

25. DSLV- und IQSH-Sportlehrertag
Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Sportunterricht – ein zentraler Baustein der Prävention in der Gesundheitspolitik



Handouts

Deutscher
Sportlehrerverband DSLV-SH

Geschäftsstelle:
Tim Vogler
Kiewittholm 26
24107 Ottendorf

Tel.: +49 (0)431 28951147
Fax: +49 (0)431 31975771

Inhaltsverzeichnis:

Workshops	Seite
1. Badminton in Schulen	1
2. Crossminton in der Schule	5
3. Die Sporthalle als Fitness-Studio – Stationskarten Krafttraining	20
4. Digitales Lernen und Lehren im Sportunterricht	22
5. Discofox	26
6. Golf – der ideale Schulsport	28
7. Lacrosse im Schulsport	31
8. Schulsportprojekt Skipping Hearts	35
9. Wo rohe Kräfte sinnvoll walten	41
10. Vom Ringen und Raufen zum Judo	45
11. Ausdauerschulung in der Grundschule	49
12. Hatha-Yoga und Gegenwartspräsenz	53
13. Hip Hop	55
14. Spiele und Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten in der Grundschule	60
15. Mountainbike in der Schule	64
16. Einführung in das School-Flag-Football-Spiel	65
17. Spiele-Mix	73
18. Ausdauerschulung in der Sekundarstufe	79
19. Ultimate Frisbee: Wurftechniken und Spielformen	82
20. Tanzen für Jungs & starke Mädels Sek I & II	85
21. Tanzen in der Grundschule	89
22. Klettern und Boulderspiele	93
23. Klettertechniken	96
24. Klettern Routenbau	104
25. Differenzielles Training des Angriffs und des Blocks im Volleyball	106
26. Volleyballspielformen für für Sek 1 und 2.	107
27. Stand Up Paddling	108

Sportlehrertag 2017

Dozent:

Sascha Plietzsch

Badminton in Schulen

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

Probleme beim „Schulbadminton“

- 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-Badmintonspezifisch: 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 Korke 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 das die Kette Hüfte, Schulter, Arm, Unterarmrotation 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 und den linken Arm nach hintenstrecken.

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 Netzpfeostens
- Schlägerkopf unter der Hand
- Schlägerkopf etwas seitlich von der Hand
- Schlagarm 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

Hinweis:

Der Schleswig-Holsteinische Badminton-Verband e.V. wird im jetzt gestartetem Schuljahr ein Schulsportprojekt durchführen, welches die Umsetzung des Projektes Shuttle Time zum Ziel hat. Informationen zu Shuttle Time im Allgemeinen sind unter www.bwfshuttletime.com zu finden. Unter leistungssport@shbv.de kann sich für einen Infoverteiler zur Projektumsetzung in Schleswig-Holstein angemeldet werden.

Interessante Homepages:

www.shbv.de

www.badminton.de

www.dr-badminton-training.de

www.bwfshuttletime.com



CROSSMINTON GUIDE

SCHNELLEINSTIEG FÜR LEHRER & TRAINER Seite 2

QUICKSTART FOR TEACHERS & COACHES page 12

INTRODUCTION POUR ENSEIGNANTS & ENTRAÎNEURS page 22

With kind support of the



Powered by



EINLEITUNG

GRÜNDE FÜR CROSSMINTON IM LEHRPLAN

- Fitness, Koordination und Gewandtheit können effektiv und auf spielerische Weise verbessert werden
- Schneller und einfacher Aufbau, da kein Netz benötigt wird
- Ob drinnen oder draußen, Crossminton kann auf jeder Oberfläche gespielt werden
- Verschiedene Speeder® für unterschiedliche Leistungsniveaus
- Hohe Motivation für Kinder aufgrund schneller und vieler Erfolgserlebnisse
- Einfach zu erlernen und einfache Regeln
- Hohe Qualität der Ausrüstung

CROSSMINTON IN DER SCHULE

Crossminton (bis 2016 Speed Badminton) wurde 2001 in Deutschland erfunden. Die Sportart kombiniert die besten Elemente von Tennis (die Feldgröße entspricht der Hälfte eines Tennisplatzes, so dass zwei Crossminton Felder auf einen Tennisplatz passen), Badminton (die Nutzung der Federball-ähnlichen Speeder®) und Squash (das Schlägerdesign ähnelt dem eines Squash-Schlägers). Crossminton ist der perfekte Sport für den Lehrplan, da es von allen Schülern unabhängig von den jeweiligen Fähig- und Fertigkeiten gespielt werden kann.

SPEEDMINTON® AUSRÜSTUNG

SCHLÄGER

Speedminton® bietet zur Zeit Schläger aus drei verschiedenen Materialien an: Aluminium, Graphit oder Kevlar. In den Speedminton® Schul-Sets sind Aluminium-Schläger enthalten, die sich durch ihre einzigartige Form auszeichnen und nur circa 185 Gramm wiegen. Die Schläger sind etwa 60 Zentimeter lang und somit wesentlich kürzer als Tennis- oder Badmintonschläger. Besonders für Kinder ist die Kontrolle bzw. der Umgang mit dem Schläger sehr leicht, da der Abstand zwischen Schlägergriff und Treffpunkt sehr kurz ist. Für jüngere Kinder gibt es spezielle Junior Schläger.

SPEEDER®

Im Vergleich zu herkömmlichen Federbällen ist der Speeder® kleiner und schwerer, wodurch er über weitere Entfernungen gespielt werden kann. Die Eintiefungen am Kopf der Speeder® ebenso wie das Loch in der Mitte des Ballkopfes erhöhen zusätzlich die Windstabilität. Die Gummioberfläche des Ballkopfes garantiert optimale Kontrolle und erfordert nur einen geringen Kraftaufwand, selbst bei weiten Schlägen.

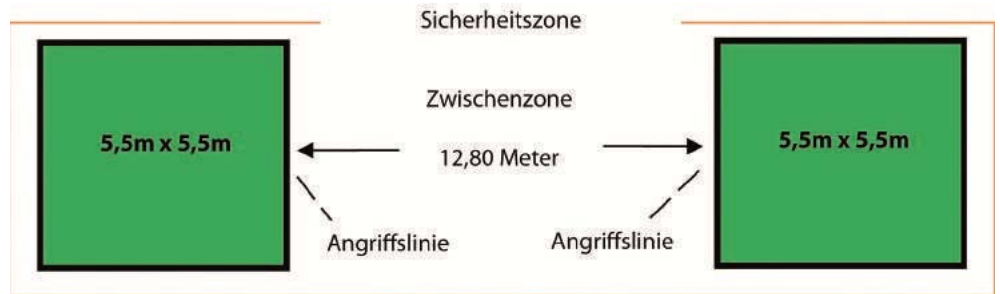
Neben dem MATCH Speeder® für den Wettkampfbereich werden von Speedminton® zusätzlich der FUN Speeder®, der CROSS Speeder® und der HELI Speeder® angeboten. Der FUN Speeder®, der leichteste der drei, eignet sich zum Spielen besonders für Anfänger



und Kinder und in kleinen Sporthallen. Für das Spiel draußen über weite Distanzen ist der CROSS Speeder® am besten geeignet. Ein zusätzlicher Windring, der auf den Speeder® gestülpt werden kann, sorgt mit einem Gewicht Speeder® von 2 Gramm für noch größere Windstabilität. Der HELI Speeder® ist für das Spiel auf kurzen Distanzen konzipiert und dreht sich im Flug um die eigene Achse. Er eignet sich besonders für den Einstieg in den Sport Crossminton.

SPIELFELD

DAS SPIELFELD

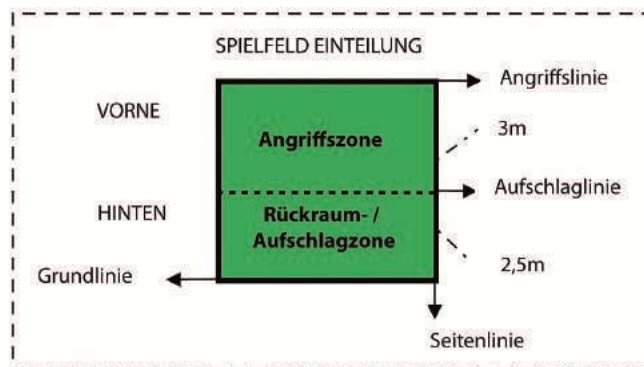


Das Spielfeld wird sowohl für Doppel als auch für Einzel genutzt. Die Zwischenzone entspricht den Entfernungen der T-Linie eines Tennisfeldes. Das gesamte Spielfeld entspricht einem der Länge nach geteilten Doppelfeld im Tennis.

SPIELFELDEINTEILUNG

Der Abstand von der Angriffslinie zu der Aufschlaglinie beträgt 3 Meter.

Die Spieler wechseln nach jedem gespielten Satz die Seite, um gleiche Bedingungen zu gewährleisten (Beeinträchtigungen durch Licht und Wind). Wenn ein dritter entscheidender Satz gespielt werden muss, wechseln die Spieler nach jeweils sechs gespielten Punkten die Seite.



Dank der verschiedenen Möglichkeiten der Spielfeldmarkierung kann Crossminton auf jedem beliebigen Untergrund gespielt werden und lässt sich dadurch leicht in den Lehrplan von Schulen integrieren. Auf Asphalt können die Spielfelder mit Kreide aufgezeichnet oder mit Easy Courts geklebt werden. Für das Spiel auf Rasen oder Sand sind Speedminton® Easy Courts ideal. Cones/Hütchen sind bestens für Sportstunden in der Schule sowie Trainingsübungen geeignet. Ein Tennisplatz kann mit Hilfe von Gummiliniern in zwei Crossminton Felder umgewandelt werden. Hierzu sollte das Netz abgebaut werden.

SPIELREGELN

SPIELREGELN

DER AUFSCHLAG

Das Aufschlagrecht wird zu Beginn des Spiels ausgelost. Es wechselt dann nach jeweils drei Aufschlägen. Beim Spielstand 15-15 wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt. Der Aufschläger muss beim Aufschlag innerhalb des Hinterfeldes (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 Aufschlagrecht. Der Aufschlag muss von unten gespielt werden.

DIE ZÄHLWEISE

Jeder gespielte Ballwechsel zählt. Bei strittigen Situationen sollte der Ballwechsel jedoch wiederholt werden. Die folgenden Fälle werden als Punkte bzw. Fehler mit Punktverlust gewertet:

- Aufschlagfehler (z.B. Übertreten der Aufschlaglinie)
- Der Speeder® landet außerhalb des Spielfeldes (wird der Speeder® außerhalb des Feldes angenommen läuft das Spiel normal weiter)
- Der Speeder® berührt den Boden
- Der Speeder® wird zweimal vom gleichen Spieler geschlagen
- Der Speeder® landet im Spielfeld (oder auf den Linien) und kann nicht zurückgeschlagen werden
- Körperkontakt mit dem Speeder®

SATZ-UND SPIELENDEN

Ein Satz ist beendet wenn ein Spieler 16 Punkte erreicht. Beim Gleichstand von 15 Punkten wird der Satz solange fortgesetzt, bis ein Spieler einen Zwei-Punkte-Vorteil erlangt und damit den Satz beendet. Es werden 2 Gewinnsätze gespielt.

DAS DOPPEL

Der aufschlagende Spieler muss sich beim Aufschlag in der Aufschlagzone befinden.

Nach dem Aufschlag kann der Speeder® aus jeder Position von einem Spieler der annehmenden Spielpaarung geschlagen werden. Nach der Wahl des Aufschlagrechts bzw. zwischen zwei Sätzen muss die rückschlagende Partei zu Beginn festlegen, welcher Spieler die Rolle des Angreiffspielers bzw. des Hinterfeldspielers übernimmt.

Die kompletten Spielregeln und Erklärungen stehen auf www.crossminton.org.

CROSSMINTON SPIELN

CROSSMINTON SPIELEN

Alle nachfolgenden Beschreibungen werden beispielhaft für Rechtshänder ausgeführt.

SCHLÄGERHALTUNG

Mit dem Mittelgriff (Universalgriff) ist es sehr leicht, die verschiedenen Schläge zu erlernen und während des Spiels auszuführen. Auf den folgenden Bildern werden die richtige Schlägerhaltung und typische Fehler gezeigt.



Mittelgriff



Falsche Schlägerhaltung



Falsche Schlägerhaltung

DIE GRUNDPOSITION (Speeder®-Erwartungshaltung)

Das Einnehmen der Grundposition als Ausgangsposition 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, soweit möglich, 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

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

DER AUFTAKT-SPRUNG

In dem Moment, in dem der Gegner den Speeder® schlägt, sollte ein kleiner „Hop“ gemacht werden. Das dient als Impulsaufrechterhaltung für die nächste Bewegung.



Grundposition
(frontal)



Ausgangsposition
(seitlich)

- Die Knie sind leicht gebeugt



Treff punkt
(frontal)

DER AUFSCHLAG

Der Aufschlag ist einer der wichtigsten Schläge im Crossminton. Anfänger müssen 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.

Ausgangsposition

- Der Spieler stellt sich in Schrittstellung auf: der hintere Fuß steht parallel zur Grundlinie, während der vordere Fuß mit der Fußspitze zur rechten vorderen Ecke des Spielfeldes zeigt
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne (zum Gegner) gedreht
- Mit der linken Hand hält der Spieler den Speeder® mit dem Ballkopf nach unten (s. Abbildung)
- Der Schläger zeigt mit der Spitze nach hinten oben

Schlagbewegung

- Der Spieler lässt den Speeder® fallen
- Gleichzeitig schwingt er seinen Schlagarm zum Speeder® während er seinen Oberkörper nach vorne zum Gegner dreht
- Der Speeder® sollte rechts vor dem Körper getroffen werden
- Das Gewicht wird vom hinteren auf den vorderen (linken) Fuß verlagert

Endphase

- Der Schlagarm schwingt über die linke Schulter aus
- Der rechte Fuß wird nach vorne bewegt, um in die Grundposition zu gelangen

Häufige Fehler:

Der Speeder® wird besonders von Kindern häufig geworfen, anstatt ihn nur fallen zu lassen. Anfänger können die Aufschlagbewegung „trocken“ und etwas langsamer durchführen und dabei den Speeder® mit ihren Schlägern nur antippen, um ein besseres Gefühl für die Bewegung zu bekommen.

Geringe Konzentration: Da der Unterhand-Aufschlag ein vermeintlich leichter Schlag ist, nehmen viele Anfänger den Aufschlag nicht ernst. Der Aufschlag muss von unten gespielt werden. Ein Aufschlag von oben ist nicht erlaubt und nicht sinnvoll, weil der Kopf der Speeder® beim Treffpunkt nach unten zeigt und beim Aufschlag von oben der Flugkorb des Speeder® getroffen wird.



Endphase
(frontal)

ECHNIK

I



Ausgangsposition
(frontal)

DIE VORHAND

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

Ausgangsposition

- Schlägerhaltung: Mittelgriff
- Der Spieler dreht seinen Oberkörper entgegen der Schlagrichtung, dabei wird die linke Schulter nach vorne gedreht
- Der Schlagarm wird nach hinten gebracht
- Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert
- Die Knie sind leicht gebeugt, um während der Schlagbewegung das Gleichgewicht zu halten



Schlagphase
(frontal)

Schlagbewegung

- Die Schlägerbespannung zeigt in Schlagrichtung
- Das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert
- Der Oberkörper wird ebenfalls in Schlagrichtung gedreht (Hüfte mitdrehen)
- Der Schlagarm schwingt nach vorne und trifft den Speeder® vor dem Körper

Endphase

- Der Schläger schwingt über die linke Schulter aus
- Die Grundposition sollte so schnell wie möglich wieder eingenommen werden

Häufige Fehler:



Endphase
(frontal)

Der Spieler beugt die Knie nicht ausreichend und verliert dadurch an Flexibilität und Beweglichkeit.

Der Schlagarm ist beim Schlag zu nah am Körper. Damit ist eine weite Ausholbewegung nicht möglich. Der Speeder® ist damit zu nah am Körper und kann mit nur wenig Kraft geschlagen werden.



Ausgangsposition
(frontal)



Treff punkt
(frontal)



Endphase
(frontal)

DIE RÜCKHAND

Für viele Crossminton 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.

Ausgangsposition

- Schlägerhaltung: Mittelgriff
- Der Spieler dreht seinen Oberkörper mit der rechten Schulter nach vorne
- Der Schlagarm ist leicht angewinkelt und wird nach hinten bewegt
- Das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert
- Die Knie sind leicht gebeugt, um während der Schlagbewegung das Gleichgewicht halten zu können

Schlagbewegung

- Die Schlägerbespannung zeigt in Schlagrichtung
- Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert
- Der Oberkörper wird ebenfalls in Schlagrichtung gedreht
- Der Schlagarm schwingt nach vorne und trifft den Speeder® vor dem Körper

Endphase

- Der Schläger schwingt aus
- Die Grundposition sollte so schnell wie möglich wieder eingenommen werden

Häufige Fehler:

Der Körper wird nicht ausreichend gedreht.

Der Schlagarm ist beim Schlag zu nah am Körper. Damit ist eine weite Ausholbewegung nicht möglich. Der Speeder® ist zu nah am Körper und kann nur mit wenig Kraft geschlagen werden.

ÜBERKOPFSCHLÄGE (CLEAR & SMASH)

Hohe und weite Schläge vom Gegner sollte der Spieler über seinem Kopf schlagen.

Ausgangsposition

- Schlägerhaltung: Mittelgriff
- Der Schlagarm ist leicht angewinkelt, wird hinter dem Körper oberhalb des Kopfes gehalten
- Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert, der einen Schritt nach hinten bewegt wird
- Die Knie sind leicht gebeugt, um während der Schlagbewegung das Gleichgewicht zu halten

Schlagbewegung

- Der Ellenbogen des Schlagarmes wird nach vorne, dem Speeder® entgegen, bewegt
- Der Oberkörper wird dabei zurück in die Grundposition gedreht (Hüfte mitdrehen)
- Der Schlagarm ist gestreckt und schwingt nach vorne, so dass der Speeder® über und etwas vor dem Kopf getroffen wird • Das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert

Endphase

- Der Schläger schwingt nach links unten aus
- Mit dem rechten Bein wird ein Schritt nach vorne gemacht
- Die Grundposition sollte so schnell wie möglich wieder eingenommen werden

Häufige Fehler:

Der Körper wird nicht gedreht. Damit ist der Schlag schwach und der Speeder® fliegt nicht in die gewollte Richtung.

Der herannahende Speeder® wird nicht anvisiert, so dass der Spieler Probleme hat die Flugbahn des Speeder® richtig einzuschätzen.

Der Schlagarm wird in der Schlagbewegung nicht gestreckt.

Eine falsche Schlägerhaltung führt dazu, dass keine korrekte Schlagbewegung durchgeführt wird.

TAKTIK

TAKTIK

Zu Beginn ist es für Anfänger natürlich das Wichtigste, die Technik und den Aufschlag zu erlernen bzw. zu verbessern, damit überhaupt Ballwechsel zu



Ausgangsposition
(seitlich)



Treffpunkt
(frontal)



Endphase
(frontal)

Stände kommen. Für leistungsorientierte Spieler ist es darüber hinaus wichtig, ein paar grundlegende taktische Kenntnisse zu erwerben.

ANSPIELPUNKTE

Wohin spielt man den Speeder® im gegnerischen Spielfeld am besten? Wie in anderen Racket-Sportarten sind die Ecken des Spielfeldes die besten Anspielpunkte. Allerdings muss man hierfür ein gutes Gefühl für den Speeder® entwickeln und kontrolliert spielen, da er sonst schnell außerhalb des gegnerischen Spielfeldes landet.

Insbesondere die Platzierung der Speeder® in eine der vorderen Ecken des gegnerischen Spielfeldes erhöhen die Chancen auf einen Punkt. Bei den hinteren Ecken ist ein direkter Punktgewinn unwahrscheinlich, da der Speeder® lange in der Luft ist und dies dem Gegner mehr Zeit gibt in die Ecken zu laufen. Daher werden die hinteren Ecken oft mit einem vorbereitenden Clear angespielt, um den Gegner ins Hinterfeld zu bewegen und anschließend mit einem kurzen schnellen Schlag in die vorderen Ecken zu punkten.

POSITIONIERUNG UND LAUFWEGE

Im Vergleich zu anderen Racket-Sportarten erscheint das Spielfeld beim Crossminton zunächst sehr klein. Durch die Schnelligkeit des Spiels ist es jedoch schwer, ein 5,5 Meter großes Quadrat abzudecken. Daher ist es wichtig, nach jedem Schlag die zentrale Position einzunehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereit zu sein.

