treibschlag zurückschlagen. (Wettkampf möglich)
  - Spiel am TT-Tisch mit Netz und mit Zuspieler/in (ggf. Lehrkraft): Zuspieler/in spielt den Ball auf einen Punkt auf den Tisch, der Ball springt einmal auf den Tisch und einmal auf den Boden auf und wird mit einem VH-Treibschlag auf die andere Hälfte des Tisches zurückgespielt. Anschließend neuer Ball.
  - Spiel am TT-Tisch mit Netz und mit Zuspieler/in (ggf. Lehrkraft): Zuspieler/in spielt den Ball auf einen Punkt auf den Tisch, der Ball springt einmal auf den Tisch und wird direkt mit einem VH-Treibschlag auf die andere Hälfte des Tisches zurückgespielt. Anschließend neuer Ball.
  - Spiel am TT-Tisch mit Netz und mit Zuspieler/in (ggf. Lehrkraft): Zuspieler/in spielt den Ball auf verschiedene Punkte auf den Tisch, der Ball springt einmal auf den Tisch und wird direkt mit einem VH-Treibschlag auf die andere Hälfte des Tisches zurückgespielt. Anschließend neuer Ball.
  - TT-Spiel am TT-Tisch mit Netz und Partnerin/ Partner: (Spiel mit Vorhand-Treibschlag (ggf. Rückhandseite auf dem Tisch leicht abdecken). Begonnen wird mit Ball stellen hinter dem Tisch.
  - Vermittlung eines einfachen Vorhand- (Treibschlag) Aufschlags.

### Modus E

- Schlagen und Spielen mit Vorhand-Treibschlägen und Rückhand-Treibschlägen
- Einführung des Rückhand-Treibschlages
  - Demonstration der richtigen Schlagausführung (Bewegungseckpunkte: Füße parallel, Armbewegung)
  - Ball stellen (sich selbst den Ball gerade hochwerfen und aufspringen lassen) und kontrollierter Rückhand-Treibschlag über Weichboden, hochgespannte Leine, Spielfeldumrandungen, ... (+ Korrektur)
- Spiele zum Rückhand-Treibschlag ohne TT-Tisch
  - Spiel gegen die Wand über eine erhöhte Linie, dabei Ball fangen, Ball stellen und RH-Treibschlag. Allein oder zu zweit (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über erhöhte Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen: Ball fangen, Ball stellen und RH-Treibschlag. (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über erhöhte Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen: Ball direkt mit Schläger stellen und RH-Treibschlag. (Wettkampf möglich) (Doppel möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über erhöhte Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen: Ball direkt mit RH-Treibschlag ins gegnerische Feld schlagen. (Wettkampf möglich) (Doppel möglich)

- Spiele zum Rückhand-Treibschlag mit TT-Tisch
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über quergestellten Tischtennistisch: Ball ohne Tischberührung direkt mit RH-Treibschlag ins gegnerische Feld schlagen. (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über längsgestellten Tischtennistisch: Ball mit Tischberührung direkt mit RH-Treibschlag auf den Tisch schlagen, auf den Boden springen lassen, Ball mit Schläger stellen und mit RH-Treibschlag zurückschlagen. (Wettkampf möglich)
  - Spiel am TT-Tisch mit Netz und mit Zuspieler/in (ggf. Lehrkraft): Zuspieler/in spielt den Ball auf einen Punkt auf den Tisch, der Ball springt einmal auf den Tisch und einmal auf den Boden auf und wird mit einem RH-Treibschlag auf die andere Hälfte des Tisches zurückgespielt. Anschließend neuer Ball.
  - Spiel am TT-Tisch mit Netz und mit Zuspieler/in (ggf. Lehrkraft): Zuspieler/in spielt den Ball auf einen Punkt auf den Tisch, der Ball springt einmal auf den Tisch und wird direkt mit einem RH-Treibschlag auf die andere Hälfte des Tisches zurückgespielt. Anschließend neuer Ball.
  - Spiel am TT-Tisch mit Netz und mit Zuspieler/in (ggf. Lehrkraft): Zuspieler/in spielt den Ball auf verschiedene Punkte auf die RH-Tischseite, der Ball springt einmal auf den Tisch und wird direkt mit einem RH-Treibschlag auf die andere Hälfte des Tisches zurückgespielt. Anschließend neuer Ball.
  
- Spiele zum Vorhand- und Rückhand-Treibschlag ohne TT-Tisch
  - Spiel gegen die Wand über eine erhöhte Linie mit VH oder RH-Treibschlag. Allein oder zu zweit (Wettkampf möglich)
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über erhöhte Leine/ Bänke/ Spielfeldumrandungen: VH oder RH-Treibschlag. (Wettkampf möglich) (Doppel möglich)
  
- Spiele zum Vorhand- und Rückhand-Treibschlag mit TT-Tisch
  - Spiel mit Partnerin/ Partner über längsgestellten Tischtennistisch: Ball mit Tischberührung direkt mit VH oder RH-Treibschlag auf den Tisch schlagen. (Wettkampf möglich) (Doppel möglich)
  - Spiel mit 4 zusammengeschobenen Tischen und Spielfeldumrandungen als Netz auf den Tischen: Ball mit Tischberührung direkt mit VH oder RH-Treibschlag auf den Tisch schlagen. (Wettkampf möglich) (Doppel möglich)
  - TT-Spiel am TT-Tisch mit Netz und Partnerin/ Partner: Spiel mit VH oder RH-Treibschlag. Begonnen wird mit dem einfachen Vorhand- (Treibschlag) Aufschlag. (Doppel möglich)

### **Anschlussstraining**

Im Anschluss an die Treibschlagtechniken können folgende Techniken erlernt werden:

1. Vorhand-/ Rückhand-Blockschlag
2. Vorhand-/ Rückhand-Konterschlag
3. Vorhand-/ Rückhand-Topspin
4. Vorhand-/ Rückhand-Schupf
5. Vorhand-/ Rückhand-Flip
6. Und ggf. weitere

Parallel dazu wird die TT-spezifische Beinarbeit vermittelt.

### **Literatur**

- Blum, H. (Hrsg): 1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis. Hofmann 2005.
- Friedrich, W./ Blache, R.: Tischtennis-Reader. Neue Trainingslehre für den Tischtennistainer. Dußlingen, Ludwigsburg 1992.
- Friedrich, W./ Fürste, F.: Tischtennis - verstehen, lernen, spielen. Dußlingen und Wernau 2012.