

Gambol Jump



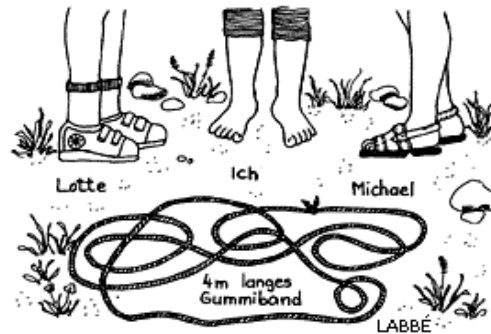
- „Gummitwist“ als Einführung
- Gambol Jump RAABITS
- 2 Aufsätze von Dr. Andrea Menze-Sonneck
- basic jump ENDERS / basic step 1 & 2 INSIDERS
- günstige Herstellung der Bänder



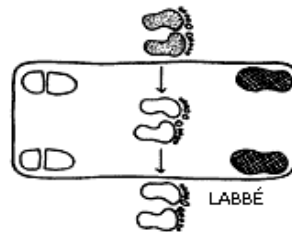
„Gummitwist“ als Einführung

Gummitwist-Starter

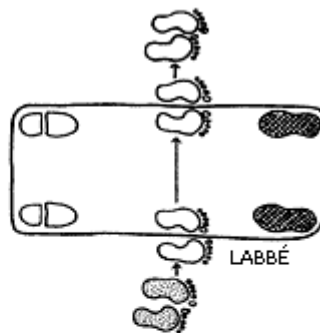
Mit meinen Freunden Michael Green und Lotte spiele ich manchmal Gummitwist. Die erste Stufe - wenn das Gummi die Knöchel umspannt - ist ja ziemlich einfach. Die nächste Stufe sind die Kniekehlen, da wird's schon schwieriger. Und wenn das Gummi um die Oberschenkel verläuft, puh - dann kommt man ganz schön ins Schwitzen!



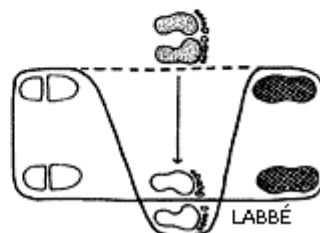
Wenn ein Springer einen Fehler macht, ist der nächste dran. So und nun die die einzelnen Sprünge:



Das ist der 1. Sprung.

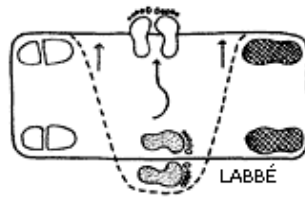


Das ist der 2. Sprung

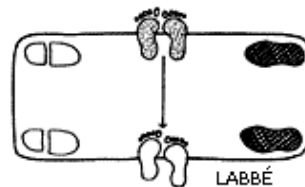


Das ist der 3. Sprung

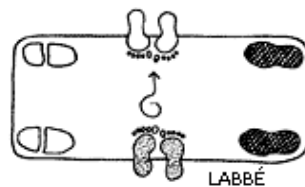
„Gummitwist“ als Einführung



Das ist der 4. Sprung. Hoch springen! Gummi schnell zurück!



Das ist der 5. Sprung. Achtung, rückwärts springen!



Das ist der 6. Sprung. Hier muss du einmal um dich selbst drehen.

Gummitwist-Das ist wichtig

Gummitwist ist ein lustiges Spiel, das du mit deinen Freunden, aber auch alleine spielen kannst. Du brauchst dafür ein langes Gummi, z.B. ein Hosengummi aus dem Nähkasten und eventuell zwei Stühle, die die beiden Standspieler ersetzen. Knote die beiden Enden des Gummis zusammen und los geht's!

Feste Regeln gibt es beim Gummitwist eigentlich nicht, dafür kannst du dir mit deinen Freunden viele verschiedene Variationen selber ausdenken. Grundsätzlich gilt, es darf solange gesprungen werden, bis ein Fehler gemacht worden ist oder gegen eine Regel verstoßen wurde. Dann ist der Durchgang beendet und der Nächste ist an der Reihe. Hier kommen ein paar Variationen:

Der Durchgang ist beendet, sobald der Springer:

- einen Fehler macht,
- mit den Füßen auf einem falschen Gummi landet, oder hängen bleibt,
- mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berührt,
- einen Sprung auslässt oder die Reihenfolge nicht einhält, oder im falschen Feld landet. Jetzt kannst du dir noch überlegen, ob bei einem Fehler mit der nächstschwierigeren Stufe weitergemacht werden darf, oder der Durchgang wiederholt werden muss.

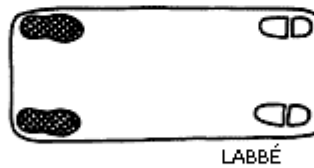
Beginne mit Stufe I, dabei verläuft das Gummi um die Knöchel. Wird dir das zu langweilig, dann spanne es in Waden oder Kniehöhe. Nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt.



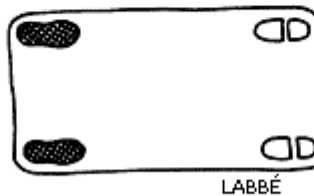
1 = Knöchel, 2 = Wade, 3 = Knie, 4 = unter Po, 5 = Hüfte, 6 = Taille

Die zwei Spieler die das Gummi mit ihren Beinen spannen, können nun durch Spreizen oder Zusammenstellen der Füße das Springen noch mehr erschweren. Ich habe mir diese vier Grundstellungen ausgedacht:

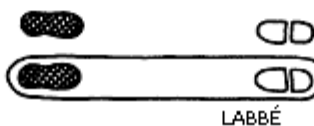
Normal



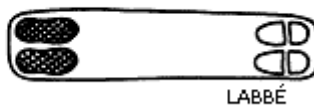
Badewanne



Engpass



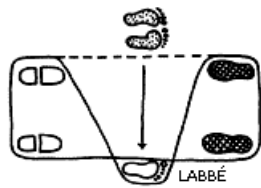
Baumstamm



Gummitwist-Habakuk

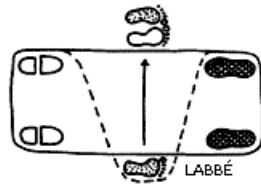
Für dieses Spiel braucht ihr zwei Standspieler oder zwei Stühle, einen Springer und einen Fänger der Habakuk genannt wird. Sobald der Springer mit dem Wort "zuck" das Gummiband verlässt, rennt er los! Schnell läuft er einmal um die Standspieler herum um sich darauf mit einem Sprung zwischen die Gummis in Sicherheit zu bringen. Der Habakuk der in der Nähe des Springers gelauert hat, flitzt hinterher um ihn zu fangen. Schafft er das, muss der Springer den Durchgang

"Kuck"

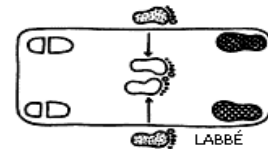


"kuck"

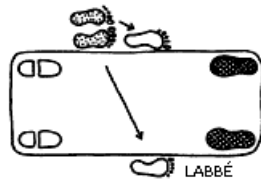
"Kuck"



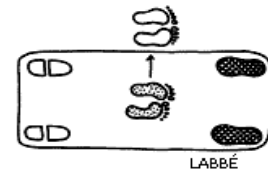
"fang"



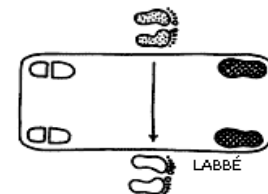
"Haba"



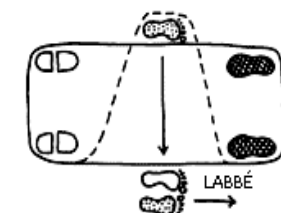
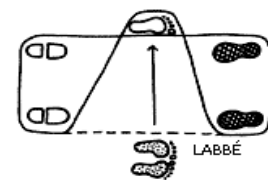
"mich"



"ruck"



"zuck"

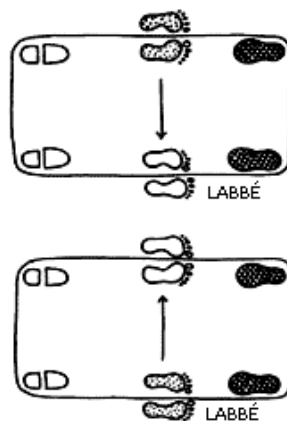


„Gummitwist“ als Einführung

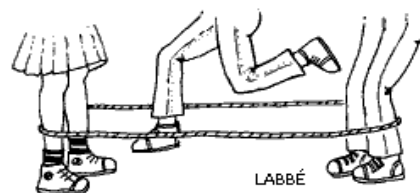
Gummitwist-Gummigeschichte

Während die Standspieler bei dem Spiel "Eine Gummi - Gummi Geschichte" das Gummi in "Baumstammbreite" spannen, stellt der Springer einen Fuß ins Sprungfeldinnere und wartet. Nun wird eine Geschichte erzählt, sobald die Wörter "Gummi- Gummi" auftauchen muss der Springer schnell hin und her springen, um dann wieder still auf den Text zu achten:

" Auf einem Gummi- Gummi- Berg steht ein Gummi- Gummi- Zwerg kratzt sich am Gummi- Gummi- Kopf bindet den Gummi- Gummi- Zopf trinkt aus dem Gummi- Gummi- Krug winkt einem Gummi- Gummi- Zug beisst von dem Gummi- Gummi- Brot wartet auf s Gummi- Abendrot."

**Gummitwist,
eine Spielversion aus Kenia**

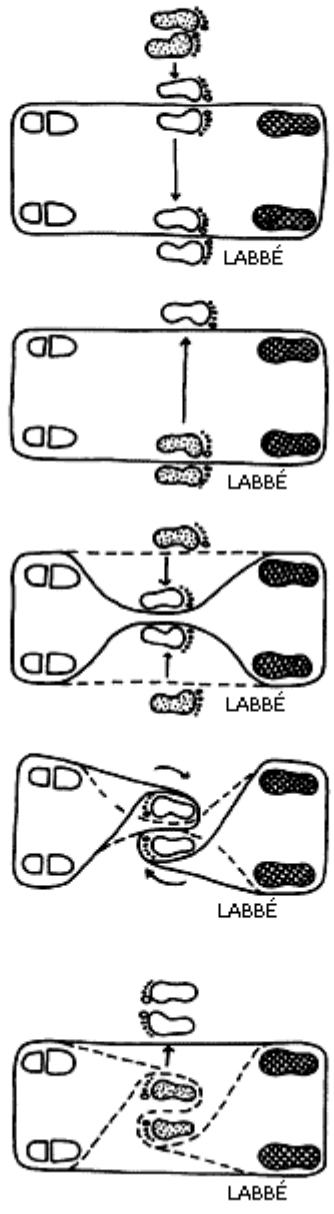
Alles, was ihr braucht, sind 3 bis 5 Meter elastisches Gummiband, das ihr an den Enden zusammenknotet. Zwei Spieler stellen sich gegenüber mit gespreizten Beinen auf, das Gummiband ist um ihre Fußknöchel gespannt.



Bevor der dritte Spieler mit dem Hüpfen loslegt, müsst ihr zuerst die Abfolge der Sprünge festlegen. In Kenia, wo das Spiel "Blada" heißt, springen die Kinder nach folgender Regel:
Ein Durchgang hat sieben Sprünge. Der Springer steht außen, neben dem Band. Zuerst springt er dreimal im Zickzack über ein Band, wobei er zum Schluss in der Mitte landet. Dann folgt ein Grätschsprung, bei dem der linke Fuß das linke Band, der rechte Fuß das rechte Band überspringt. Dann mit beiden Beinen zurück in die Mitte, von dort über das rechte Band und zum Schluss ein großer Sprung weit nach links über beide Bänder! Wenn der Springer auf das Band tritt, muss er mit einem der Steher tauschen. Wenn alle Mitspieler die Runde geschafft haben, kommt der zweite Durchgang, bei dem das Band ein wenig höher geschoben wird. Mit jedem Durchgang steigt der Schwierigkeitsgrad!

Gummitwist-Hexenhaus

Die Schwierigkeit des Hexenhauses besteht darin, das Gummi während der Körperdrehung nicht zu verlieren und beim Herauspringen nicht mit den Füßen am Gummi hängen zu bleiben.

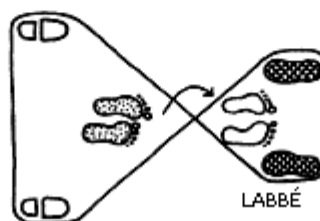
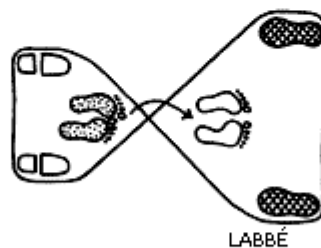


Gummitwist-Schmetterling

Das Gummi wird wie eine 8 auf den Boden gelegt und beide Standspieler steigen in je eine Hälfte. Einer grätscht die Beine weit, der Andere stellt die Füße eng zusammen, dadurch entstehen zwei unterschiedlich grosse Felder. Der Springer stellt sich in das kleine Feld. Sobald die Standspieler rufen:

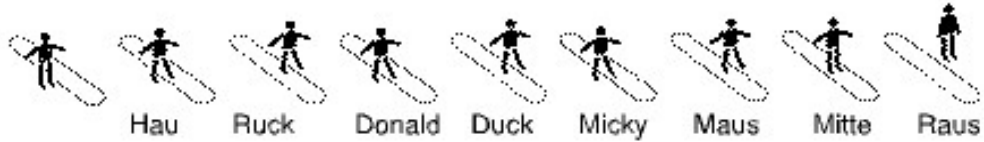
"Schmetterling, Schmetterling, flieg!"

wechseln sie die Fußstellung, das heißt derjenige, der die Beine gegrätscht hatte stellt sie nun nah zusammen und umgekehrt. Die Aufgabe des Springers ist es nun in das plötzlich sehr kleine gegenüberliegende Feld zu springen- natürlich ohne das Gummi zu berühren!

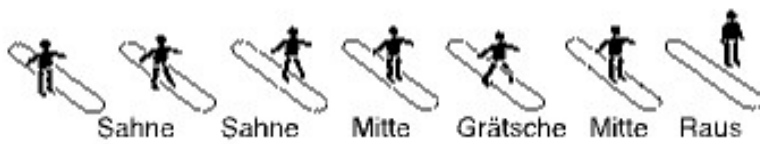


„Gummitwist“ als Einführung

1. Hau-Ruck



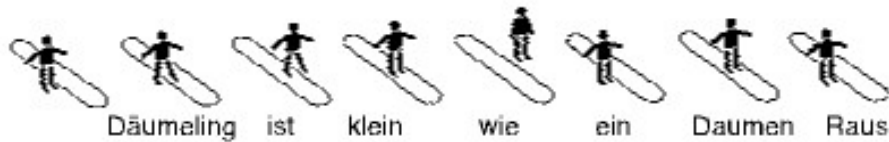
2. Sahne Sahne



3. Peter Alexander



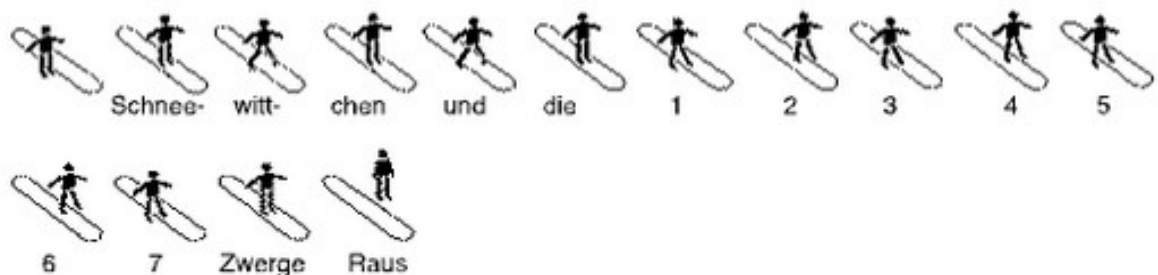
4. Däumeling



5. Zitronenschale



6. Schneewittchen

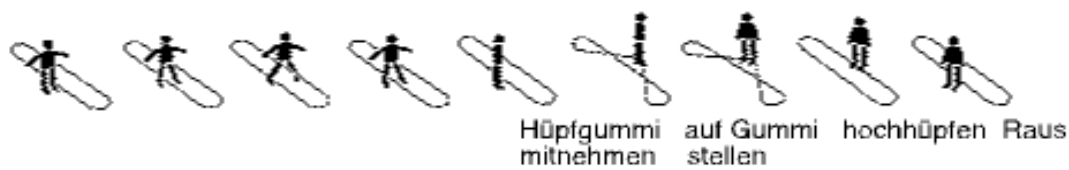


„Gummitwist“ als Einführung

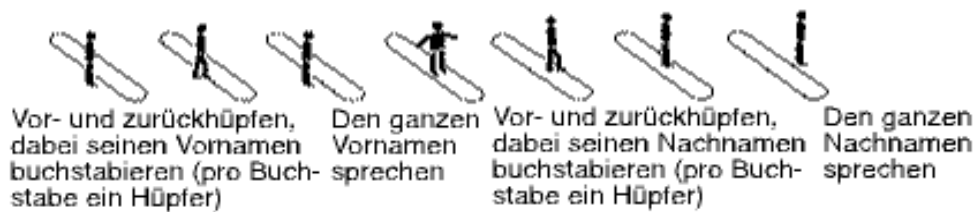
7. Dreier-System



8. Trixi



9. Schreibmaschine



10. Strom

Regeln wie bei Hau-Ruck - Das hüpfende Kind darf jedoch den Gummi nicht berühren.

„Akrobatik in der Schule“

- Petra Kapp, GS Alte Alster, Bargfeld-Stegen

1. Akrobatik / Freizeitakrobatik im Sportunterricht - warum?

Immer häufiger wird Freizeitakrobatik als eine Alternative zum herkömmlichen Sportunterricht in der Schule eingesetzt. Das hat vielfältige Gründe:

Zunächst einmal übt die Akrobatik als Teil der Zirkuswelt eine magische Anziehungskraft auf Kinder und Jugendliche aus. Dies sollte man unbedingt im Unterricht nutzen.

Doch Freizeitakrobatik kann noch mehr. Wenn man sie konsequent und intensiv betreibt, fördert sie zahlreiche sportmotorische Fähigkeiten, vor allem die koordinativen Fähigkeiten, die im Mittelpunkt jeglicher Bewegung stehen.

Besonders zu nennen ist in dem Zusammenhang die Gleichgewichtsfähigkeit, denn alle Bewegungen der Freizeitakrobatik basieren auf der Aufrechterhaltung des gemeinsamen Gleichgewichts. Aber auch die Kopplungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit spielen eine wichtige Rolle bei der Realisierung der verschiedenen Figuren.

Des Weiteren wird durch eine Einheit zur Freizeitakrobatik die Kraft und die Körperspannung der Schülerinnen und Schüler gefördert.

Ebenso wie die konditionellen und koordinativen werden auch die affektiven, kognitiven und sozialen Fähigkeiten geschult.

Zu nennen sind hier vor allem der Aufbau von gegenseitigem Vertrauen und eine Verbesserung der Kooperationsfähigkeit, denn nur wenn man seinem Partner / seiner Gruppe vertraut und sich gut miteinander abspricht, können akrobatische Figuren gelingen.

Fazit:

Eine sinnvoll aufgebaute Einheit zur Freizeitakrobatik fördert sowohl die Sozialkompetenz als auch die motorische Selbstkompetenz der Schülerinnen und Schüler!

2. Eine Akrobatik-Einheit sinnvoll aufgebaut - wie geht das?

Bei der Durchführung einer Einheit zur Freizeitakrobatik ist es wichtig, dass man die Schülerinnen und Schüler vor dem Bau von gemeinsamen Pyramiden **richtig vorbereitet!**

Zunächst gilt es durch Vertrauens- und Kooperationsübungen Berührungspunkte abzubauen. Grundsätzlich sollte die Partner- / Gruppenwahl, wenn möglich, dabei freiwillig erfolgen.

Des Weiteren ist es sinnvoll, dass man zu Beginn der Einheit spezielle **Spannungsübungen** mit den Kindern und Jugendlichen durchführt, damit sie den Anspannungszustand ihres Körpers erfahren können, ohne sich auf die akrobatische Figur konzentrieren zu müssen.

Als letztes ist es noch ratsam, dass die Lerngruppe die Möglichkeit erhält, im Rahmen von **Balanceübungen** die gegenseitige Abhängigkeit vom Körpergewicht eines Partners zu erfahren.

Die entsprechenden Vorübungen müssen im Vorfeld der eigentlichen Akrobatikübungen erfolgen, können aber auch im weiteren Verlauf der Einheit immer wieder aufgegriffen werden.

Nach einer guten Vorbereitung können die Kinder und Jugendlichen mit dem eigentlichen Pyramidenbau beginnen.

Dabei ist folgende Reihenfolge sinnvoll:

- A) Kennenlernen der richtigen Bankstellung (Oberschenkel und Arme sollten senkrecht stehen, der Rücken annähernd gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein).
- B) Partnerakrobatik
- C) Pyramidenbau in der Kleingruppe
- D) Bau von Klassenpyramiden
- E) Evt. Vorführung vor den Eltern, anderen Klassen, ...

Um die Arbeit der Schülerinnen / Schüler entsprechend zu würdigen ist es sinnvoll, zwischendurch immer wieder Präsentationsphasen einzubauen.

3. Beispiele für vorbereitende Spiele und Übungen zur Akrobatik

Selbst- und Fremdwahrnehmung:

- **Atomspiel:** Die Kinder bewegen sich auf unterschiedliche Art und Weise durch den Raum (laufen, hüpfen, schleichen, etc.). Auf ein Zeichen (Finger zeigen eine bestimmte Anzahl an) hin, finden sich die Kinder zu kleinen Gruppen zusammen. Die Kleingruppen erhalten einen Auftrag (z.B.: „Findet euch in der 3er-Gruppe so zusammen, dass in eurer Gruppe nur noch 2 Beine und 2 Hände den Boden berühren)
- **Buchstaben bilden:** Kleingruppen erhalten den Auftrag, mit ihren Körpern Buchstaben / Worte zu bilden
- **Auto fahren:** Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Ein Partner stellt das „Auto“ dar, der andere übernimmt die Führung. So kann das „Auto“

gesteuert werden: Zum Geradeausfahren wird es zwischen den Schulterblättern angetippt, für eine Linkskurve wird die linke Schulter angetippt, für eine Rechtskurve die rechte Schulter, der Rückwärtsgang wird durch Antippen der Hüfte eingelegt und die Bremse funktioniert durch Berührung des Kopfes. Die Paare sollen sich durch die Halle bewegen, aber kein anderes Paar berühren. Mutige „Autos“ können die Augen schließen.

Körperspannung:

- Brett anheben / seitlich anheben / hochheben
- Brett über den Kopf heben

Vertrauensübungen:

- Führen und geführt werden
- Pendel
- Baumstamm fangen

Balance:

- V-Balance (beidhändig / einhändig / rückwärts)
- Stuhlbalance

4. Sicherheitshinweise zum Pyramidenbau

Die Kinder und Jugendlichen sollten im Rahmen der Einheit immer wieder auf eine richtige Körperhaltung hingewiesen werden (Wo darf ich auf dem Rücken stehen? Wie steht das Kind in der Bankposition stabil? Ist der Rücken des Kindes in der Bankposition gerade?).