Der effektivste Schlag, um direkt einen Punkt zu erzielen, ist ein schneller Schlag in die vorderen Spielfelddecken. Demnach ist die zentrale Position nicht die Mitte des Feldes, sondern leicht zur vorderen Feldlinie verschoben. Der Spieler hat mehr Zeit ins Hinterfeld zu laufen und dort lange, weite Schläge anzunehmen, während er bei kurzen, tiefen Schlägen viel schneller reagieren muss. Von der zentralen Position aus sollen alle Ecken möglichst schnell und mit wenig Zeitverlust angelaufen werden können. Nach dem Schlag soll sofort in die zentrale Position zurückgekehrt werden. Um einen Speeder® an der Vorderlinie anzunehmen, empfiehlt sich ein Ausfallschritt. Der Spieler kann einen kurzen Ball entweder zurückspielen oder sich mit einem hohen Schlag aus der Drucksituation befreien. Durch kraftvolles Abdrücken vom vorderen Fuß kann die zentrale Position nach dem Schlag wieder eingenommen werden. Schläge von der hinteren Linie werden meist als Überkopfschläge gespielt. Dabei soll das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert werden, indem sich der Spieler mit dem hinteren Fuß nach vorne abdrückt. Die Vorwärtsbewegung während des Überkopfschlages soll genutzt werden, um zurück in die zentrale Position zu gelangen. Prinzipiell soll die Rückhand umlaufen werden und wenn möglich als Vorhandschlag gespielt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Nach den technischen und taktischen Grundlagen ist es an der Zeit, die Theorie in die Praxis zu übertragen und das Gelernte auszuprobieren. Der Speeder® wird nicht immer dahin fliegen, wo er hin soll und die Beine werden sich nicht immer so schnell bewegen, wie man es möchte. Die Grundlagen sind in jedem Sport sehr wichtig und folgende Zusammenfassung soll helfen, sich die wichtigsten Grundlagen im Crossminton zu merken.

DIE 10 WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN

- 1) Ein guter Aufschlag startet das Spiel
- 2) Den Speeder® immer im Auge behalten
- 3) Immer zurückkehren in die zentrale Position und die Bereitschaftsstellung einnehmen
- 4) Locker auf den Fußballen stehen
- 5) Das Spielfeld mit wenigen schnellen Schritten abdecken
- 6) Das Spiel flexibel gestalten und die Schläge variieren
- 7) Rückhandschläge im Hinterfeld vermeiden
- 8) Um jeden Punkt kämpfen
- 9) Fair und selbstbewusst spielen
- 10) Spaß haben

SCHULSTUNDE

DIE ERSTE SCHULSTUNDE (VORSCHLAG)

Die im Folgenden vorgeschlagene Unterrichtsstunde (ca. 60 – 80 Minuten) eignet sich für Sekundärschüler. 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®? <ul style="list-style-type: none">• Was sind die Besonderheiten der Schläger?• Wie wird gespielt? (ohne Netz, auf zwei Spielfeldern)
5 Minuten	Warm Up Die Schüler bewegen sich in der Halle hin und her und bekommen verschiedene Lauftechniken als Vorgabe: Laufschriffe vorwärts und rückwärts, Sidesteps, Kreuzschritte, Nachstellschritte, Ausfallschritte, Stemmschritte (Organisation: Kinder auf einer Linie aufstellen lassen und die Hallenbreite nutzen)
5 Minuten	Das Speeder® Virus Spiel Zwei Spieler („Kranke“) haben jeweils einen Speeder® und versuchen die anderen Spieler abzuwerfen. Wer getroffen ist holt sich selbst einen Speeder® und kann weitere Spieler infizieren. Alternativ: wer getroffen ist bleibt stehen und kann freigeschlagen werden.
5 Minuten	Jetzt geht's los Schläger in die Hand und ab in die Bereitschaftsstellung: Griffhaltung (dem Schläger „Guten Tag mit Handschlag“ sagen) und Unterschied zwischen Vorhand und Rückhand, sowie Überkopfbällen erklären Reaktionsspiel Jedes Kind hat einen Schläger. Die Kinder 2 Kreise bilden lassen, Schläger wird mit dem Kopf auf den Boden gestellt und mit dem Zeigefinger festgehalten, so dass er nicht umfällt. Auf Kommando „Ruck“ gehen alle einen Schläger nach rechts, auf „Zuck“ nach links
5 Minuten	Pro Kind ein Schläger und ein Speeder®. Speeder® Transport auf dem Schläger: richtige Griffhaltung, erst Vorhand, dann Rückhand
7 Minuten	Speeder® in der Luft halten (jonglieren). Wer schafft mehr Kontakte (mit Vorhand, mit Rückhand, im Wechsel, mit MATCH Speeder®)?
4 Minuten	Kinder in einer Reihe aufstellen lassen, jeder versucht den Speeder® mit einem Aufschlag so weit wie möglich zu befördern.
10 Minuten	Zwei Gruppen bilden. Pro Team ein Schläger und einen Speeder®. A schlägt den Speeder® zu B, der versucht ihn zu fangen, um ihn anschließend zu A zurückzubringen (nicht werfen!). 10 Mal in Folge, dann wechselt die Aufgabenverteilung. Eine Runde zur Probe, dann um die Wette. Wer zuerst fertig ist setzt sich auf den Boden.
10 Minuten	Zwei Gruppen beibehalten und mit dem FUN Speeder® hin und her spielen. Zuerst frei, dann Kontakte zählen. Wer zuerst 10x schafft setzt sich.
15 Minuten	Rundlauf, jeder hat 3 Leben. Es wird ein Feld aufgebaut mit verkürztem Abstand (ca. 9 Meter). Dann wird Rundlauf gespielt: Jeweils die Hälfte der Schüler steht auf einer Feldseite. Nachdem der Erste der Reihe geschlagen hat, läuft er seinem Schlag zur anderen Gruppe nach und stellt sich dort hinten an. Alle nachfolgenden Spieler tun das Gleiche. Wer aufgrund eines oder mehrerer (vom Lehrer festzulegen) Fehler ausscheidet, trainiert weiter Aufschläge oder übt z.B. Speeder® mit dem Schläger aufzuheben.

educate with fun



www.speedminton.com

Weitere Trainingsanleitungen & Übungen finden Sie hier:

Further training instructions & exercises can you find here:

Pour de plus amples informations sur les formations et exercices, veuillez consulter:



www.crossminton.org/material/

Impressum | Imprint | Mentions légales

Speedminton GmbH
Trachenberggring 85 | 12249 Berlin | Germany
Tel.: (0)30 6956 7740
Fax: (0)30 6956 7741
Mail: info@crossminton.org

Die Sporthalle als Fitness-Studio – Stationskarten Krafttraining

In den Fachanforderungen Sport ist der Themenschwerpunkt „sich fit halten“ als verbindlich verankert. Dem doppelten Auftrag, zum einen eine Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport zu ermöglichen, zum anderen Angebote zum selbständigen Erfahren von Bewegungs- Spiel- und Sportkultur zum lebenslangen Sporttreiben anzubieten, kommt diese Sinnperspektive besonders nach, wenn es um lebenslanges Sporttreiben geht.

Der Begriff des Fitnessstrainings hat längst den des Konditionstrainings abgelöst. In der Gesellschaft werden nicht nur Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden damit verbunden, sondern sogar ambivalente Zuordnungen wie Jugendlichkeit, Attraktivität und Erfolg assoziiert. Dieser Trend ist auch unter Schülerinnen¹ und Schülern zu beobachten und macht somit vor schulischem Sportunterricht nicht halt. Die Konsumorientierung und Kommerzialisierung in Fitnessstudios mag man beklagen, man kann diese Entwicklung aber auch als Chance begreifen das Thema Fitness mit all seinen Facetten in einem erziehenden Sportunterricht mit Schülern bewusst aufzugreifen und ihnen Kompetenzen zu vermitteln, die sie zu einem selbständigen, lebenslangen Sporttreiben befähigen.

Der Bereich des Krafttrainings stellt einen Bereich der Bewegungsförderung dar, der, soweit fachmännisch angeleitet und durchgeführt, mehrere Effekte hervorrufen kann. Die Verbesserungen betreffen die verschiedenen Kraftdimensionen Kraftausdauer, Maximalkraft und Schnellkraft, elementare sportartspezifische Fertigkeiten und gesundheitsrelevante Faktoren wie Verletzungshäufigkeit, Knochendichte, Körperfettanteil und Selbstwertgefühl.

Wenn es gelingt das Thema Krafttraining so im Unterricht zu behandeln, dass Belastung individuell und subjektiv wahrgenommen werden kann, dass eine Belastungsintensität frei wählbar und steuerbar ist, dass körperliche und psychische Reaktionen reflektiert werden, dann ist damit der Erwerb einer spezifischen Kompetenz verbunden, die lebenslang von Nutzen sein kann. Ein solches Unterrichtsvorhaben ist eingebettet in Teilaspekte bzw. Fragen wie

- Welche Kraftfähigkeiten haben die Schüler zu Beginn des Unterrichtsvorhabens (Messung durch standardisierte Tests)
- Welche physischen Reaktionen zeigen die Schüler auf Belastung (Messung von Herzfrequenz)?
- Welches subjektive Belastungsempfinden haben die Schüler (Gegenüberstellung von Herzfrequenz und individuellen Einschätzungen (s.u.)?)
- Welche Trainingsgrundsätze gibt es für ein sinnvolles, gesundheitsorientiertes Krafttraining (Studium trainingswissenschaftlicher Literatur)?

Um das subjektive Belastungsempfinden zu berücksichtigen, hat es sich bewährt, verschiedene Wiederholungszahlen zur Auswahl zu stellen und die Schüler an jeder Station neu über den Umfang entscheiden zu lassen. Dies kann z.B. mit den Comicfiguren Idefix, Asterix und Obelix (drei Abstufungen im Umfang) bezeichnet werden. Da es in der Schule

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet. Weibliche Personen sind immer mit eingeschlossen.

nicht um ein Training der Maximalkraft geht, sollte die Intensität im niedrigen bis mittleren Bereich liegen und die Wiederholungszahlen eher im höheren Bereich (ca. 10-20). Eine Einschätzung des individuellen Belastungsempfindens lässt sich über mehrstufige Skalen vornehmen. Die bekannte Borg-Skala mit 15 Abstufungen kann man vereinfachen und eine 7stufige Skala benutzen. Folgende Entsprechungen werden den Skalenwerten 1-7 zugeordnet:

- 1 sehr leicht
- 2 leicht
- 3 leicht bis mittel
- 4 mittel
- 5 mittel bis schwer
- 6 schwer
- 7 sehr schwer

Auch jüngere Kinder lernen schnell mit diesen Begriffen umzugehen und Auskunft über ihr subjektives Belastungsempfinden zu geben.

Alle Praxisübungen und Stationskarten stammen von der unten genannten CD. Das Krafttraining kann in einer normal ausgestatteten Sporthalle durchgeführt werden. Die Karten zeigen Kraftübungen allein oder zu zweit. Aus Platzgründen ist es hier nicht möglich alle Stationskarten abzubilden.


- ohne Geräte
- mit der Langbank
- mit dem Medizinball
- mit dem Pezziball
- mit der Reckstange
- mit der Sprossenwand
- mit dem Theraband
- mit der Weichbodenmatte
- mit Kampfspielen








Literatur






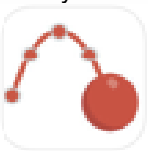

Frommann, Bettina (2017). Die Sporthalle als Fitnessstudio. Stationskarten Kraft. CD.

Schorndorf: Hofmann-Verlag.

App	Device	Funktion	Einsatzmöglichkeiten
Warm-up			
Seven 	iOS/ Android Grundfunktion kostenlos, In-App-Käufe möglich	Alleine/ gemeinsam Aufwärmen	Die App eignet sich zur selbständigen, individuellen Erwärmung (Dauer: 7 Minuten) zu Beginn der Stunde; auch als Gruppe; 7 Monats-Challenge; „Mitmachfernsehen“, Übungen können als Vorlage für eigenes Aufwärmprogramm genutzt werden.
SworkIT 	iOS/ Android Grundfunktion kostenlos, In-App-Käufe möglich	Kraft-/ Stretchübungen	Die Apps eignen sich zur selbständigen Erarbeitung eines Kraftzirkels nach vorher festgelegten Kriterien (verschiedene Apps: Bauch/Po/Oberkörper/Unterkörper/Stretching)
StretchHD 	iOS/ Android Grundfunktion kostenlos, In-App-Käufe möglich	Dehnen und Stretchen	In der App sind unzählige Übungen zum Dehnen und Stretchen mit Videos hinterlegt.
Virtual Trainer Stretching 	iOS/ Android 2,99€	Dehnen und Stretchen	Die App bietet die Möglichkeit, eigene Workouts und Stretchingprogramme für SuS zusammenzustellen, Übungen können auch nach Muskelgruppen ausgewählt werden. Leistungs- und Entwicklungsstand werden festgehalten.
Mannschaften/ Spiele / Turniere organisieren			
Team Shake 	iOS/ Android kostenlos	Teams oder Gruppen nach dem Zufallsprinzip wählen	Eignet sich zur schnellen Gruppenfindung. Gruppen/Teams können individuell (z.B. nach Leistungsstärke/Geschlecht) zusammengestellt werden.
Turnierplan erstellen 	iOS/ Android; Alternativen vorhanden	Planung von Turnieren	Die App eignet sich, um Turniere von Schülern planen und durchführen zu lassen.
Score Board HD 	iOS/ Android; Alternativen vorhanden	Anzeigetafel/ Punktezählen	SchoreBoard HD ist eine einfache Anzeigetafel für Sportwettkämpfe (Punkte zählen und Spielzeiten erfassen)

<p>Video Stopwatch</p> 	<p>iOS/ Android (kostenlos)</p>	<p>Videozeitnahme</p>	<p>Eignet sich für alles, bei dem das Messen von Zeiten sinnvoll ist, z.B. 100m Lauf. Läufe können aufgenommen werden und auf die hundertstel Sekunde ausgewertet werden. Leider keine Exportfunktion.</p>
--	-------------------------------------	-----------------------	--

App	Device	Funktion	Einsatzmöglichkeiten
Tabata Timer 	iOS/ Android, kostenlos	Tabata Stoppuhr	Tabata bietet sich für ein hochintensives Intervalltraining an, das mithilfe eines Timers unterstützt wird.
Beep Test	iOS/ Android (alternativen vorhanden) kostenlos	Beep Test	Beep Test o. Shuttle Run Test ist ein beliebter Konditionstest für Mannschaftssporter. VO2Max kann anhand standardisierter Tabellen thematisiert und errechnet werden.
Outdoor			
Runtastic 	iOS/ Android Grundfunktion kostenlos, In-App-Käufe möglich	Aufzeichnen von Fitnessdaten via GPS/ Nutzung individueller Trainingsprogramme/ Fortschrittsanzeige	Diese App eignet sich, um Sport- und Fitnessdaten (Laufen, Fahrradfahren) aufzuzeichnen und deren Fortschritt sichtbar zu machen. Auch begleitend zum Unterricht; Storyruns wirken motivierend.
Uhr 	iOS/ Android, kostenlos	Zeiten messen	Zeit messen, Rundenzähler, Timer etc.
Freeletics Run 	iOS/ Android Grundfunktion kostenlos, In-App-Käufe möglich	Workouts im Intervallbereich	Freeletics Run bietet verschiedene vorgefertigte Laufprogramme, die im Rahmen von Ausdauerheiten Einsatz finden können.
Actionbound 	iOS/ Android Grundfunktion kostenlos, Lehrlizenz 45€	App für Multimedia-Guides, interaktive Schnitzeljagden	Diese App eignet sich für eine spielerische Umsetzung von Ausdauer- und Konditionseinheiten, Orientierungsläufe, Infotouren; Handy-Rallyes für Smartphone und Tablet
Bewegungs- und Spielanalyse			
Kamera 	iOS/ Android, kostenlos	Bilder aufnehmen, Videos drehen (auch in Zeitlupe möglich)	vielseitige Verwendungszwecke
Coach's Eye 	iOS/ Android (4,99€/ in App-Käufe)	Aufnahmen von Bewegungen; vorwiegend Einzelsportarten	Sofortige Videoanalyse im Splitscreen und in Zeitlupe, Hinzufügen von Audiokommentaren und Zeichnungen

<p>Hudle Technique</p>  	iOS/ Android, kostenlos	SlowMotion Videoanalyse	Video-Vergleich durch paralleles Abspielen Hinzufügen von Audio- und Textanmerkungen; Grafische Unterstützung der Bewegungsanalyse durch Winkel, Linien, Pfeile, Kreise etc.
Device Funktion Einsatzmöglichkeiten			
<p>Video Delay Slow Motion</p>	iOS/ Android Grundfunktion kostenlos, In-App-Käufe möglich	SlowMotion Videoanalyse/ Delay-Funktion (Aufzeichnen und verspätetes Abspielen)	Zeitversetztes Abspielen von Videoaufnahmen. Speichern von Videos zur späteren Bearbeitung möglich (Pro Version)
<p>Explain Everything</p> 	iOS (kostenlos/ Android 4,36€)	Interaktives Whiteboard zum Screencasten und Erstellen von Inhalten	Diese App eignet sich zur Aufzeichnung/ Analyse von Bewegungen und Spielzügen. Annotationen können hinzugefügt werden (Expertengespräch)
<p>iMovie</p> 	iOS	Erstellen und Bearbeiten von eigenen Videos	ähnlich Explain Everything, nicht ganz so umfangreich
<p>Sportalyzer</p> 	iOS (5,99€)	Aufnahmen von Bewegungen; vorwiegend Einzelsportarten	Diese App eignet sich zum Aufzeichnen und Besprechen von Bewegungen. Hinzufügen von Annotationen möglich, Phasierung von Bewegungen ist hinterlegt. Analyse über Winkel, Linien, Pfeile, Kreise etc., Export möglich
<p>Vernier Video Physics</p> 	iOS/ Android „VidAnalysefree“	Tracking von gefilmten Objekten	Fächerübergreifender Unterricht (Sport/Physik) Aufzeichnen/Analyse von z.B. Flugkurven zur Berechnung von Geschwindigkeiten
<p>Coach pro for iPad</p> 	iOS (kostenlos)	Professionelles Coaching Tool für über 20 Sportspiele; Coaching Clipboard (Klemmbrett)	Die App eignet sich, um taktische Spielzüge, die zum Beispiel durch Schülergruppen erarbeitet wurden zu visualisieren. Spielzüge können aufgenommen/ gespeichert werden



Discofox

Vorbemerkungen

Der Discofox ist einer der populärsten Paartänze Deutschlands. Sein Grundschrift und erste Figuren sind technisch einfach zu erlernen. Musikalisch passt der Discofox sowohl zu Oldies, Schlagern, Pop aus den 70er, 80er und 90er Jahren als auch auf aktuelle Charthits. Selbst auf wenig Raum sind attraktive Figuren tanzbar. Bei einer Betriebsfeier, einem Abschlussball, einer Hochzeit oder einer anderen Tanzgelegenheit ist die grundlegende Beherrschung des Discofox eine Basiskompetenz, die viel Vergnügen bereitet und viele Kontakte ermöglicht.

Entstehung & Technik

Anfang der 70er Jahre entwickelte sich aus dem Foxtrott der Discofox (Deutschland) bzw. Hustle (USA) bzw. Disco Swing (Schweiz). Er ist eine Fusion vieler verschiedener Elemente aus anderen Tänzen. So kombiniert er die aus dem Foxtrott abgeleiteten Schrittmuster mit der klassischen Tanzhaltung, der Improvisationsfreiheit des Swing, den Drehtechniken der lateinamerikanischen Tänze, den Wickelfiguren der Salsa und den akrobatischen Figuren des Rock `n` Roll und Boogie Woogie.

Rhythmus & Musik

Der Discofox basiert auf dem 4/4 Takt (auch 2/4 Takt möglich), wobei jedoch der Takt nicht als Ganzes, sondern die Beats einzeln gezählt werden. Ein Grundschrift umfasst drei Schläge. Es kann daher auf jeden Beat mit dem Tanzen begonnen werden. Geeignet ist Musik mit 20-36 Takten pro Minute (TPM) oder ca. 120 BPM, erhältlich im Handel oder bei den Schülern.

Basics

Tanzhaltung

Die Tanzpartner stehen einander gegenüber. Der Herr legt die rechte Hand unter das linke Schulterblatt der Dame. Die Dame legt ihre linke Hand auf den rechten Oberarm des Herrn. Ihre rechte Hand legt die Dame in die linke Hand des Herrn. Nach anfänglichem Blick auf die Füße sollten die Tanzpartner möglichst schnell die Blicke vom Boden lösen.

Führen

Der Herr führt die Dame. Durch eine gewisse Körperspannung in den Armen und im Oberkörper kann der Herr Bewegungsimpulse aktiv führen, z.B. durch leichtes Drücken oder Ziehen am Arm bzw. am Rücken der Dame. Passiv führt der Herr dadurch, dass er mit dem ganzen Körper Bewegungsrichtungen signalisiert. Da Führenlernen viel Konzentration, Koordination, Zeit und Übung erfordert, sollte der Lehrer zu Beginn wiederholt um viel Geduld der Damen bitten. Grundsätzlich gilt übrigens: Es ist ja ein offenes Geheimnis, dass die meisten Damen es mögen, von ihren Herren überrascht zu werden – dies gilt auch bei der Figurenauswahl!



Do's and Don'ts

Zu den Do's zählen ein freundliches Anlächeln des Tanzpartners, ein Dankeschön nach dem Tanz und das Achten auf die eigene Körperhygiene. Das Ablehnen einer Tanzaufforderung (einen Korb geben) für einen Tanz sollte nicht zugelassen werden. Dies erfordert jedoch auch die echte Chance auf einen Partnerwechsel nach jedem Tanz, der gerade beim Lernen für den Anfänger sehr hilfreich ist.