Pyramiden sollten immer auf kleinen Matten gebaut werden. Die Mattenfläche sollte dabei groß genug sein!

Es ist sinnvoll, dass ein Kind der Gruppe seine Gruppenmitglieder beim Bau einer Pyramide unterstützt und gegebenenfalls Hilfestellung leistet.

5. Regeln zum Pyramidenbau

- Vor dem Bau Absprachen treffen:

- Wer nimmt welche Position ein?
 - Auf- und Abbau genau vorausplanen!
 - Wer gibt Kommandos?
- Aufbau: Schnell, aber nicht hastig aufbauen!
- Präsentation: Höchstens 3 - 4 Sekunden präsentieren!
- Abbau:
- Kontrolliert, niemals unkontrolliert von einer Pyramide abspringen!
 - Bei Schmerzen, falschen Stellungen, nachlassenden Kräften, Instabilität usw. sofort Kommando „ab!“ (=Abbau) rufen.
- Ständig auf eine gerade, aufrechte Körperhaltung achten.

Literatur:

Blume, Michael; Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen; Aachen 1995

Kruber, D., Kikow, A.; Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein; Lachendorf 2003

Sportlehrertag 2016

Dozent:

Sascha Plietzsch

Badminton in Schulen

leistungssport@shbv.de
-Schleswig-Holsteinischer
Badminton-Verband e.V.-

Probleme beim „Grundschulbadminton“

- Nicht jede Schule hat geeignetes Badmintonmaterial. Auf eine Netzanlage, samt Linien kann verzichtet werden, auf einen Schlägersatz und halbwegs brauchbare Bälle nicht. Hier empfiehlt es sich, sowohl lange, als auch kurze Badmintonschläger zu haben. Wenn keine Netze 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 (z.B. 1,25m) zu spielen.
- Für die Hand-Augen-Koordination ist Badminton ein Hochleistungssport. Für Schüler 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 oder Schaumstoffbällen 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 (ggf. immer beim Abdruck in die Hände klatschen).
- Handwalk/ Raupen: Beine durchgedrückt, mit den Händen den Boden berühren, die Beine bleiben stehen und mit den 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“, dabei liegt der Daumen auf der einen breiten Seite des Griffes und das zweite „Abteil“ des Zeigefingers auf der anderen breiten Seite des Griffes. Der Schläger muss locker in der Hand liegen. Nur beim Schlag wird richtig zugefasst.
- Vorhandgriff: Handinnenfläche oben, Daumen auf der Schräge!
- Rückhandgriff/ Daumengriff: Handrücken oben, Daumen unten auf der breiten Seite!
- 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 Korken zu einem. Mit einer lockern und kleiner Schaufelbewegung versuchen den Ball aufzusammeln. Hilfreich ist es, wenn der Schlägerkopf bei Beginn der Bewegung den Ball berührt.
- Ball fangen: Hochspielen, dann mit dem Schläger am Ball vorbei, das Tempo rausnehmen und versuchen, dass der Ball aufm Schläger liegen bleibt. Anfangs kann der Ball auf hochgeworfen werden. Dabei muss der Ball immer etwas höher geworfen werden. Endübung muss es sein, denn Ball hochzuspielen und dann zu fangen.

In der Schule und besonders in den unteren Klassen kann der Anfang sehr gut mit Luftballons/ Schaumstoffbällen gemacht werden. Diese sind deutlich einfacher zu treffen. Trotzdem empfiehlt es sich 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. Der Ball wird über dem Kopf geworfen. Es ist darauf zu achten, dass eine Hüftdrehung vorhanden ist und dass 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 Push nach rechts-rechts vor der Ball kurz abgelegt.

Stichworte:

- Schläger vor Beine
- Es kommt erst die Hacke auf und der Fuß zeigt in Richtung des Netzpfostens
- 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
- Badminton Schlagtechnik und Übungen von Marcus Busch. Erhältlich auf www.smash-sport.de
- Das kleine Buch der Trainingstipps von Diemo Ruhnow. Erhältlich unter diemowruhnow@web.de
- Badminton: Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Jahrgangsstufen von Stefan Dreseler. Erhältlich uA bei Amazon

Interessante Homepages:

www.shbv.de

www.badminton.de

www.dr-badminton-training.de

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

Differenzielles Training im Schulvolleyball

**Malte Nagursky
Sportlehrertag 2016**

Vor 17 Jahren erschien der Artikel *Individualität - ein vernachlässigter Parameter?* in der Zeitschrift *Leistungssport* (Schöllhorn 1999). Seither wird die traditionelle Lehrmeinung über Techniktrainingsmethoden immer häufiger in Frage gestellt. Der Begriff des *Differenziellen Trainings* ist seitdem immer mehr Lehrern und Trainern ein Begriff geworden.

Beim Differenziellen Training (DT) werden bei jeder Bewegungsausführung Bestandteile der Bewegung verändert. Vieles deutet darauf hin, dass sich mit Hilfe des DT größere Lernzuwächse erzielen lassen als mit anderen Techniktrainingsmethoden. Dabei stellt das DT hohe kognitive Anforderungen an die Lernenden. Es liegt bis zum jetzigen Zeitpunkt noch keine Untersuchung vor, bei der die Probanden Gemeinschaftsschüler der Mittelstufe waren. Alle Versuchsteilnehmer der Studien sind mindestens in dem Alter und auf dem intellektuellen Niveau von Oberstufenschülern, meist jedoch Studenten.

Meine Beobachtungen aus dem leistungssportlich orientierten Trainingsbetrieb am Beachvolleyball-Olympiastützpunkt Hamburg/ Schleswig-Holstein weisen jedoch darauf hin, dass vor allem Jugendliche in der Pubertät Übungen nach dem Prinzip des DT bevorzugen, anstatt auf nur eine Bewegung fokussiert nach der Wiederholungsmethode zu arbeiten. Ebenfalls zeigten die Jugendlichen meiner ehemaligen Trainingsgruppen große Begeisterung, wenn gefordert war, die Parameter der Bewegungen selbständig zu verändern und dann mit ihren Trainingspartnern auszuführen. Ungeklärt ist bislang, ob das DT solche oder ähnliche Effekte bei Schülerinnen und Schülern¹ der Mittelstufe einer Gemeinschaftsschule auslöst, wenn das DT in das spielgemäße Konzept (nach Diedrich 1985) integriert wird.

Gründe für die Verwendung des Differenziellen Trainings

Üblicherweise werden im Leistungssport und im Sportunterricht Idealtechniken von Spitzenathleten als Vorbilder für das Techniktraining verwendet. An diesem Vorgehen üben die Vertreter des DT massive Kritik (z.B. Schöllhorn 2008). Dies basiert auf drei Gründen: Erstens haben Videoanalysen ergeben, dass kein Mensch eine Bewegung exakt wiederholen kann. Jede Bewegung ist streng genommen einzigartig. Zudem hat jeder Spitzenathlet seine ganz eigenen Technik-Ausprägungen.

Ein zweites Problem verbunden der Technikleitbilder ist der Zeitunterschied zwischen dem Vorbild und dem Zeitpunkt des Leistungsoptimums des Schülers. Fast alle Sportarten haben in den letzten Jahren rasante Entwicklungen im Technikbereich gezeigt. Ein Blick auf das Skispringen bestätigt diese Annahme: Dort hat sich in den letzten 20 Jahren die Entwicklung in der Flugphase von parallelen Skihaltung zur V-Position vollzogen (Schöllhorn 2008). Und am Beispiel des Schwimmens erläutert Schöllhorn (2010) drittens, wie wichtig es ist, dass sich Sportler immer wieder auf neue Begebenheiten einstellen können: Jedes Wasser ist unterschiedlich. Mal wird

draußen, mal drinnen geschwommen. Somit spielen vom Wind hervorgerufene Wellen je nach Witterung mehr oder weniger eine Rolle. Diese Veränderungen sind nicht zu unterschätzen. Wer sich am besten auf die neuen Bedingungen einstellen kann, ist klar im Vorteil.

Daraus ergibt sich die Forderung, mehr Individualität und Situationsspezifität von Beginn an in das sportliche Training und den Sportunterricht zu integrieren. Dies wird erreicht, indem den Übenden ständig Variationen der Bewegungskonzeption aus einem sehr breiten Zielbereich abverlangt werden (Schöllhorn 1999).

Auf Wiederholung und Korrektur wird beim DT weitgehend verzichtet, um einen selbstorganisierten Lernprozess zu initiieren. Die Schüler sollen auf diese Weise schneller ihre individuellen Bewegungsoptima herausfinden und diese dann situationsspezifisch anwenden können. Lehrkräfte werden dadurch in eine andere Rolle versetzt. War es vorher ein Hauptbestandteil ihrer Arbeit, Fehler in der Bewegungskonzeption der Schüler zu finden, so sollen die SuS nun eher noch zur Selbstexploration angeregt werden. Besonders gut dafür eignen sich kooperative Lernarrangements (Kißmann 2009).

Untersuchungen in verschiedenen Sportarten haben die Wirksamkeit des DT bestätigt. Vor allem in den Retentionstests, das heißt, Wochen nach dem Ende der Trainingsintervention, ist das DT positiv aufgefallen. Die Testpersonen vergaßen nach Ende der Übungseinheiten nicht nur langsamer das Gelernte als bei anderen Trainingsmethoden, sondern sie wurden sogar noch besser (Schöllhorn 2008). Es liegen positive Untersuchungsergebnisse aus den Sportarten Kugelstoßen, Tennis, Hockey, Leichtathletik und Volleyball vor (Beckmann 2006, Schöllhorn 2008, Beckmann 2009, Kißmann 2009, Römer 2009).


Doch wie verstehen die Vertreter des DT die großen Erfolge, die bereits mit anderen Trainingsmethoden erzielt wurden? Dies erklärt sich wie folgt: Wenn ein Sportler eine Bewegung tausende von Malen wiederholt hat, so hat er diese auf ebenso viele verschiedene Weisen ausgeführt. Denn wie beschrieben, ist jede Bewegung einzigartig. Also hat es bei jeder Wiederholung Abweichungen von der angenommenen Idealtechnik gegeben. Es entstand ebenfalls ein zwar kleines aber doch messbares, sogenanntes *Rauschen*. Dieses Rauschen beschreibt die Abweichungen von einer idealen Technik. Auf dieses Rauschen führt Schöllhorn die Lernfortschritte zurück. Jedoch nimmt er an, dass die Fortschritte deutlich größer hätten sein können, wenn die Abweichungen bewusst größer gewählt worden wären (Schöllhorn, 2010).

Die Ergebnisse der Untersuchungen und Unterrichtsversuche scheinen bei aller angebrachten Skepsis eindeutig: Es lohnt sich DT im Sportunterricht anzuwenden. Sportler lernten in den Untersuchungen meist schneller und nachhaltiger. Die SuS übten mit gesteigerter Motivation². Zwar scheint das DT von Lehrern und Trainern eine gravierende Verhaltensänderung zu verlangen, aber es setzt durch das Wegfallen der Korrekturaufgaben Ressourcen für mehr positives Bestärken und Einzelgespräche frei. Wie ich diese Erkenntnisse auf eine siebte Klasse anzuwenden gedenke, zeigt der nächste Abschnitt.

Zuspiel-Training

nach der Methode des Differenziellen Trainings

Verschiedene Gelenkwinkelstellungen

Nr.	Beine	Oberkörper
1	Linker Fuß vorn	
2	Rechter Fuß vorn	
3	Knie stark gebeugt	
4	Knie gestreckt	
5	Füße nebeneinander	
6	Auf den Zehenspitzen stehend	
7	Auf den Hacken stehend	
8	Im Sprung	
9	Spagat	
10	Auf den Knien	
11		Hüfte hinten
12		Hüfte vorn
13		Hüfte links
14		Hüfte rechts
15		Arme gestreckt
16		Arme stark gebeugt
17		Rechte Hand ganz gestreckt
18		Linke Hand ganz gestreckt
19		Mit 3 Fingern pro Hand
20		Mit 4 Fingern po Hand
21	Linker Fuß vorn und...	Hüfte hinten
22	Rechter Fuß vorn und...	Hüfte vorn
23	Knie stark gebeugt und ...	Hüfte links
24	Knie gestreckt und...	Hüfte rechts
25	Füße nebeneinander und...	Arme gestreckt
26	Auf den Zehenspitzen stehend und ...	Arme gebeugt
27	Auf den Hacken stehend und...	Linken Ellenbogen gestreckt
28	Im Sprung und ...	Mit 3 Fingern pro Hand
29	Im Spagat und...	Mit 4 Fingern pro Hand
30	Auf den Knien	Schultern nach oben gezogen



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:
 - motorische 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 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 näher an die Sportler in Schleswig-Holstein bringen, so kann es für Stadtfeste, Sportfeste, etc. gebucht werden. Weiter kann es von Schulen für Wandertage, 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:

Projekt 1	Schnuppergolftag oder Projektwoche Golf in der Schule	Eine PGA-Golflehrerin und Kindheitspädagogin des GVSH führt in der Schule gemeinsam mit den Sportlehrkräften einen Schnuppergolftag / eine Projektwoche Schnuppergolf durch. Alle Klassen der jeweiligen Stufe nehmen teil.
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

Projekt 2	Schnuppergolftag oder Projektwoche Golf auf dem Golfplatz Abschlag Schule	Ein/e C, B, A-Trainer/in des jeweiligen Golfclubs führt gemeinsam mit den Sportlehrkräften einen Schnuppergolftag/eine Projektwoche Schnuppergolf durch. Alle Klassen der jeweiligen Stufe nehmen teil.
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		Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)

Projekt 3	Golf AG Abschlag Schule (Primarstufe, Sek. I+II)	Im Anschluss an den Schnuppergolftag führt ein/e C-, B- oder A-Trainer/in des GVSH oder ein/e Pro/ette eine Golf AG auf dem Golfplatz durch. Eine Lehrkraft ist stets als Begleitung vor Ort. Mindestens 15 Trainingstage finden im Golfclub statt. Eine Sportlehrkraft sollte die AG durch eine Sportart in der Sporthalle (z. B. Floorball) ergänzen.
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		Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)

Projekt 4	Feste Golfklasse (Primarstufe)	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.
Die Schule wird für die gesamte Projektdauer offiziell zur „Partnerschule des Golfsport“ und darf mit dem Partnerschul-Logo des GVSH für sich werben.		
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		Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)

Projekt 5	Wahlpflichtunterricht Golf (Sek. I)	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.
Die Schule wird für die gesamte Projektdauer offiziell zur „Partnerschule des Golfsport“ und darf mit dem Partnerschul-Logo des GVSH für sich werben.		
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		Sollte nicht mehr als 10 km betragen (im Einzelfall zu prüfen)

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 Schulgolftagebot des Golfverbands Schleswig-Holstein entnehmen Sie bitte auch folgender Internetseite: <http://www.gvsh.de/schulgolf.html>

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

Golfverband Schleswig-Holstein e.V.
Tel: 04521-830 666
Mail: gvsh@golf.de
Di. + Do.: 09.00 bis 16.00; Fr.: 09.00 bis 13.30





Sportlehrertag 2016

**Katja Rohwer-Jochimsen – Realschullehrerin und
Tanzpädagogin**

HANDOUT

„Look and Dance!“

In dieser Einheit sollen die Teilnehmer/Innen über eine Vorlage (Postkarte, Poster, Bild, Texte,...) in Bewegung kommen. Bewegungen sollen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit entdeckt, variiert und miteinander verbunden werden, sodass kleine Choreographien entstehen. Die Musik ist hierbei ein unterstützendes Element. Erprobt habe ich diese Übungen in den Klassenstufen 9/10, geeignet sind diese auch für die Sekundarstufe II. Der Bezug zu den Fachanforderungen ist herzustellen unter Punkt 3.6. Bewegungsgestaltung und Tanz für die Sekundarstufe I (S.40/41) und unter Punkt 3.2.6. Gymnastik, Tanz für die Sekundarstufe II /S.68).

1. Postkartentanz

Beschreibung: Der L legt auf dem Boden verschiedene Postkarten mit Bewegungsmotiven aus. Er fordert die Schüler auf, diese Bewegungen nachzuahmen, sie müssen aber nicht 1:1 abgebildet werden. Die Schüler wählen drei bevorzugte Bewegungen aus und üben diese.

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

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

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

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

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

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

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



Handout
zum 24. DSLV/IQSH Sportlehrertag Kiel

Schulsportprojekt Skipping Hearts

für Lehrkräfte (Primarstufe) in Schleswig Holstein

27. September 2016
09:30Uhr – 11:00Uhr

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

Referent: Ronny Steinbrück
Kontakt: Ronny.Steinbrueck@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_in mit ihrem giftgrünen Seil. Befreit wird durch dreimaliges gemeinsames Springen durch das Seil (siehe Partnerübung „Visitor“). Mehrere Zauber_innen und Hexer_in bieten sich 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 (Laolawellenbewegung) = 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 in 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 vorbeiswingen. Danach wieder einen Basic Jump. Anschließend das Seil an der linken Seite vorbeiswingen. 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 vorbeiswingen 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 übungschronologisch möglich (erst Einzel, dann Partner, zum Schluss die Gruppe). Denkbar ist aber auch eine gemischte Reihenfolge (Einzeltricks, Partnersprünge, Einzel-tricks, 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.

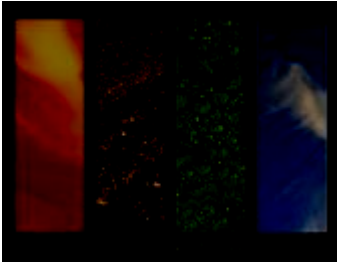
2. Skipping Hearts Champion

Für Lehrkräfte, 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**.



Sportlehrertag 2016

Katja Rohwer-Jochimsen – Realschullehrerin und
Tanzpädagogin

HANDOUT

„Tanz der Elemente“

Über das Experimentieren und Improvisieren sollen die Teilnehmer/Innen Bewegungsabläufe erfahren und eine Bewegungsgestaltung entwickeln. Erprobt habe ich dies in allen Klassenstufen, insbesondere aber im Wahlpflichtkurs „Bewegungstheater“.

Der Bezug zu den Fachanforderungen ist herzustellen unter Punkt 3.6.

Bewegungsgestaltung und Tanz für die Sekundarstufe I (S.40/41) und unter Punkt 3.2.6. Gymnastik, Tanz für die Sekundarstufe II (S.68). Hier ist der Bereich Bewegungstheater explizit aufgeführt.

Man kann zu jedem Element einzeln arbeiten oder alle Elemente berücksichtigen. Wenn man eine **Aufführung plant**, empfehle ich folgende **Vorgehensweise**:

1. Schüler erstellen ein Portfolio zu einem der Elemente (s. Anhang 1)
2. Ergebnissicherung, Benotung der Portfolios (s. Anhang 2)
3. Entwickeln eines Gruppenkonzeptes zur Umsetzung der Ideen
4. Gruppenarbeit zu jeweils einem Element
5. Koordination der Ergebnisse
6. Präsentation

Zu3

Um die Theorie in die Praxis umzusetzen, ist es sinnvoll, die Schüler/Innen zu unterstützen und ihnen einen **Leitfaden** an die Hand zu geben:

Vorgaben zur Konzeptentwicklung in den Gruppen:

1. Verschiedene „Facetten“ des Elements sollen dargestellt werden.

z.B.: WASSER ruhig/still
 reißend/tobend
 fließend
 fallend/Wasserfälle
2. Ihr könnt diese „Facetten“ nacheinander zusammen erarbeiten oder die Arbeit aufteilen.
3. Jedes Mitglied der Gruppe muss Bewegungsideen einbringen!
4. Die Länge des Stückes soll pro Element ca. 5 Minuten betragen.
5. Eine das Element unterstützende Musik soll eingesetzt werden.
6. Requisiten können, müssen aber nicht eingesetzt werden.
7. Die Bewegungen des Körpers sollen im Vordergrund stehen.
8. Jede Gruppe ist verantwortlich für die eigenen Kostüme und einen Teil des Bühnenbildes.
9. Die Beurteilung der Gruppenarbeit richtet sich nach den bekannten Kriterien (Vielfältigkeit der Bewegungen, Tempo, Levels, Aufstellformen, soziale Bezüge,...)

Um die Schüler/Innen **beim Entdecken verschiedener Bewegungen** zu einem Element zu unterstützen und darauf zu achten, dass jeder Bewegungen einbringt, kann folgendermaßen vorgegangen werden:

L fordert die Schüler/Innen auf, **in Einzelarbeit** drei oder sechs Bewegungen zu seinem Element zu finden: - 2 bodennah
2 auf mittlerer Ebene
2 Sprünge

Hierbei sollen drei verschiedene Tempi sichtbar werden und Übergänge geschaffen werden. So kann auch gearbeitet werden, um die verschiedenen **Dynamiken** der Elemente (ruhig/ kraftvoll/gefährlich) herauszustellen.

Danach stellen sich die Schüler/Innen ihre Bewegungen gegenseitig vor und verbinden diese miteinander.

Während dieser Phase ist es sinnvoll, dass jeder aus der Gruppe nacheinander **Verantwortung für das Fortkommen der Choreografie** übernimmt.

Folgende Kriterien benutze ich zur Bewertung der Gruppenergebnisse. Die Schüler erhalten diese als „Leitfaden“ für ihre Arbeit:

Kriterien:

1. Beginnt mit einem eindeutigen Anfangsbild.
2. Jedes Gruppenmitglied muss mehrere Bewegungen einbringen.
3. Drei Levels müssen sichtbar sein.
4. Drei Tempi müssen erkennbar sein.
5. Drei verschiedene Aufstellformen müssen deutlich werden.
6. Verschiedene Sozialbezüge müssen gezeigt werden.
7. Eigene Ideen sind erwünscht.
8. Die Bewegungen passen zur Musik
9. Die Bewegungen sind angemessen und vielfältig.
10. Ein deutliches Schlussbild ist zu erkennen.

Wenn **Requisiten** eingesetzt werden, können gemeinsam Ideen entwickelt werden. Um **das Element „Erde“** darzustellen, würde sich zum Beispiel ein langes, braunes Tuch eignen. Folgende Ideen haben wir gesammelt:

- das Tuch knieend knapp über dem Boden wellen (hoch,tief,seitlich)
- aufstehen und das Tuch hoch/tief bewegen
- dritte Person einfangen mit dem Tuch
- dritte Person einwickeln/ auswickeln
- Tuch auf dem Boden ausbreiten
- Wischbewegungen mit dem Tuch machen
- mit dem Tuch in Bauchlage rutschen
- das Tuch zusammen falten und tragen
- mit dem Kopf balancieren

Für die **Präsentation** werden die verschiedenen Gruppenergebnisse nach gemeinsamer Absprache in eine Reihenfolge gebracht und **Übergänge** festgelegt.

ANHANG (1)

Bewegungstheater

UE: „Tanz der Elemente“

Leitung:

Name des Schülers:

Abgabetermin:

Aufgabe: Erstellt ein Portfolio zu einem Element!

Pflichtaufgaben:

I Beschreibung des Elements

- a) Erstellt ein Cluster!
- b) Beschreibt das Element physikalisch!
- c) Stellt einen Bezug des Elements zum Menschen her (astrologisch, kulturell)
- d) Beschreibt oder stellt die Farben des Elements (Bild oder Worte) dar!

II Bezug zur Bewegung

- a) Beschreibe, welche Eigenschaften dem Element zugeordnet werden können (Luft – Klarheit, Feuer – Lebenskraft,...)
- b) Welche Bewegungen eignen sich, um das Element in Bewegung umzusetzen? (Strichmännchen, Text,...)
- c) Welche Materialien/Requisiten können unterstützend eingesetzt werden?
- d) Welche Musik eignet sich?
- e) Erstelle einen Kostümvorschlag! (Bild oder Text)

III Wahlaufgaben (zwei müssen bearbeitet werden)

1. Verfasse einen Text (Gedicht, innerer Monolog, Bericht,...)!
2. Suche Texte aus Büchern, Zeitschriften,... und schreibe diese auf! (Quellenangaben beachten!)
3. Suche Bilder/Fotos zum Element!
4. Erstelle eine Collage!
5. Verwirkliche eigene Ideen!

Hinweise:

- **Das Portfolio muss ein Deckblatt und eine Inhaltsübersicht haben.**
- **Zu mindestens einem Ergebnis muss eine Reflexion erstellt werden. Das heißt, dass du erklärst, warum dir ein Ergebnis besonders gut gelungen ist, wie es entstanden ist und warum es besonders zu beachten ist.**

ANHANG (2)

Bewertung Portfolio (Elemente)

NAME:

Portfolio erhält alle Pflichtaufgaben
(Vollständigkeit, Qualität, Umfang, Richtigkeit)

8 7 6 5 4 3 2 1 0

Portfolio enthält Wahlaufgaben

4 3 2 1 0

Portfolio enthält Deckblatt

1 0

Portfolio enthält Inhaltsübersicht

1 0

Inhalte sind entsprechend gestaltet
(Nummerierung, Abzug bei R-Fehlern, Sauberkeit,...)

5 4 3 2 1 0

Quellenangaben vorhanden

1 0

PUNKTE: / 20

Handout Floorball

Elke Scholz
Christian Schirmmacher



Floorball – Vermittlung von Spaß an Bewegung, Ausdauer, Konzentration und Koordination im Spiel

Floorball, auch bekannt als Unihockey, ist ganzjährig in der Sporthalle zu Hause und wird aufgrund seiner einfachen Regeln gern im Schulsport gespielt. Die rasch erlernbare Sportart ähnelt dem Eishockey, ist aber kaum verletzungsanfällig und von Mädchen und Jungen gemeinsam spielbar.

Schnell, intensiv und ganz schön anstrengend - Floorball ist die Schulsportart Nummer eins in unserem Nachbarland Schweiz [1]. Floorball ist für alle Altersklassen extrem einfach zu erlernen, garantiert Kindern und Jugendlichen eine Menge Spaß und regelmäßige Erfolgserlebnisse, fördert aber dennoch die körperliche Motorik, Fitness und den Teamgeist. Hinzu kommt, dass die Sportart für gemischte Mannschaften aus Mädchen und Jungen besonders gut geeignet ist und dadurch zu gegenseitigem Respekt verhelfen kann [2].

Es werden die Grundelemente des Spiels vermittelt und Anregungen gegeben, wie die Grundfertigkeiten der Sportart spielerisch erarbeitet werden können.

- Kleine Regelkunde [3]
- Material
- Die Spielelemente: Grundposition – Passen – Schießen

Floorball – Spiel mit Inklusionsansatz in der Praxis

Floorball ist der wohl schnellste Hallensport. Man kann Floorball aber auch langsam spielen.

Floorball wird in der Regel auf Hallenboden gespielt, es geht aber auch im Freien auf Kunstrasen. Kinder mit unterschiedlichen körperlich-motorischen Voraussetzungen werden gleichermaßen angesprochen und in ihrer Spiel- und Bewegungsfreude gefördert.

In mehreren Übungsreihen wird der Umgang mit Stock und Ball erlernt. Dabei steht das individuelle Lernen im Vordergrund. Es werden dabei auch verschiedene Übungsmöglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigung vorgestellt.

[1] "Floorball" in der Schule. SportPraxis, 52. Jahrgang, März/April 2011

[2] Floorball. Infoheft zur weltweiten Sportrevolution. Floorball Deutschland, 2010

[3] Mixed-Spielregeln für den Schulsport:

<http://www.floorball-sh.de/download/flv-sh/ssk/fvd-sprm-kurz-091211-mb.pdf>

IQSH Studienleiter Sport Björn Voß und Arndt Döring

Ausdauerschulung in der Grundschule – Spielerische Ideen für die Unterrichtspraxis



Allgemeine Grundlagen:

1. Physiologische Grundlagen

- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit spielt im Sportunterricht eine untergeordnete Rolle und ist häufig mit Vorurteilen besetzt: Kinder seien völlig ungeeignet für Ausdauerleistungen.
- Studien zeigen: richtig gesetzte aerobe Ausdauerbelastungen können bei Heranwachsenden nachhaltigste Wirkungen erzielen
 - Grund: Kinder haben einen hohen Anteil an aeroben Enzymen, ein geringes Körpergewicht und ein relativ großes Herz
 - Uneinigkeit herrscht in der Frage, ab welchem Alter Adaptionen auftreten
 - Sicher ist eine Adaptionfähigkeit ab dem 10. Lebensjahr
 - Größte Anpassungsfähigkeit im Alter von 12-15 Jahren
- Jedoch sollte anaerobes Ausdauertraining im Schulsport vermieden werden
 - Grund: Kinder haben kaum Fähigkeiten zur anaeroben Energiebereitstellung und können Milchsäure (Laktat) viel schlechter abbauen als Erwachsene.
- ▶ Kinder sind für länger andauernde Belastungen besser geeignet als für intensive von kurzer oder mittlerer Dauer.

2. Zielvorgaben

- Da Kinder meist ausschließlich Erfahrungen im Schnelllaufen mitbringen, ist es sinnvoll, daran anzuknüpfen und organisatorische Bedingungen (Abstand, Spielfeldgröße, Zeit, Gruppengröße etc.) zu verändern, um längere Ausdauerbelastungen zu schaffen.
- Erst daran anschließend sind ökonomische Laufformen sinnvoll.
 - Hier sollte eine Belastungssteigerung über den Umfang (längere Strecken, mehr Wiederholungen) und eine längere Dauer erfolgen.
- ▶ Keine Steigerung der Intensität: Lauferfahrene Kinder steigern die Intensität

Ein Schema zur Ausdauerentwicklung könnte folgenden Aufbau zeigen:

1. Schritt/Ziel: Lebensalter (in Jahren) in Minuten laufen können.
2. Schritt/Ziel: 15 Minuten- Ziel aufbauen
3. Schritt/Ziel: 15 Minuten-Lauf festigen
4. Schritt/Ziel: 30 Minuten-Ziel aufbauen

3. Praktische Umsetzung:

- Den natürlichen Spieltrieb der Kinder beachten.
- Übungseinheiten kindgerecht, spaßbetont und herausfordern gestalten.
- Ausbildung koordinativer Fähigkeiten sollte vor der Ausbildung konditioneller Fähigkeiten stehen.
- ▶ Ausdauerndes Laufen sollte immer koordinativ vielseitig gestaltet sein.

Ausdauernd laufen

Laufen im Raum

- Freies Laufen im Raum
- Laufen mit Raumorientierern wie Hütchen, Fähnchen, Linien
- Laufen in und um Kreise, Vierecke, Ovale ...
- Slalom- und Zickzackstrecken

Laufen mit Hindernissen

- Mit einem Barren
- Mit Kästen oder über Kartons
- Mit Matten und Bänken
- Über Hindernisparcours
- Über gespannten Bändern

Laufen mit speziellen Aufgaben

- Figuren laufen
- Nach Rhythmus
- Mit Sprung- und Wurfaufgaben
- Mit variierenden Geschwindigkeiten
- Mit Treffen von Marken

Laufen mit Zeitvorgaben

- Zeitschätzläufe
- Laufabzeichen erfüllen
- Laufen mit Belastungs- und Erholungsabschnitten
- Tempogefühläufe mit Zeitangaben für bestimmte Streckenabschnitte

Laufen mit Kleingeräten

- Mit Bällen oder Luftballons
- Mit Tau und Seil
- Mit Tüchern oder Zeitungen
- Mit Kartons
- Mit Teppichfliesen
- Mit Reifen oder Stäben

Laufen in Sozial-/Ordnungsformen

- Mit dem Partner
- In der Gruppe
- In der Reihe
- In der Linie
- In der Kette

Laufen in wechselndem Gelände

- In der Halle
- Auf dem Rasen
- Im Wald
- Bergauf und bergab
- Auf Schneeboden

Laufen in Wettspielformen

- Puzzleaufgaben
- Würfelaufgaben
- Kleine oder Große Spiele
- Biathlonläufe
- Sammelaufgaben
- Läufe mit Orientierung im Gelände

4. Literatur

Medler, M. [2001]: *Ausdauerlauf in der Schule. Anregungen für den praktischen Sportunterricht*. Sportbuch-Verlag. Flensburg. (S. 9-18)

Katzenbogner, H. [2010]. *Kinder-Leichtathletik. Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein*. Philippka-Sportverlag. Münster. (S. 52-54)

Eberle/Eisinger/Voigt: *Ausdauernd in Bewegung*.

(siehe: <http://stuttgart-lauf.de/filerepository/ymGbs5PHvS6JeBBDnWNg.pdf>, verfügbar am 13.9.15). (S. 6)

5. Weitere spielerische Ideen für die Unterrichtspraxis

• Wer bin ich?

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

• **Figuren laufen**

Alle (oder Gruppen a 4-6 SuS) stehen in einer großen Schlange hintereinander. Das erste Kind wählt eine Zahl, einen Buchstaben oder eine Figur aus, die es überdimensional laufen soll. Alle anderen folgen und raten.

• **Laufen mit Spielkarten**

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

• **Lauf-Puzzle**

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

• **Laufbingo**

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

• **6-Tage-Rennen**

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

• **Bierdeckellauf**

Material: - Die Zahlen von 1 – 130 (200) auf Karten/Bierdeckel, pro Gruppe einen Würfel, Papier und Stifte

- 4-6 Gruppen à 4-6 Schüler/innen einteilen

- je Gruppe markanter Treffpunkt in der Halle, 1-2 Würfel, Papier und Stifte

- jede Gruppe gibt sich einen kurzen (ausgefallenen) Gruppennamen

- Zahlenkarten/Bierdeckel mit Zahl nach oben auf Hallenboden/Sportplatz verteilen; Abstand zur Hallenwand 2m

- Würfelreihenfolge wird innerhalb der Gruppen festgelegt

- **Vorgehensweise:** der/die Erste würfelt z.B. eine **5** und die Gruppe sucht die 5. Wenn ein Gruppenmitglied die 5 gefunden hat, ruft er/sie den Gruppennamen. Die ganze Gruppe versammelt sich an der 5, bildet einen Kreis, ruft den Gruppennamen und die Zahl (laut). Die Gruppe läuft zurück zum Treffpunkt. Der/die Zweite würfelt, z.B. die Zahl **3**. Sie wird zur 5 addiert und die Summe (**8**) auf dem Papier notiert. Die Gruppe schwärmt aus und sucht die **8**; Ritual s.o.; u. s. w. Lediglich die Summen werden auf dem Papier notiert.
- Schüler/innen, die nicht teilnehmen können fungieren als „mathematische Beobachter“

• **Jogger-Kuddelmuddel**

Vorbereitung:

- 30 Tiernamen auswählen und diese Namen auf eine Karte schreiben. Dabei müsse die Buchstaben vertauscht werden (z.B.: TIGER wird zu EIGRT)
- Auf die Rückseite der Karten eine Nummer schreiben und nun diese Karten laminieren.
- Klasse in 3-er-/4-er-Teams aufteilen
- Auf dem Sportplatz 30 bis 40 Hütchen verteilen; die Karten mit der Nummer nach oben unter die Hütchenb legen.

Ablauf:

- Jedes Team erhält die erste Aufgabe eine bestimmte Nummer zu suchen. Alle suchen gemeinsam die genannte Nummer und versuchen das Kuddelmuddel zu lösen. Haben sie die Lösung erraten, legen sie die Karte mit der Nummer nach oben wieder unter das Hütchen zurück, laufen zur Lehrkraft und „flüstern“ die Lösung und erhalten bei korrekter Lösung eine neue Suchaufgabe. Wurden zehn Suchaufgaben von einem Team korrekt gelöst, hat dieses Team eine Auszeichnung verdient.

• **Differenzierter Ausdauerumkehrlauf auf Pfiff**

Dieser Lauf bietet die Möglichkeit mit einer ganzen Klasse lange (mehr als 30 min.) Ausdauerläufe auch im unübersichtlichen Gelände durchzuführen. Die Lehrkraft läuft mit den ganz langsamen SuS gemeinsam. Die schnelleren vorauslaufenden SuS müssen, wenn sie den Pfiff hören umkehren und um die die langsamere Gruppe herum laufen. Sie können dann wieder weiter voraus laufen bis sie der nächste Pfiff wieder zurückholt usw.

• **Zeitschätzlauf**

Spielidee: Die Gruppen (4-6 SuS pro Gruppe) Laufen als Gruppe „verbunden“ am Seil alle gleichzeitig z.B. 10 Volleyballfeldrunden; besser wäre es natürlich in freier Natur und erfahren im Ziel ihre Laufzeit. Nach eingehender Beratung entscheidet bzw. schätzt nun jede Gruppe für sich welche Zeit sie für diese 10 Runden beim erneuten Laufen dieser Runden läuft. Nach kurzer Pause erfolgt nun der eigentliche Zeitschätzlauf über die 10 Runden. Die Schätzzeiten werden vor dem Lauf notiert. Im Ziel werden die tatsächlichen Laufzeiten mit den Schätzzeiten verglichen. Sieger ist die Gruppe, die am dichtesten an ihrer Schätzzeit liegt, also mit der geringsten zeitlichen Differenz.



**SPORTLERTAG KIEL
„VOM SPIEL ZUM TANZ“**

27.09.2016

VOM SPIEL ZUM TANZ:

Crazy Moves

Alle stehen im Kreis und lernen die 4 Bewegungsmuster. Die Bewegung 8x wiederholen und dann auf 4 Wiederholungen reduzieren. Durch den Raum gehen und auf Ansage einen Crazy Move machen.

Pizza backen	beide Arme machen 2 Armkreise über dem Kopf und 2 Armkreise vor den Knien
Wattestäbchen	re und li Hand dreht jeweils im Handgelenk vor dem re und li Ohr
Kuh melken	Arme schwingen gegengleich vor dem Oberkörper nach oben und unten, die Knie geben auf jeden Schwung locker nach
Pinguin	lauf-lauf-lauf-zieh ein Bein hoch
Waschmaschine	Hüpfend im Kreis drehen
Mutti schimpft	Stampf + Schüttel den Finger
Auf Klo sitzen	Bein springen auf und in die Hocke gehen
Ich kenn den Club	mit dem Finger in der Gegend rumzeigen
Amor	Pfeil hinterm Rücken hervorziehen und abschießen

Kein Kuchen da!

Die Schülerinnen und Schüler finden sich paarweise zusammen. Einer im Paar ist Ernie, der andere ist Bert.

Refrain:	„Hätt ich dich heut´ erwartet, hätt ich Kuchen da!“	(Auf eine andere Person zeigen) (Kuchen rühren)
	„Na, wie geht´s, na, wie stets na, wie geht´s?“	rechter Arm angewinkelt nach oben, linker Arm angewinkelt nach oben, beide Arme angewinkelt nach oben,
Strophe:	Im Wechsel gibt entweder Ernie oder Bert eine Bewegung vor, der andere macht diese nach. Auf Zuruf der Lehrkraft wird gewechselt.	

Stopptanz mal anders

Bilderkarten

Karten mit Bildern werden umgedreht im Klassenraum oder auf dem Hallenboden verteilt. Eine beliebige Musik wird eingespielt. Nach dem Prinzip Stopp-Tanz dreht jeder Schüler in der Musikpause eine Karte um und macht die Pose auf der Karte nach.

Cotton eyed Joe

Aufstellung:	Gasse – paarweise gegenüber
Intro (2x8):	Pferdchengalopp am Platz und Lasso schwingen
ZS+ Refrain (4x8):	mit 4 Schritten vorwärts und mit 4 Schritten rückwärts gehen – paarweise – aufeinander zu und wieder zurück – Dosado (umeinander rum) – erstes Paar = 7x Seitgalopp durch die Gasse und Schlusssprung – 7x Seitgalopp durch die Gasse zurück und Schlusssprung
Refrain (4x8):	das erste Paar ist wieder am Gassenanfang angekommen: Partner 1 führt die eine „Schlange der Gasse“ und Partner 2 führt die andere (Schlange der Gasse) – mit 16 Hüpfschritten springen die anführenden Partner in das Tor

Jeder Partner trifft sein Gegenstück am Tor und Läuft mit 16 Schritten wieder zum Platz in der Gasse.
Nun hat das ursprünglich zweite Paar die Führung und führt den Seitgalopp und das Tor durch usw. bis jedes Paar einmal vorne war.

Die Musikstruktur ist immer in 4x8 strukturiert – A- und B-Teil des Tanzes wechseln sich ab.

Kikuyu:

4 x Chaussee
2 x V-Step
1 x Tap-re-li-re-li-re
2 x Grapevine

Prinz zu Pferd:

Das Lied besteht aus einem A-Teil und einem B-Teil. Im A-Teil bewegen sich die Kinder in einer „Kutsche“ durch den Raum, im B-Teil werden die Reiter zu Rittern und kämpfen mit den Rohrisolierungen.

Luftballon-Hockey

Längliche Ballone dienen als Schläger und die rundlichen Ballone sind die "Pucks". Ziel ist es nun mit den länglichen Ballonen einen oder mehrere runde Ballone in ein Ziel (z.B. Karton) zu schlagen. Oder ihr spielt das als Hockeyspiel im Gruppenraum. Allerdings sollten dann gewisse Anzahl an länglichen Ballonen vorhanden sein.

EINFACHE TÄNZE:

Eye of the tiger:

Aste:	Kinder stehen in einer langen Reihe
Intro:	2x8 Stehen 4x8 alle hüpfen in der Reihe in einen Kreis
Refrain:	8x8 Rhythmus klatschen und Armkreis
Strophe:	2x8 16 Hupfer auf der Kreisbahn 2x8 4 Schritte in die Mitte und wieder raus 4x8 WDH. Andere Richtung 2x8 re Hand vors Auge, li Hand vors Auge + Armkreis 1-2 re Arm streckt hoch 3-4 li Arm streckt hoch 5-6 re Hand zur li Schulter 7-8 li Hand zur re Schulter 1-4 WDH letzte 8 schnell 5-8 dreh dich am Platz um
Refrain:	Rhythmus springen: lang (auf) – kurz (zu-auf-zu) – kurz (auf-zu-auf) – kurz (zu-auf-zu-Arm)
Strophe:	2x8 16 Hupfer rechtsrum 2x8 16 Hupfer links rum 2x8 Hände vors Auge 2x8 schnelle Streckarme und am Platz umdrehen

Jungle Move:

Aste: Die Dschungeltiere schlafen
Intro: 2x8 langsam aufwachen – Körperteile tupfen den Rhythmus
2x8 ausstrecken
2x8 in einen Fersensitz im Kreis kommen
2x8 Buschtrommel auf den Oberschenkel
Beat: 4x8 8x re Oberschenkel, 8x eigene Oberschenkel, 8x li Oberschenkel, 8x eigene
Oberschenkel
4x8 immer 4x selbe Reihenfolge
4x8 immer 2x selbe Reihenfolge
4x8 immer 1x selbe Reihenfolge
4x8 den gehörten Rhythmus klatschen
Sphäre: 8x8 Papageien-Flug durch den Dschungel und wieder zum Kreis
Beat: 4x8 Rhythmus mit Tuch
4x8 Rhythmus auf die Oberschenkel patschen
4x8 Rhythmus stampfen und Schultern am Platz
4x8 Zur Kreismitte und weg
4x8 Fortbewegung Rhythmus im Raum

WARUM EIN TANZPROJEKT?

Durch die JuMoTiS-Tanzprojekte werden emotionale, soziale und kognitive Fähigkeiten gefördert. Alle Projekte richten sich flexibel nach ihrem Zeitrahmen und themen-orientierten Vorstellungen. Wir stärken durch einen methodisch-didaktischen, bewegungsorientierten und vor allem straff-strukturierten Unterricht die Konzentration und das Durchhaltevermögen der Schülerinnen und Schüler. Durch kreative Ideen wird die Phantasie angeregt und das gewohnte Bewegungsrepertoire erweitert!

Tanz fördert in besonderem Maße

- einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper
- sozialen Austausch
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- die Kreativität der Schüler/innen
- innere und äußere Kommunikation

Sie bekommen...

- Tanzunterricht von professionellen Tanzpädagogen
- eine öffentliche Abschlusspräsentation nach Wunsch
- Ideen für den eigenen Unterricht
- Themenorientiertes Arbeiten
- Jedes Projekt wird individuell für ihre Schule erstellt!

WER IST JUMOTIS?

JuMoTiS...steht für **Julia Thurm** und **Mona Stelzner**. Beide verfügen über einen vielfältigen Ausbildungsweg und langjährige Berufspraxis im Bereich Bewegung und Tanz.

Mit JuMoTiS haben sie sich zur Aufgabe gemacht, Tanz in der Schule zu fördern und Qualität und Kreativität in bewegten und tänzerischen Unterricht zu bringen.

Projekte und Klassenfahrten

Hurra, Hurra! Die Schule tanzt! Bei den JuMoTiS Projekten kommen wir an Eure Schule und tanzen bis die Wände wackeln. JuMoTiS gestaltet mit dem Lehrerteam themenspezifische Projekttag und/oder Projektwochen. Klassenfahrten müssen nicht immer nur aus Museen und Wanderungen bestehen! Tanzen verbindet und schafft Vertrauen im Klassenverband. JuMoTiS besucht Euch auf Eurer Klassenfahrt und bereitet Euch einen oder mehrere durchtanzte Spitzentage.

Aus-/Fortbildungen

JuMotiS bietet regelmäßig Aus-/Fortbildungen und Inhouse-Schulungen zu den unterschiedlichsten Tanzbereichen an. Ob Start to teach, Choreografie-Workshop oder bewegter Unterricht – professionelle Dozenten begleiten dich auf deinem Weg zu einem lebendigen Unterricht.