Basisschritte und attraktive Figuren

Grundschrift (Herr vw: links, rechts, links: Tap) vw, rw, am Platz, Rechtsdrehung, Linksdrehung „Tap“ oder „Tip“ ist ein unbelastetes Aufsetzen des Fußballens. Der Tap kann durch zwei schnelle Schritte ersetzt werden (sprich: „Schnell, schnell“).

Trennung, Damensolodrehung rechts & links, Herrensolodrehung links, Platzwechsel

Doppelhandhaltung (Herr streicht Dame nach Damendrehung den Arm bis zur Hand entlang, greift zu)

- Windmühle (auch Schmetterling); anstelle Arme auseinander: Hände zusammen (am Platz)
- Brezel (Herr linker Arm nach links oben); halbe oder ganze Brezel
- Körbchen (Herr linker Arm nach rechts oben); vw, rw, im Kreis, Dame ausdrehen & eindrehen
- He goes / She goes (fortlaufend abwechselnde Linksdrehungen)
- evtl. Wickler- und Schal-Kombinationen

Kreuzhandhaltung (Herr rechte Hand über linken): Damensolo rechts & links, Herrensolo links

Methodische Hinweise

Beim Erlernen des Discofox als Paartanz ist eine ausgewogene Geschlechtermischung hilfreich. Sollte sie nicht vorliegen, können bereits erfahrene Schüler als Berater herausgenommen und eingesetzt werden oder einzelne Schüler aus zeitgleich unterrichteten Sportklassen „ausgeliehen“ werden. Grundsätzlich ist es auch gut möglich, mit zwei Klassen in einem Hallendrittel gleichzeitig zu arbeiten, was meistens einen Geschlechterausgleich erleichtert und zugleich einen Anreiz für die Schülerinnen und Schüler darstellt.

Um einen ständigen Partnerwechsel zwischen den Tänzern/Übungen zu erreichen, hat sich die Gasse (Herren auf der einen Seite, Damen gegenüber) bewährt. Dabei kann dann eine Reihe „zufällig“ um 1, 2, 3, ... Plätze nach rechts oder links verschoben werden oder es finden sich die Paare nacheinander durch die Diagonale. Außerdem ist Damen- oder Herrenwahl möglich. Beim Lehrgang wird zunächst der Grundschrift ohne Tanzpartner und ohne Tanzhaltung vermittelt. In Gassenaufstellung behält der Lehrer den Überblick und die Schüler können das Bewegungsvorbild leicht beobachten und übernehmen. Zunächst abwechselnd, später zeitgleich üben die Herren- und Damenreihen in ca. 5 m Abstand den Grundschrift aufeinander zu und voneinander weg. Anschließend demonstriert die Lehrkraft die Tanzhaltung zwischen den Reihen (gut sichtbar für alle). Danach gehen die gegenüberstehenden Tanzpartner in Tanzhaltung (Kontrollblick) und tanzen den Grundschrift (auch mehrfach) vorwärts und rückwärts. Das Thema Führen und die Möglichkeiten dazu können entdeckt, thematisiert und geübt werden. Möglichst früh sollte dann der Einsatz von Musik erfolgen.

Weitere *Figuren und Varianten* werden nach einer kurzen Wiederholung des bereits Kennengelernten zwischen den ca. 5 m voneinander entfernt stehenden Reihen in der Gasse demonstriert. Dabei wird zunächst die Figur im Fluss gezeigt. Nun werden nur die Wege, danach die genauen Schritte und die Armhaltung gezeigt und ggf. Tipps zum Führen gegeben. Beim anschließenden Üben zur Musik können individuelle Nachfragen der Lernenden beantwortet oder Feedback gegeben werden. Die Anzahl der Figuren und ihrer Varianten sowie die beherrschte Tanzhaltung, die gezielte Zuordnung von Tanzpaaren mit „Experten“ und die Wahl des Musiktempos bieten viele Möglichkeiten zur *Binnendifferenzierung*.

Als Vertiefung ist z.B. die eigenständige Erarbeitung einer Choreografie mit mehreren Paaren (Tanzformation) zu selbst gewählter Musik möglich. Viele Tanzschulen bieten auch für Interessierte weiterführende Kurse „Discofox Spezial“ an.

Weitere **Informationen** gibt es in den örtlichen Tanzschulen oder im Internet:

- ✓ www.wikipedia.de
- ✓ www.tanzen.de (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband e.V. mit Tanzschulsuche)
- ✓ www.in-tanz.de/tanz/disco-fox.html (Auflistung vieler Figuren – im Abonnement auch erklärt und gezeigt)
- ✓ www.anidance.de/de/hd1c.htm (Figurenbeispiele)
- ✓ www.1ngo.de/tanz/discofox.html (Figurenbeschreibungen)
- ✓ www.freizeitrevier.de/tanzen (Figurenbeschreibungen mit kostenlosen Videos)
- ✓ www.discofoxtanzen.de (ausführliche Erklärungen)
- ✓ www.martinvogler.de/ta-discofox.html (Figurenbeschreibung und DVD-Tipp)
- ✓ www.getthedance.de/taenze (Figurenvideos teilweise kostenlos)
- ✓ www.discofox-per-dvd.de/download.html (Figurenvideos teilweise kostenlos)
- ✓ www.discofox-hitradio.eu (Internet-Radiosender)
- ✓ „Die erfolgreichsten Disco Classics aller Zeiten“ (CD-Empfehlung)

Golf – der ideale Schulsport

Warum bietet sich Golf als Schulsport an?

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

Das Golf-Mobil der GVSH - Angebote und Möglichkeiten für Schulen

Seit März 2014 betreibt der Golfverband Schleswig-Holstein ein sogenanntes Golf-Mobil. Dieses Golf-Mobil 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, Schnuppertage, Projektwochen, bis hin zu längerfristigen Unterrichtsprojekten oder Veranstaltungen kostenlos gebucht werden.

- Das Golf-Mobil ist mit viel 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 Golf-Mobil alles mitbringt.
- Begleitung des Golf-Mobils und der Schulgolfaktionen durch ausgebildete Golf C-Trainer.
- 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	Schnuppertag oder Projektwoche Golf in der Schule	Der GVSH führt in der Schule gemeinsam mit den Sportlehrkräften einen Schnuppertag / eine Projektwoche Schnuppertag durch. Eine oder alle Klassen der jeweiligen Stufe nehmen teil.
Klassenstufe		1.-13. Klasse
Dauer		2 Schulsportstunden pro Klasse (Schnuppertag) oder 3-5 Tage (Projektwoche)
Beginn		ganzjährig möglich
Ort		Golfplatz , Schulsporthalle, Schulsportplatz
Material		Wird vom GVSH gestellt (Golf-Mobil)
Kosten		Trainerkosten trägt der GVSH

Projekt 2	Schnuppertag oder Projektwoche Golf auf dem Golfplatz Abschlag Schule	Ein/e C, B, A-Trainer/in des jeweiligen Golfclubs führt gemeinsam mit den Sportlehrkräften einen Schnuppertag/eine Projektwoche Schnuppertag durch. Eine oder alle Klassen der jeweiligen Stufe nehmen teil.
Klassenstufe		1.-13. Klasse
Dauer		2 Schulsportstunden pro Klasse (Schnuppertag) 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 Schnuppertag 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. Platzreifepfung 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).

Nähere Information zum Schulgolfangebot des Golfverbands Schleswig-Holstein sowie den genauen Inhalten der einzelnen DGV Abschlag Schule-Module entnehmen Sie bitte auch folgender Internetseite: <http://www.gvsh.de/schulgolf.html>

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

Golfverband Schleswig-Holstein e.V.
Tel: 04521-830 666
Mail: gvsh@golf.de



Lacrosse im Schulsport

Vorstellung der Sportart

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

Lacrosse in der Schule

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

Material

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

Grundlagen

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

1. Das Körpergewicht wird erst auf den hinteren Fuß verlagert und beim Werfen dann auf den vorderen.
2. Der Oberkörper wird von einer seitlichen in eine frontale Position gedreht.
3. Die obere Hand wird zum Schwung holen ein Stück nach hinten bewegt und dann in einer Abklapp-Bewegung nach vorne gezogen.

4. Der untere Arm ist gebeugt, der Ellenbogen angehoben. Die untere Hand zieht den Schläger nach vorne.
5. Man zielt auf den Schlägerkopf des Mitspielers. Der Schläger zeigt nach dem Wurf auf das Ziel.

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

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

Einführung in der Schule

Zu Beginn der Einheit ist es das Ziel den Schläger kennenzulernen und ein Gefühl für den Ball zu entwickeln. Dazu dienen folgende Übungen:

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

Einführung von Fangen und Werfen

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

Weiterführende Übungen

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

Fangen und Werfen



„Linienübung“

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

Varianten:

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

„Sternübung“

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

Varianten:

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

„10 Pässe in der Box“

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

Varianten:

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

Übungen zu Bodenbällen (Groundballs)

„Bälle sammeln“

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

„Po an Po“

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

Übungen zum Schießen

„Ball treiben“

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

„Hütchenschießen“

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

„Fang und Schuss“

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

Übungen zu Spielsituationen

2 vs. 1 und 3 vs. 2

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

Variante: 3 gegen 2

Lacrosse spielen

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

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

Folgende Regeln können ergänzt werden:

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



Handout
zum 24. DSLV/IQSH Sportlehrertag Kiel

Schulsportprojekt Skipping Hearts

für Lehrkräfte (Primarstufe) in Schleswig Holstein

28. September 2017
14:15Uhr – 16:45Uhr

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**

3. **Screenshots Anmeldung Basic und Champion**

1. **Skipping Hearts Basic**

1. **Erwärmungsspiele**

1. **Hexe und Zauberer**

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

2. **Rasiermesser**

Staffelwettlaufspiel. Drei bis vier 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 mit einigem Abstand zueinander, auf der Anderen liegen gegenüber der jeweiligen Teams halbierte und verknotete Long Ropes. Auf das 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 ziehen („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.

3. **Hip-Hop-Zack**

Paare bilden, je ein Jumps-for-Two-Rope (schwarzer Griff), Aufstellung in zwei Kreisen (ein innerer, ein äußerer Kreis). Alle laufen im Kreis – der innere Kreis in die eine Richtung, der äußere Kreis in die Andere: beim Kommando „Hip“ tauschen die Partner die Plätze oder tauschen die Griffe und der Lauf geht in die gleiche Richtung weiter; bei „Hop“ springen beide Partner einmal gemeinsam durch das Seil und der Lauf geht in die gleiche Richtung weiter; beim Kommando „Zack“ wird die Laufrichtung geändert. Die Kommandos können beliebig kombiniert und hintereinander gesetzt werden.

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, dann 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 und gebeugten Knien abwechselnd nach rechts und nach links springen. 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 Bein nach oben nehmen. Sieht aus wie joggen auf der Stelle.

8. **Side Swing**

Zuerst einen Basic Jump, dann das Seil an der rechten Seite vorbeischwingen. Danach wieder einen Basic Jump. Anschließend das Seil an der linken Seite vorbeischwingen (Beide Hände auf eine Seite neben den Körper). Auch möglich: EB. Ein Arm wird beim Schwingen hinter dem Rücken gekreuzt.

9. **Half Turn**

Zuerst einen Basic Jump. Danach das Seil seitlich neben dem Körper vorbeischwingen und dabei eine halbe Drehung nach rechts oder links machen. Dann wieder einen Basic Jump, ABER diesmal das Seil rückwärts drehen. 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; oder: AS. Die Arme hinter den Knien kreuzen – tief in die Hocke gehen!!

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 springt.

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“ (wieder einfangen); der Partner ohne Seil kann in das sich drehende Seil einspringen.

3. 3er- und 4er-Gruppen

Jeweils zwei Schwinger_innen drehen das Seil. Die anderen können abwechselnd oder gleichzeitig springen. Rein- oder Rauslaufen 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 diagonal 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 (gedachten) Ecken eines Vierecks mit zwei über Kreuz gelegten Long Ropes schwingen die Seile gleichzeitig. Ein Springer ist in der Mitte (Seile vom Springer wegschwingen).

5. Präsentation

1. Organisation der Choreografie

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

2. Generalprobe

Das letztmalige Proben vor der Aufführung stellt sicher, dass alle das Gelernte wirklich zeigen können und sich der richtigen Gruppe zugeordnet haben.

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**.

3. Screenshots Anmeldungen Basic und Champion

→ www.skippinghearts.de

Anmeldung Basic

Skipping Hearts wird derzeit in folgenden Bundesländern angeboten:
Rheinland-Pfalz, Hessen, Baden-Württemberg, Berlin, Saarland, Bayern,
Niedersachsen und Schleswig-Holstein

(Die mit * gekennzeichneten Felder müssen unbedingt ausgefüllt werden.)

Schuldaten

Schule *

Straße * Nr. *

PLZ * Ort *

Bundesland *
bitte wählen ▾

Ansprechpartner/in:

Anrede *
bitte wählen ▾

Vorname *

Nachname * Funktion in der Schule *

Telefon Schule * wann erreichbar * (z.B. Pausenzeiten)

E-Mail Schule *

Bestätigung E-Mail Schule * (E-Mail-Adresse wiederholen)

Telefon privat (wenn möglich Festnetz-Nr.) wann erreichbar

E-Mail privat

Bestätigung E-Mail privat (E-Mail-Adresse wiederholen)

Die privaten Kontaktdaten werden nur genutzt, wenn der/die Ansprechpartner/in in der Schule nicht erreichbar ist.

Workshopdaten

In der Regel findet der Workshop mit Schüler/Innen einer Klasse statt. Ein(e) Lehrer(in) muss beim Workshop anwesend sein. Damit wir einen passenden Workshopleiter für Ihre Schule finden können, bitten wir um folgende Angaben.

Workshop gewünscht für*:

3. Klasse

4. Klasse

Anzahl der Schüler/Innen in der Klasse (maximal 30): *

Anzahl der Grundschüler/Innen auf der Schule: *

Ganztagschule

Mögliche Wochentage für den Workshop*: (Die Turnhalle muss verfügbar sein!)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Rope Skipping Erfahrung in der Schule*:

keine

Rope Skipping AG

Sportunterricht

Rope Skipping AG und Sportunterricht

Bemerkungen:

Anmelden

Anmeldung Champion

Skipping Hearts wird derzeit in folgenden Bundesländern angeboten:
Rheinland-Pfalz, Hessen, Baden-Württemberg, Berlin, Saarland, Bayern,
Niedersachsen und Schleswig-Holstein

(Die mit * gekennzeichneten Felder müssen unbedingt ausgefüllt werden.)

Schuldaten

Schule *

Straße * Nr. *

PLZ * Ort *

Bundesland *
bitte wählen ▾

Ansprechpartner/in:

Anrede *
bitte wählen ▾

Vorname *

Nachname * Funktion in der Schule *

Telefon Schule * wann erreichbar * (z.B. Pausenzeiten)

E-Mail Schule *

Bestätigung E-Mail Schule * (E-Mail-Adresse wiederholen)

Anzahl der Schüler/Innen auf der Schule: * Ganztagschule

Championdaten

Unsere Teilnahme am Champion-Projekt wird durchgeführt mit:

Anzahl Schulklassen *

Anzahl Champion-Schüler/Innen *

Bemerkungen:

Art der Veranstaltung: → Sportlehrer-Tag 2017

Thema: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten / Rücksichtsvoll kämpfen lernen

Referent: Torsten Cordts → Torsten.Cordts@t-online.de

Vorbemerkung

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

1. Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln

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

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

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

1.1 Körperteile begrüßen sich

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

1.2 Sandwichspiel

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

Vorher festgelegte Bezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt:

Pommes / Schüler legen sich einzeln lang auf den Boden

Sandwich / 2 Schüler legen sich übereinander

Hamburger / 3 Schüler legen sich übereinander

Cheese Sandwich / 4 Schüler legen sich übereinander

Big Sandwich / 5 Schüler legen sich übereinander

1.3 Blindenführer

Beschreibung: Sehende führen Blinde

durch Berühren: - mit Handfassung - nur mit einer Fingerspitze

durch akustische Signale: - Glocke, Rassel, vereinbarte Laute

durch einen Raum oder über einen Geräteparcours

Partner frei wählen lassen!

1.4 Gassenlauf

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

1.5 Fangen und Erlösen mit Körperkontakt

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

1.6 Kleines Pendel

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

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

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

2.1 Kampf auf der Linie

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

2.2 Schwebesitzkampf

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

2.3 Hahnenkämpfchen

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

2.4 Insel-Duell

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

2.5 Rodeo

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

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

3. Kampfspiele mit indirektem Körperkontakt

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

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

3.1 Wäscheklammerjagd

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

3.2 Medizinballschieben / -ziehen

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

3.3 Einen Schatz verteidigen

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

3.4 Klemmball

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

4. Kampfspiele mit direktem Körperkontakt

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

4.1 Regenwürmer im Glas

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

4.2 Unumstößlich

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

4.3 Kampf mit dem Krebs

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

4.4 Wildpferd zähmen

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

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

4.5 Werwolf

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

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

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

4.6 Ausbrechen aus dem Kreis

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

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

4.7 Kanaldeckelspiel

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

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

4.8 Rücken klopfen

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

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

4.9 Bärenringen

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

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

4.10 Mauern verschieben

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

4.11 Massensumo

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

Literaturhinweise:

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

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

Kostenloser Download unter:

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

Art der Veranstaltung: → Sportlehrertag 2017

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 für den Schulsport in Schleswig-Holstein an. Die Idee „Kämpfen als Dialog“ soll vermittelt werden.

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

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

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

Angaben zu Beschreibung, Variationen der Übungen finden sich in meinem Praxisangebot: **Wo rohe Kräfte sinnvoll walten** (ebenfalls im Handout zum Sportlehrertag 2017 vorhanden).

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

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

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

Sportart Judo / Didaktische Vorbemerkungen

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

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

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

vielseitigen Bewegungsformen koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit fördern.

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

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

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

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

Organisatorische Hinweise

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

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

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

Ideal ist die Mitbenutzung der in vielen Schulen anzutreffenden Judomatten.

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

Unterrichtsinhalte

Den Schülern sind zunächst grundlegende Dinge des Judo zu vermitteln.

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

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

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

Folgende Grundhaltegriffe werden den Schülern angeboten:

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

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

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

- Beginnend aus unterschiedlichen Ausgangssituationen: Ein Schüler befindet sich in Bauch-, Rücken- oder Bankposition. Der andere Schüler 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 Schüler darf nur verteidigen, der andere Schüler muss angreifen.
- Bodenkampf paradox: Partner in eigener Rückenlage festhalten („Wer unten liegt, gewinnt“).
- Übungskämpfe mit Handicaps: Dem stärkeren Partner wird ein Handicap auferlegt, z.B. ein Tennisball in die Hand gegeben oder die Beine zusammengebunden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Für die methodische Vermittlung bietet sich folgende Vorgehensweise an:

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

Theoretische Ausbildung im Unterricht

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

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

Ausblick

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

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

Literaturhinweise:

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

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

IQSH Studienleiter Sport Björn Voß und Arndt Döring

Ausdauererschulung 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 Schneebeden

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 à 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.

Es kann auch leicht gehen...

Hatha-Yoga

Das Üben geschieht sichtbar zuerst auf der Ebene des Körpers und des Atems. Daneben müssen auch die Wahrnehmungsfähigkeit, die Beobachtungsgabe und die Konzentration entwickelt werden. Hatha-Yoga begreift den Menschen als Energie, die sich in unterschiedlicher Dichte als Knochen, Muskeln, Organe, Kreislauf, Nervensystem, Geist, Gemüt und spirituelles Empfinden manifestiert.

Gegenwartspräsenz

Das Leben besteht aus Gegensätzen wie zum Beispiel männlich und weiblich, analytisch und kreativ, schnell und langsam, hart und weich, hell und dunkel,...

Diese Gegensätze gilt es auszugleichen, um in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen

sthira und sukha (fest und leicht) ist ein Übungsprinzip im Hatha-Yoga, welches dabei hilft.

Das Schulleben ist häufig linear, analytisch und leistungsbetont. Der Körper (fest) wird beim Üben mit dem Atem (leicht) in Einklang gebracht. Eine mögliche Starre und Anspannung löst sich und Entspannung folgt. Ganz natürlich und somit *leicht*. Vermehrte Lebensenergie fließt und unterstützt das Tun im Jetzt. Die *Gegenwartspräsenz* erhöht sich.

Stundenablauf:

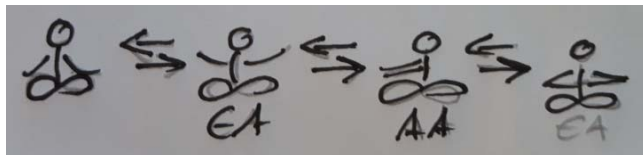
EA = Einatmen, AA = Ausatmen



Sammlung / Mudra-Praxis

Mudra = Geste/Siegel, Stellungen der Hände.

Sprechen bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unserer Seele an und üben ihre entsprechenden, heilsamen Einfluss aus (z.B. durch Finger strecken, berühren, krümmen oder kreuzen)



Bewegungsmeditation im Sitz

Körper-Atem-Verbindung schaffen. Der Atem vertieft sich natürlich.