Events

Ob Wettbewerb, Trainingslager oder Tanzshow – in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern gestaltet und organisiert JuMotiS regelmäßig Großveranstaltungen im In- und Ausland. **JuMotiS-Events:**

- Schaffen Erlebniswelten und stärken das Gemeinschaftsgefühl
- Fördern Kontakt und lebendigen Austausch
- Bieten Präsentationsmöglichkeiten für Tanzgruppen jeden Alters
- Ermöglichen individuelle Herausforderungen und tänzerische Wettbewerbe

MONA STELZNER

Ausbildungen

- exam. Sportlehrerin
- Grund- und Hauptschullehrerin für die Fächer Deutsch und Sport
- Fitness-Professionell für die Bereiche Aerobic, Step-Aerobic, Workout, Pilates, etc.
- Fit-Kids-Mastertrainerin
- Ausbildung zur Tanzleiterin/ Tanzpädagogin
- Zumba-Instructor



Referenzen

- 17-jährige aktive Tätigkeit als Tanz- und Fitnesstrainerin
- Jugendreferentin der Landesarbeitsgemeinschaft Tanz Schleswig-Holstein (Jugend tanzt/ Dance for friends)
- Leitung der Tanzpädagogenausbildung/ Sufe 1/ DBT
- Referentin für Tanz und Fitness für den Landessportverband SH, DRK SH und Sportjugend SH
- Regelmäßige Kurse in Vereinen, Studios und anderen Institutionen
- Multiplikatorin am IQSH für das Projekt „Eingangsphase“
- Projektarbeiten im In- und Ausland

Ausbildungen

- Absolventenprüfung R.A.D. (Royal Academy of Dance)
- Begabtenförderung Chicago
- Ausbildung Physiotherapeutin
- Ausbildung zur Tanzpädagogin
- Magistra Atrium in Pädagogik, Kunstgeschichte, Neuere deutsche Literatur und Medienwissenschaft
- Promotion „Bewegung Tanz Erziehung. Konzeptionelle Überlegungen zu einer Tanzpädagogik“



Referenzen

- Regelmäßige Kurse in Schulen, Sportvereinen und Kreativzentren
- Projektarbeiten im In- und Ausland
- Leitung Tanzpädagogikausbildung in SH
- Assistenz Tanzpädagogikausbildung auf Bundesebene (Dbt)
- Vorstandsarbeit LAG Tanz SH
- Regelmäßige Fortbildungsangebote beim IQSH, DRK, LAG Tanz SH, Privatinstitutionen
- Lehraufträge an der Universität Kiel
- Leitung der Jugendveranstaltung „Enter the stage“

Anfrage der Schule

Name der Schule: _____

Schulnummer: _____

Art der Schule: _____

(privat/ öffentlich/ besonderer Schwerpunkt bzw. Förderschwerpunkt)

Adresse: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Schulhomepage: _____

Ansprechpartner/in: _____

evtl. Telefon privat: _____

Ort, Datum

Unterschrift der Schulleitung

Schulstempel

Unsere Schule möchte ein Tanzprojekt durchführen:

Bitte machen Sie folgende Angaben:

Klassenstufe: _____

Schüleranzahl: _____ davon männlich: _____ weiblich: _____

Bei übergreifendem Arbeiten bitte jeweils die Angaben pro Klassenstufe machen:

Klassenstufe: _____

Schüleranzahl: _____ davon männlich: _____ weiblich: _____

Klassenstufe: _____

Schüleranzahl: _____ davon männlich: _____ weiblich: _____

Klassenstufe: _____

Schüleranzahl: _____ davon männlich: _____ weiblich: _____

Klassenstufe: _____

Schüleranzahl: _____ davon männlich: _____ weiblich: _____

Gewünschter Zeitraum für die Projektwoche:

(Bitte machen Sie mehrere Angaben)

Wie viele LehrerInnen werden an dem Projekt aktiv mitwirken?

Welche Räume können für das Projekt genutzt werden?

	Nutzung möglich	Raumgröße m (ca.)	Fußbodenart (Holz, Teppich, Beton etc.)
Klassenraum			
Aula			
Mehrzweckraum			
Sporthalle			
Sonstiges			

Soll das Tanzprojekt ein Thema des Unterrichts aufnehmen?

ja

nein

Wenn ja, welches? _____

Sollen wir Vorschläge für ein Thema des Tanzprojektes machen?

(z.B.: Weltreise, Tanz im Wandel der Zeit, Filmklassiker, Hollywood meets Bollywood, Feel the music, Kinderbücher, Märchen...)

ja

nein

Ist eine öffentliche Präsentation gewünscht?

ja

nein

Wenn ja, in welcher Form und wann (Freitag-Mittag oder Abend?) soll die Präsentation stattfinden?

Ist Pressearbeit gewünscht?

ja

nein

Steht dem Projekt eine Musikanlage zur Verfügung?

ja- Anzahl: _____

nein

Ist ein Bühnenraum mit Technik für Beleuchtung/ Musik vorhanden?

ja

nein

Finanzierung des Projektes:

Welche Finanzierungsmodelle (auch Mischformen) sind von Seiten der Schule denkbar?

Förderkreis

ja

nein

Sponsoren/ Spenden

ja

nein

schuleigene Honorarmittel

ja

nein

Eintrittsgelder für die Präsentation

ja

nein

Elternbeiträge

ja

nein

Öffentliche Fördermittel

ja

nein

Die Gesamtkosten für ein Tanzprojekt belaufen sich auf 3000,00€ bis 6000,00€. Die Kosten variieren nach Dozenteneinsatz, Aufwand, Technik, Anfahrt, Ablauf der Präsentation und Requisiteneinsatz. Gerne machen wir Ihnen auf der Grundlage ihrer Angaben ein unverbindliches Angebot.

Schicken/ faxen Sie bitte ihre Bewerbungsunterlagen an folgende Adresse:

Mona Stelzner

Sandkoppel 4

24616 Brokstedt

Tel.: 04324-88 10 647

Fax.:04324-88 10 649

Weitere Informationen:

www.jumotis.de

Handout Kickball genetisch-inklusiv

Was ist „Genetisches Lernen“?

Ausgangspunkt dieses Modells (Loibl) sind nicht die normierten Sportarten, sondern das Erschließen von Bewegungsräumen als Wahrnehmungs- und Handlungsräume.

Genetisches Lehren bezeichnet einen Vermittlungsweg, der durch 3 Prinzipien gekennzeichnet ist:

- - genetisch: die Lernenden am ursprünglichen Problem arbeiten und selbsttätig Lösungen entwickeln lassen
- - sokratisch: Selbsttätigkeit der Lernenden fördern und fordern, indem Fragen an sie zurückgegeben werden und der Lehrende den Lösungsweg der Lernenden durch Fragen unterstützt und indirekt lenkt – Problemlöser sind die Schüler!
- - exemplarisch: das genetisch-sokratische Vorgehen an ausgewählten Beispielen durchführen, an denen zentrale und grundlegende Erkenntnisse besonders prägnant gewonnen werden können.

Bezogen auf die Vermittlung von Sportspielen meint Genetisches Lehren und Lernen die Entwicklung, die Re-Konstruktion eines Spiels aus seinem Ursprung heraus. Die Lernenden entdecken und erfinden das Spiel für sich neu. Es ist eine besondere Form des problemlösenden Lehrens und Lernens, die dann eingelöst ist, wenn

- die Regelvorgabe eines institutionalisierten Sportspiels als veränderbar begriffen wird und
- damit das Problem in leistungsheterogenen Gruppen möglichst allen Spielern eine sinnvolle Spielbeteiligung zu ermöglichen von den Spielern selbst bearbeitet werden kann

Wichtige Voraussetzung für das Gelingen eines solchen Unterrichts ist die Schaffung einer geeigneten Lernatmosphäre.

Das beschriebene Vorgehen verläuft im Wechsel von praktischem Tun und seiner Reflexion und Planung im Gespräch.

Eine wichtige Rolle spielt dabei das Aufzeigen und Aufzeichnen von Erfahrungen und Argumenten, um sie im weiteren Verlauf der Unterrichtssequenz jederzeit wieder zur Verfügung zu haben.

Beispiel: Konfrontation mit der komplexen Spielidee (hier Kickball)

Unbedingt notwendig erscheinende Regeln erarbeiten (Charakteristik des typischen Anfängerspiels)

Reflexion des Spiels (Probleme thematisieren, Ziel definieren), Reduktion von Komplexität

(Regeländerung: Spielerzahl, Handlungsregeln etc.)

Isoliertes Üben von technomotorischen Fertigkeiten? Techniken als Voraussetzung zum Spiel werden ev. nicht beherrscht, also: Techniken vereinfachen, Spiel auf Könnensniveau der Spieler herunterschrauben (z.B. anderer Ball, kleineres Spielfeld, mehr „Bases“, etc.) – Differenzierung!

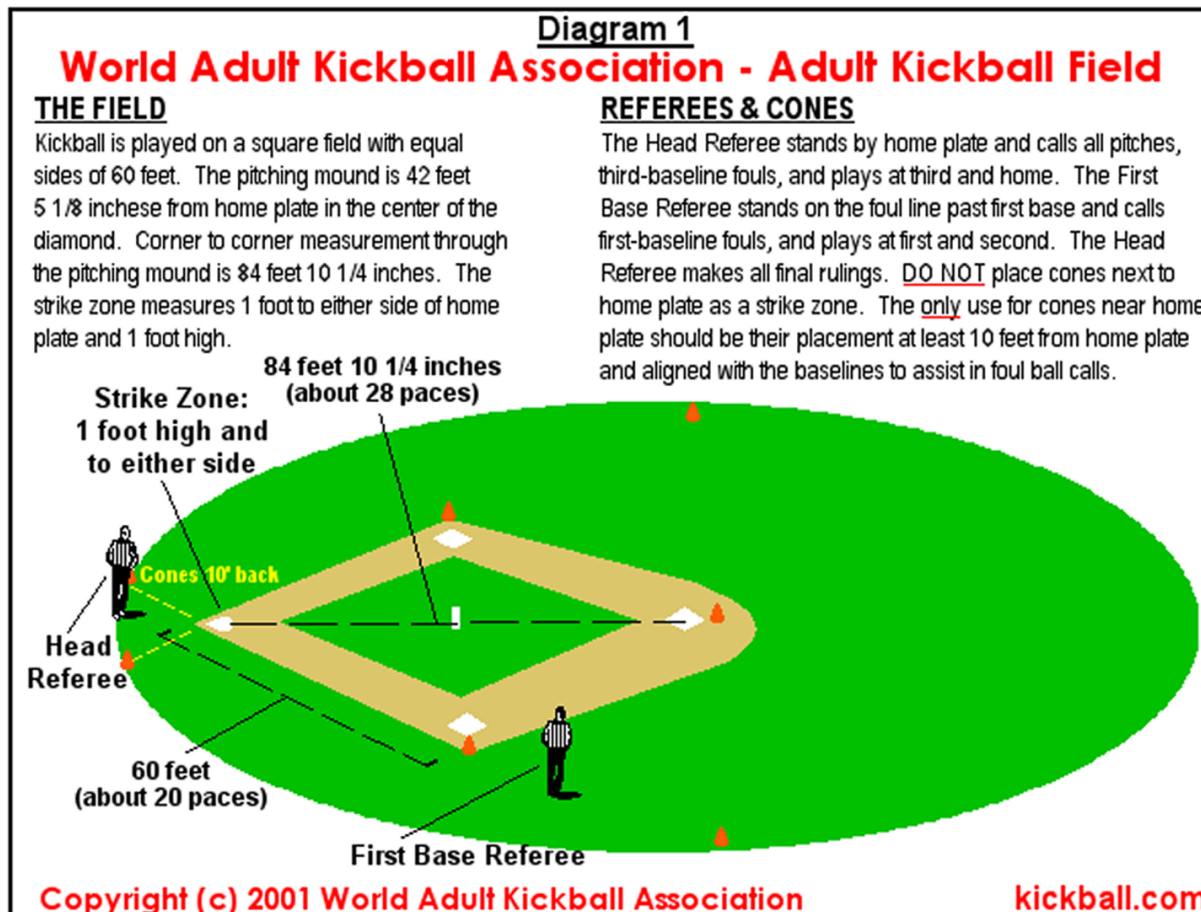
Literatur:

- [Loibl, J., Basketball - genetisches Lehren und Lernen: spielen - erfinden - erleben – verstehen, Schorndorf 2001](http://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/didaktik_des_sachunterrichts/dokumente/literaturmoeller/genetischeslehrenlernen.pdf)
- http://www.mathematik.uni-dortmund.de/~prediger/veroeff/12-Kosima_BzMU_Kosima_Genetisch_Langfassung.pdf
- https://www.uni-marburg.de/fb21/sportwiss/mitarbeiter_seiten/bietz/wiss-projekte/weg-ziel
- <http://www.sportpaedagogik.ch/download/NDSSEA04/Genetisches%20Lernen.pdf>
- <http://www.fssport.de/texte/ModelleSpiel.pdf>
- http://www.discsport.net/download/Examensarbeit_Boettcher.pdf
- <http://www.diving.at/portal/downloads/Uni/TB05.pdf>
- http://www.uni-oldenburg.de/fileadmin/user_upload/sport/download/andreasbund/publikationen/Publikation_47.pdf
- <https://www.sportwissenschaft.uni-kiel.de/de/studium-lehre/bachelor-of-arts/lehrveranstaltungen/downloads-grundlagen-der-spiele/BallschuleVermittlung.pdf>

(Jeweils zuletzt aufgerufen am 16.07.2016)

Was ist „Kickball“?

Kickball ist eine in Amerika populäre Sportart, die von Kindern und Familien aber auch in Kickball-Ligen gespielt wird. Die Spielidee gleicht der des Baseball. Eine besondere Ausrüstung (z.B. Schutzkleidung) ist nicht erforderlich. Es gibt auch keine Schläger. Gespielt wird optimalerweise auf einem Baseballfeld, es genügt jedoch auch ein Sportplatz oder eine hinreichend große Freifläche.



Als Spielgerät fungiert ein sog. Kickball (luftgefüllten Gummiball), der etwas größer als ein Fußball ist. Dieser wird von einem Team in die „Abschusszone“ (Strikezone) gerollt und dann vom anderen Team per Fuskick ins Spiel gebracht. Wie beim Baseball läuft der Spieler, der eingekickt hat, von Base zu Base, während die Spieler der anderen Mannschaft versuchen, den Ball unter Kontrolle zu bringen und den/die Läufer „out“ zu machen.

Die offiziellen Kickballregeln finden sich als PDF-Datei unter folgender Adresse:

https://www.kickball.com/files/KICKBALL_OFFICIAL_RULES_2012.pdf

Die Regeln sind unserem Schülerklientel anzupassen. Dies gilt hinsichtlich der Spielfeldgröße, Baseabstände und -anzahl sowie Ballauswahl genauso wie für die „Foul- und Out-Regelungen“.

Regeln sind insbesondere durch Veränderungen im Hinblick auf inklusive Aspekte so zu gestalten, dass alle Schülerinnen und Schüler auf der einen Seite Spaß am Spiel haben, auf der anderen Seite individuell gefördert und gefordert werden. Dies kann im Rahmen einer mit den Schüler/innen erarbeiteten Regeländerung beispielsweise das Hinzufügen einer zweiten ev. auch dritten „Laufstrecke mit Hindernissen“ sein, die dann je nach Könnensstand absolviert wird.

Die WAKA (World Adult Kickball Association) wurde 1998 in Amerika gegründet (siehe auch

<https://www.kickball.com/aboutus>).

Kickball genetisch-inklusiv

Möglicher Stundensequenzablaufplan:

Grundidee Kickball		Grundidee vorstellen
GA – 4-8 Regeln erfinden	1. Ball ins Spiel bringen	Wie wird der ball fair ins Spiel gebracht?
	2. Out-Regln	Wie können die Verteidiger die Angreifer „Aus“ machen?
	3. Save-Regeln	Was muss ein Angreifer tun, um „Sicher“ zu sein?
Plenum - Ergebnisaustausch	Regeln vorstellen/Punktewertung	Einigung auf max. 10 Regeln
Spiel I	Regelerprobung I	
Reflexion	Was hat sich bewährt, was nicht	Ggfs. Regeländerung
Spiel II	Regelerprobung II	Damit ist die Struktur Genetischen Lernens handelnd erprobt
EA – Inklusive Veränderung	Wie müssen sich Spiel(idee) und Regeln ändern, damit jedes Individuum freudvoll teilnehmen kann? Abfrage: Welche „Behinderungen“ finden sich in euren Klassen? Bsp. Autist, Rolli, Sehbehinderung,	Ideensammlung (TPS) z.B. Zonen einführen; Spielerkategorien einführen, die unterschiedlich Strecken mit unterschiedl. Schwierigkeitsgraden überwinden müssen;
PA – Inklusive Änderungen	Partner tauschen sich aus	Ergänzungen
Plenum – Inklusive Änderungen	Regeln vorstellen/Punktewertung	Einigung auf max. 10 Regeln
Spiel I	Regelerprobung I	
Reflexion	Was hat sich bewährt, was nicht	Ggfs. Regeländerung
Spiel II	Regelerprobung II	Damit ist die Struktur Genetischen-Inklusiven Lernens handelnd erprobt

Das Bouldern ist Klettern ohne Seilsicherung. Diese entfällt, weil nur in geringen Höhen geklettert wird. Obwohl es keiner besonderen Aufsichtsempfehlungen unterliegt, sollte eine Einweisung in das Bouldern erfolgen.

Der Begriff **niedrigschwellig** heißt hier, dass ohne großen Personal-, Material- und Zeiteinsatz die Schüler in Bewegung kommen.

Voraussetzung ist eine künstliche Kletterwand. Eine Absicherung ist von der Kletterhöhe abhängig und nachzulesen bei der Empfehlung der UK für das Klettern.

In dem workshop werden sich die Teilnehmer mit unterschiedliche Aufgaben an der Boulderwand auseinandersetzen, die alle einen spielerischen Charakter haben. Die Aufgaben gehen von Bewegungsaufforderungen für die einzelne Person aus, gehen hin zu Partneraufgaben und enden dann in Gruppenaufgaben.

Über die spielerische Form der Boulderaufgaben werden wesentliche Bewegungsfertigkeiten vermittelt, die auch übertragen werden können zum Klettern am Seil.

Das Prinzip liegt hier darin, dass nach einer kurzen Einweisung die Schüler und Schülerinnen selbständig miteinander arbeiten können und sich so quasi nebenbei nicht nur Techniken aneignen, sondern wichtige Trainingsreize für die Stütz- und Haltemuskulatur erhalten.

Das Bouldern kann im Unterricht als Thema bearbeitet werden als auch zur Entlastung beim Geräteturnen oder anderen Sportdisziplinen dienen können.

Für die Teilnahme an dem workshop gibt es keine Voraussetzungen. Das Bouldern kann eingesetzt werden für Kinder, die im schulfähigen Alter sind. Wichtig ist, das schon eine ausreichende Kompetenz im Bereich Abspringen, Fallen und Abrollen vorliegt.

Sicherungsgeräte

Der Deutsche Alpenverein als Dachverband für das Sportklettern hat 2015 für das Klettern an künstlichen Kletterwänden und Klettergärten eine Empfehlung herausgegeben für die Geräteauswahl beim Sichern. Es werden nun sogenannte Halbautomaten empfohlen. Diese Empfehlung ist richtungsweisend für **das Klettern im Schulbereich**. Die Nutzung von anderen Geräten, meistens dann dynamischen Geräten wie dem Reverso, ATC usw. ist nur schwer begründbar nach dieser Empfehlung.

In dem workshop wollen wir eine kleine Auswahl an Halbautomaten vorstellen und ausprobieren. Nach einer Einweisung in das Gerät soll im TopRope geklettert werden, so dass der Sichernde mit den unterschiedlichen Geräten Erfahrungen sammeln kann. Es werden für das Sichern weitere Sicherungsredundanzen eingebaut, so dass bei einer Fehlbedienung nur das Seil belastet wird. Trotzdem sollten die Teilnehmer keine Anfänger oder Anfängerinnen sein. Der Kletterprozess bzw. der Sicherungsprozess soll dabei mit Hilfe eines Beobachtungsbogens festgehalten werden und anschließend diskutiert werden. Wo gab es Probleme, welche Schwierigkeiten sind beim Seilhandling aufgetreten usw.

Ein Gerät gut beurteilen zu können, heißt neben der Studie der begleitenden Literatur auch das Gerät vielfach im **Seil-Einholen und Seil-Ausgabe-Prozess** bedienen zu haben und auch mit dem Gerät Stürze gehalten zu haben. Dies ist im Rahmen des workshops nur exemplarisch möglich.

In einem zusammenfassenden kurzen Teil wird noch mal auf die Inflation von Fachbegriffen und **Geräten eingegangen, so dass die Teilnehmerin oder der Teilnehmer einen Überblick haben über** die Sicherungsgerätelandschaft beim Klettern.

Es ergibt sich also vom Ablauf folgende Gliederung:

1. Materialausgabe
2. Vorstellung der Geräte
3. Weitere Sicherungen
4. Klettern und Sichern
5. Protokoll des Sicherns
6. Ggf. Stürze sichern
7. Zusammenfassung der Erfahrungen mit den Geräten
8. Mögliche Geräte für das Schulklettern

Am Ende des workshops sollte jede und jeder Lehrer hoffentlich mit einem Überblick über die Sicherungsgeräte und eine Empfehlung für seine/ihre Schule rausgehen.

Konzentration und Aufmerksamkeit durch Bewegung

Zahlreiche Studien belegen, dass Bewegung die geistige Leistungsfähigkeit steigert. Mentale Beanspruchung bei körperlicher Aktivität steigert das Erregungspotential des Gehirns und liefert noch bessere Ergebnisse. Optimal ist eine Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte. Durch Regelveränderungen, Spielvariationen, mentale Zusatzaufgaben, unterschiedliche Koordinationsaufgaben für Hände und Füße und strategisches Denken vor allem bei Spielen kann man Konzentration und Aufmerksamkeit hoch halten und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Callball

Alle stehen im Kreis. Die Lehrkraft hat verschiedene Bälle (je nach Größe der Gruppe zwischen 8-12 Bälle) in einer Kiste hinter sich. Sie wirft einen Ball zu einem beliebigen Spieler und ruft „eins“. Der wirft den Ball zu einem anderen Spieler und ruft „zwei“, usw. Der Ball wird also zu jedem Mitspieler einmal gepasst und fortlaufend die Nummer gerufen. Jeder muss sich merken, welche Nummer er hat, von wem er den Ball bekommen hat und zu wem er den Ball weiter geworfen hat. In der zweiten Runde soll der Ball genau diesen Weg durchwandern. Nach und nach bringt die Lehrkraft alle Bälle ins Spiel. Fällt ein Ball herunter, holt ihn der betreffende Spieler möglichst schnell. In diesem Fall muss gewartet werden, bis der Spieler wieder freie Hände hat. Die Gruppe soll versuchen immer schneller zu werden. Als zusätzliche Schwierigkeit kann man noch koordinative Aufgaben mit den Füßen einbauen, z.B. alle trippeln mit den Füßen auf der Stelle, alle machen sidesteps nach rechts oder links nach Ansage durch die Lehrkraft, alle hüpfen auf der Stelle, alle machen Grätschsprünge zur Seite oder Veränderungen der Wurfart (indirekt mit Aufpraller auf den Boden). Für einen veränderten kognitiven Anspruch tauschen alle im Kreis die Position, der Ballweg bleibt aber identisch. Variation: statt Zahlen die Namen aller Mitspieler nehmen.

Zählen

Die Gruppe steht im Kreis und muss mit geschlossenen Augen laut zählen bis zu einer vom Spielleiter festgelegten Zahl. Dabei gelten folgende Regeln:

- Nur eine Person sagt eine Zahl, es dürfen also nie zwei Personen oder mehr zur gleichen Zeit sprechen
- Niemand darf zwei aufeinanderfolgende Zahlen sagen
- Jeder muss mindestens eine Zahl sagen
- Verbale und nonverbale Absprachen sind nicht erlaubt
- Bei jedem Fehler wird neu angefangen zu zählen

Nach einer geglückten Runde kommt nun Bewegung ins Spiel. Die Zähltaufgabe bleibt, aber nun gibt der Spielleiter Bewegungsaufgaben vor, die alle mit offenen Augen erfüllen, z.B.:

- Alle laufen quer durch die Halle oder innerhalb eines Spielfeldes
- Hüpf- und Sprungaufgaben aus dem Lauf-ABC
- Klatsch- oder Stampfrhythmus mit den Händen und Füßen vorgeben

Das Zählen kann erschwert werden mit der Regel, dass Mädchen und Jungen abwechselnd zählen müssen.

Bewegt Euch

Alle stehen im Kreis. Jeder nennt seinen Namen und macht dazu eine beliebige Bewegung, die bei allen nur einmal vorkommen darf. Alle sprechen den Namen nach und machen auch die Bewegung mit, um Namen und Bewegung im Gedächtnis miteinander zu verknüpfen. Nach dieser Runde kommt ein Ball ins Spiel. Eine Person wirft den Ball zu einer Person, z.B. Lena, nennt dazu den Namen und die Gruppe muss sich an die dazu passende Bewegung von Lena erinnern und diese nachmachen. Lena wirft den Ball zu einer weiteren Person usw.

Ferngesteuert

Paare bilden, einer bekommt die Augen verbunden, der andere steuert seinen blinden Roboter nur mit Sprache ohne Berührung. Alle blinden Roboter haben einen Softball und agieren mit ihrem Partner innerhalb eines festgelegten Spielfeldes. Der ferngesteuerte Roboter soll versuchen andere im Spielfeld abzuwerfen. Hat der Roboter Erfolg gehabt, tauscht er mit seinem Partner die Rolle.

Merkmal-Fangen

Innerhalb eines abgesteckten Spielfeldes laufen alle durcheinander. Die Lehrkraft ruft ein Merkmal, das auf einige Kinder zutrifft: z.B. Brille, blaue Hose, Zopf, rotes T-Shirt, etc. Es sollten max. 5 Fänger sein. Alle, auf die dieses Merkmal zutrifft, werden zu Fängern und versuchen blitzschnell andere zu ticken. Die getickten Spieler machen Hampelmänner auf der Stelle. Die Fänger zählen, wie viele Mitspieler sie getickt haben und merken sich die Punkte. Nach mehreren Runden werden die Punkte zusammengezählt

1, 2, 3, Klatsch, Hui, Stampf

Paare bilden und die folgenden Runden durchführen

1. Runde: Person A sagt „eins“, Person B sagt „zwei“, Person A sagt „drei“, Person B fängt wieder bei der „eins“ an usw.
2. Runde: die Zahl zwei wird ersetzt durch das Wort „hui“, die Zahlen 1 und 3 bleiben. Die Folge heißt also eins hui, drei
3. Runde: die Zahl eins wird ersetzt durch das Wort „klatsch“. Die Folge heißt also klatsch, hui, drei
4. Runde: die Zahl drei wird ersetzt durch das Wort „stampf“. Die Folge heißt also klatsch, hui, stampf
5. Runde: das Wort „klatsch“ wird ersetzt durch ein Klatschen mit den Händen
6. Runde: das Wort „stampf“ wird ersetzt durch ein Aufstampfen mit dem Fuß

Variationen: Dreier- oder Fünfergruppen bilden und entsprechend die Zahlen von 1 bis 5 durch Geräusche oder andere Wörter ersetzen.

Das schwarze Schaf

Alle stehen im Kreis bis auf eine Person, die zunächst abseits steht und nichts hören darf, was die Gruppe bespricht. Einer aus der Gruppe wird als schwarzes Schaf bestimmt. Die abseits stehende Person wird geholt, steht außerhalb des Kreises und muss herausfinden, wer das schwarze Schaf ist. Zunächst stehen alle still im Kreis, das schwarze Schaf soll nun möglichst unbemerkt von der außen stehenden Person eine beliebige Bewegung permanent wiederholen und alle anderen sollen diese Bewegung mitmachen. Dann ändert das schwarze Schaf die Bewegung und wiederum machen alle anderen nach und nach mit. Die Schwierigkeit besteht darin, dass zum einen das Schaf möglichst unbemerkt mit einer Bewegung anfängt, zum anderen, dass die Gruppe nicht durch Blicke zum Schaf verrät.

Geräuschorchester

Eine Person ist der Dirigent, alle anderen das Orchester. Auf einem großen Plakat stehen verschiedene Symbole

- Noten für Hände klatschen
- Trommel für schlagen auf den Brustkorb
- Hände für schnipsen
- Gitarre für stampfen rechts und links

Der Dirigent zeigt auf Symbole, die das Orchester in Geräusche umsetzt. Noch anspruchsvoller wird es, wenn bestimmte Rhythmen vorgegeben werden.

Simsalabim

Die Gruppe steht im Kreis. Eine Person A in der Mitte versucht die anderen zu übertölpeln mit drei Handlungen zur Auswahl:

1. A sagt zu einer Person im Kreis „simsalabim“. Dann muss die angesprochene Person „bim“ sagen, bevor A fertig ist mit seinem Wort.
2. A zeigt auf eine Person und sagt „bim“, dann darf diese Person nichts sagen.
3. A erteilt einer Person (B) einen Auftrag für eine Figur, dann sind auch die beiden Personen rechts (R) und links (L) zu dritt diese Figur darzustellen, bevor A bis 10 gezählt hat.

Reagiert die Person im Kreis oder die Nachbarn falsch oder zu langsam, tauschen sie mit der Person in der Mitte den Platz.

Vorschläge für Figuren:

- -Hot dog: B streckt die Arme nach oben und ist das Würstchen, R und L umarmen B und sind das Brot.
- - Palme: B streckt die Arme nach oben, R und L beugen sich zur Seite mit ausgestreckten Armen. Alle drei wedeln mit den Armen wie Palmenblätter im Wind.
- - Elefant: B fasst mit einer Hand die Nase an und streckt den anderen Arm durch die Armschlinge wie einen Rüssel, R und L stehen seitlich und formen mit den Armen je ein großes Ohr.
- - Topmodel: B posiert wie ein Model, R und L gehen auf die Knie und fotografieren
- - Toaster: R und L formen mit den Armen einen schmalen Schlitz wie in einem Toaster, B springt in dem schmalen Schlitz hoch und runter
- Oktopus: alle drei legen sich auf den Boden und wedeln mit Armen und Beinen
- -Karrussell: B breitet die Arme zur Seite aus und R und L laufen um ihn herum in der gleichen Richtung.
- Betrunkenes Känguru: B formt mit den Armen einen Kängurubeutel vor dem Bauch, R und L übergeben sich (imaginär) hinein.

Seildurchlauf

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

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

Der Klaps wandert

Alle sitzen im Kreis und legen eine Hand auf die Oberschenkel der Nachbarn. Der Klaps soll die Runde machen in der Reihenfolge wie die Hände liegen. Mit einem doppelten Klaps kann jeder Spieler die Richtung wechseln. Wer einen Fehler macht, scheidet nur mit der Hand aus, die den Fehler gemacht hat.

Ab in die Ecke

Benötigt werden Gegenstände in 4 verschiedenen Farben, z.B. flache Hüthen oder Bälle. Alle bekommen einen Gegenstand, die vier Farben sollten in gleicher Anzahl vertreten sein. Alle laufen quer durch die Halle oder innerhalb eines eingegrenzten Spielfeldes draußen und tauschen ständig ihren Gegenstand mit einem anderen Spieler, der ihnen entgegenkommt. Auf einen Pfiff des Spielleiters sollen alle in die Ecken laufen und zwar so, dass in jeder Ecke ausschließlich eine Farbe vertreten ist. Welches Farbenteam schafft das am schnellsten?

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.

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.

Bettina Frommann, Institut für Sportwissenschaft der CAU Kiel, Abt. Angewandte Sportwissenschaft
(bfromman@email.uni-kiel.de)

„Miteinander turnen –Verbesserung der Kooperationsfähigkeit durch das Turnen an Geräten“

- Petra Kapp, GS Alte Alster, Bargfeld-Stegen

1. Miteinander turnen – warum?

Turnen ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Sportunterrichts der Grundschule. Durch kaum einen anderen Inhalt werden die koordinativen Fähigkeiten, die Kraft und die Beweglichkeit so geschult wie durch das Turnen. Lange Zeit verband man mit dem Turnen in der Schule das Gerättturnen. Unter dem Begriff **„Gerättturnen“** versteht man die Nutzung der Geräte durch normierte Bewegungen. Diese leiten sich aus dem Kunstturnen ab (z. B.: Rad, Handstand, etc.).

Beim **„Turnen an Geräten“** sind die Bewegungen nicht an genormte Bewegungsabläufe gebunden. Die Kinder können hierbei ein Gerät auf die verschiedensten Arten nutzen (Klettern, Balancieren, Stützen, Schwingen, Rollen). Es gibt keine falschen Bewegungen. Das **„Turnen an Geräten“** ist dem **„Gerättturnen“** vor allem in der Grundschule vorzuziehen. Die Kinder können im freien Erkunden vielfache Erfahrungen an den Geräten machen und so ihre Motorik und Physis verbessern. Auch der emotionalen und der sozialen Komponente wird beim Turnen an Geräten Rechnung getragen. Jedes Kind entwickelt seine eigenen Bewegungsideen und kann seine eigenen Grenzen erfahren und überwinden. Das freie Bewegen an Geräten verlangt von den Kindern besondere Rücksichtnahme und gegenseitiges Helfen.

Ein weitere sozialerzieherischer Aspekt kommt beim **„miteinander Turnen“** zum Tragen. Die Kinder können dazu aufgefordert werden, Bewegungsbeziehungen einzugehen, sie miteinander zu entwickeln und zu gestalten. Sie werden so auf sehr motivierende Art und Weise an das Turnen herangeführt. Dadurch entwickeln sie eine Offenheit für die vielen möglichen positiven Erfahrungen in diesem Sportbereich. Des Weiteren werden sie dazu gebracht, sich auf andere einzulassen und durch die Kooperation mit dem Partner / der Gruppe zu sinnvollen Lösungen zu kommen. Somit trägt das **„miteinander Turnen“** in besonderer Weise zu einer Verbesserung der Sozialkompetenz bei.

Als letztes sei zu erwähnen, dass dadurch das die Schülerinnen und Schüler die Geräteaufbauten in unterschiedlichster Art und Weise alleine oder mit einem Partner / einer Gruppe bewältigen können, eine große individuelle Differenzierung erreicht wird.

2. Ideen zur Praxis

Es gibt sicherlich viele Herangehensweisen, um das „miteinander Turnen“ umzusetzen. Im Folgenden sollen einige aufgezeigt werden:

a) Gemeinsam einen Geräteparcours bauen lernen

Viele Kinder bereitet allein die Aussicht einen eigenen Geräteparcours erstellen zu können mit großer Vorfreude.

Bis es soweit ist, müssen allerdings einige Erfahrungen im Vorfeld gemacht werden:

- Die Kinder müssen lernen, Geräte **sachgerecht aufzubauen**. Dazu müssen sie zunächst einmal alle Geräte kennen lernen und ihren Transport sicher beherrschen. Dies kann auch in spielerischer Form erfolgen. Mögliche Spiele sind z. B. das „*Mattenwandern*“ (die Kinder transportieren kleine Matten über eine gewisse Distanz), der „*Tausendfüßler*“ (eine dicke Matte wird über eine gewisse Distanz von allen Kindern über die Seite gerollt), „*Wir bauen mit kleinen Kästen*“ (die Kinder bauen mit mehreren kleinen Kästen einen Turm, eine Burg, einen Sprunggarten ...), „*Spiele im Umgang mit dem großen Kasten*“ (die Kinder bauen einen Wandelgang, Tunnel oder spielen Bootsfahrt / Eisenbahn).
- Als zweiter Schritt wird ein **vorgegebener Geräteparcours aufgebaut**. Ziel ist es dabei, dass die Kinder *Gerätekombinationen gemeinschaftlich, selbstständig und sicher auf- und abbauen*. Diese vorgegebenen Parcours können dazu genutzt werden, um Sicherheitsaspekte (z.B.: „Wer hat eine Idee, warum an dieser Stelle Matten liegen müssen?“) zu thematisieren.
- Als nächstes bekommen die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe, die **vorgegebenen Stationen in Kleingruppen abzuändern** und dann mit Hilfe von Bänken / Matten / kleinen Kästen zu verbinden. Dazu ist es zunächst notwendig, sich mit der eigenen Gruppe und anschließend auch mit den anderen Gruppen abzusprechen.
- Der vierte Schritt ist es dann, die Erfahrungen aus den vorherigen Stunden zu nutzen, um einen **eigenen Parcours zu entwickeln**. Dabei können von der Lehrkraft als Hilfestellung zum Beispiel für jede Gruppe gewisse Geräte oder Bewegungsaufgaben („Baut eine Station, an der man klettern / balancieren/ schwingen / stützen / rollen kann.“

→ Der letzte Schritt ist die **Verfeinerung des Parcours**. Hier können weitere Geräte zur Verfügung gestellt werden, die zuvor nicht zur Verfügung standen.

b) Gemeinsam Bewegungen finden

Auch hier ist es sinnvoll, die Aufgaben so zu wählen, dass sie von ihrer Komplexität aufeinander aufbauen. Dabei sollte der direkte Bezug zueinander zunehmen, während der persönliche Bewegungsspielraum abnimmt.

→ Der erste Schritt ist es, den Bewegungsparcours *zunächst alleine* zu bewältigen. Dadurch haben die Kinder die Möglichkeit ihren ersten Bewegungsdrang abzubauen und gleichzeitig erste Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden.

→ Der nächste Schritt ist die „*Blindenführung*“. Hierbei finden sich immer zwei Kinder zusammen. Einem Kind werden die Augen verbunden (bei ängstlichen Kindern reicht es, wenn sie nur die Augen schließen, damit sie sie jederzeit wieder öffnen können). Der „Blinde“ wird von seinem Partner / seiner Partnerin so gelenkt, dass sie den Parcours bewältigen können. Wenn möglich sollten die Anweisungen verbal erfolgen.

→ Der dritte Schritt könnte sein, dass die Partner den Parcours mittels *Schattenlauf* bewältigen. Ein Kind gibt dabei die Bewegungen vor und das andere macht diese nach. Hierbei ist es notwendig, dass sich die Kinder sehr genau gegenseitig beobachten. Dies ist zum einen eine wesentliche Kompetenz, um Bewegungen zu erlernen und zum anderen eine grundlegende Voraussetzung zum Helfen und Sichern.

→ Ein sich anschließender Schritt könnte der *Schlangenlauf* sein. Hierbei wird die Gruppe vergrößert. Es ist dabei darauf zu achten, dass die Abstände zwischen den Kindern einer Kleingruppe nicht zu groß werden und dass jedes Kind der Gruppe einmal die Führung übernimmt.

→ Ein fünfter Schritt wäre eine Verbindung eines *Paares mit einem „Lebensband“* (z. B. Parteiband). Das Paar hat dabei die Aufgabe, den Parcours zu bewältigen, ohne dass das Band losgelassen wird. Diese Art der Fortbewegung birgt zwar individuellen Bewegungsspielraum, fordert aber gleichzeitig gegenseitige Rücksichtnahme.

→ Als letzten Schritt kann man die Kinder dazu auffordern, neue Möglichkeiten zu finden, wie man den Parcours überwinden kann.

c) Synchronturnen

Eine weitere Möglichkeit gemeinsam zu turnen ist das *Synchronturnen*. Dabei könnte man parallel zwei gleiche Gerätearrangements aufbauen. Die Kinder erhalten nun paarweise die Aufgabe, die Aufbauten gleichzeitig mit den gleichen Bewegungen zu durchlaufen.

Ein wichtiges Element solcher Turnstunden sind die sich anschließenden **Reflexionen**. Sie können sich inhaltlich mit dem Sinn und dem Verlauf der einzelnen Übungen, Sicherheitsfragen oder Fragen zur Kooperation in der Gruppe beschäftigen.

Literatur:

Mayer, Barbara; Gemeinsam turnen im Bewegungsparcours; in: Sportpädagogik 5/2007 S.26 - 29; Seelze 2007

Gusek, Elke, Medler, Michael u.a.; Kinderturnen - Anregungen für den praktischen Sportunterricht Band 10; Flensburg 2004

Parcoursläufe und Kräftigungsübungen als Fitness-Tests

(Sekundarstufe I + II, alle Schularten)

Referent: Henning Klöpfer, Berufsschullehrer in Rendsburg (Bautechnik und Sport)

Ich habe nach Möglichkeiten gesucht, die sportliche Leistungsfähigkeit (Fitness) meiner SuS in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination zu testen.

Hierbei war mir neben der Objektivität solcher Tests ein hohes Maß an Vielseitigkeit wichtig, damit die SuS die Möglichkeit haben, Schwächen in gewissen Bereichen durch Stärken in anderen Bereichen auszugleichen. Außerdem suchte ich für die Motivation nach einem gewissen Lebensweltbezug. Ich stieß so und über einen Kollegen, der Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr ist, auf die Tests des deutschen Feuerwehr Fitness Abzeichens. Im Bereich Ausdauer weichen diese Tests wenig von hinlänglich bekannten Tests aus den Bereichen Schwimmen, Laufen und Radfahren ab, welche zudem häufig mit einem erhöhten Zeitaufwand für die Leistungsmessung verbunden sind. Im Folgenden werde ich mich daher auf das Vorstellen einiger Testdisziplinen aus den Bereichen Kraft und Koordination beschränken, die im Rahmen der Fortbildungseinheit auch erlebt werden können.

Diese sind:

Im Bereich Kraft:

- 40kg Bankdrücken (Aufbau für den Sportunterricht: Langbank und 2 kleine Kästen)
- Liegestütze
- Klimmziehen
- Beugehang

Hierfür gibt es, wie für die anderen vorgestellten Disziplinen, Leistungstabellen für Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren sowie für Erwachsene, einzusehen unter

<http://www.dfs-ev.de> Hier sind auch sämtliche Übungen ausführlich beschrieben.

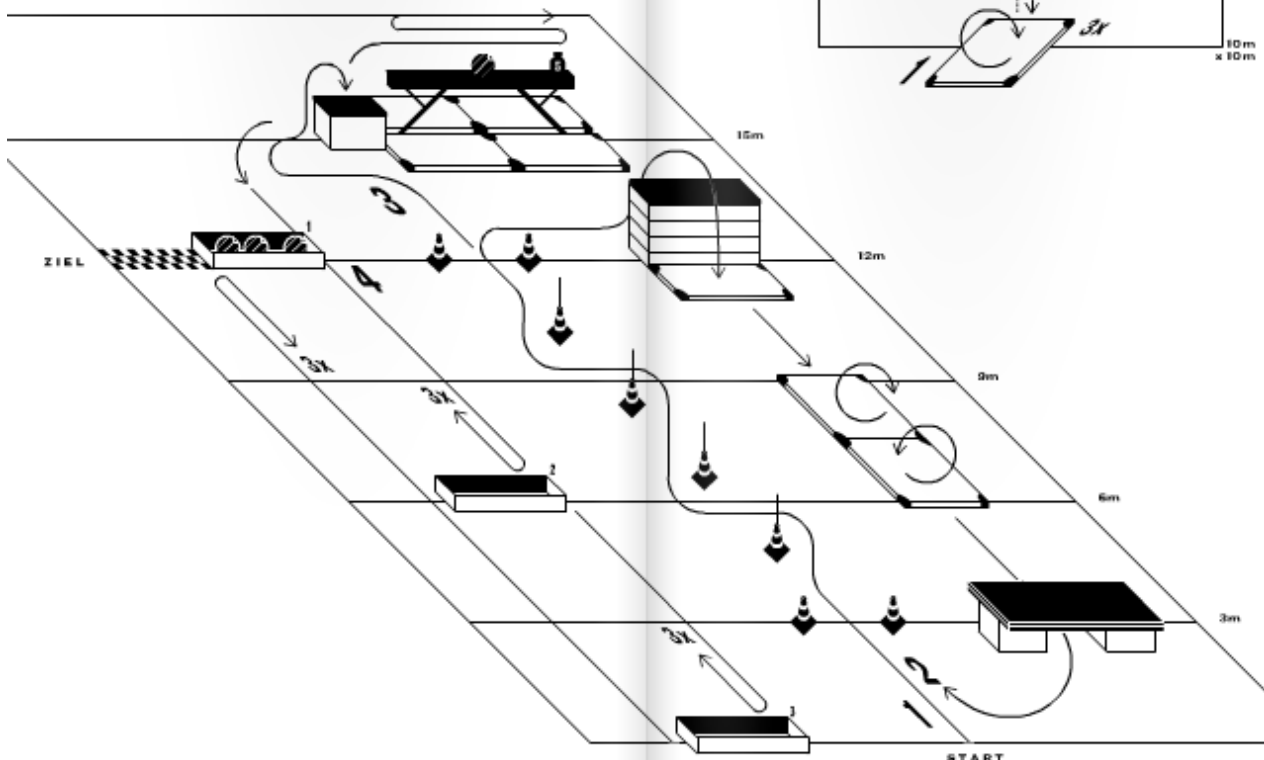
Exemplarisch hier die Tabelle für Jugendliche für die Bereiche Kraft und Koordination:

Kraft				Koordination			
a—Liegestütze				a—Parcours			
Alter	bronze	silber	gold	Alter	bronze	silber	gold
10–11	5	10	15	10–11	2:10	1:55	1:40
12–13	10	15	20	12–13	2:05	1:50	1:35
14–15	15	20	30	14–15	2:00	1:45	1:30
16–17	20	25	35	16–17	1:55	1:40	1:25
[Wiederholungen]				[in Minuten]			
b—Klimmziehen				b—Kasten-Bumerang-Test			
Alter	bronze	silber	gold	Alter	bronze	silber	gold
10–11	3	6	12	10–11	1:35	1:25	1:15
12–13	4	7	13	12–13	1:30	1:20	1:10
14–15	5	8	14	14–15	1:25	1:15	1:05
16–17	6	9	15	16–17	1:20	1:10	1:00
[Wiederholungen]				[in Minuten]			
c—Beugehang							
Alter	bronze	silber	gold				
10–11	10	20	30				
12–13	20	30	40				
14–15	30	40	50				
16–17	40	50	60				
[in Sekunden]							

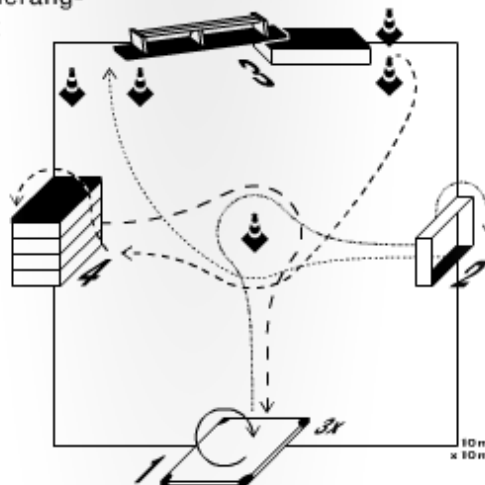
Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Anforderungen relativ hoch sind. Da es sich ja aber nicht um Schulnoten handelt, eignet sich die Leistungstabelle hervorragend, um daraus einen individuellen Maßstab für Schulnoten zu entwickeln. Da die Leistungstabellen der Feuerwehr nicht zwischen weiblich und männlich unterscheiden, sind für den Sportunterricht auch hier weitere Anpassungen möglich. Diese können sowohl in Bezug auf die Leistung als auch in Bezug auf die Ausführung der Übung vorgenommen werden. Einige Variationen werden in der Fortbildungseinheit vorgestellt.