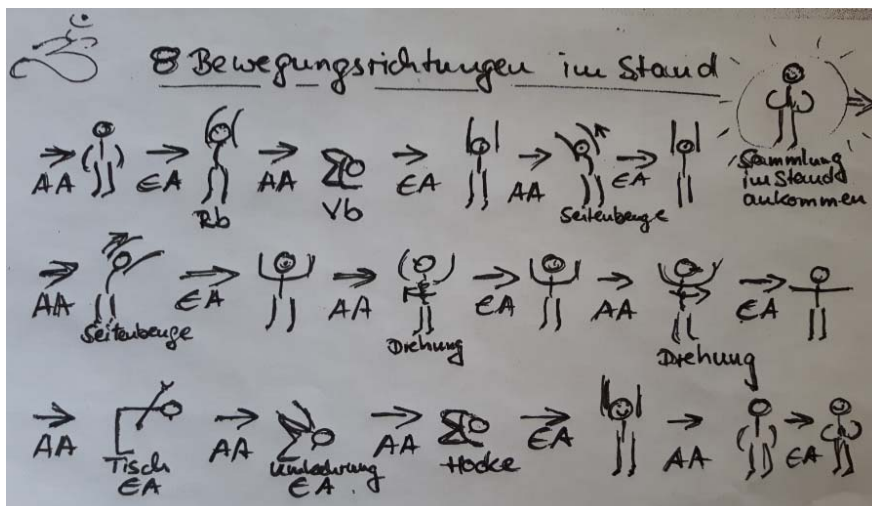
Die 8 schwingen mit der Nasenspitze

Gehirnhälften miteinander verbinden



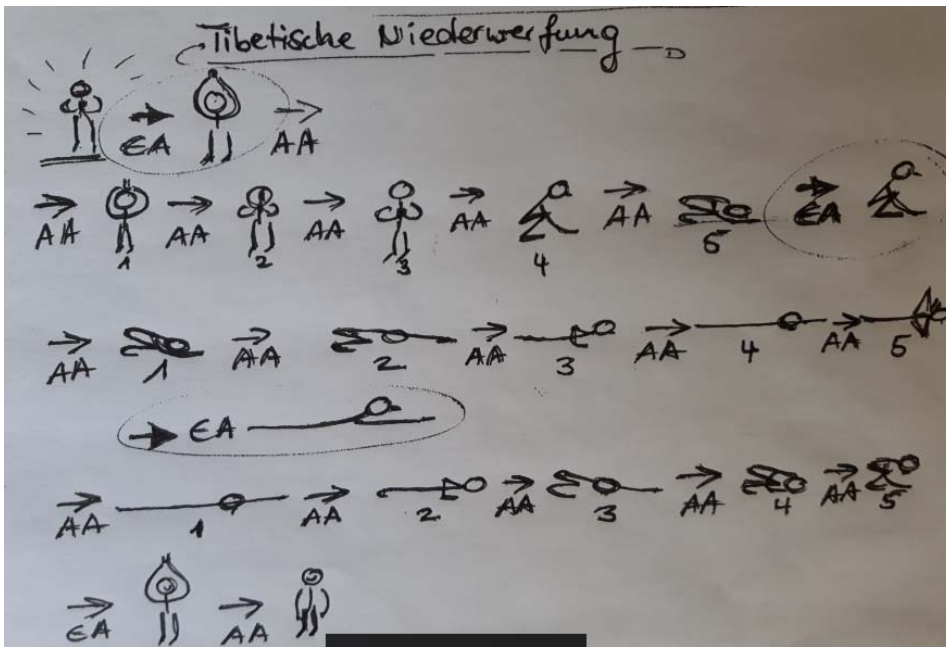
Stand / Samastiti

- den inneren Körper wahrnehmen
- durch das Schwingen der 8 das Gleichgewicht stärken
- Gehirnhälften miteinander verbinden



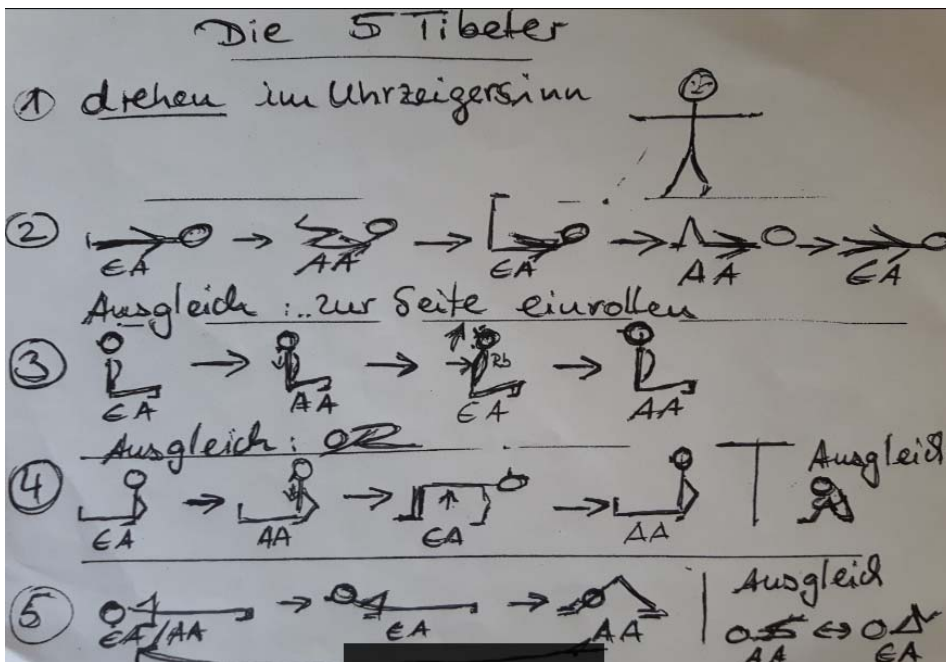
8 Bewegungsrichtungen im Stand

- Mobilisieren der Wirbelsäule
- Geschmeidige, fließende Bewegungen, die für die Wirbelsäule möglich sind



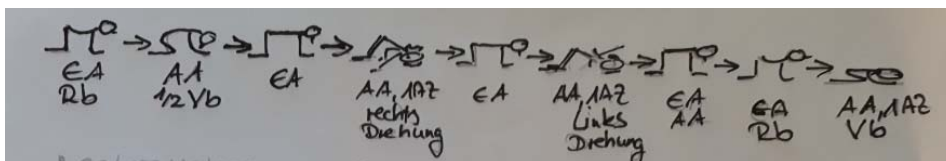
Tibetische Niederwerfung

- Kopf / Verstand kommt zur Ruhe
- sich erden
- sich stabil, verwurzelt und erfrischt erleben



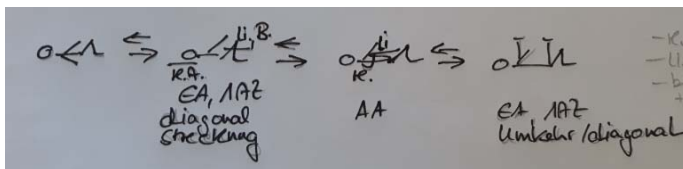
Die 5 Tibeter

Harmonisierungspraxis



cakravakasana + Dehnung

- Ausgleich



Diagonal-Praxis

- Ausgleich
- Gehirnhälften verbinden



Yoga Nidra

In Yoga Nidra wird der Zustand der Entspannung erreicht, indem man sich von der Außenwelt zurückzieht und nach innen wendet. Wenn das Bewusstsein von der äußeren Wahrnehmung und vom Schlaf getrennt werden kann, wird es sehr kraftvoll und kann auf vielerlei Arten angewendet werden, zum Beispiel, um das Gedächtnis zu schulen oder um Wissen und Kreativität zu vertiefen.



Abschluss

- Sammlung

Hip Hop

- 1) Basic Hip Hop
- 2) Musikaufbau
- 3) Basic Steps
- 4) Tipps
- 5) Spielerischer Umgang
- 6) Erhöhung des Schwierigkeitsgrades
- 7) Variationsmöglichkeiten
- 8) Aufgaben zur Gestaltung
- 9) Stationskarten
- 10) Musik/ DVD/ Literatur

1) Basic Hip Hop

Die Ausführung der Bewegungen wenig reglementiert, Veränderungen und Erneuerungen sind immer möglich, so dass SchülerInnen und LehrerInnen kreativ sein können.

Grundsätzlich gilt aber: locker bleiben und die Musik fühlen. Es wird eher nach unten betont getanzt mit weichen wie auch harten Elementen.

Die Bewegungen werden oft auf doppeltem Tempo ausgeführt, auf 1 und 2 (Triple), also auf dem Off Beat, so dass trotz der recht langsamen Musikgeschwindigkeit schnelle Schrittkombinationen entstehen.

Es sind isolierte Bewegungen und Ganzkörperbewegungen im Hip Hop enthalten.

2) Musikaufbau

Die Musik als Arbeitsinstrument ist meist in 4x 8 beats aufgebaut.

Das Tempo der Musik liegt zwischen 95 bpm bis 112 bpm und die Musik ist gekennzeichnet durch einen gerappten Gesang mit der Betonung des Off Beats.

Beat	1	2	3	4	5	6	7	8
Downbeat	o		o		o		o	
Offbeat								
1 Beat = 1 Taktschlag	4 Beats = 1 Takt (Viervierteltakt)				8 Beats = 1 Phrase			32 Beats = 1 Musikbogen

3) Basic Steps (Auswahl)

Step Touch - 2b

Bewegung: - Schritt seit und ran

Variationen: - i.W., - double, - ¼ Turn, - ½ Turn, auf: und 1, und 2

Triple Step - 2 b

Bewegung: - hüpfte am Platz re, li, re, Pause, li, re, li, Pause, zähle 1 und 2, 3 und 4

Variationen: - gehe auf halbem Tempo, - rück oder vor, seitlich, - diagonal gekreuzt rück, gekreuzt vor – Cross Over

Tap - 2b

Bewegung: - tipp vor, seitlich, rück

Variationen: - double, - gedreht, Lunge:- dem Tap ähnlich, nur mehr Gewicht nach außen bringen

Hip Hop Jack - 1 und 2/ 3 und 4

Bewegung: - out-in-out, in-out-in

Variationen: - in-in out, - out-out-in, - out-cross-out, - jump out, jump out, triple Hop, cross-out-cross

Kick -2b

Bewegung: - Kick vor, rück oder seitlich

Variationen: - doppeltes Tempo, - gesprungen

Brush - 2b

Bewegung: - ein Bein auf ´und´ nach hinten führen, auf 1 über den Boden schleifen,
auf 2 geöffnet absetzen

Butterfly / - 4b

Bewegung: - Öffnen zur Seite, steh auf dem Ballen, drehe die Hüfte und Knie ein und aus,
Beine schließen

Bounce

Bewegung: Beugen der Beine, kleine oder große, tiefe Bewegung

Mambo 4b

Bewegung: re Fuß 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: ½ Mambo vor, rück, cross back

Pivot Turn 4b

Bewegung: Schritt rechts vor auf 1, ½ Drehung auf beiden Beinen auf 2, Schritt rechts vor auf 3,
½ Drehung auf beiden Beinen auf 4

Box Step:

Bewegung: Möglichkeit A: erster Fuß Schritt vor, der zweite Schritt überkreuzt das Standbein und absetzen, den
ersten Fuß zurücksetzen, den zweiten Fuß neben dem ersten absetzen

Bewegung: Möglichkeit B: der erste Schritt überkreuzt, zweiter Schritt zur Seite, dritter Schritt zurück,
vierter Schritt ran

4) Tipps

Für Einsteiger:

- einen einfachen Aufbau der Kombination wählen z.B.: 4x Bewegung A und 4x Bewegung B
- die einzelnen Blöcke wiederholen
- in der Kombination nach einem schnellerem oder komplexerem Bewegungsabschnitt, leichte
Elemente einbauen, um Ruhe in die Kombination zu bringen
- keine oder leichte Armbewegungen
- ohne Drehungen oder wenig komplizierte Raumwege

5) Spielerischer Umgang

- immer wenn man auf jemanden trifft: Step Touch, Hip Hop Jack, Tap....
- auf der 1 und 2 (oder der 3, der 5...) einen Basisschritt machen
- Spiegelbild: eine / einer fängt mit einer Bewegung der Beine und der Arme an, die Partnerin/ der Partner nimmt sie
spiegelbildlich auf, verändert nach einer Zeit entweder die Arme oder die Beine.
- Schatten
- Welle in Kreisform
- Kreisform, eine/ einer geht in die Mitte und stellt eine Bewegung vor, die dann alle aufnehmen, der/ die nächste
Freiwillige geht in die Mitte....
- ´Ich packe meinen Koffer´ in Kleingruppen

6) Erhöhung des Schwierigkeitsgrades

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades einer Kombination durch:

- unterschiedliche Raumwege und Bewegungsrichtungen, vor, rück, seitlich, diagonal, Kreis
- Drehungen: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 Turn
- vielfältige Armbewegungen
- Arm- und Beinbewegungen auf unterschiedlichen Zeiten
- jeder Arm führt eine andere Bewegung aus
- der gleiche Schritt wird hintereinander nur wenig oder gar nicht wiederholt
- eine Bewegungseinheit z.B. 1x 16b getanzt mit rechts, wird auf li nicht wiederholt
- verschiedene Rhythmisierungen
- schwierigeres Ausgangslied, so dass sich die Blöcke z.B. nicht A, B, C, A, B.... wiederholen lassen

7) Variationsmöglichkeiten

Kombinationen können verändert werden durch:

- Verwendung anderer Musikstücke
- Aufteilung der TeilnehmerInnen in 2 oder mehrere Gruppen : Gruppe 1 beginnt mit der Kombi, Gruppe 2 beginnt 8b oder 2x 8b später.
- die Gruppen stellen sich zueinander ausgerichtet auf.
- die Kombination beginnt auf links, nicht auf rechts
- innerhalb der Kombi können die einzelnen Gruppen z.B. 8 beats pausieren, während sich nur eine Gruppe bewegt.
- die einzelnen Gruppen wechseln auf 8 beats oder 2x8 beats die Plätze innerhalb der Fläche

8) Aufgaben zur Gestaltung

Ideen für Gestaltungsaufgaben, Umfang je nach Aufgabe 1x 32b bis 3x 32b in Gruppen:

- Es werden nur zwei oder drei geeignete Basisschritte vorgegeben. Diese sollen zu einer Minikombination von 1x 16b oder 1x 32b gestaltet werden mit den Schwerpunkten Raumwege und Rhythmisierung.
- Es werden Schritte mit einer bestimmten Anzahl vorgegeben. Gestaltet werden 1x 32b mit einer eigenen Reihenfolge, Armbewegungen, Drehungen und Raumwegen.
- Es werden Schritte vorgegeben, die mit Reihenfolge, Anzahl, Armbewegungen, Drehungen, und Raumwegen zu einer Kombination von 1x 32b gestaltet werden.
- 3x 8b mit Schritten sind vorgegeben und eingeübt. 1x 8b aus diesem Teil soll wiederholt werden, so dass insgesamt 4x 32b getanzt werden. Die Raumwege sollen gestaltet werden.

9) Stationskarten

Station 1

Finde zu 4 Schritten vor und 4 Schritten rück zwei verschiedene Armbewegungen.

Station 2

Finde zu 4 Schritten auf je 2b vor und 4 Schritten auf je 2b rück zwei verschiedene Armbewegungen.

Station 3

Finde zu Step Touch zwei verschiedene Armbewegungen.

Zusatz: Probiere diese Armbewegung auch mit Step Touch, $\frac{1}{2}$ Turn, Step Touch, Step Touch, $\frac{1}{2}$ Turn, Step Touch, aus.

Station 4

Ergänze die Raumwege und die Arme

1x V- Step re, Double Step Touch re
1x V- Step li, Double Step Touch re
2x Step Touch re, li, 2x Triple Step re, li
2x Step Touch re, li, 2x Triple Step re, li

Station 3

Ergänze die Raumwege und die Arme

4x Tap 4x Step Touch 4x Hip Hop Jack 4x Step Touch

Station 5

Nutze die vorgegebenen Schritte und gestalte 1x 32 b mit Armen (evtl. Raumwege einbauen)

Triple Step Step Touch Tap

Station 6

8x Step Touch 8x Kick vor 8x Tap seit 8x Tap rück

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

Stationskarten zu vorgegebenen Blöcken

Karte 1 2x 8b

4b March/ Walk
1x Kick vor und direkt Kick rück
1x Triple Step mit re
4x Step Touch re, li
2x Double Step Touch re
Out-Out –Pause 1 -4
Out-Out –Pause 5 -8

Verändere die Kombination durch Hinzufügen von Armen und Raumwegen

Karte2 2x 8b

4b March/ Walk beginnt
1x Box Step re
Tap mit re vor, direkt rück, wieder vor und ran
2x Triple Step
4b March/ Walk beginnt
2x Step Touch
4b March/ Walk beginnt
2x Step Touch

Verändere die Kombination durch Hinzufügen von Drehungen und Raumwegen

Karte 3 4x 8b

Tap re vor, Step Touch re re, Tap li vor, Step Touch li
8b March/ Walk
4x Lunge Side
8b March/ Walk

Verändere die Kombination durch Hinzufügen von Drehungen, Raumwegen und Armen

Karte 4 4x 8b

2xTap, 2x Step Touch
2xTap, 2x Step Touch
4b Hip Hop Jack oder Jump
4b March/ Walk
4x Triple Step

Verändere die Kombination durch Hinzufügen von : Drehungen, Raumwegen mit dem Schwerpunkt
verschiedene Aufstellungen der Gruppe

12) Musik / DVD/ Literatur

Musik

Move Ya Luisenweg 7 20537 Hamburg Luisenweg 7 Tel. 040/2100970 Fax. 040/ 21009710 e-mail: info@move-ya.de www.move-ya.de	DTB Shop Industriestraße 4 – 8 54662 Speicher Tel. 06562/ 6155 Fax. 06562/ 6192 e-mail: bestellung@dtb-shop.de	audio factory GmbH Borselsstr 16 c-d 22765 Hamburg Tel 5570060 Fax 55 70 0670 e-mail. Contact@tunes4sports.de www.tunes4sports.de	Sportlädchen ,Sport- und Freizeitwear Vertriebs GmbH Toyota-Allee 50858 Köln Tel. 02234993380 Fax. 022349933860 e-mail: info@sportlaedchen.d www.sportlaedchen.de
---	--	---	--

DVD

Tony Stone, Rhythm Nation, Kings & Queens
Funky Hip Hop by Franco, Kings & Queens
The ReitHouse Moves von C. Reiter, Video Clip Dancing von Oliver Radig,

Spiele und Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten in der Grundschule

Was sind koordinative Fähigkeiten?

Koordination ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem (ZNS) sowie der Skelettmuskulatur.

Koordinative Fähigkeiten bewirken, dass die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt werden und die entsprechenden Muskeln erreichen.

Nach Hirtz kann man fünf wesentliche koordinative Fähigkeiten für den Grundschulsport unterscheiden:

Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit (vgl. P. Hirtz, Koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Berlin 1985, S. 33)

Die **Orientierungsfähigkeit** ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen.

Die **Reaktionsfähigkeit** ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmäßig zu reagieren.

Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen.

Die **Rhythmusfähigkeit** ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.

Die **Differenzierungsfähigkeit** ermöglicht, die eintreffenden Sinnesinformationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen.

Warum ist die Schulung der koordinativen Fähigkeiten besonders in der Grundschule sinnvoll?

Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden.

Zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr ist eine besondere Lernfähigkeit im Bereich der koordinativen Fähigkeiten gegeben.

Der Grund dafür ist die in diesem Alter beschleunigte Ausreifung grundlegender Funktionen des Zentralnervensystems sowie der Analysatoren.

Hinzu kommen biologische Reifungsprozesse im Zusammenhang mit einem starken Bewegungsbedürfnis.

Was ist bei der Schulung der koordinativen Fähigkeiten zu beachten?

- Die vielseitige Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten hat im Kindesalter Vorrang vor dem Training der konditionellen Fähigkeiten.
 - Vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen eine natürliche Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und fördern die Lernfähigkeit. Auf eine frühe Spezialisierung sollte man deshalb verzichten.
 - Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken bei koordinativen Bewegungsaufgaben fördert die Eigenständigkeit und dadurch auch die Motivation.
 - Koordinativ anspruchsvolle Aufgaben sind im Unterricht zeitlich vor konditionell belastenden Aufgaben zu platzieren.
 - Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsfertigkeiten.
 - Wenn Bewegungsabläufe koordinativ beherrscht werden, können sie durch integriertes Konditionstraining (Zusatzaufgaben) erschwert werden.
- Eine koordinative Fähigkeit wird nicht isoliert sondern im Zusammenhang mit anderen trainiert. Übungen und Spiele können allerdings so konzipiert werden, dass sie schwerpunktmäßig eine Fähigkeit trainieren.

Beispiele für Spiele und Übungen zu den koordinativen Fähigkeiten:

→ Gleichgewichtsfähigkeit:

- Balancieren auf der Langbank (normal oder umgedreht)/ Reckstangen (auch als Partnerübung)
- Balancieren auf schräg gestellter Reckstange (auch Doppelstangen) bergauf und bergab
- Balancieren auf erhöhten Ebenen
- Zusatzaufgaben mit Kleingeräten (z.B. Bällen, Sandsäcken od. Luftballons)
- Wackelbretter, Rola Bolas, Balancieren auf Medizinbällen, Balancekreisel
- Balancieren auf umgedrehter Bank auf Stäben, Weichböden oder schräg in die Ringe eingehängt
- Pedalos in verschiedenen Größen
- Spiel „Ausweichen“: Ein Kind deutet Berührung an, das andere weicht aus.

→ Reaktionsfähigkeit:

- „Stein, Schere, Papier (Knobel): Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in etwa 2-4 Meter Abstand gegenüber Aufstellung. Die sich gegenüberstehenden Kinder zeigen auf ein Kommando ein Symbol (Stein, Schere oder Papier). Das Kind mit dem Siegersymbol muss das Kind mit dem Verlierersymbol fangen (geht auch mit gerader oder ungerader Anzahl gezeigter Finger)
- „Nummernläufe in Reihe“: Mehrere gleichstarke Mannschaften nehmen Aufstellung an einer Startlinie. Die Kinder jeder Gruppe werden durchnummeriert. Die Spielleitung ruft eine Zahl (oder mehrere Zahlen) und die entsprechenden Kinder laufen um ein Mal und reihen sich anschließend in der Gruppe wieder ein. (Geht auch als „Nummernlauf im Kreis“)
- „Komm mit - lauf weg“
- „Fliegender Start“: Zwei Kinder traben mit einem gespannten Seil hintereinander her. Wenn das vordere Kind das Seil fallen lässt, sprintet es weg und das hintere Kind darf es bis zu einer Markierungslinie jagen.

→ Orientierungsfähigkeit:

- „Platz suchen“: Reifen liegen verteilt im Raum. Die Kinder laufen um die Reifen herum und suchen auf Kommando ihren Reifen.
- „Raum wechseln“: Gruppen von Kindern sind auf mehreren Matten im Raum verteilt. Auf Kommando wechseln zwei Gruppen ihren Platz (später auch mehrere Gruppen).
- „Wandernde Tore“: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Pro Mannschaft bilden 2 Kinder mit einem Stab ein Tor. Dieses Tor kann sich im Raum frei bewegen. Jede Mannschaft versucht mit dem Ball ins gegnerische Tor zu treffen (Tore zählen von beiden Seiten).
- Rollen in Variationen
- „Zauberer und Erlöser“: Matten liegen in der Halle verteilt. Mehrere Zauberer verzaubern andere Kinder durch Abschlagen. Verzauberte Kinder legen sich auf eine Matte und können erlöst werden, indem ein anderes Kind über sie hinwegrollt.

→ **Rhythmusfähigkeit :**

- Springen in einfachen Reifenbahnen (vw, rw, einbeinig, beidbeinig)
- Springen in der Reifenbahn im Kreis
- Springen in Doppelreifenbahnen (vw, rw, re Fuß in re Reifen / li Fuß in li Reifen, springen in alle Reifen mit einem Bein, beidbeiniges Springen, Doppelhüpfer re und li im Wechsel)
- Seilspringen
- Hüpfspiele (Hinkekästchen)

→ **Differenzierungsfähigkeit:**

- Ball hochwerfen und fangen in verschiedenen Positionen (Stehen, Sitzen Liegen, Knien)
- Werfen im Gehen, Laufen, Hopserlauf
- Hochwerfen mit Zusatzaufgabe (1x, 2x, 3x Klatschen, mit Drehung, hinsetzen - aufstehen)
- Zielwürfe (mit verschiedenen Bälle, auf verschiedene Ziele, auf sich bewegende Ziele)
- Wurfspiele (Boccia, Ringwerfen, Bierdeckelwerfen, Kometenschleuder)

Literaturtipps:

- A. Kosel, Schulung der Bewegungskoordination - Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule, Hofmann, 1992
- U. Weigl, Gleichgewichtsparcours - Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsfähigkeit, Hofmann, 2004
- F. Freimüller, S. Giegler, Fit mit Koordi - Volksschulkinder fördern, OÖGKK Forum Gesundheit

Mountainbike in der Schule

Das Mountainbikefahren ist insbesondere in Mittel- und Süddeutschland eine sehr beliebte Sportart, die hohe Anforderungen vor allem im Bereich der Ausdauer, Kraft, Koordination, Konzentration und Reaktion stellt. Es bietet die Freiheit, diese unter verschiedenen Schwerpunkten auszuüben: man kann es eher als Ausdauertraining oder/und Naturerlebnis ansehen, man kann sich beim Downhillfahren aufs Springen konzentrieren oder beim Trailfahren die Gleichgewichtsfähigkeit und das geschickte Überwinden von Hindernissen trainieren.

Das Mountainbikefahren zählt in Schleswig-Holstein eher zu den Randsportarten und ist auch nur selten Bestandteil des regulären Sportunterrichts. Dennoch bieten unsere heimischen Wälder vielfältige Anreize zum Fahren, die sich auch für den Schulsport eignen. Der eng gesteckte zeitliche Rahmen des regulären Unterrichts von höchstens 90 Minuten macht es sicherlich oftmals schwierig, eine ausgiebige Geländefahrt zu machen, weshalb es sinnvoll ist, diese z.B. in eine Projektwoche zu integrieren. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, auch mit geringerem zeitlichen Aufwand ins Mountainbiken einzusteigen und längere Ausfahrten vorzubereiten, technische Grundlagen zu legen und kleine Herausforderungen zu schaffen.

Es ist sinnvoll, beim Anfängerunterricht folgende Fahrtechniken zu vermitteln:

- 1) Schalttechnik
- 2) Bremstechnik
- 3) unterschiedliche Körperpositionen
- 4) Kurvenfahren
- 5) Bergauf- und Bergabfahren
- 6) Gleichgewichtstraining
- 7) Verhalten in der Gruppe (und im Straßenverkehr)

Dies kann durch unterschiedliche kleine Spiele freudvoll vermittelt werden (s.Literaturtipps).

Pädagogische Perspektiven des Mountainbikefahrens in der Schule

Das Mountainbikefahren an sich ist sehr vielseitig und es bietet neben der Technikschiulung und dem Ausdauertraining weitere vielfältige Möglichkeiten, es im Sportunterricht anzubieten:

- Orientierungsfahrten im Gelände
- selbstständiges Bauen von Sprungrampen und das Befahren dieser
- Gruppengedühl stärken durch gemeinsames Fahren
- das Überwinden von schwierigen Passagen im Gelände
- die eigenen Grenzen kennenlernen und erweitern

weiterführende Literatur:

Stephinger, G. (2009). *Mountainbike (MTB) Techniktraining – Spiele und Übungen*. In: Sportpraxis, 50 (2009) 7+8, S. 51-56.

Einführung in das School-Flag-Football-Spiel

Konzeptentwurf von Benjamin Wiese

Vorteile der Sportart:

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

Konzeptidee:

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

Die Spielreihe:

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

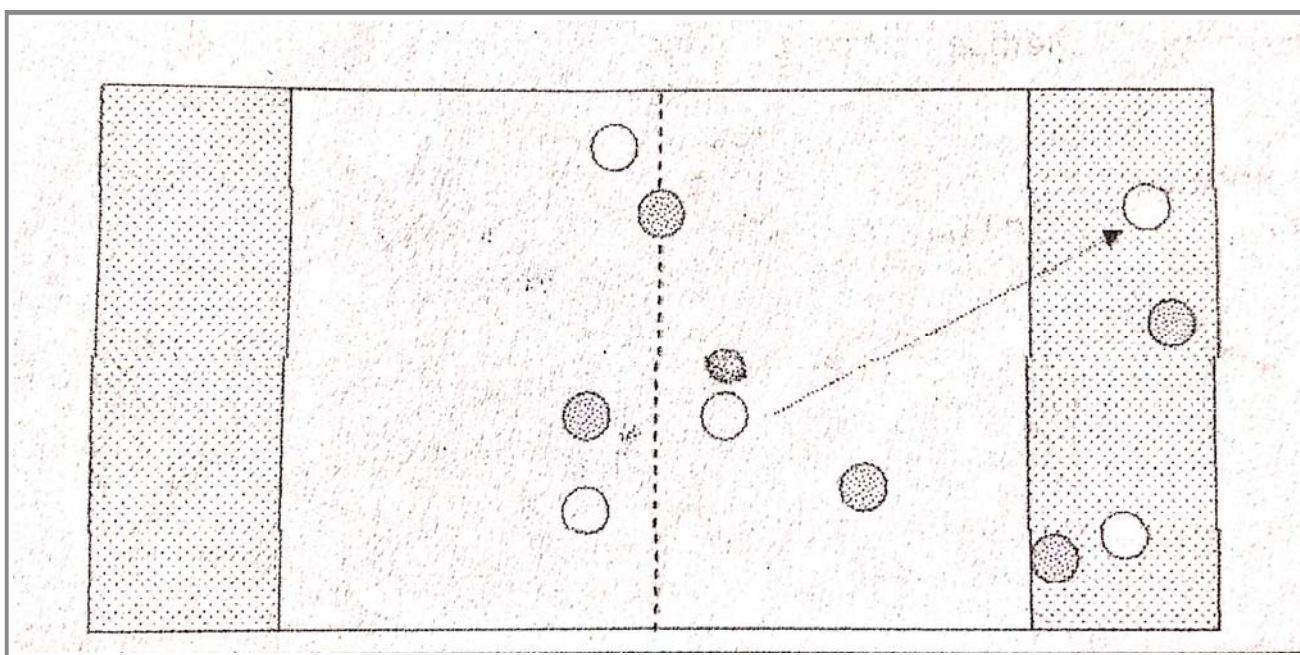


Abb. 1

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

Foul!

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

Strafen bei Foulspiel:

Verteidiger foult: Wiederholung des laufenden Versuchs + 5 m Raumgewinn vor.

Angreifer foult: Wiederholung des laufenden Versuchs + 5 m Raumverlust.

Ergänzende Spiel- und Übungsformen:

1. Schwerpunkt Flaggen ziehen/ Verteidigung:

- **Flaggenjagd:** Alle SpielerInnen haben einen Flaggengürtel. Auf Signal der Lehrkraft versuchen die SpielerInnen möglichst viele Flaggen zu ziehen. Anschließend werden die Flaggen gezählt und den SpielerInnen zurückgegeben.
- **Schnelle Hände:** Ein Spieler steht auf einer Linie, die links und rechts von zwei Hütchen begrenzt wird. Alle anderen Spieler stellen sich in einer Reihe hintereinander vor dem Spieler auf. Auf "Los" laufen die Spieler der Reihe abwechselnd links und rechts zwischen dem Spieler und einem der äußeren Hütchen vorbei. Der Spieler auf der Linie versucht dabei möglichst viele Flaggen zu ziehen und zur Seite zu werfen. SpielerInnen nach jedem Durchgang auswechseln!
- **Go for Touchdown:** Die Läufer stellen sich hintereinander in einer Endzone auf und versuchen nacheinander an vier Verteidigern vorbei in die andere Endzone zu laufen. Dabei darf die Seitenauslinie nicht überschritten werden. Die vier Verteidiger sind jeweils für eine Zone von 5-10 m zuständig. Innerhalb dieser Zonen versuchen die Verteidiger möglichst viele Flaggen zu ziehen (siehe Abb. 2)

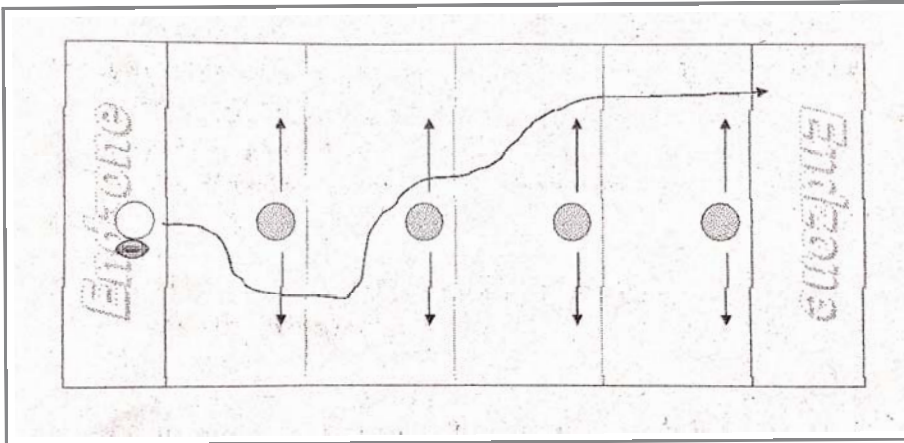


Abb. 2

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

2. Schwerpunkt Werfen und Fangen:

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

Passempfänger (Wide Receiver) und läuft geradeaus. Der Quarterback wirft ihm den Ball zu. Auf der anderen Seite des Feldes steht versetzt ein weiterer Quarterback mit einer Ballsammelstelle und startet den selben Aufbau in die entgegengesetzte Richtung. Die Spieler fangen den Ball, bringen ihn zur Sammelstelle des gegenüberliegenden Quarterbacks und stellen sich dort in der Reihe der Passempfänger (Wide Receiver) an (Abb. 3).

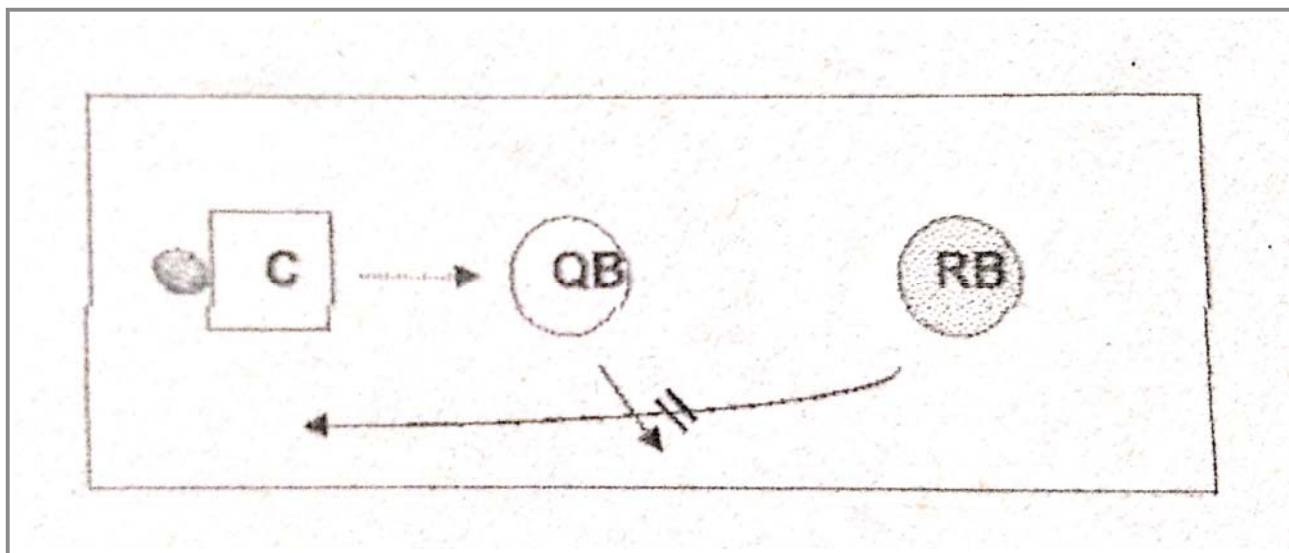


Abb. 3

3. Schwerpunkt Taktik:

- **Passrouten laufen:** Die Klasse in Gruppen einteilen. Jede Gruppe hat eine Stationskarte mit einer speziellen Passroute, d.h. mit einem speziellen Laufweg. Stationen wechseln (Material im Anhang). Auch fürs *Expertenlernen* geeignet.

Übungsreihe zu Angriffspositionen (4er Gruppe):

- **Einführung Angriffsspielzug (mit Center):** Beim School-Flag startet der Spielzug auf das Kommando des Quarterbacks ("Set-Go"). Der Ball wird ihm vom Center rückwärts durch die Beine zugeworfen. Danach kann der Center auch als Passempfänger eingesetzt werden. Die Lehrkraft demonstriert den Ablauf mit einem Schüler anschließend übt die Klasse den Ablauf in Partnerarbeit.
- **Einführung eines Laufspielzugs (mit Runningback):** Center, Quarterback und Runningback stehen hintereinander (Abstand C-QB= 1m, QB-RB=2m). Auf Kommando des Quarterbacks ("Set-Go") übergibt der Center den Ball an den Quarterback (s.o.). Gleichzeitig startet der Runningback hinter dem Quarterback und läuft je nach vorheriger Absprache entweder links oder rechts neben dem Quarterback vorbei. Beim Überholendes Quarterbacks übergibt dieser den Ball an den Runningback (*Hand Off*), (Abb. 4)

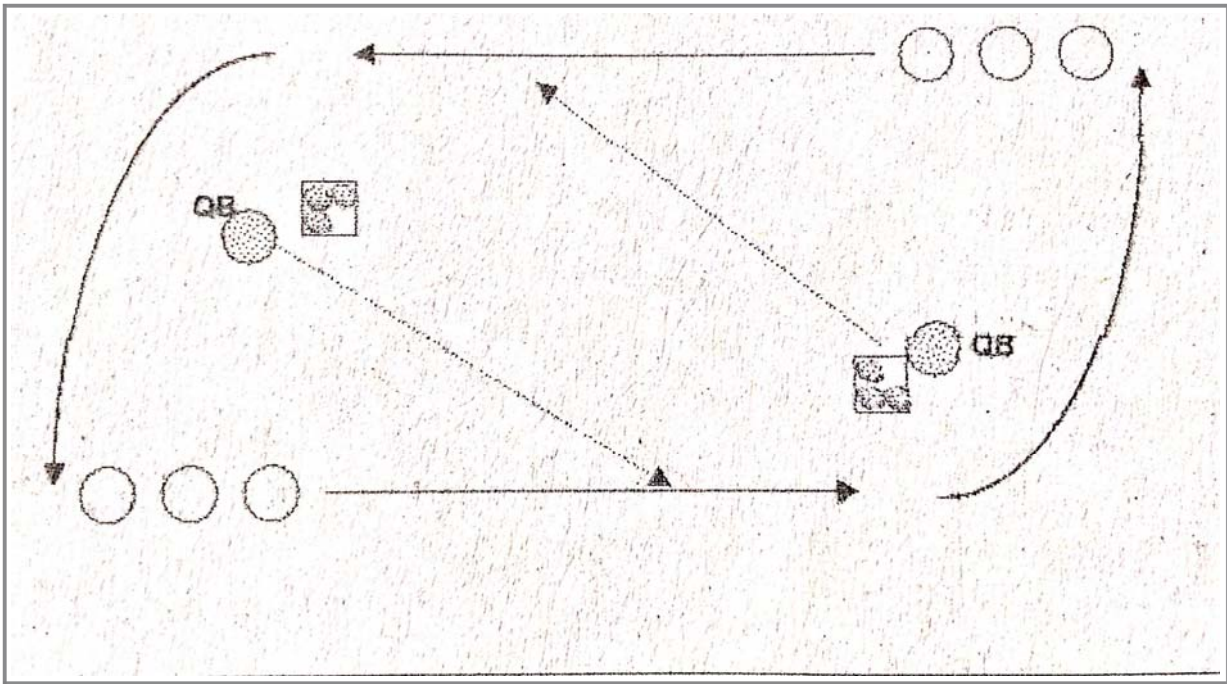


Abb. 4

- **Angetäuschter Spielzug (Fake):** C, QB, RB wie in der Vorübung in einer Reihe. Der QB täuscht die Übergabe an den Ballträger nur an und wirft danach einen Pass.
- **Spielzug mit Verteidiger:** 4 Spieler pro Gruppe. 3 Angreifer stehen in einer Reihe. Der vordere Angreifer (Center) wirft den Ball unter den Beinen durch zum mittleren Spieler (Quarterback) und läuft nach vorne, um sich anzubieten. Der Quarterback wirft entweder einen Pass zum Center oder gibt den Ball dem hinteren Spieler (Running Back). Nach erfolgreicher Ballübergabe versucht der Angreifer an einem Verteidiger (Defense Back) vorbei in eine mit Hütchen gekennzeichnete Endzone zu gelangen (Abb. 5)

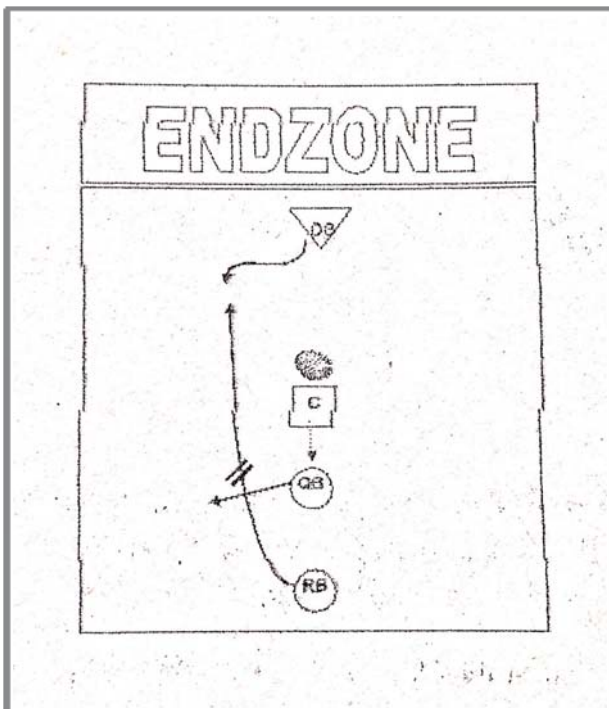


Abb. 5

- **4 gegen zwei:** Aufbau wie oben, nur dass ein Passempfänger und ein weiterer Defense Back hinzu kommen.
- **Verteidigungsstrategien:** Mannverteidigung vs. Zonenverteidigung (3 vordere + 2 hintere Zonen)
- **Spielzug-Karten für den Angriff:** Die Spieler treffen sich zu Beginn eines Spielzugs im sogenannten *Huddle*. Hier sagt der *Quarterback* die Laufwege seiner Mitspieler an. Da für diese Ansage im Spiel nur 30s Zeit bleibt, sollte man die Laufwege auf eine Spielzug-Karte malen (z.B als Hausaufgabe), die der *Quarterback* zur Veranschaulichung seinen Mitspielern zeigt (Abb. 6)

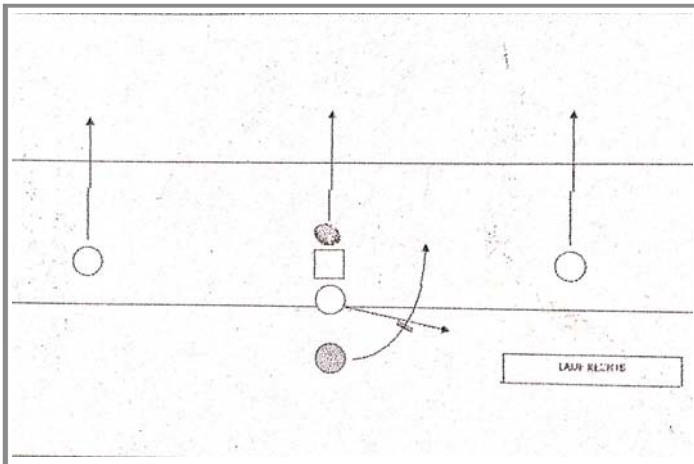


Abb. 6

Optionale Regelerweiterungen für Profis:

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

Zusatzpunkt nach jedem Touchdown darf man einen Zusatzversuch starten. Erfolgreicher Versuch aus 5 m Entfernung = 1 Zusatzpunkt, erfolgreicher Versuch aus zehn Metern Entfernung = 2 Zusatzpunkte.