Im Bereich Koordination: Parcours und Kasten – Bumerang – Test

Parcours



Kasten- Bumerang- Test



Koordination

a—Parcours

- Der Bewerber startet von der Startlinie aus, durchläuft nach 3m die Slalomstrecke (4 hohe Stangen im Abstand von jeweils 1,80m) und biegt nach rechts ab. Er überwindet das Kastenhindernis, Höhe: 1,10m (Pferd möglich) beliebig und absolviert auf den hintereinander liegenden Matten eine Rolle vorwärts, eine halbe Drehung und eine Rolle rückwärts. Judorollen sind möglich. Danach durchkriecht er das Hindernis (lichte Höhe: max. 0,50m) und biegt nach rechts ab, durchläuft ein zweites Mal die Slalomstrecke und steigt über den Kasten (Höhe: 0,40m) auf den Schwebebalken (Höhe: 0,90m). Er überläuft den Balken (Medizinball in der Mitte muss liegenbleiben) und nimmt am Ende ein altersgruppenabhängiges Gewicht (z. B. Sandsack: 10/11 Jahre 2kg, 12/13 Jahre 3kg, 14/15 Jahre 4kg, 16/17 Jahre 5kg) auf. Dieses bringt er in einer Hand zum Balkenanfang, macht eine

halbe Drehung und transportiert es in der anderen Hand zurück und legt es ab. Auf dem Balken geht er zurück und steigt über den Kasten ab. Kein Springen.

- 4 Er läuft zum mit drei Medizinbällen (10/11 Jahre 2kg, 12/13 Jahre 3kg, 14/15 Jahre 4kg, 16/17 Jahre 5kg) gefüllten Kastenteil 1. Die Bälle bringt er einzeln zum Kastenteil 2 und legt sie dort ab. Anschließend bringt er die Bälle wiederum einzeln zum Kastenteil 3 und von dort abschließend einzeln direkt zurück zum Kastenteil 1. Dabei darf kein Kastenteil übersprungen werden. Nach Ablegen des dritten Balls muss jeweils ein anderer aufgenommen und weitertransportiert werden. Nach Ablegen des dritten Balls in Kastenteil 1 erfolgt die Zeitnahme.

Hinweise

- Der Schwebebalken ist beidseitig durch Matten zu sichern.
- Steht in der Sporthalle kein Schwebebalken zur Verfügung, ist der Einsatz einer umgedrehten erhöht fixierten Langbank möglich. Das Gewicht ist dann außerhalb

der Bank in entsprechender Höhe zu platzieren, um eine vergleichbare Balancierstrecke zu erreichen.

- Muss der Bewerber den Balken verlassen (Gleichgewichtsproblem), wird die Station in der laufenden Zeit immer mit dem Aufstieg über den Kasten wiederholt.
- Alle Kastenteile liegen mit den Zapfen nach unten.
- Die Medizinbälle müssen abgelegt, nicht geworfen werden. Verschiebt sich das Kastenteil oder springt der Ball weg, muss in der laufenden Zeit die Station durch den Bewerber korrigiert werden.
- Ähnlich schwere alternative Gewichte sind zulässig.

Geräteaufbau siehe iFFA-Gewichtswagen

b—Kasten-Bumerang-Test

- Der Bewerber startet vor der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein querliegendes Kastenteil und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel. Dieser wird wieder nach rechts umlaufen und der Bewerber balanciert von links durch eine

markierte Gasse kommend über eine Langbank (Sitzfläche nach oben), die auf einem Kastenoberteil endet. Nach Passieren des Hütchentores geht es wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird, Richtung Kasten (Höhe: 1,10m). Das Gerät muss überwunden werden. Weiter geht es zurück um den Markierungskegel nach rechts zur Matte. Nach kurzem Anschlagen an der Matte wird ein zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, der mit dem Anschlagen an der Matte endet. Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Anschlagen an der Matte gestoppt. Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10m aufgebaut. Das Kastenteil ist gegen Umfallen durch eine Person zu sichern.

Geräteaufbau siehe iFFA-Gewichtswagen

Rope Skipping

- 1) Allgemeines
- 2) Sprünge zu zweit mit einem Seil
- 3) Wheeler
- 4) Einzelsprünge
- 5) Tipps zur Gestaltung
- 6) Springen im großen Seil
- 7) Double Dutch
- 8) Stationskarten
- 9) Musik/ Material/ Literatur

1) Allgemeines

Rope Skipping erhält mit oder ohne Musik durch seine Dynamik und durch die unendlich vielen Möglichkeiten eine hohe Anziehungskraft. Ausdauer, Koordination und Sprungkraft werden trainiert und in Partner- oder Gruppenarbeit Kreativität und gemeinsame Arbeit gefördert.

Rope Skipping motiviert, weil es relativ schnell Erfolgserlebnisse vermittelt und gleichzeitig viele Steigerungs- und Entfaltungsmöglichkeiten bietet. Zum Springen eignet sich Musik von 130-140 bpm.

Neben immer noch verwendbaren gedrehten Hanf- oder Kunststoffseilen existieren inzwischen weiterentwickelte Seile, die die Bewegungen erleichtern bzw. neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen.

- Speed Rope: Ein leichtes Kunststoffseil, das meist alleine benutzt wird und sich sehr gut beschleunigen lässt.
- Beaded Rope: Ein etwas längeres und schwereres Seil, überzogen mit kurzen Kunststoffrohrabschnitten, welches zu zweit und im Wheeler benutzt wird.
- Double Dutch Rope: Die Länge der Seile beträgt etwa 4- 5,20 m, hergestellt wie das Beaded Rope oder das Speed Rope. Sehr gut eignen sich Reep Schnüre mit einem Durchmesser von 8 mm.

2) Sprünge zu zweit mit einem Seil

Die Partnersprünge lassen sich leichter mit dem Beaded Rope (Gliederseil) ausführen, da es länger ist und es sich auf Grund des Gewichtes langsamer schlagen lässt. Die Sprünge zu zweit sind leichter, wenn sie mit Zwischensprung ausgeführt werden. Das Springen ist auch ohne Zwischensprung und zu dritt im Seil möglich.

Kombinationen lassen sich zu zweit aus verschiedenen, vorgegebenen Sprüngen und evtl. mit Raumwegen entwickeln.

Sprünge

- Ein- und Aussteigen, die Außenhand schlägt, wenn von vorne gesprungen werden soll
- Im 3er, 2er, 1er Rhythmus mit Leerschwingung und ohne Leerschwingung
- Innenhand schlägt, gekreuzter Arm von vorne
- vom Nebeneinander zum Hintereinander
- Seilübergabe
- Einspringen vorne und hinten
- Drehung

3) Wheeler

Die Arme bewegen das Seil alternierend, ähnlich dem Kraulen. 1x über das Seil springen und 1x Zwischensprung. Wheeler ist auch als Dreierkette möglich, die mittlere Person schlägt dann „normal“. Weitere Möglichkeiten sind, Drehung von innen nach außen, ohne hüpfen, beide Springer drehen gleichzeitig in eine Richtung, Platzwechsel oder Vierer- oder Fünferketten.

4) Einzelsprünge (

Easy Jump:	(Grundsprung)
Side Straddle:	Beine seitlich öffnen und schließen
Forward Straddle:	Schrittwechselfsprünge
Bell:	mit geschlossenen Beinen im Wechsel vw und rw hüpfen oder auch seitlich
Twister:	Easy Jump mit Hüftverdrehung
X-it:	1x Easy Jump, 1x Beine kreuzen
Kick Step:	1x Easy Jump, 1x Kick...
Side Lift, Easy Jump:	1x Easy Jump, Bein seitlich heben, möglich ist ein Wechsel der Beine oder eine Seite mehrmals seitlich heben
Front-Back Lift, Easy Jump:	1x Easy Jump, Bein nach vorn heben, 1x Easy Jump, Bein nach hinten heben, auch in Kombination mit Seitheben
Side Lift direkt:	im Wechsel bei jedem Sprung das Bein seitlich heben, wie eine Art Pendel
Front-Back Lift direkt im Wechsel:	bei jedem Sprung das Bein heben, im Wechsel nach vorn und rück
High Step:	1x Easy Jump, 1x Knie heben im Wechsel
Step Curl:	1x Easy Jump, 1x Curl im Wechsel
Umsteigesprung:	seitlich, Rhythmus 1 und 2
Half Turn:	das Seil neben den Körper bis nach unten schlagen und sofort aus der vorwärts eine rückwärts Schlagrichtung, dabei ½ Turn ausführen
Kick Step Direct:	Kick direkt im Wechsel
Criss Cross:	springe mit gekreuzten Armen
Heel Tip – Toe Tip:	re Hacke vor, li hinten Ballen aufgesetzt, li Hacke vor, re hinten Ballen aufgesetzt.....
Side Swing:	das Seil schwingt seitlich neben dem Körper
Can Can:	1x High Step, 1x mit dem gleichen Bein Front Lift
High Step Cross Over:	2x High Step mit einer Seite ausführen, dabei wird der Fuß beim ersten Sprung gekreuzt geführt und abgesetzt, beim zweiten Sprung wieder zurück
Brezel:	ein gebeugtes, hochgezogenes Bein bei gleichzeitigem Schwingen der Gegenhand hinter dem gebeugten Bein, Wechsel
Back Under:	aus dem Easy Jump in den Side Straddle, geöffnet bleiben, tief gebeugt, das Seil durch die gebeugten Beine schwingen, über das Seil springen und rückwärts weiterspringen
Side Swing-Criss Cross:	aus dem Side Swing direkt in den Criss Cross und wieder in den Side Swing.....
Double Kick:	2x Kick während der Sprungphase und direkt Wechsel zur anderen Seite
Heel Klick:	Beine seitlich geöffnet zur Seite führen, Fersen haben in der Luft Kontakt, "Cowboysprung"
Front Back:	ein Arm schlägt gebeugt am Körper vorn, der andere Arm schlägt am Körper hinten
Double Under:	Doppeldurchschlag
Step Curl mit ¼ Turn:	2x Step Curl, beim ersten Curl vor dem Aufsetzen ¼ Turn rück, beim zweiten wieder vor
High Step mit ¼ Turn:	2x High Step, beim ersten vor dem Aufsetzen ¼ Turn vor, beim zweiten zurück

5) Tipps zur Gestaltung

Mit den bekannten Sprüngen im Einzelseil Kombinationen zu zweit, zu dritt entwickeln lassen.

- Schwierigkeitsgrad der Elemente
- Kombination der Sprünge: es ist schwierig, wenn:
 - die Sprünge schnell wechseln
 - Easy Jump nur kurz oder gar nicht zwischen den Verbindungen gesprungen wird
 - $\frac{1}{4}$ Drehungen während der Sprünge durchgeführt werden
- Bewegungsverbindungen sind flüssig
- Ideen, Originalität, Raumwege, Positionen

Bewegungsausführung:

- grundsätzliche aufrechte Körperhaltung
- Dynamik, Spannung in den Bewegungen, leichtes Springen
- Ausdruck
- Übereinstimmung mit der Musik

6) Springen im großen Seil

- Durchlaufvarianten, zu zweit, zu viert.....mit oder ohne Hüpfen, Seil in beide Richtungen geschlagen
- alleine, zu zweit ,.....hüpfen
- mit einem kleinen Seil alleine, zu zweit...., mit oder ohne Zwischenhüpfen
- Spinne, zwei große Seile werden als Kreuz geschlagen

7) Double Dutch

Die beiden Seile werden gegengleich nach innen schlagen. Das Einspringen erfolgt, wenn das hintere Seil den Boden berührt, dann beim Einlaufen sofort über das vordere Seil springen und direkt mit kleinen Hüpfen weiterspringen.

- zu zweit, zu dritt im Double Dutch
- einbeinige Hüpfen, im Wechsel das Seil rechts, links durchlassen

8) Stationskarten

Station 1

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu zweit lösen.

Finde mit deinem Partner, deiner Partnerin zu Bell, Twist, Side Straddle Raumwege

Station 2

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil. Aufgabe zu zweit lösen.

Findet zu Easy Jump und Side Swing verschiedene Rhythmisierungsmöglichkeiten und kombiniert diese.

Station 3

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu dritt lösen.
Ergänze die Raumwege und Aufstellung der Springer.

4x Easy Jump 4 Cross Arms 4x Easy Jump 4x Forward Straddle 4x Twist

Station 4

Aufgabe mit einem Seil zu zweit:

Nutze die vorgegebenen Schritte und gestalte eine Minikombination

Seilübergabe Einspringen im Wechsel mit Leerschwingung rückwärts springen

Station 5

Aufgabe mit einem Seil zu zweit:

Nutze die vorgegebenen Schritte und gestalte eine Minikombination

Drehung Einspringen vorne und hinten Verschieben

Station 6

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu zweit lösen.

Springe deinem Partner, deiner Partnerin folgende Sprünge synchron und legt die Anzahl der Sprünge selber fest.

Bell, Side Straddle, Easy Jump

Station 7

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil, Aufgabe zu zweit lösen.

Springe deinem Partner, deiner Partnerin folgende Sprünge synchron, legt die Anzahl der Sprünge selber fest und findet Raumwege.

Forward Straddle, Side Straddle, Easy Jump

Station 8

Jede Schülerin, jeder Schüler hat ein Einzelseil. Aufgabe zu zweit lösen.

Springt zu Easy Jump und Side Swing mit und auch ohne Zwischenhüpfer, kombiniert die Möglichkeiten, springt synchron und spricht euch in Anzahl und Reihenfolge ab.

Station 9

Aufgabe mit einem Seil zu zweit:

Nutze die vorgegebenen Schritte und gestalte eine Minikombination

Springe nebeneinander

Einspringen im Wechsel mit Leerschwingung

vorwärts springen

rückwärts springen

Station 10

8x Easy Jump

8x Bell

Übt die Schrittfolge in der Anzahl und in der Reihenfolge.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 4x.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 2x

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte evtl. auf 1x

4) Material / Musik / Literatur

Material

Speed und Beaded Rope sind zu beziehen im **DTB Shop**, Adresse siehe unten

Musik

Die verwendete Musik sollte zwischen 130 und 145 bpm liegen.

Move Ya Luisenweg 7 20537 Hamburg Luisenweg 7 Tel. 040/2100970 Fax. 040/ 21009710 e-mail: info@move-ya.de www.move-ya.de	DTB Shop Industriestraße 4 – 8 54662 Speicher Tel. 06562/ 6155 Fax. 06562/ 6192 e-mail: bestellung@dtb-shop.de
---	--

Literatur

Böttcher, Henner: Rope Skipping: spring dich fit, Aachen, Meyer und Meyer, 1997, ISBN : 3-89124-382-0

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.

Speed Badminton:

Eine Trendsportart erobert den Schulsport



Speed Badminton ist nicht nur bei Freizeit- und Vereinssportlern hoch angesehen. Aufgrund des variablen Untergrundes und dem leicht aufzubauendem Spielfeld erfreut es sich auch in Schulen immer größerer Beliebtheit.

Speed Badminton ist ein Rückschlagspiel, das viele Elemente der etablierten Sportarten Badminton, Squash und Tennis verbindet. Einst als Trendsportart gestartet, wird es inzwischen weltweit von Millionen Aktiven gespielt. Speed Badminton ist vor allem eins: einfach. Es wird ohne Netz gespielt und bereitet Jugendlichen – mit oder ohne Spielfeld – großen Spaß. Die Variabilität des Spielfelduntergrundes (Hallenboden, Schulhof, Sportplatz etc.) und des Spielfeldaufbaus bieten Sportlehrern und Übungsleitern ideale Voraussetzungen, Speed Badminton in den Schulsport zu integrieren. Mittlerweile finden weltweit Speed-Badminton-Turniere statt, die von einer immer größer werdenden Zahl von Vereinen ausgerichtet werden.

Die Bälle und die ersten Grundzüge der Spielidee wurden im Jahre 2001 in Berlin erfunden und von der Firma Speedminton® zum heutigen Speed Badminton weiterentwi-

ckelt. Bill Brandes ist der Erfinder der Spielidee und der ersten Speeder® (Speed-Badminton-Bälle). Er wollte Badminton als Outdoor-Sport, ohne Netz, spielen können. Um stabile Flugeigenschaften auch bei Wind und Regen gewährleisten zu können, waren stabilere Bälle nötig. Die auseinander liegenden Spielfelder und das fehlende Netz sind die Alleinstellungsmerkmale von Speed Badminton im Vergleich zu anderen Racketsportarten. Speed Badminton hat sich mittlerweile als eigenständige Sportart etabliert und stellt keine Variante des Badminton dar.

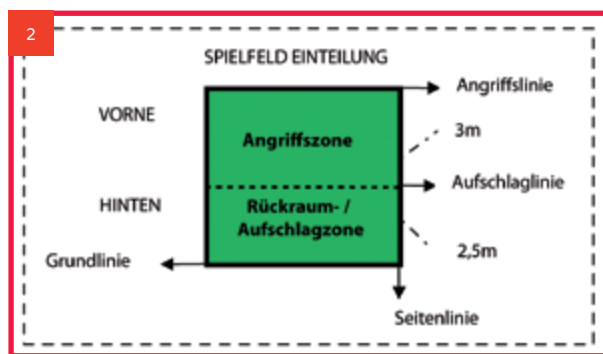
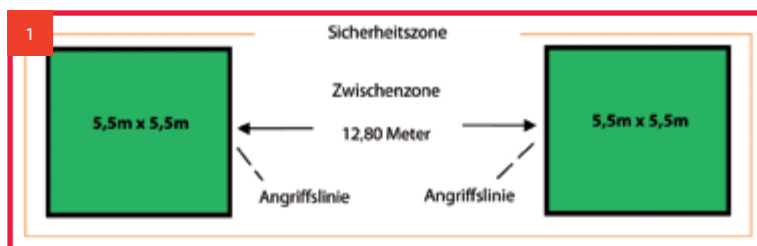
Lehrer profitieren vom unkomplizierten Auf- und Abbau, den schnellen Lernerfolgen der Schüler sowie den flexiblen Spielbedingungen. Darüber hinaus ist der Sportunterricht völlig unabhängig von Jahreszeit und Spieluntergrund. Ob auf gängigem Hallenboden, auf Rasen im Park oder auf Schnee – die Easy Courts von Speedminton® sind überall einsetzbar.

Ein weiterer Pluspunkt der Sportart sind die schnellen Erfolgserlebnisse, die für Begeisterung bei Schülern jeden Alters sorgt. Schon nach wenigen Minuten entstehen lange Ballwechsel, die Fitness, Gewandtheit und Koordination auf spielerische Art und Weise verbessern. Doch neben der Spielform tragen auch die Spielregeln zum leichten Verständnis bei.

Spielregeln und Spielfeld

Ziel des Spiels ist es, in einem Satz 16 Punkte zu erreichen. Erreicht ein Spieler 16 Punkte, ist eine Differenz von 2 Punkten nötig, um den Satz zu beenden. Es werden 2 Gewinnsätze gespielt.

Das Spielfeld ist für Doppel und Einzel gleich groß. Die Zwischenzone entspricht den Entfernungen der T-Linie eines Tennisfeldes (Abb. 1). Das gesamte Spielfeld gleicht einem der Länge nach geteilten Doppelfeld im Tennis. Durch Gummilinienn kann ein Tennisfeld in zwei Speed-Badminton-Courts geteilt werden. Hierzu sollte, wenn möglich, das Netz abgebaut werden. Angriffs- und Aufschlaglinie haben einen Abstand von drei Metern (Abb. 2). Nach jedem Satz wechseln die Spieler die Seiten, um für faire Bedingungen zu sorgen. In einem eventuellen dritten Gewinnsatz wechseln die Spieler nach jeweils 6 gespielten Punkten.



Der Aufschlag

Vor Beginn des Spiels wird das Aufschlagsrecht ausgelost. Nach jeweils drei Aufschlägen wird gewechselt. Beim Spielstand 15:15 wechselt das Aufschlagsrecht nach jedem Punkt. Der Aufschläger muss beim Aufschlag innerhalb der Aufschlagzone stehen, ohne dabei mit den Füßen die ggfs. gedachte Aufschlaglinie zu übertreten. Der Verlierer des ersten Satzes erhält zu Beginn des folgenden Satzes das Aufschlagsrecht. Der Aufschlag muss von unten und unterhalb der Hand erfolgen, d.h. der Schlägerkopf muss in Richtung Boden zeigen.

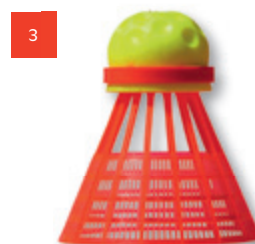
Die Zählweise

Jeder gespielte Ballwechsel zählt. Bei strittigen Situationen sollte und kann es jedoch eine Wiederholung geben. Die folgenden Fälle werden als Punkte bzw. Fehler mit Punktverlust gewertet:

- Aufschlagfehler (z. B. Übertreten der Aufschlaglinie)
- Aus! Der Speeder® landet außerhalb des Spielfeldes (nimmt der Spieler den Speeder® außerhalb des Feldes an, läuft das Spiel normal weiter).
- Der Speeder® wird zweimal vom gleichen Spieler geschlagen.
- Ein Spieler hat Körperkontakt mit dem Speeder®.

Ausrüstung

» Der **Fun Speeder®** ist von den vier Speeder-Modellen das leichteste und aufgrund seiner kürzeren Flugbahn besonders für Einsteiger und Kinder sowie zu Trainingszwecken im Schulsport geeignet (Abb. 3). Beim Training im Freien kommt der Windring zum Einsatz. Dieser wird über den Speeder® gezogen, um ihm mehr Windstabilität zu geben (Abb. 4).



» Der **Match Speeder®** ist offizieller Wettkampfball der internationalen Speed Badminton Organisation (ISBO) und wird von allen Profis bei jeder Windstärke gespielt (Abb. 5).