Begriffserklärungen:

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

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

Defense Back: Spieler der verteidigenden Mannschaft.

Easy-Ups: Passübungen meist zu Beginn der Unterrichtsstunde.

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

Grundlinie: Linie zwischen Spielfeld und eigener Endzone.

Hand-Off: Ballübergabe bei einem Laufspielzug

Huddle: Besprechung der Spieler vor einem Spielzug.

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

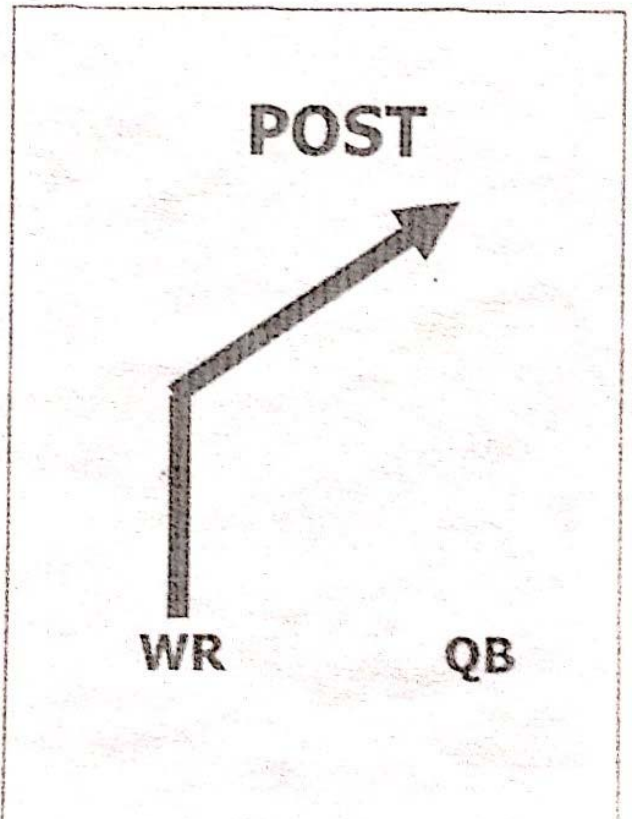
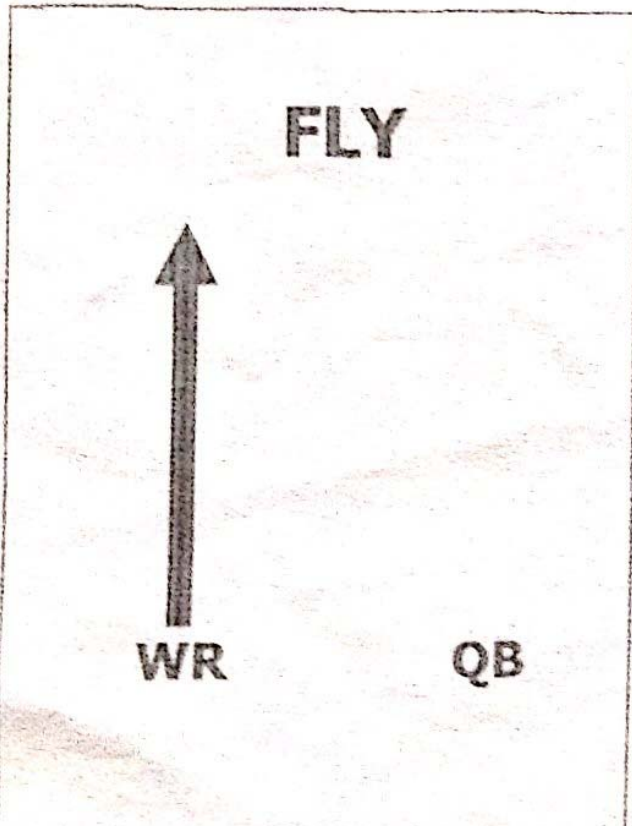
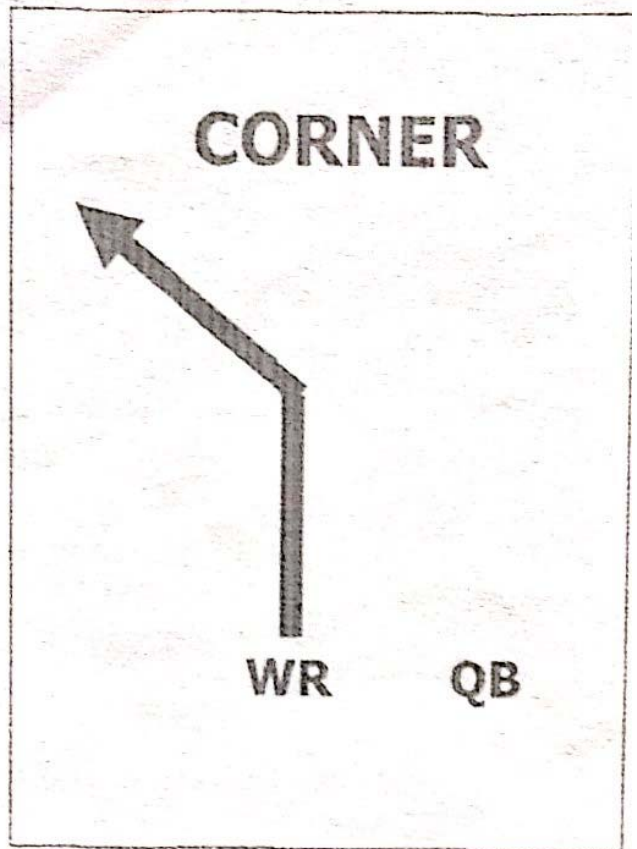
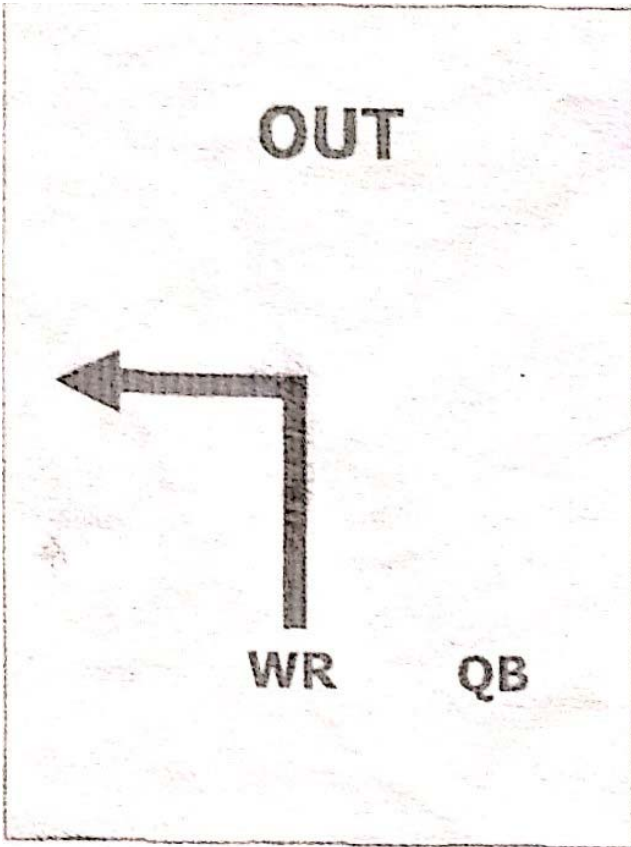
Quarterback: Zentraler Spieler der angreifenden Mannschaft, der einen Pass werfen oder den Ball an den Runningback übergeben kann.

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

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

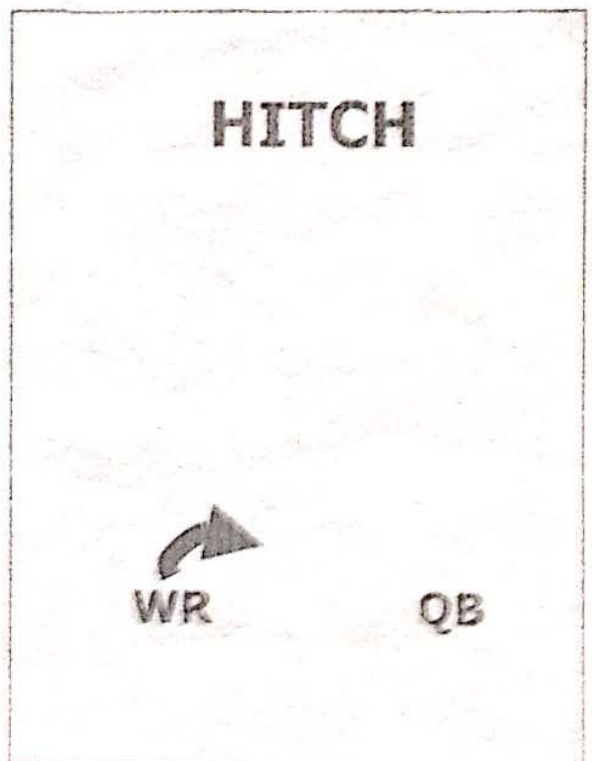
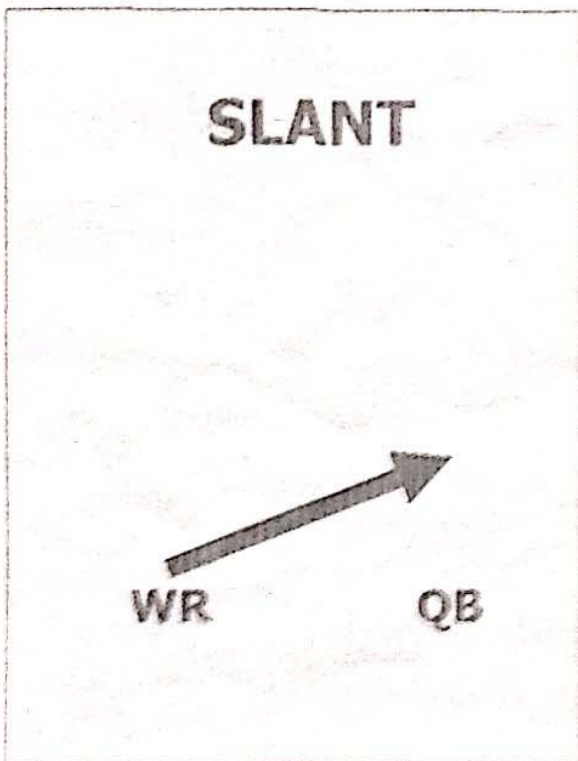
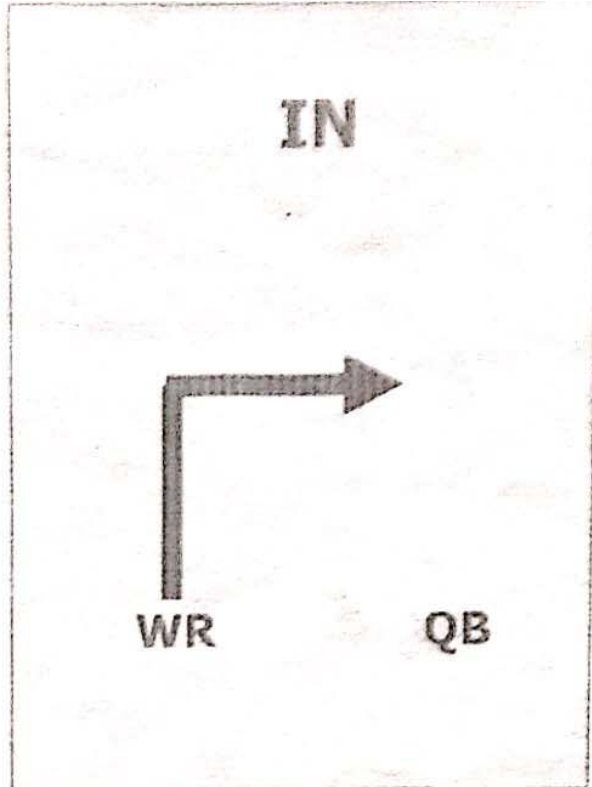
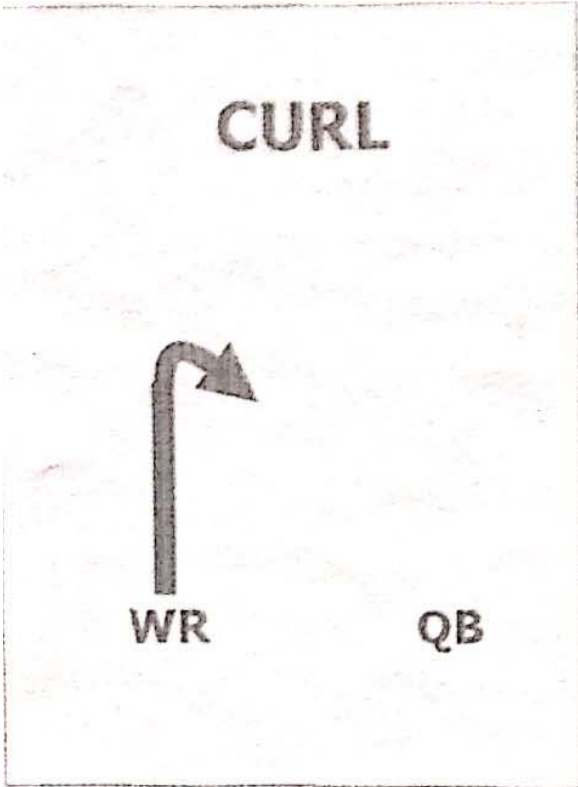
Touchdown: Der Ball wird in der Endzone gefangen oder mit einem Laufspielzug in die Endzone getragen (6P).

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



Passrouten 1

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



Passrouten 2
WR = Wide Receiver = Passempfänger; QB = Quarterback = Passverteiler

SPIELE-MIX

„Echte“, kleine Spiele...

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

Spielbeschreibungen

Eisbrecherspiele:

Zip Zap (Namensspiel):

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

Gemeinsamkeiten finden:

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

Schwerer: Gemeinsamkeiten werden eingeschränkt: ohne Äußerlichkeiten, kein Essen...

Sortieren:

Die Gruppe sortiert sich nach Anweisung des Spielleiters z.B. nach Sternzeichen, Geburtsort, Geburtstag, Größe, Schuhgröße...

Schwerer: ohne Sprache, blind..., auf Bänke...

Tipp: Zur Mannschaftseinteilung nutzbar!

Sachen tauschen:

Jeder hat einen kleinen persönlichen Gegenstand in der Hand. Nun wird wild getauscht: „Das ist der Ring von Heidi“ – „Das ist der Schlüssel von Hans“. Jeder gibt den Gegenstand mit den Worten weiter, wie er ihn bekommen hat. Später versucht man, richtig zuzuordnen.

Herr Meier:

Gruppe sitzt im Kreis: Spielleiter gibt folgende Anweisungen:

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

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

Pferderennen (Auch als Radrennen, Skirennen usw. umformbar!!):

Stuhlkreis mit Körperkontakt. Alle Teilnehmer klopfen rhythmisch auf ihre Oberschenkel.

Der Spielleiter gibt den Rennparcours vor:

- Linkskurve: alle legen sich nach links
- Rechtskurve: alle legen sich nach rechts
- Tribüne: alle johlen und klatschen in die Hände
- Fans: alle rufen "yeah", coole Pose
- Reporter: alle tun so, als würden sie filmen und surren dazu
- Queen: winken wie die Queen
- Hindernisse(Oxer und Doppeloxxer): alle springen einmal auf und wiehern
- Holzbrücke: alle trommeln sich auf der Brust herum
- Wassergraben: alle bewegen mit den Fingern ihre Unterlippe und blubbern dazu

Evolution:

Alle sind Eier. Treffen sich 2 Eier, spielen sie Ching Chang Chong (Schere, Stein, Papier). Der Gewinner entwickelt sich weiter zum Huhn. Er sucht das nächste Huhn, spielt wieder. Der Gewinner wird Prinzessin, der Verlierer wieder zum Ei. Von der Prinzessin wird man zum Dinosaurier und hat das Spiel gewonnen.

Magnetspiel:

Alle laufen durcheinander. Der Spielleiter ruft Körperteile (und eine Zahl). Diese Körperteile werden magnetisch und kleben aneinander (zu zweit oder Gruppengröße, die gerufen wurde).

Zauberer und Erlöser (Tickspiel):

Alle laufen durch die Halle. Ein oder mehrere Zauberer (Ticker) jagt die Mitspieler. Wer verzaubert wird, legt sich auf den Bauch. Ein oder mehrere vorher bestimmte Erlöser, befreien die Verzauberten, indem sie sich neben sie auf den Boden legen.

Schwerer: Der Verzauberte nimmt eine Position seiner Wahl ein. Er kann nur befreit werden, wenn der Erlöser sein Spiegelbild wird.

Kooperationsspiele:**Popcorn:**

Alle Spieler hüpfen in einem Kreis herum. Dieser ist eine heiße Bratpfanne (deswegen muss man hüpfen). Ein Spieler ist der Honig, die anderen Spieler sind Maiskörner, die zu Popcorn werden. Wenn ein Popcorn mit dem Honig in Berührung kommt, dann bleibt er an ihm kleben (einhaken). Diese klebrige Kette, fängt alle Maiskörner ein. Wer aus der Pfanne heraushüpft, muss eine Extra-Aufgabe erledigen, bevor er wieder hineindarf.

Monsterblock:

Alle Spieler laufen durch die Halle. Ein Spieler ist das Monster. Er versucht die anderen Mitspieler zu fangen. Gefangene Spieler werden auch zu Monstern und fassen es an der Hand. Die Monsterkette wird also immer länger. Beim Zauberwort „Switch“ darf sich die ganze Kette einmal umdrehen. Dieses Kommando darf allerdings nur das „Obermonster“ geben. Wenn die Kette reißt, kann man nicht getickt werden.

Variante 1:

- Berührung mit dem Monsterblock macht einem zum Monster.

Variante 2:

- Nur die äußeren Monster dürfen die freien Spieler fangen. Die freien Spieler dürfen also unter der Monsterkette durchrutschen.

Englische Bulldogge:

Ein Spieler steht auf einer Seite (Bulldogge). Die anderen Spieler sind Gefängnisinsassen (Knackis) und stehen auf der anderen Hallenseite. Zum Spielbeginn schreit die Bulldogge "1,2,3", die Gefangenen brüllen „Ausbruch“, laufen los und müssen versuchen, die andere Seite zu erreichen. Die Bulldogge muss die Ausbrecher fangen und einmal (kurz) anheben. Wer erwischt wird, wird auch zur Bulldogge.

Romeo und Julia:

2 Spieler sind Romeo und Julia (William und Cate...). Sie stehen in 2 gegenüberliegenden Hallenecken und versuchen zueinander zu gelangen. Alle übrigen Spieler versuchen dies zu verhindern, indem sie ihnen mit angelegten Armen den Weg blockieren. Auch mit mehreren „Liebensepaaren“ möglich.

Fan-Ching-Chang-Chong:

Alle laufen durcheinander und jeder spielt gegen jeden Ching-Chang-Chong. Der Verlierer eines Duells wird zum Fan des Gewinners, läuft als Schatten hinter ihm her und feuert ihn an. Irgendwann stehen alle hinter dem Gewinner.