» Der **Cross Speeder®** wurde speziell für das Outdoorspiel entwickelt. Das höhere Gewicht sorgt für schnelle Ballwechsel auch bei Wind. Lange Distanzen sind mit dem Cross Speeder® kein Problem (Abb. 6).

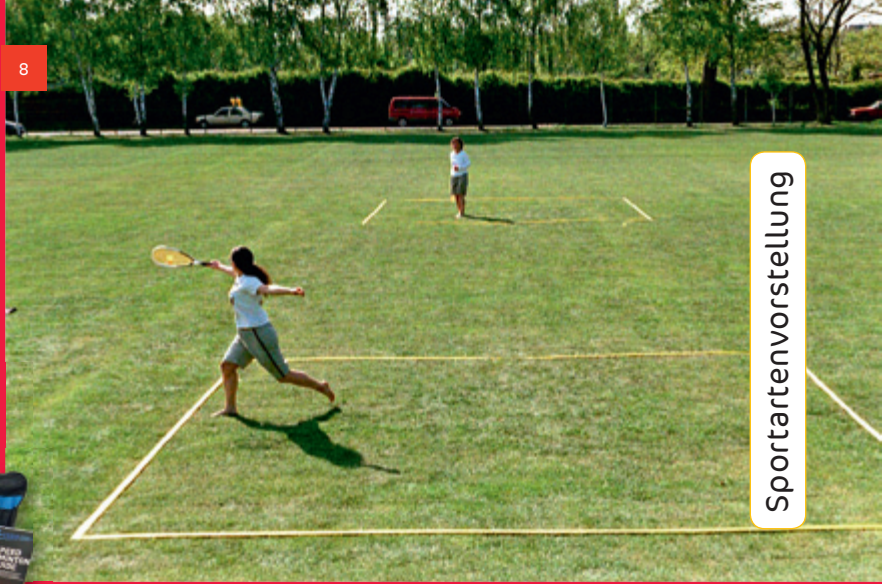


» Der **Night Speeder®** ist vorrangig für das Spiel in der Dunkelheit gedacht. Dazu wird ein spezielles Speedlight in die transluzente (lichtdurchlässige) Kappe des Night Speeder® gesteckt. (Abb. 7).



Das Spielfeld

Speziell in den offiziellen Maßen (5,5 x 5,5 m) angefertigte Spielfeldbegrenzungen sind die Easy Courts. Die beiden Quadrate müssen nur ausgebreitet werden, der Abstand dazwischen kann nach Belieben und nach Spielstärke der Schüler verändert werden – ideal für jeden Einstieg. Für das Spielen auf Gras werden Heringe zum Abstecken des Feldes verwendet (Abb. 8). Auf dem Hallenboden empfiehlt sich festes Tape.



9



Schulsets und Schläger

Schulsets gibt es mit verschiedenen Inhalten und in verschiedenen Größen. Beispielsweise besteht das 16er-Set der Firma Speedminton® aus 16 Schlägern, je 20 Match und Fun Speedern®, vier Easy Courts Basic, einer Sporttasche und einem Speed Badminton Guide (Abb. 9). Beim Materialkauf sollte darauf geachtet werden, stabile Aluschläger für den Schulsport zu kaufen. Der Vorteil liegt gegenüber Composite-Materialien darin, dass sich Leichtmetall bei Gewalteinwirkung von außen lediglich verformt und nicht gleich bricht. Dadurch kann der Schläger weiterhin verwendet werden. Die Schlägerpalette ist inzwischen recht groß. Wettkampfspieler sollten auf hochwertigere Einzelschläger zurückgreifen aus Graphit, Kevlar oder Carbon.

Grundtechniken Schlägerhaltung

Der Mittelgriff, auch als Universalgriff bezeichnet, ist die optimale Schlägerhaltung, um sehr leicht die verschiedenen Schläge zu erlernen und während des Spiels auszuführen. Die Hand sollte den Schlägergriff dabei stets fest umfassen, jedoch nicht verkrampfen (Abb. 10).

10



Die Grundposition

(Speeder®-Erwartungshaltung)

Das Einnehmen der Grundposition als Ausgangsstellung gewährleistet optimale Voraussetzungen für die bevorstehende Bewegung.

- Die Beine etwa schulterbreit auseinander stellen.
- Die Knie leicht beugen.
- Den Schläger mit beiden Händen vor dem Körper halten.
- Körperspannung aufbauen.

Der Spieler sollte möglichst immer in der Grundposition stehen (dies trifft sowohl auf den aufschlagenden als auch auf den annehmenden Spieler zu), wenn er sich nicht gerade in der Schlagdurchführung befindet (Abb. 11).

Tipp: Der Spieler sollte sich an der vorderen Angriffslinie orientieren und nach jedem Schlag dort mittig die Grundposition einnehmen.

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Techniknotenpunkte würde an dieser Stelle zu weit führen. Folgend werden deswegen bildhafte Darstellungen der Schlagtechniken illustriert, um eine Bewegungsvorstellung zu schaffen und kurze Bemerkungen zu den Schlägen angeführt. Der Autor verweist hierzu auf aktuelle Bewegungsbeschreibungen auf der Verbandsseite des Deutschen Speed Badminton Verbandes und auf www.speedminton.de.

11



Der Aufschlag

Er ist einer der wichtigsten Schläge im Speed Badminton. Anfänger sollten zunächst den Aufschlag beherrschen, um einen Ballwechsel starten zu können. Gute Spieler können mit einem guten Aufschlag den Gegner direkt von Beginn an unter Druck setzen (Abb. 12-14).



Die Vorhand

Der Vorhandschlag ist der am häufigsten genutzte, den viele Spieler auch einfacher als die Rückhand empfinden. Der Vorhandschlag kann auf verschiedenen Höhen ausgeführt werden: auf unterer, mittlerer und höherer Ebene (Abb. 15-17). Für eine gute Ballkontrolle muss der Körper beim Schlag in die Schlagrichtung bewegt werden. Der Speeder® sollte möglichst immer vor dem Körper geschlagen werden.



Die Rückhand

Für viele Speed-Badminton-Spieler ist der Rückhandschlag der schwierigste Schlag. Der Spieler muss bereits vor dem Schlag seine Position ändern, indem er seinem Gegner die rechte Schulter zuwendet (Abb. 18-20).



Überkopfschläge

Hohe und weite Schläge vom Gegner (Clear) sollte der Spieler über seinem Kopf schlagen (Abb. 21 - 23). Es ist möglich, Überkopfschläge als Smash zu spielen, bei dem der Speeder® maximal beschleunigt wird oder als Clear (hoch und über den Gegner hinweg in dessen Rückraumzone). Beim Schmetterten werden die höchsten Schlaggeschwindigkeiten (bis zu 300 km/h) erreicht. Präzise gespielt sind beide Varianten ein effektives Druckmittel für einen Punktgewinn. Rückhand-Überkopfschläge sollten nach Möglichkeit vermieden werden, da sie nur als Defensivschläge genutzt werden können.



Allgemeine Tipps zu den Techniken

- » Nach jedem Schlag zurück in die Grundposition und in die zentrale Position.
- » Speeder® immer vor dem Körper treffen.
- » Körperspannung immer aufrecht halten.
- » Unter Druck große Aushol- und Ausschwingbewegungen vermeiden. Durch einfache Ellenbogen-Streckbewegung wird der Schläger zum Treffpunkt geführt. Dabei zeigt der Schlägerkopf mit seiner Trefferfläche immer in Richtung des gegnerischen Spielfeldes.
- » Frontalen Stand bevorzugen.
- » Während der Schlagbewegung mit den Füßen stabil auf dem Boden stehen (ausgenommen Überkopfschläge in der Rückraumzone).

Speed Badminton in der Schule lehren

Die Lehrmethodik im Speed Badminton ist mit anderen Racketsportarten vergleichbar. Augenmerk sollte immer auf den Treffpunkt gesetzt und die Bewegung „vom Treffpunkt weg“ gelehrt werden. Vor allem beim Lehren von Schlagtechniken hat es sich bewährt, ganzheitlich und deduktiv zu vermitteln. Dabei sollten die Grundsätze und Prinzipien bei der Gestaltung von methodischen Reihen befolgt werden (vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, Anknüpfung an Bekanntes, vom Einfachen zum Komplexen, zum Zusammengesetzten, verminderte Lernhilfen, Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten, graduale Annäherung; Abb. 24).

Für die Schaffung einer Bewegungsvorstellung ist es ratsam, die korrekte Schlagbewegung zunächst trocken vorzumachen und die Schüler nachahmen zu lassen. Dafür ist es nicht notwendig, das Spiel selbst perfekt zu beherrschen. Es ist jedoch wünschenswert, die Bewegungstechnik verstehen, korrekt präsentieren sowie die häufigsten Fehlerbilder ausschließen zu können. Als nächstes wird am „ruhenden Speeder®“ geübt. Das heißt, auf den korrekten Treffpunkt zu achten. Hierzu eignet sich in vielen Fällen ein Pendel, an dem ein Speeder® angebunden ist. Hat der Schüler den Bewegungsverlauf verstanden, wird durch Zu-

werfen einzelner Speeder® der Bewegungsablauf in der Praxis stark vereinfacht imitiert. Danach erfolgt das Zuspieren einzelner Speeder®. Sobald auch hier eine Festigung des Bewegungsablaufes erkennbar ist, wird zum fliegenden Zuspieren übergegangen (d. h., es wird aus dem kontrollierten Spielfluss versucht, die Technik immer wieder auszuführen). Es folgen einseitige vor wechselseitigen Schlagkombinationen (z. B. die bereits erlernte Vorhand-Volley-Bewegung in Kombination mit einer zu übenden Schmetterbewegung). Die letzten Teilschritte der methodischen Reihe bilden realitätsnahe Spielformen, bis hin zum Wettkampfspiel mit Sonderregelungen und dem abschließenden Wettkampf. Um einzelne Teile der Gesamtbewegung zu korrigieren, bieten sich induktive Lehrverfahren an, bei denen die Schüler selbständig auf die Bewegungslösung kommen. Dies unterstützt die Gedächtnisspeicherung, was vor allem bei unregelmäßig stattfindenden Schulsportstunden zu empfehlen ist.

Methodische Reihen und ihre Übungen sind besonders geeignet, um größere Schülergruppen zu trainieren, da für viele Übungen kaum Platz benötigt wird. Daraus wird auch ersichtlich, dass es beim Speed Badminton um mehr geht, und auch trainiert und gelehrt werden sollte, als nur zu spielen. Das Equipment eignet sich eben auch zur



Übung koordinativer Fähigkeiten und kann zudem auf sehr engem Raum – durch die richtigen Übungen – verwendet werden. Zahlreiche Übungen stehen über die Website des Deutschen Speed Badminton Verbandes (www.dsbv.net) und der Firma Speedminton GmbH (www.speedminton.de) in Form eines Teachers Guides zum Download bereit.

Die erste Schulstunde (Beispielstunde)

Die im Folgenden vorgeschlagene Unterrichtsstunde (ca. 60 – 90 Minuten) eignet sich für Sekundarschüler. Grundschüler benötigen mehr Zeit und sollten daher zunächst mit einführenden Spielen beginnen.

5 Minuten Theorie

Einführung in Material und Spielweise

- Was sind die Besonderheiten der Speeder®?
- Was sind die Besonderheiten der Schläger?
- Wie wird gespielt? (ohne Netz, auf zwei Spielfeldern)

10 Minuten Warm Up

Die Schüler bekommen verschiedene Techniken aus dem Lauf-ABC als Vorgabe: Laufschriffe vorwärts und rückwärts, Sidesteps, Kreuzschritte, Armkreise, etc.

Jeder Schüler bekommt einen Speeder®:

- Er wirft ihn in die Luft, um ihn anschließend wieder aufzufangen.
- Die gleiche Übung wie zuvor, nur mit einer Hand.
- Die gleiche Übung wie zuvor, abwechselnd mit beiden Händen.
- Er wirft ihn in einem Bogen von der linken zur rechten Hand.
- Er wirft ihn in die Luft, macht eine Drehung um die eigene Achse und fängt ihn wieder auf.
- Er wirft ihn in die Luft und fängt ihn hinter dem Rücken wieder auf.

5 Minuten

Die Schüler bilden Zweierteams und werfen sich den Speeder® gegenseitig wie folgt zu:

- Über dem Kopf
- Unterhandwurf (von unten)
- Beidhändig
- Rückwärts
- Im Sprung aus der Luft

25 Minuten

Jeder Schüler bekommt einen Schläger. Die Sicherheitsvorkehrungen sollten kurz erläutert werden (ausreichender Abstand zu Mitschülern, Abstecken von Spielzonen, etc.):

- Erklärung und Vorführung der richtigen Griffhaltung und Schlagtechniken.
- Ansagespiel: Der Lehrer gibt eine Schlagtechnik vor, die Schüler führen sie als Trockenschlag aus.
- Reaktionsspiel: Die Schüler bilden einen Kreis und stellen ihre Schläger mit dem Schlägerkopf auf den Boden. Die Schüler müssen auf Kommando den Schläger ihres Partners rechts (Kommando „Ruck“) oder links (Kommando

„Zuck“) erwischen, bevor er umfällt.

- Jeder Schüler bekommt einen Speeder®, einen Schläger und transportiert den liegenden Speeder® auf dem Schläger durch die Halle, ohne ihn zu verlieren (Vor- und Rückhand).
- Die Schüler spielen den Speeder® mit der Vorhand nach oben, danach mit der Rückhand etc.

20 Minuten

Zunächst wird der Aufschlag erklärt. Die Schüler stellen sich in zwei Reihen gegenüber voneinander mit dem Abstand von ca. 7 - 9 Meter auf und üben das Zuspiel mit dem Fun Speeder® (Empfehlung für das Spiel draußen: bei stärkerem Wind den Windring benutzen). Es macht Sinn, hier nur einen Schläger pro Pärchen auszugeben und die Schüler nacheinander trainieren zu lassen. Im Anschluss kann dann frei gespielt werden. Ggf. lässt man die Schüler die Kontakte zählen und kürt ein Gewinnerduo mit den meisten Kontakten (z. B. Aufschlag zählt noch nicht als 1. Kontakt und es kann immer weiter gezählt werden, auch wenn der Speeder® zwischendrin den Boden berührt). Bei beengten Platzverhältnissen kann dies auch in Vierergruppen (Zweierteams spielen immer abwechselnd) passieren.

10 Minuten

Es wird ein Feld aufgebaut mit verkürztem Abstand (ca. 9 m). Dann wird Rundlauf gespielt: Jeweils die Hälfte der Schüler steht auf einer Feldseite. Nachdem der Erste der Reihe geschlagen hat und seinem Schlag zur anderen Seite nachgelaufen ist, kommt der Nächste an die Reihe, usw. Wer aufgrund eines oder mehrerer (vom Lehrer festzulegenden) Fehler ausscheidet, trainiert weiter Aufschläge oder übt, die Speeder® mit dem Schläger aufzuheben.

2 Minuten

Das Material wird von den Schülern wieder eingesammelt und in den Speedminton®-Sporttaschen verstaut.

Weitere Informationen zum Doppel sowie zur Bearbeitung und Taktik finden Sie auf www.sportpraxis.com.

Linkempfehlungen

<http://www.speedminton.de>

<http://www.dsbv.net>

<http://www.isbo-speedbadminton.com>

Literatur

Internationale Speed Badminton Organisation (2013), Speed Badminton Guide: Schnelleinstieg für Lehrer & Trainer. Berlin.

Speedminton GmbH (2012), Teachers Guide: Gründe für Speed Badminton im Lehrplan. Berlin.

Kuhn, N., Krämer, E., Lewicki, R. (2005) Speedminton® Handbuch – Ausrüstung, Technik, Training. Berlin: Speedminton GmbH.

Söll, W. (1977): Sportunterricht – Sport unterrichten. Schorndorf 1997.

Daniel Gossen ist Diplom-Sportwissenschaftler, amtierender Weltmeister im Doppel, Deutscher Meister im Speed Badminton und Vorstandsmitglied des Deutschen Speed Badminton Verbandes.

Spielformen im Schulvolleyball

Malte Nagursky
Sportlehrertag 2016

Im Folgenden werden praxiserprobte Spielformen für Klassenstufe 5-10 vorgestellt. Sie sind nach Schwierigkeitsgrad sortiert von leicht bis schwer. Alle Spielformen sind für Kleinfeld und zwei bis vier Spieler je Team gedacht. So kann eine ganze Klasse in einem Hallendrittel angemessen beschäftigt werden. Dies sind ausschließlich Vorschläge. Die Auswahl des passenden Spiels für seine Lerngruppe und Regelmodifikationen obliegen der Lehrkraft. Bevor die Spiele starten, sollte den SuS vermittelt werden, was es bedeutet, den Ball ‚volley‘ zu spielen.

1. Luftmatz
 - a. Der Ball besteht aus einer Stoffhülle um einen Luftballon.
 - b. Der Ball darf nur ‚volley‘ gespielt werden. Max. drei Ballberührungen erlaubt.
 - c. Aufschlag darf aus der Feldmitte erfolgen.

2. Zweimal fangen
 - a. Der Ball ist ein Softball.
 - b. Bei den ersten beiden Ballberührungen darf gefangen werden. Die dritte muss ‚volley‘ übers Netz gespielt werden.
 - c. Der Ball wird durch einen Schockwurf aus der Feldmitte ins Spiel gebracht.

3. Einmal fangen
 - a. Der Ball ist ein Volleyball.
 - b. Die erste Ballberührung erfolgt im Fangen. Ansonsten Volleyballregeln.
 - c. Aufschlag von unten aus dem Feld.

4. Bummsball
 - a. Jeder Spieler hat einen Volleyball als ‚Schläger‘ in der Hand. Der Spielball ist ebenfalls ein Volleyball.
 - b. Der Spielball darf nur mit den ‚Schlägern‘ gespielt werden.
 - c. Aufschlag nach Selbstanwurf aus der Feldmitte.

5. Volleyball
 - a. Nach den bekannten Regeln.

6. Handicap- Spiel.
 - a. Die siegreiche Mannschaft aus dem vorherigen Spiel muss Handicaps (er-) tragen.
 - b. Z.B kleine Gewichte am Fuß, unpassende Kleidung, eine Brille...
 - c. Oder kleine Zusatzaufgaben:: 360Grad- Drehung vor dem Rüberspielen etc.

STEP - AEROBIC

- 1) Hinweise
- 2) Basic Steps
- 3) Armbewegungen
- 4) Aufgaben und Stationsaufgaben
- 5) Literatur/ Musik

1) Hinweise

Haltung

- Knie immer leicht gebeugt und stabilisiert halten.
- Fuß wird kontrolliert mittig aufgesetzt und beim Absteigen abgerollt
- möglichst dicht am Step (1 Fußlänge) stehen.
- Drehungen auf einem Bein mit Hüpfen ausführen.
- der Oberkörper ist beim Aufsteigen leicht nach vorne geneigt, Brustbein gehoben

Positionen

- frontal vor dem Step
- diagonal vor dem Step
- seitlich neben dem Step
- hinter dem Step
- Straddle (geöffnet)

Raumwege

- Over the Step: ein Schritt wird über die kurze Seite vom Step ausgeführt
- Across the Step: ein Schritt wird über die lange Seite des Steps ausgeführt
- L: ein Schritt wird an die Seite des Steps ausgeführt
- Around the Step: mehrere Schritte werden mit einer 360° Drehung um das Step ausgeführt (z.B. 4x Step Knee Lift)

2) Basic Steps (Auswahl)

Basic Step

4b

gehe rauf auf den Step und wieder runter/ re rauf, li rauf, re runter, li runter...oder mit li
(1x March rauf, 1x March runter)

Power Step/ Jogging

4b

laufe auf den Step und gehe wieder runter, Fußfolge wie beim Basic Step
oder laufe rauf und laufe runter

V- Step

4b

gehe geöffnet wie ein V auf den Step und gehe wieder runter, Beine unten wieder hüftbreit schließen, Fußfolge wie beim Basic Step

Varianten/ Veränderungen z.B.:

- 1x V-Step zum Step, ½ Drehung, 1x V-Step nach hinten, Bodenfläche und zurückdrehen
- den ersten Fuß auf den Step geöffnet setzen, dann springen und den zweiten Fuß absetzen, dabei im Squat, down
- Fuß auf den Step geöffnet setzen, den zweiten Fuß auch auf den Step geöffnet setzen, den ersten zurück zum Boden, und ein Lift oder Tap mit dem anderen Fuß
- Fuß auf den Step geöffnet setzen, den zweiten Fuß auch auf den Step geöffnet setzen, den ersten zurück zum Boden mit Triple Step

Tap Up, Tap Down

4b

Fuß auf den Step setzen, den anderen Fuß heranführen und tippen, wieder nach unten zum Boden setzen, den ersten Fuß ebenfalls zurück zum Boden setzen

Step Lift:

Knee Lift / Side Lift/ Back Lift /Front Lift/ Curl/ Kick

4b

Schritt auf den Step, hebe das andere Bein und gehe mit den Beinen nacheinander wieder runter, re rauf, li Lift, li ab, re ab, der Schritt hat immer einen Fußwechsel zur Folge

Schrittmuster Step Lift: Knee Lift (Knie heben), Curl (nach hinten gebeugt), Side Lift (seitlich gehoben), Back Lift (nach hinten gehoben), Front Lift (nach vorne gehoben), Kick (Kick mit dem Spielbein).

Variante/ Veränderung z.B.:

- High Impact beim Einspringen zum Step oder beim Abdruck
- Fly/ Helicopter: Schritt auf den Step re, Back Lift li gesprungen mit ½ Turn
- Step Lift mit Cross rück über den Step oder Cross vor über den Step
- statt die Schritte zurück zum Boden zu setzen, oben auf dem Step bleiben
- Step Lift, Around the World
- L Step Knee, falls zurück 8b

Cha Cha Cha:

2b

kleiner Schritt zur Seite, anderer Fuß folgt und sofort wieder den ersten Fuß zur Seite, Rhythmus: 1 und 2, 3 und 4....., der Schritt hat immer einen Fußwechsel zur Folge;

möglich am Boden, oben auf dem Step, seitlich über die kurze Seite

Stomp:

3b, 5b....

Fuß auf den Step setzen, kaum hochdrücken, nur eine kurze Gewichtsverlagerung mit dem anderen Bein, das Gewicht bleibt unten 1x, 2x, i.W.