Oma-Jäger-Wolf (Ching Chang Chong-Prinzip):

Am Anfang werden die Figuren für die Oma, für den Jäger und den Wolf festgelegt.

Zudem gibt es ein Spielfeld mit einer Mittellinie und zwei Endzonen.

Die Wertigkeit ist: Oma verhaut den Jäger mit dem Stock, Jäger erschießt den Wolf, Wolf frisst die Oma. Zwei Gruppen werden gebildet. Sie ziehen sich beratend zurück und entscheiden sich jeweils für eine Figur.

Nun stellen sich beide an der Mittellinie gegenüber auf und auf ein Signal zeigen beide Gruppen ihre Figur. Je nach Wertigkeit muss die unterlegene Figur die Flucht ergreifen und sich in ihre Endzone rennen, wo sie sicher ist. Gefangene wechseln zur anderen Gruppe.

Henne & Habicht:

Ca. 6 Spieler stehen in einer Reihe hintereinander. Ein Spieler wird zum Habicht. Er darf sich frei bewegen. Am Kopf der Reihe steht nun die Henne und hinter ihr sind ihre Küken.

Der Habicht versucht an das letzte Küken zu gelangen. Die Henne verteidigt ihre Küken. Wenn der Habicht das Küken getickt hat, wird er zum letzten Küken und die Henne zum Habicht.

Kreisball:

Ein Ball muss möglichst schnell einmal von der ganzen Gruppe berührt worden sein.

Beginn: Gruppe steht im Kreis, der Ball wird von Spieler zu Spieler geworfen, die Zeit wird gestoppt.

Auftrag: Unterbietet eure Zeit!! Aufstellung egal.

Wikinger Rugby oder „Fertig“:

Es werden 2 Gruppen gebildet. Eine Gruppe wirft einen Gegenstand so weit weg wie möglich, stellt sich dann ganz eng zusammen und der Werfer umrundet die Gruppe so lange – bis die 2. Gruppe den Gegenstand eingesammelt, sich hintereinander in eine Reihe gestellt und den Gegenstand durch die gegrätschten Beine nach hinten durchgereicht hat. Der letzte Spieler ruft dann laut „Fertig“! Dann wechseln die Aufgaben.

Wer schafft die meisten Runden?

Laufspiele:

Polizeiticker:

2 Mannschaften: 1 Fängermannschaft, 1 Läufermannschaft

Die Läufermannschaft befindet sich in einem Feld. Die Fängermannschaft schickt 1 FängerIn zum Ticken in das Feld. Sobald es ihr/ihm gelungen ist, eine/n LäuferIn zu ticken, schickt sie/er die/den nächste/n LäuferIn durch Abklatschen ins Feld. Die abgetickten LäuferInnen können entweder weiter mitspielen, eine Zusatzaufgabe erfüllen oder setzen sich, je nach Intention, auf die Bank.

Krokodiltick:

2 gleichgroße Mannschaften bilden. Stoppuhr bereit halten.

1 Tickermannschaft setzt sich in einem vorgegebenen Feld auf die Mittellinie (ca. 1 m Platz zwischen den Tickern). Sie sind die Krokodile. Die andere Mannschaft verteilt sich im ganzen Feld. Sie darf jederzeit die Spielfeldhälfte wechseln. Ein Ticker wird aktiviert. Er darf nur in einer Hälfte ticken. In der anderen Hälfte muss ein anderer Ticker ticken, der an der Mittellinie durch Abklatschen aktiviert wird. Der alte Ticker setzt sich auf den Platz des neuen Tickers auf der Mittellinie.

Wer getickt wurde, verlässt das Spielfeld (Extraaufgabe).

Welche Mannschaft schafft es, die andere Mannschaft schneller zu ticken?

Staffeltick:

2 Mannschaften. Eine Mannschaft läuft, eine tickt. Die Tickermannschaft steht in einer Schlange außerhalb eines abgesteckten Feldes. Dort bewegt sich die andere Mannschaft. Auf Kommando rennt der erste Ticker ins Feld, tickt jemanden, rennt zurück zu seiner Gruppe, klatscht den nächsten ab, der dann wiederum jemanden tickt. Der Getickte darf weiter mitspielen.

Die Zeit vom ersten bis zum letzten Fänger wird gestoppt.

Welche Mannschaft ist schneller?

Tierfangen:

4 verschiedene Tiergruppen bewegen sich in ihrer speziellen Gangart auf die Fängerzone zu, in der sich mehrere Tierfänger befinden. Aus ihrer Gangart starten sie zum Sprint durch die Fängerzone und fallen danach wieder in ihre Gangart zurück (z.B. Elefanten, Geparden, Nashörner, Rennpferde). Wer getickt ist, löst den Fänger ab.

Balljagd:

Ein Ball wird nach vorne gekegelt, so dass der Läufer bei schnellem Antritt den Ball gerade noch überholen kann. Die SuS legen sich den Ball entweder selbst vor oder der Partner übernimmt das. Auch als Wettlauf machbar.

Startball:

Die SuS stehen paarweise hintereinander an einer Startlinie. Ein Ball liegt 5-8m entfernt in einem Tennisring. Einer der beiden sprintet zum Ball und versucht damit, den parallel gestarteten Partner vor der Ziellinie abzuwerfen.

Staffelspiele:

Bierdeckellauf:

Material:

- Die Zahlen von 1 – 100 (200) auf Karten (Bierdeckel o.ä.)
- 4-12 Würfel (kleine oder große Schaumstoffwürfel) je nach Spielvariante
- Papier und Stifte

Spielbeschreibung:

- 4-6 Gruppen à 4-6 Schüler/innen
- je Gruppe markanter Treffpunkt in der Halle, 1-2 Würfel, Papier und Stifte
- jede Gruppe gibt sich einen kurzen (ausgefallenen) Gruppennamen
- Zahlenkarten mit Zahl nach oben auf Hallenboden verteilen (Schüler/innen); 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“

Ziele des Spieles könnten sein (je nach Lerngruppe)

- Spiel ohne Wettkampf –vielleicht reicht der Spaß am Zahlenfinden und das Gruppenritual als Spielmotivation aus.
- Zeitbegrenzung: welche Gruppe hat nach x Minuten die höchste Zahl erreicht?
- Zahlenbegrenzung: Welche Gruppe überschreitet zuerst die 100

Stadt , Land, Fluss

Mehrere Gruppen in Staffelaufstellung. Am anderen Ende der Halle liegt für jede Mannschaft ein Stift und ein Stadt-Land-Fluss-Papier bereit. Lehrer oder kranker Schüler sagt leise das Alphabet auf. Nacheinander laufen die Mannschaftsmitglieder zum Papier und füllen es aus. Der Rest berät sich. Punkteverteilung je nach Geschmack.

Adlerstaffel:

Eine frei wählbare Anzahl von Mannschaftsmitgliedern muss fliegend wie ein Adler von den anderen über eine Strecke getragen werden.

Risikosprint:

Die SuS versuchen auf ein Startsignal innerhalb einer vorgegebenen Zeit einen Gegenstand aus einer Zone zu holen und sicher über die Start- und Ziellinie zu bringen. Gelingt das, gibt es die Punktzahl der jeweiligen Zone. Mannschaftswertung.

Trabstaffel:

Mehrere Mannschaften traben in einer Reihe um 2 Wendemarken herum hin und her. Der erste Läufer hat ein Staffelholz in der Hand. Auf ein Signal hin sprintet der erste Läufer weg, rund um die Wendemarken bis er wieder hinten an seine Mannschaft anschließen kann. Er gibt das Staffelholz ab, es wird nach vorne durchgereicht und der nun vordere Mann sprintet los.

Spiele aus der Psychomotorik:

1. Blindhauer:

- 3er-Gruppen
- ein blinder Bildhauer
- Eine Statue
- der Bildhauer muss die Statue tastend erfassen und versuchen die 3. Person in die gleiche Position zu bringen

2. Roboterspiel:

- 2er-Gruppen
- eine Person ist blind, die andere ist stumm
- Stumme Person führt den Blinden mittels nonverbaler Zeichen, die sie vorher ausgemacht haben.(Los-Stop-Rechts-Links-...)

3. Weltentdeckungsspiel:

- 2er-Gruppen
- Die sehende Person nimmt die blinde Person an die Hand und beschreibt durch ihre Sprache die Umgebung. Zudem soll blinde Person auch tasten!!

4. Vampirspiel:

- ein Spielfeld wird festgelegt.
- alle Spieler sind blind.
- ein Spieler ist Vampir.
- Alle bewegen sich blind tastend durchs Spielfeld.
- Wenn sie aufeinander treffen, machen sie die Augen auf und schauen sich an.
- Der normale Mensch macht keine Grimasse, der Vampir eine vorher festgelegte Figur.
- Trifft Mensch auf Vampir, wird der Mensch auch zum Vampir.
- Trifft Vampir auf Vampir, werden beide zu Menschen.
- Treffen 2 Menschen aufeinander, passiert nichts.

5. Eisenbahn:

- 8er-Gruppen bilden.
- alle blind, bis auf die letzte Person, die ein stummer Lokführer ist.
- die anderen sind die Lok.
- Lokführer führt durch abgesprochen Signale, die in einer Kettenreaktion von hinten nach vorne weitergegeben werden.
- Nach angemessener Zeit durchwechseln

6. Sortierspiele:

- 6er-Gruppen bilden
- alle Personen sind blind und stumm.
- Eine Person hat die Aufgabe durch ertasten der Größe die anderen 5 nach der Größe zu sortieren.

Ausdauererschulung in der Sekundarstufe

Ausdauer zählt neben Kraft und Schnelligkeit zu den konditionellen Fähigkeiten. Die so genannte Grundlagenausdauer bezieht möglichst große Muskelanteile mit ein, sichert die Sauerstoffversorgung auf aerobem Wege und ist grundsätzlich dynamisch und zyklisch. Die erwünschten, positiven und langfristigen Wirkungen betreffen vor allem das Herz-Kreislaufsystem: Verdickung der Herzmuskelfasern, Absenken der Ruhe-Herzfrequenz, Vergrößerung des Schlagvolumens, Vergrößerung der Blutmenge (verbesserte Sauerstoffversorgung aller Muskelgruppen), Vergrößerung der Lungenaustauschfläche (verbesserte Sauerstoffaufnahme), Steigerung der Immunabwehr, Senken der Infektanfälligkeit.

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

Übungen zum Tempo- und Zeitgefühl

Zeitschätzläufe

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

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

Laufkreis

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

Laufviereck

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

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

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

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

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

Verrückte Bälle

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

Alle auf die Rundbahn

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

Trennen und Treffen

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

Begegnungslauf

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

Wer bin ich?

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

Busfahrerspiel

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

Lauf-Sisyphos

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

Laufideen mit Intervallcharakter

Laufen mit Würfeln

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

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

Laufen mit Spielkarten

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

Pokern

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

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

Einsammeln

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

- nach Zeit: Wie lange braucht eine Gruppe, bis alle Geräte an einem vereinbarten Ort liegen. Danach kommt die nächste Gruppe an die Reihe.

-nach Farben: Jede Gruppe bekommt Gegenstände einer bestimmten Farbe zugewiesen. Welche Gruppe hat ihre Geräte zuerst beisammen?

- nach Geschlechtern: Jungen sammeln bestimmte Geräte ein, Mädchen ebenso. Wer braucht länger?

- nach Geräten: Jeder Hallenseite wird eine Gerätesorte zugeteilt (Bälle auf die eine Seite, Ringe gegenüber, usw.). Welches Team ist schneller?

Lauf-Puzzle

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

Biathlon

Diese Kombination aus Werfen und Laufen lässt sich sowohl draußen als auch in der Halle schnell aufbauen.

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

Laufbingo

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

Scrabble

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

Bettina Frommann

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

Ultimate Frisbee: Wurftechniken und Spielformen. Stundenentwürfe für drinnen und draußen

Referent: Henning Klöpfer

Unterrichtsaktivität	Intention	Sozialform	Medien
<p>„Dreierstafette“: A und B stehen hintereinander. C steht gegenüber. Dem Frisbee nach dem Wurf nachlaufen. Wurfbeginn bei A. Klare Markierungen für Abwurf und Fang sind nötig. Wettkampf: Welche Gruppe schafft mehr Würfe in vorgegebener Zeit?</p>	<p>Erwärmung, Scheibengewöhnung, Abwurf, genaues Zuspiel und Fang üben, Motivation durch Wettkampf</p>	<p>zu dritt/viert</p>	<p>1 Frisbee pro Gruppe</p>
<p>Einführung verschiedener Wurftechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L. zeigt und erklärt die Wurftechniken Rückhand, Sidearm, Upside-Down und Overhand unterstützt durch Zeichnungen (siehe Anlage). - Wurftechniken als Dreierstafette (s.o.) ausprobieren - „Farbe bestimmt Wurf“: Jedem Frisbee wird eine bestimmte Wurfart zugeordnet. 	<p>Wurftechniken kennen lernen und einüben</p>	<p>Stehkreis</p>	<p>10 Frisbees DIN A3-Kopien</p>
<p>Beispiel für Stationsbetrieb (in der Halle): <u>Station 1: Abrollen/Hechten</u> Abrollen: Wurf aus 5m Abstand im Kniestand auf Judomatte seitlich fangen und abrollen Hechten: Wurf aus 5m Abstand im mit Hechtsprung auf Weichbodenmatte seitlich fangen</p>	<p>Fangen im Flug, Genaues Zuspiel</p>	<p>zu dritt/viert</p>	<p>1 Frisbee pro Gruppe</p>
<p><u>Station 2: Hechten aus dem Lauf</u> Eine Person passt von der Seite den anderen Nacheinander anlaufenden so zu, dass sie die Scheibe im Hechtsprung über einer Weichbodenmatte erreichen.</p>	<p>Fangen im Flug, Genaues Zuspiel, Pass in den Lauf</p>	<p>Gruppen von 8 bis 12 Personen</p>	<p>4 Frisbees pro Gruppe</p>
<p><u>Station 3: Werfen im Springseil</u> A und B schwingen das Seil, C hüpf und spielt mit D Frisbee</p>	<p>Koordination</p>	<p>Gruppen von 4 bis 6 Personen</p>	<p>3 Frisbees 5 Judomatten 2 Weichbodenmatten</p>
<p><u>Station 4: Zielwurf</u> Paare spielen sich die Scheibe durch zwei an Ringen aufgehängte Gymnastikreifen zu. Wer schafft es häufiger? Variation: Reifen bewegen.</p>	<p>genaues Werfen</p>	<p>Gruppen von 4 bis 6 Personen</p>	<p>1 Frisbee 2 Judomatten (als Stopper) 1 Weichbodenmatte 1 Frisbee 1 Springseil</p>
<p><u>Station 5: Luftkampf</u> A wirft hoch zu B und C. Siegreicher Fänger wird Werfer.</p>	<p>Springen und Fangen (spielnah)</p>	<p>Gruppen von 4 bis 6 Personen</p>	<p>2 Frisbees 2 Ringpaare 2 Gymnastikreifen</p>
			<p>4 Bänder 2 Frisbees</p>

Unterrichtsaktivität	Intention	Sozialform	Medien
<p>Outdoor-Übungen: „Frisbee-Schnapp“: analog „Schnappball“ oder „10er-Ball“: Ein Punkt nach 10 Pässen einer Mannschaft in Serie. Regeln siehe Ultimate-Spielerklärung. „Hol den Frisbee“: Zwei Parteien stehen sich mit dem Rücken zueinander an der Mittellinie gegenüber. Auf Signal werfen alle ihren Frisbee möglichst weit nach vorn. Sofort muss die Gruppe A alle Scheiben der Gruppe B einsammeln und umgekehrt. Welche Gruppe sitzt zuerst wieder auf der Mittellinie?</p>	<p>Freilaufen, Pässe in den Lauf, Fairness</p>	<p>3-3 bis 6-6</p>	<p>1 Frisbee pro Begegnung, Parteibänder</p>
<p>Weitwurf</p>	<p>Weite Würfe, Schnelligkeit</p>	<p>1-1 bis 15-15</p>	<p>2 bis 30 Frisbees</p>
<p>Werfen-Laufen-Fangen Wer schafft die weiteste Strecke mit eigenem selbst gefangenem Wurf zu überwinden?</p>	<p>Schnellkraft</p>	<p>unbegrenzt</p>	<p>Frisbees, Maßbänder</p>
<p>Zeitwurf zu zweit Spieler A wirft den Frisbee so hart wie möglich gegen den Wind nach oben, so dass er zurückkommt. Spieler B fängt. Die Zeit zwischen Abwurf und Fang wird gemessen.</p>	<p>Schnelligkeit, Berechnung der Flugbahn</p>	<p>unbegrenzt</p>	<p>Frisbees, Maßbänder</p>
<p>Disc-Golf (im hügeligen Gelände mit Baumbestand)</p>	<p>Wurfkraft, Berechnung der Flugbahn</p>	<p>2er-Gruppen gegeneinander</p>	<p>1 Frisbee pro Gruppe</p>
<p>Ultimate: Siehe Ultimate-Spielerklärung.</p>	<p>Teamfähigkeit, Naturerlebnis</p>	<p>2er bis 4er Gruppen</p>	<p>1 Frisbee pro Gruppe</p>
	<p>Raumausnutzung, schnelles Spiel, Fairness</p>	<p>3-3 bis 9-9 (je nach Feldgröße)</p>	<p>1 Frisbee Parteibänder</p>

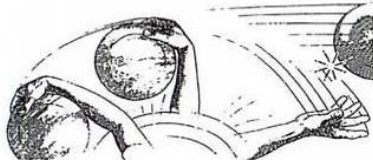
Literatur:

BUCHER, WALTER (Hrsg.): 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1991

Wurftechniken:



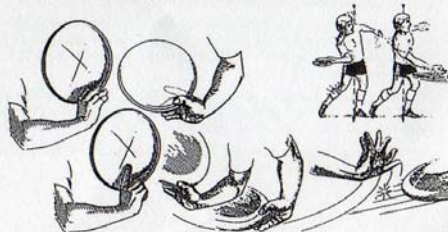
Wurf: Wichtig ist das Anwinkeln des Handgelenkes, so dass der Frisbee den Unterarm berührt. Bei der Körpergrundstellung zeigt die Wurf Schulter in Wurf Richtung. Der Arm wird nun von hinten vorbei am Körper nach vorne geschwungen. Am Schluss schnappt das Handgelenk nach vorne, um dem Frisbee den nötigen Drall zu geben.



Sidearm:

Griff: Der Daumen liegt auf der Oberseite. Der Mittelfinger wird an den inneren Rand des Frisbees gelegt. Der Zeigefinger zeigt gegen das Zentrum, oder er liegt neben dem Mittelfinger. Der Ringfinger und der kleine Finger werden in die Handfläche geknickt.

Wurf: Die Wurfhandschulter zeigt entgegen der Wurf Richtung. Dieser Wurf wird nicht mit dem ganzen Arm geworfen, sondern nur mit dem Unterarm und dem Handgelenk, das man nach vorne schnellen lässt. Der Ellbogen bleibt dabei nahe beim Körper. Der Mittelfinger gibt dem Frisbee den nötigen Drall.

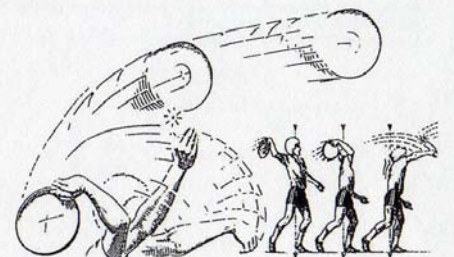


Beim Abwurf sollte der Frisbee entgegen dem Wurfdrall geneigt werden. Er erhält dadurch eine waagrechte Fluglage und eine gerade Flugbahn. Bei Rechtshändern wird der Frisbee also nach rechts geneigt.

Upside-Down:

Griff: Gleich wie beim Sidearm.

Wurf: Der Wurf wird über dem Kopf abgegeben und fliegt mit der Unterseite nach oben. Es sollte wie beim Sidearm nur mit dem Unterarm und dem Handgelenk geworfen werden.



Es ist darauf zu achten, dass das Handgelenk zu Beginn ganz nach hinten geklappt ist und der Ellbogen hochgehalten wird. Beim Abwurf bildet der Frisbee ein schräges Dach über dem Kopf. In der Luft dreht er sich dann in die Horizontale. Wenn nicht, wurde er zu senkrecht abgegeben. Es sollte etwas nach oben geworfen werden. Das Bein diagonal zum Wurfarm ist vorne.

Overhand:

Griff: Der Daumen liegt auf der Unterseite am Rand. Die Finger liegen auf der Oberseite.

Wurf: Das Handgelenk wird ganz nach hinten geklappt, sodass der Frisbee den Unterarm berührt. Der Arm wird gestreckt von hinten am Körper vorbei nach vorne geschwungen. Das Handgelenk schnappt nach vorne.



ULTIMATE: Ablauf und Regeln

Der **Spielablauf** beginnt mit der Aufstellung beider Teams an ihrer jeweiligen Endzone. Nun wirft die ausgeloste Mannschaft die Scheibe möglichst weit in das gegnerische Feld. Die andere Mannschaft nimmt das Frisbee auf und startet einen Angriff auf die gegenüberliegende Endzone. Fällt die Scheibe nach dem Anwurf zu Boden, beginnt die angreifende Mannschaft das Spiel an dieser Stelle.