Repeater Knee Lift (2x, 3x,)

6b, 8b

Curl, Back Lift, Side Leg Lift, Kick, Heel Dig

gehe mit einem Fuß auf den Step und führe mit dem anderen (zweimal) dreimal hintereinander eine Lift Bewegung aus, dann nacheinander die Füße absetzen, Fußfolge wechselt

Variante/ Veränderung z.B.:

- den ersten Lift Cross rück rüber, Tap, den dritten Lift Cross rüber
- drei kleine Tap nur unten nach außen zur Seite (1 – 4), den dritten wieder als Lift
- den ersten und dritten als Lift, den zweiten als Triple Step am Boden
- oben auf dem Step bei allen Lift
- drei verschiedene Liftbewegungen bei einem Repeater ausführen
-

Mambo

4b

Tap re vor auf 1 und Fuß li leicht vom Boden lösen, auf 2 li absetzen, auf 3 Tap re nach hinten und Fuß li leicht vom Boden lösen, auf 4 li absetzen

möglich vom Boden nach oben zum Step, nur am Boden, vom Step nach unten, statt vor-rück Bewegung auch vor-seit

- ½ Mambo, 2b: Schritt nur vor (oder seit oder rück) und den anderen Fuß leicht vom Boden lösen
- Six Count Mambo, 6b : ½ Mambo diagonal cross vor, wieder ranstellen und zur anderen Seite diagonal vor und wieder ran, am Boden oder zum Step, mit 1x March als Abschluss wieder 8b

Straddle

4b

Fußfolge wie beim Basic Step, stehe oben längs auf dem Step und öffne die Beine mit dem Schritt nach unten und schließe mit dem Schritt oben

Variante/ Veränderung:

- schließe oben mit $\frac{1}{2}$ Turn
- in Kombination mit Position vor dem Step, March Up, Straddle, March Down, hinter dem Step
- March Up mit $\frac{1}{2}$ Turn
- Straddle gesprungen

Shuffle

2b

Position seitlich an der langen Seite, setze einen Fuß auf den Step, Gewicht bleibt unten und führe drei kleine Schritte, Tap oben und unten aus mit 1 und 2, vorwärts und rückwärts möglich, auch aus der Straddle Position, anderer Rhythmus möglich

Tap Down

4b

Schritt auf den Step, Gewicht bleibt unten und mit dem anderen Fuß einen Tap Down zur Seite, beide Füße zurück zur Mitte setzen

Reverse Turn:

4b

Fußfolge wie beim Basic Step, gehe mit $\frac{1}{2}$ Turn rückwärts auf den Step und $\frac{1}{2}$ Turn weiter nach unten, auch leicht gesprungen beim Aufsteigen möglich

Pivot Turn:

4b

eine gedrehte Variante des Mambo, erster Schritt zum Step, hinterer Fuß wenig angehoben, beim Absetzen die $\frac{1}{2}$ Drehung einleiten, Schritt wieder mit dem ersten Fuß vor, hinteres Bein wieder wenig anheben und erneut beim Absetzen die $\frac{1}{2}$ Drehung einleiten

Pony:

4b

ähnlich dem ChaChaCha, von unten auf den Step gegangen oder gesprungen mit dem Triple Rhythmus und wieder nach unten gehen

Squat:

2b/ 4b

geöffnet oder parallel, Beugung in der Hüfte und anschließende Streckung, z.B.: Schritt mit dem ersten Fuß zum Step, Gewicht bleibt mehr hinten, Squat zur Seite und zurück, auch gesprungen

Across:

4b

Schrittfolge wie bei einem Basic Step mit einem Tap über die lange Seite, erster Fuß seitlich auf den Step, zweiter Fuß folgt, erster Fuß auf der anderen Seite auf den Boden setzen, zweiter Fuß Tap ran

Box Step:

4b

erster Schritt auf den Step, zweiter Schritt überkreuzt das Standbein und setzt auf dem Step ab, erster Fuß zurück zum Boden, zweiter Fuß zurück zum Boden

Box Step Ecke(High Impact), Step Cross:

4b

den ersten Schritt aus der diagonalen Position auf den Step setzen, mit dem nächsten Schritt das Standbein überkreuzen und direkt zum Boden an der kurzen Seite absetzen, mit rückwärts Drehen den nächsten Fuß absetzen, nächster Fuß vollendet die $\frac{1}{2}$ Drehung, Position dann an der hinteren Seite vom Step

3) Armbewegungen / Auswahl

- Biceps Curl : unten, oben, seitlich
- Unterarm ausdrehen
- gewinkelt aufschieben, Biceps Raise
- Upright Row
- Seitheben, Lateral Raise
- Frontheben, Front Raise
- Chest Press
- Overhead Press
- Butterfly: vorne, unten, reverse
- Trizeps: hinten, seitlich
- Lat Pull Down
- Frontziehen
- von der Seite in den Rücken ziehen
- von vorne nach hinten ziehen
- von der Seite vorne schließen
- hinter dem Rücken kreuzen

4) Aufgaben und Stationsaufgaben

- Spiegelbild
- Welle in Kreisform.
- 'Ich packe meinen Koffer' in Kleingruppen

Station 1

Finde zu Basic Step zwei verschiedene Armbewegungen

Station 2

Finde zu Knee Lift zwei verschiedene Armbewegungen

Station 3

Setze neu zusammen, verwende die Schritte und die vorgegebene Anzahl

4x Basic Step 4 V-Step 8x Lift- Step 4x Repeater Lift

Station 4

Nutze die Schritte für eine Minikombination und beziehe mindestens zwei Seiten des Steps ein. Für die Übergänge dürfen Schritte auch am Boden frei gewählt werden.

Basic Step Back Lift Mambo Repeater

Station 5

Nutze die vorgegebenen Schritte und gestalte 1x 32 b (2x 32b) mit Armbewegungen

Basic Step V-Step Repeater Knee Lift Kick

Station 6

8x Basic Step re 8x Step Kick im W. travel 8x Repeater Knee Lift

Übt die Schrittfolge in der Anzahl und in der Reihenfolge.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 4x.

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte auf 2x

Im nächsten Schritt reduziert die Schritte evt auf 1x

Station 7

Nutzt die vorgegebenen Schritte, um sie als Kombination zu zweit an einem Step auszuführen.

Basic Step Basic Over L - Step Knee Lift Step Kick

Station 8

Nutzt die Variationen der Schritte, um die Kombination zu verändern.

4x Basic Step

4x Step Lift

2x Repeater Lift

Stationen Kombinationsaufgaben

Gestalte 1x 32b mit:	Gestalte 1x 32b mit:	Gestalte 1x 32b mit:	Gestalte 1x 32b mit:
Step Lift 4b	Mambo 4b	Cha Cha Cha 2b	Box Step 4b
Pony 4b	Shuffle 2b	Mambo 4b	Mambo 4b
Basic Step 4b	Basic Step 4b	Repeater Lift 6b, 8b	ChaChaCha 2b
		Basic Step 4b	

Aufgaben zur Veränderung einer gekonnten Kombination

- Stellt die Steps im Dreieck oder Viereck auf und wechselt während der Kombination zum Nachbarstep. Zusätzliche Schritte zum Wechseln sind erlaubt.
- Führt die Kombination mit eurem Partner, eurer Partnerin gegenüber aus. Jeder, jede mit einem Step oder zusammen auf einem Step.
- Verändert die Kombination, zusätzlich: mindestens 2x High Impact und 2x neue Armbewegungen.
- Verändert die Kombi, folgende Schritte (Auswahl) werden eingefügt und die Beatzahl wird um 8, 16 oder 32 erhöht. Straddle Box Step Pivot Turn
- Verändert die Kombi in der Reihenfolge der Schritte.
- Verändert die Kombi in der Anzahl der Schritte.
- Fügt mindestens zweimal eine Drehung ein.

7) Literatur / Musik

Literatur

Step Aerobic:

Pröll, Harvey, Jooß, DTB, 2008

Das neue Aerobic Training :

G. Slomka, A. Haberlandt, C. Harvey, C. Michels, G. Paul
Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2002

Musik

Die verwendete Musik sollte zwischen 124 und 134 bpm liegen.

Move Ya Luisenweg 7 20537 Hamburg Luisenweg 7 Tel. 040/2100970 Fax. 040/ 21009710 e-mail: info@move-ya.de www.move-ya.de	DTB Shop Industriestraße 4 – 8 54662 Speicher Tel. 06562/ 6155 Fax. 06562/ 6192 e-mail: bestellung@dtb-shop.de
--	--

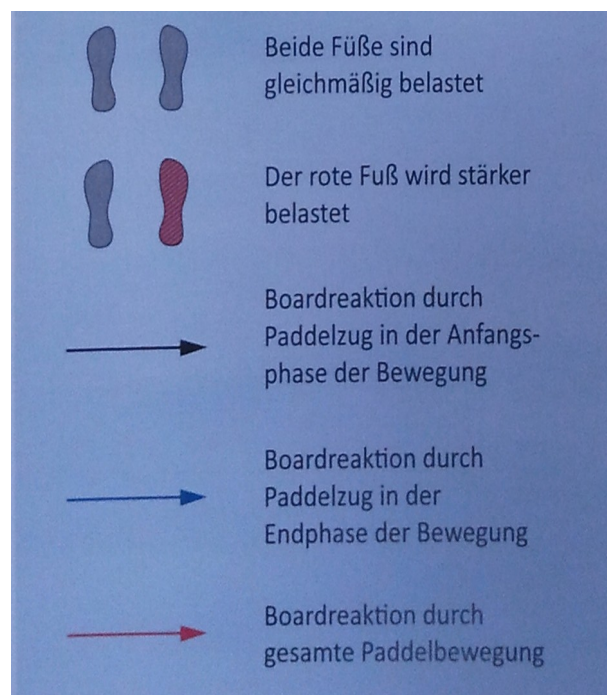
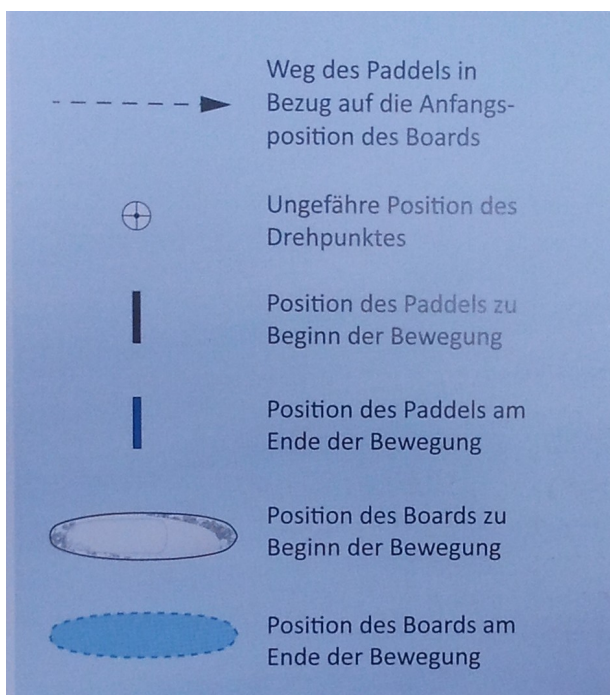
Stand Up Paddling

SUP – Stand Up Paddling, eine der ältesten Wassersportarten wurde neu entdeckt. Sich auf einem überdimensionalem Surfbrett stehend mithilfe eines langen Stechpaddels zu bewegen, reicht in die Geschichte der polynesischen Inselvölker zurück. Wiederbelebt von den Beachboys auf Hawaii erfährt es nun angetrieben von Legenden des Big Wave Surfens wie Laird Hamilton und Dave Kalama einen regelrechten Boom. Selbst diese gestandenen Watermen sind beeindruckt von der Vielseitigkeit und Dynamik des neuentdeckten Sports. Der Einsatzbereich des SUP ist riesig. Egal ob Paddeln als Ausgleichssportart auf dem Flachwasser, das Surfen in kleinen bis haushohen Wellen, treibenlassen auf fließenden Gewässern bis hin zum Wildwasser und das endlose Gleiten auf Dünungswellen mit dem Wind im Rücken, SUP ist immer ein Erlebnis in der Natur.

Hier möchten wir ansetzen und einen Überblick über den Einsatzbereich dieser interessanten Sportart in der Schule geben. Nach einer Eingewöhnungsphase kniend auf dem Board, können die grundlegenden Paddeltechniken (Beschreibung s. u.) in Verbindung mit einer kleinen Tour stehend auf dem Board erlernt werden. Das ausdauernde Paddeln von kleinen Touren bis hin zu Tages- oder Mehrtagestouren bildet eine der wesentlichen Aktivitätsfelder des SUP in der Schule. Des weiteren sind bei den Schülerinnen und Schülern unterschiedlichste Spielformen z.B. aus der Kayakschulung sehr beliebt. Das Stand Up Paddling bietet zudem zahlreiche Einsatzmöglichkeiten im Bereich des Fitnessstrainings. Verschiedene Arten des Ausdauertrainings sowie Kraft- und Stabilisationsübungen bis hin zum SUP-Yoga können umgesetzt werden.

Die folgende Auflistung gibt eine Übersicht und kurze Beschreibung zu den wichtigsten Paddelschlägen in der Anfängerausbildung. Diese Schläge gewährleisten eine ausreichende Manövrierfähigkeit auf dem Wasser. Das Lehren weiterer Schläge aus der Anfänger- und Fortgeschrittenenausbildung wird empfohlen. Die verwendeten Abbildungen sind dem Buch von Christian Barth (s. Literatur) entnommen.

Legende:



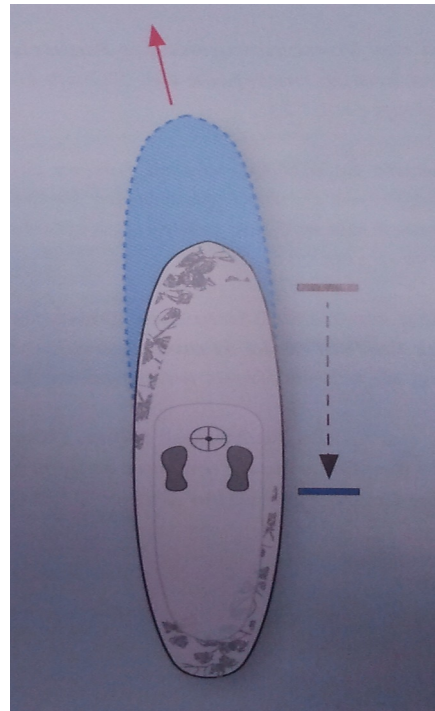
Kurzbeschreibung

Abbildung

Paddelzug

Ziel: in Fahrt kommen

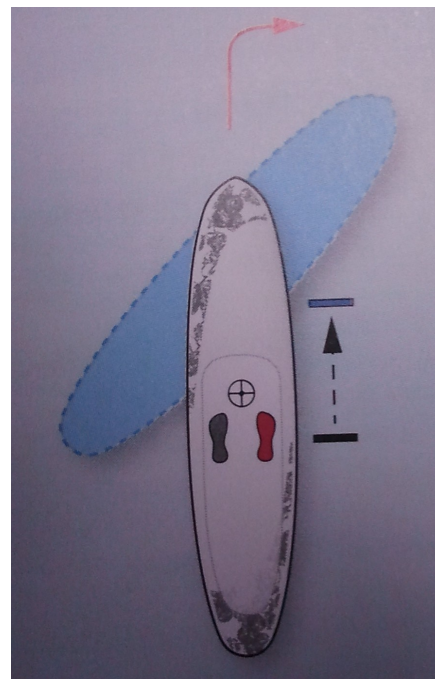
- gebeugte Knie, schulterbreiter Stand
- senkrecht vorbeiführen des Paddels auf geraden Weg nah am Board entlang
- Paddelblatt ist komplett eingetaucht
- Einsatz der gesamten Körpermuskulatur insbesondere der Rumpf-/ Bauchmuskulatur



Stopschlag

Ziel: Abbremsen und Richtungswechsel

- eintauchen des Paddels hinter den Füßen
- führen des Paddels mit der Schaft- hand gegen die Fahrtrichtung
- stärkere Belastung des Fußes auf der Paddelseite



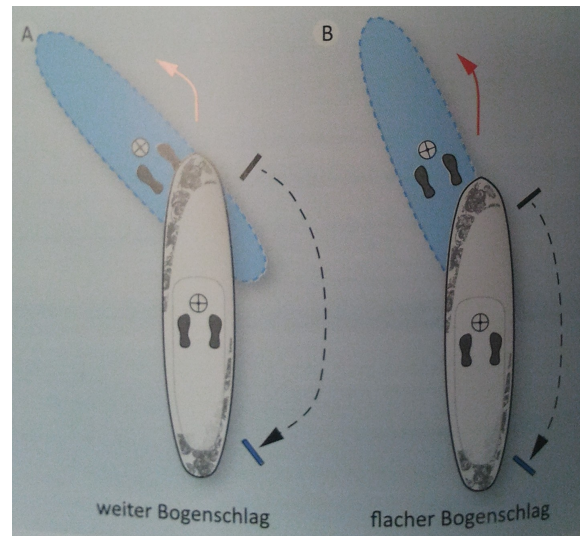
Kurzbeschreibung

Bogensschlag

Ziel: Richtungswechsel während der Fahrt

- bogenförmiger Durchzug des Paddels vom Bug zum Heck
- Öffnung des Bogens zeigt zum Board
- weiteres Ziehen des Bogens führt zu einer effektiveren Wirkung und engerer Kurvenfahrt

Abbildung



Literatur:

- **Christian Barth** (2011). SUP Stand Up Paddling, Material Technik Spots (1. Auflage). Bielefeld: Delius, Klasing & Co. KG.
- **Steve Chismar** (2013). Stand Up Paddling, Faszination einer neuen Sportart (1. Auflage). Bielefeld: Delius, Klasing & Co. KG.

GEHEN - LAUFEN - HÜPFEN - GALOPPIEREN

Tanzen mit Bewegungsgrundformen



Definitionen zu einigen Bewegungsgrundformen:

(nach Martin, Ellermann; Rhythmische Vielseitigkeitsschulung, Eine praktische Bewegungslehre; Hofmann 1998)

Bewegungsgrundform	Gehen (S. 68)	Laufen (S. 58)	Hüpfen (S. 74) → „Hopserlauf“	Galoppieren (S. 80)
allgemein	- gleichmäßige, zielgerichtete, kontinuierliche Bewegung - Bei der Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere hat ein Fuß immer Bodenkontakt.	- „leichte“, gleichmäßige, kontinuierliche Bewegung - Die Gleichgewichtsübertragung geschieht schnell, von einem Bein auf das andere, wobei nach dem Abdruck beide Beine kurz in der Luft sind.	- Schritt → explosiver Abdruck von diesem Bein, aus der Beugung in die Streckung. Nach einer kurzen Flugphase wird wieder auf dem Absprungbein gelandet. - Das andere Bein führt den Schritt für den nächsten Hüpfen aus ...	- Abdruck von einem Bein und Landung auf dem anderen - danach wird das Bein aufgesetzt, von dem der nächste Abdruck erfolgt. - Der Abdruck erfolgt immer von dem gleichen Bein.
Körperhaltung	- Der Oberkörper ist aufgerichtet. - Die Arme unterstützen die Bewegung durch ein wechselseitiges Mitschwingen (rechter Arm und linkes Bein und umgekehrt).	- Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage. - Die gebeugten oder gestreckten Arme unterstützen die Bewegung durch ein wechselseitiges Mitschwingen (rechter Arm und linkes Bein und umgekehrt) oder durch ein seitliches Tragen neben dem Körper.	- aufrecht	- aufrecht
Bewegungsansatz	Der Bewegungsansatz erfolgt von der Ferse, danach wird der Fuß bis zu den Zehen abgerollt.	Der Bewegungsansatz erfolgt vom Fußballen, danach wird der Fuß abgerollt. Nach einer flüchtigen Bodenberührung der Ferse erfolgt der Abdruck vom Ballen.	In der Regel beginnt das Hüpfen mit einem Schritt. Für Anfänger kann es eine Hilfe sein, den Schritt von der Ferse anzusetzen → Fuß abrollen → kräftiger Abdruck Ansatz von unten!	In der Regel beginnt der Galopp mit dem Abdruck - wenn es der Tanz erfordert, kann aber auch mit dem Schritt begonnen werden.
Tempo	langsamer	schnell	schnell	schnell
Notation	Viertelnoten: r - l - r - l	Achtelnoten: r - l - r - l	punktiert (punktierte Achtel- mit Sechzehnte- lnote): r - r - l - l	auftaktig punktiert (Sechzehntelnote mit punktierter Achtel): r - l - r - l

GEHEN

- frei im Raum: Ebenen wechseln (z.B. Flachverlagerung, Hochverlagerung, Tiefverlagerung ...)
- Umstellung vor - rück (mit Wechselmotiv)
- Folge: vor - vor - vor - vor - vor - vor - vor - vor - vor -
rück - rück - rück - rück - vor - vor - rück - rück
→ vor - rück wechseln
→ mit „Tep“ enden: Fußwechsel
→ 8 vor als Kreis um die als Fuß beginnende Schulter (Hand auf Schulter)
→ kanonischer Einsatz
→ Anwendung zu „All about that bass“ / „Es rappelt im Karton“
Ausblick: Drehungen, Kreuzen ...

LAUFEN

1. mit unterschiedlichen Wechselaufgaben (z.B. einzeln - angefasst zur Schlange, kurvig - parallel zu den Wänden ...)
2. Folge mit „Ausblick“-Elementen: vor - vor - vor - vor
← kreuz - seit - kreuz - seit
rück - dreh - vor - vor
→ kreuz - dreh - seit - an
3. ungerade Taktarten

HÜPFEN

1. Verbindung LAUFEN - unpunktiertes HÜPFEN
→ **Poskok** (Volkstanz aus Jugoslawien)
2 Elemente: Lauf - lauf - Hüpf-fer
Hüpf-fer - Hüpf-fer - lauf - lauf - Hüpf-fer
Erweiterung: vor rück
Wdh. nach links - 1. Teil nach rechts
2. Folge: vor - und - vor - und - vor - und - vor - und
rück - und - rück - und dre-hen - und
rück - und - rück - und - rück - und - rück - und
vor - und - vor - und - dreh-hen
→ Drehung variieren ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$...)
→ in Kleingruppen zu unterschiedlichen Raumformen kombinieren

Ausblick:

SEITGALOPP: Französischer Stocktanz

Tanzgeschichten:

z.B. „Krimi“ (nach Andreas Simon)

Sammeln von typischen Charakteren → verorten

z.B. Mörder, trauernde Witwe, Bombenleger, Polizeiauto, Detektiv, Ermordeter ...

Wechsel der Charaktere über LAUFEN

→ Krimimusik (z.B. James Bond)

langsam erweitern

→ Tempowechsel bei einzelnen Charakteren:

- Sterben in Zeitlupe

- Laufen zu den unterschiedlichen Charakteren ...

→ Verortung so einsetzen, dass eine Steigerung vom bspw. Kriechen zum hohen Winken dem Zuschauer entgegenkommt

Raumreiniger

z.B. Lawine

Eiskrachen (Freeze)

Sahara (Wassersuche in Zeitlupe)

Galoppieren (im Kreis kreischend galoppieren)

Viele weitere Möglichkeiten: z.B. Sommer am Strand, Winterschlussverkauf ...

Ist das WAS entscheidend oder das WIE ?

Art der Veranstaltung: → Sportlehrertag 2016

Thema: Vom Ringen und Raufen zum Judo

Referent: Torsten Cordts → 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 „Raufen, Ringen und Verteidigen“ der Fachanforderungen Sport für allgemein bildende Schulen an. Mit dem Erreichen der Globalkompetenz: „Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander“, soll die Idee „Kämpfen als Dialog“ 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

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 vielmehr 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 weglaufernden 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 ihrem 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>

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 körperbildend 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 Kampfverfahren“ 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 Judoport allgemein zu vermitteln.

Häufig haben die Schüler ein falsches Bild und meinen, dass der Judoport 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.

Literaturhinweis:

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)