Ziel ist es, dass ein Spieler der eigenen Mannschaft das Frisbee in der gegnerischen Endzone fangen kann. Die andere Mannschaft versucht dies zu verhindern, indem sie die Scheibe abfängt oder Würfe unter Beachtung der Regeln blockt.

Nach einem Punkterfolg stellen sich die beiden Mannschaften wieder wie am Spielbeginn auf. Die Mannschaft, welche den Punkt gemacht hat, wirft die Scheibe in Richtung gegnerische Endzone. Die andere Mannschaft baut dann ihren Angriff auf.

Die **Spielregeln** variieren bei nationalen und internationalen Wettkämpfen. Es treten siebenmal sieben Spieler auf einem 110 mal 37 Meter großen Feld (draussen) gegeneinander an. In der Halle betragen die Maße des Feldes 40 mal 20 Meter (s.u.). Im Schulsport lassen sich Spielfeldgröße und Spielerzahl natürlich situativ verändern.

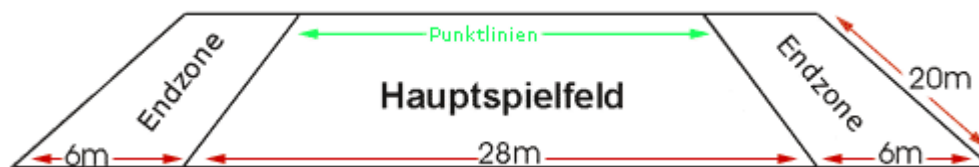


Abbildung 1: *Ultimate* Spielfeld mit Originalgrößen (Halle)

Es gelten folgende Regeln:

- Es spielen sieben gegen sieben Spieler (in der Halle fünf gegen fünf).
- Einen Punkt erzielt, wer die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt.
- Wer die Scheibe in der Hand hält, muss so schnell wie möglich stehen bleiben.
- Die Scheibe darf maximal zehn Sekunden gehalten werden, der direkte Gegenspieler fängt an bis 10 zu zählen (Counting)
- Fällt die Scheibe zu Boden, wird abgefangen oder von der gegnerischen Mannschaft zu Boden geschlagen, so wechselt der Besitz (einen solchen Besitzwechsel nennt man "Turnover", wie beim American Football).
- Der Gegner darf nicht berührt werden
- Nur ein Verteidiger darf den werfenden Gegner decken, min. eine Armlänge Abstand.

Es gibt keinen Schiedsrichter! Der „Spirit of the Game“ ist die oberste Maxime und die Spieler handeln absolut eigenverantwortlich.

Spirit of the Game

Ultimate hat seit seiner Entstehung auf Sportsgeist vertraut, wodurch die Verantwortung für Fairplay beim Spieler selbst liegt. Hoher kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, dieser darf aber niemals auf Kosten der Verpflichtung der Spieler zum gegenseitigen Respekt, des Festhaltens an den vereinbarten Spielregeln oder der Freude am Spiel gehen. Zweck der Ultimate-Regeln ist es, Richtlinien vorzugeben, die beschreiben, wie das Spiel durchgeführt wird. Es wird davon ausgegangen, dass kein Ultimate-Spieler die Regeln absichtlich verletzt; daher gibt es keine strengen Strafen für unbeabsichtigte Übertretungen, sondern nur ein Verfahren, das Spiel so fortzusetzen, als hätte es keinen Zwischenfall gegeben.

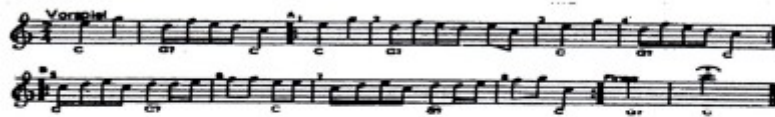


Klassischer Einstieg

Stocktanz

(Danse des Bâtons) – Frankreich (Musik und Tanz überliefert)

Musik: 2/4 – Takt, Vorspiel 2 Takte, 6 Durchspiele



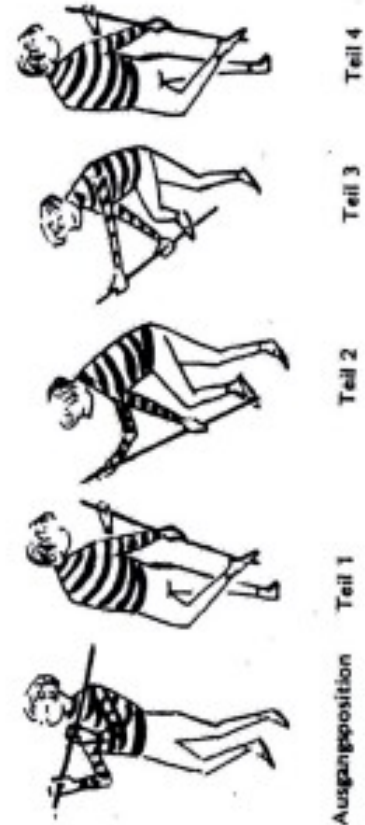
Überlieferte Form:

Aufstellung: Tänzer frei im Raum, Front zur Musik. Der Stock wird mit beiden Händen waagrecht in Brusthöhe gehalten. Die Hände fassen den Stock in der Mitte mit 40 cm Abstand.

Schritte: Seitgalopp und Hüpf Schritte

Takt:

- 1 – 2 Auf der 1. Zählzeit den linken Fuß hinter dem rechten Bein hochschwingen und von rechts mit dem Ende des Stockes gegen die Fußsohle schlagen. Dann 3 Seitgaloppschritte nach links.
- 3 – 4 Takt 1 – 2 gegengleich wiederholen.
- 5 – 8 Takt 1 – 4 wiederholen.
- 9 – 10 4 Hüpfer auf dem rechten Fuß. Bei jedem Hüpfer mit dem Stock gegen die Sohle des linken Fußes schlagen, und zwar:
 1. hinten wie in Takt 1;
 2. vor – außen (der linke Fuß wird vorn hochgezogen, der Stock wird auf die andere Seite gebracht und schlägt von links gegen die linke Fußsohle);
 3. vor – innen (der linke Fuß wird so gedreht, dass die Fußsohle nach rechts zeigt. Den Stock drehen und gegen die Fußsohle schlagen);
 4. wie 1. (der Stock wird jetzt nicht gedreht, sondern in einer Art Paddelbewegung nach hinten gebracht).
- 11 – 12 Auf dem linken Fuß hüpfen und die Bewegungen der Takte 9 – 10 gegengleich wiederholen.
- 13 – 16 Takt 9 – 12 wiederholen.



4 alternative Wege der Tanzvermittlung

a) über Bewegungsgrundformen - Beispiel: GEHEN

Geh-Folge: vor - vor - vor - vor - vor - vor - vor - vor -
rück - rück - rück - rück - vor - vor - rück - rück

Jahrgang 5/6	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung	Jahrgang 7/8	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung	Jahrgang 9/10	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die Schülerinnen und Schüler kennen Grundformen der Bewegung.	Begriffe: Gehen, Laufen, Federn, Springen, Hüpfen, Schwingen, Drehen	- Begriffe auf Aussage in die richtige Bewegungsform umsetzen	Kenntnisse	Die Schülerinnen und Schüler erkennen Bewegungsfolgen unter Verwendung von Fachbegriffen.	Begriffe: Richtungen (vorne, hinten, seitwärts), Raumlinien (geradlinig, kurvig, diagonal, vertikal (in die Höhe), horizontal (in der Breite), Aufstellungslinien (frontal, Kreis etc.)	- Raumange, Richtungen und Aufstellungsformen auf Aussage richtig umsetzen - Zeichnungen von Raumwegen und Richtungen beschreiben	Kenntnisse	Die Schülerinnen und Schüler verwenden musikalische Fachbegriffe richtig.	Begriffe: Rhythmus, Takt, Zählzeiten, Beats per Minute (bpm)	- tänzerische Choreografien mit Unterstützung erstellen (z.B. Jumpstyle, Jazzdance)
Fähigkeiten	Die Schülerinnen und Schüler führen grundlegende tänzerische Bewegungsformen aus.	Bewegungsformen: Gehen, Laufen, Federn, Springen, Hüpfen, Schwingen, Drehen	- Tempo der Musik und Rhythmus der Musik erkennen und passende Bewegungsform zuordnen	Fähigkeiten	Die Schülerinnen und Schüler reproduzieren rhythmische Bewegungsfolgen.	Bewegungsformen, Variationsmöglichkeiten einer Bewegung, Reaktion auf einen Rhythmus oder Musik, Auswählen von passenden Bewegungen zu einem Takt/ener Taktfolge	Bewegungsabläufe in einer Tanzrichtung (z.B. HipHop) bewusst auswählen und umsetzen	Fähigkeiten	Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten und präsentieren eine Choreografie.	Bewegungsformen suchen, ausprobieren und zusammenstellen	- Übereinstimmung von Idee, Bewegung und Musik herstellen
Fertigkeiten	Die Schülerinnen und Schüler führen gymnastische Grundformen aus.	Bewegungstechniken: z.B. ein Gymnastikball schwingen, einen Gymnastikball werfen und fangen, einen Reifen zerlegen etc.	- die zur Musik passende Bewegungsform auswählen - einen Vollstanz, der auf einfachen grundlegenden Bewegungsformen aufbaut, mitzitieren können	Fertigkeiten	Die Schülerinnen und Schüler reproduzieren gymnastische Bewegungsfolgen.	Bewegungstechniken: Kombination von Einzelbewegungen mit und ohne Gerät	Tanzübens interpretieren und in eigene tänzerische Bewegungen umsetzen	Fertigkeiten	Die Schülerinnen und Schüler tanzen mit mindestens einem Partner eine abgestimmte Choreografie.	Bewegungstechniken finden und schriftlich/grafisch festhalten	- einen Spannungsbogen tänzerisch gestalten - originale Raumauflösungen in der Gruppe erarbeiten - vielfältige tänzerische und gymnastische Elemente nutzen
Einstellungen	Die Schülerinnen und Schüler setzen Musik selbstbewusst in Bewegung um.	Selbstbild: keine Hemmungen haben, sich auf sich selbst konzentrieren etc.		Einstellungen	Die Schülerinnen und Schüler entwickeln eine tänzerisch-gymnastische Körperhaltung.	Selbstbild: Musik produktiv in Bewegung umsetzen, Interpretation, vorgegebener Bewegungsmuster	- verändern gelernter Bewegungsabläufe (z.B. tänzerisch) - Kombinationsmöglichkeiten von Bewegungen trainieren	Einstellungen	Die Schülerinnen und Schüler nehmen eigene und fremde Darstellungsformen wahr, indem sie eine Choreografie tanzen und bewerten.	Selbstbild: Bewegungsausführung, Originalität, choreografischer Aufbau, Stil und Schwierigkeitsgrad	

Räumliche Gestaltung:

Richtungen	Raumlinien	Raumdimensionen	Raumwege
<ul style="list-style-type: none"> • vorwärts • rückwärts • seitwärts • diagonal 	<ul style="list-style-type: none"> • geradlinig • kurvig • diagonal • vertikal (in die Höhe) • horizontal (in die Breite) 	<ul style="list-style-type: none"> • groß ↔ klein • weit ↔ eng • hoch ↔ tief 	<ul style="list-style-type: none"> • am Ort • in der Fortbewegung • am Boden • in der Luft

Musik:
 More Than You Know
 (Axwell / Ingresso)
 Hot 2 Touch
 (Hight & Felix J.)

Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport, 2016, S. 36 f (Tabellen r.) & S. 55
 s. Sportlehrertag 2016 „Tanz mit Bewegungsgrundformen“

b) über Hip Hop Basics

ca. 5 Hip Hop-Schritte vorgeben

- x Bart Simpson
- x Spongebob
- x Reebok
- x Turn
- x Tep

z.B. Youtube „How to do the ...“

„Learn Hip Hop Dance: ...“



3er- bis 5er-Verbindungen ansagen lassen (den Beginn reinzählen!!!)

Musik: Rapper's Delight, The Suggar Hill Gang (ca 15 Min!)

Folge entwickeln - hier SHAPE OF YOU

- 4 Schritte mit Anhüpfer
- Bart Simpson
- Spongebob mit Grätsche (gespr.)
- Turn
- Reebok
- Tep
- Kreis gehen (4 Schritte)
- Position wechseln

c) über Partnerakrobatik

Warming up (→ Anfassen/Berühren):

- x Kreis in Kreuzfassung
- x Kreis eingehakt (Ellenbogen)
- x Kreis mit gekreuzten Füßen

Partnerarbeit:

- x Bauchlage → Partner: 4-Füßlerstand auf d. Rücken (vorher belastbare Punkte er"drücken") - Wechsel
- x sicherer Stand mit 3 Bodenkontakten: zur Musik über den Partner „klettern/bewegen“ - Wechsel
 - x sicherer Stand mit 2 Bodenkontakten: „hoch hinaus“
- x sicherer Stand: mittels der Bauchmuskulatur um den Partner legen
 - x Position aus dem Sprung einnehmen (MATTEN zur Einführung!)
- x sicherer Stand hintereinander: auf Schultern drücken (Vorsicht DAUMEN)
 - im Hochkommen hochstützen
- x frei im Raum gehen → verfolgen, Hände auflegen, Stützen, evt. kleines Stück mitnehmen
 - als Einführung das Hochgehen ansagen (z.B. über Musikstop)
 - x Abschluss über den Sprung

Musik: Dampfnebelblues, Martin Probst

d) über „Ich packe meinen Koffer“ & Verorten unter Zeitdruck

ICH PACKE MEINEN KOFFER: SuS zeigen Alltagsbewegungen -

- hieraus Folgen aus je 4 Bewegungen „basteln“
- motivieren zu Sprüngen, Bodenfiguren ...
- Folgen kombinieren ...

GESTALTUNGEN UNTER ZEITDRUCK:

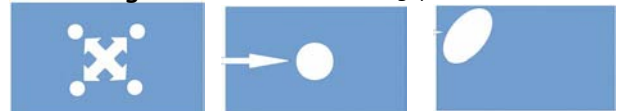
- ✓ in Kleingruppen (4 Personen)
 - ✓ 2:40 Minuten Arbeitszeit
 - ✓ Ziel: Folge über 20 Sek.
- Vorgaben:
- ✓ mind. 3 unterschiedliche Bewegungen
 - ✓ mind. Eine Bewegung muss synchron sein
 - ✓ mind. 1 Bewegung muss am Boden sein

→ Demonstration zu unterschiedlichen Musiken

Gruppengestaltung:

- ✓ 2-3 Gruppen zusammenfügen
- ✓ 5:00 Arbeitszeit
- ✓ Ziel: 30 Sek
- ✓ mind. 1 Bewegung ist von allen auszuführen
- ✓ interessante Raumgestaltung für das Publikum
- ✓ als Abschluss: am Boden

Verortung (verschiedene Ausführungsplätze in der Halle):



- Position 1-3 gleichzeitig,
über die Bewegung den Platz einnehmen



- Position 4 & 5
müssen eine
synchrone Bewegung
ausführen

Erweiterung über „Liegestützrollen“ - in 2 Großgruppen - zu einer Klassenpräsentation

2 Großgruppen stehen sich gegenüber

- x tanzen gleichzeitig die erarbeitete Folge
- x Wechseln den Platz über die Liegestützrollen
- x Wdh. der eigenen Folge (s.o.)
- x → Hip Hop als Abschluss
- x (evt. mit Gehfolge auftreten)

- x Positionen 1-3 tanzen zu ihrem Platz (Freeze)
- x Positionen 4 & 5 tanzen zu ihrem Platz
- x Liegestützrollen (1, 3, 4 nach vorne; 2, 5 nach hinten)
- x Wdh. der Folge am Platz
- x → Hip Hop mit Abschlussprung



Ziel dieses Themenbereichs ist die Gestaltung tänzerischer Choreographien.

(s. Fachanforderungen Sport, Sek II, 2015; S. 68)

Dieser Themenbereich baut darauf, dass die Schülerinnen und Schüler musikalisches Wissen anwenden. (...) Eine Anwendung dieser einfachen musiktheoretischen Basis ist unverzichtbar. Hierzu gehört mindestens ein Verständnis von Takt, Rhythmus, Tempo und Zählzeiten.

(s. Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport, 2016; S. 54ff)

ALLGEMEINE GESTALTUNGSKRITERIEN

Raum	Dynamik	Zeit, Musik	Form
<p>Richtung (vw, rw, sw, diagonal, nach oben/unten, nach r/l, nach vorn/hinten)</p> <p>Wege (geradlinig, kurvig, direkt, flexibel, am Platz)</p> <p>Ebene (sagital, frontal, vertikal (in die Höhe), horizontal (in die Breite); tief-, hochbetont)</p> <p>Aufstellung (Mitte, vorne, hinten in den Ecken ..., im Block/Pulk, neben-/hintereinander, verschiedene Front-/Profilstellungen, alle/Einzeln ...)</p> <p>Gruppierung (Solo, paarweise, Kleingruppe ...)</p> <p>Dimension (Größe des Raumes, Ausrichtung zum Publikum, Weite der Bewegung)</p> <p>Spannung (Abstand zwischen den Tänzern, zum Bühnenrand, zu den Zuschauern)</p> <p>Wirkung (schwache, starke Bühnenfelder; gerade auf die Zuschauer zukommend oder von ihnen wegbewegend; Seitrichtungen, Diagonalen, Kreis ...)</p> <p>Symmetrie-Asymmetrie (gegeneinander: Kraft ...)</p>	<p>Intensität</p> <p>Akzente</p> <p>cresc. -decrec.</p> <p>...</p>	<p>Tempo</p> <p>Takt</p> <p>Rhythmus</p> <p>Phrasierung</p> <p>Charakter</p> <p>Zeitgeist</p> <p>Ametrisch</p> <p>Länge des Stückes</p>	<p>Musikalische Form (Refrain - Strophe, Wiederholung, Kanon, Rondo, ...)</p> <p>Symmetrie - Asymmetrie (im eigenen Körper, Partnerarbeit (Spiegel - Schatten ...))</p> <p>Raumform (Kreis, Schlange, Dreieck, V, W, Y, X ...)</p> <p>Anfang & Schluss</p>

nach Ellermann, Meyerholz, TuB, 2009; S. 30ff

Bewertungskriterien

Gruppengröße: 2-4 Personen

Dauer: mind. 2 Minuten

Präsentation: ...

2017

Namen				
Idee/Originalität				
Umsetzung der Musik				
Schwierigkeit				
Ausführung				
Einzelnote (0-15 Pkt.)				
Gruppennote (0-15 Pkt.)				
Prüfungskommission				

Tanzen in der Grundschule – von einfachen rhythmischen Übungen zur gemeinsam gestalteten Choreographie

1. Gute Gründe, die fürs Tanzen in der Grundschule sprechen

Das Tanzen erfreut sich seit einiger Zeit wachsender Beliebtheit. TV-Formate wie „Let´s dance“, Tanzschul-Angebote oder Tanz-Kinofilme stehen für das wachsende Interesse am Tanzen.

Dieses Interesse teilen bereits die Kinder in der Grundschule. Viele von ihnen haben großen Spaß am Tanzen und kommen oft mit eigenen Choreographien oder Ideen zum gemeinsamen Tanzen in die Schule. Dies sollte unbedingt aufgegriffen werden!

Weitere Argumente, die für das Tanzen in der Schule sprechen sind folgende:

- ❖ Tanzen sensibilisiert für Rhythmus und Musik
- ❖ Tanzen bildet den Körper und fördert so die Gesundheit
- ❖ Tanzen unterstützt soziale Interaktionen
- ❖ Tanzen weckt die Experimentierfreude
- ❖ Tanzen fördert die Kreativität

Es gibt also viele gute Gründe, Tanzen in der Schule zu unterrichten!

2. Worauf sollte man beim Tanzen in der Schule achten?

- Es sollte Musik gewählt werden, die einfach strukturiert ist und möglichst Assoziationen weckt (Thema, Geschichte, etc.).
- Gut ist es, wenn die Musik aufgegriffen wird, die die Kinder hören (hier gerne Musik von den Kindern mitbringen lassen).
- Die Tänze sollten nach Möglichkeit einfache Schrittverbindungen enthalten.
- Es ist sinnvoll, wenn ein Tanz wenige Schritte enthält, die sich immer wiederholen.
- Die Raumwege sollten einfach und klar sein.
- Die Lehrkraft sollte Schritte oder Tanzrichtung nach Möglichkeit rechtzeitig ansagen / anzeigen.
- Die Lehrkraft sollte einen Tanz freudvoll und motiviert anleiten.
- Der Spaß muss im Vordergrund stehen!

3. Tipps und Hilfen

Hier kommen nun einige Tipps und Tricks, die es der Lehrkraft erleichtern, Tanzen zu unterrichten:

- akustische Begleitung des Übungsprozesses (laut mitsprechen, mitzählen, mitzeigen -> rechtzeitig ansagen)
- Bedingungen vereinfachen (z. B. verlangsamte Musik, Isolierung von Bewegungen)
- genaues Vormachen (ggf. auch übertrieben zur Verdeutlichung)
- Assoziationen wecken durch Vergleiche, Alltagsbewegungen verwenden
- vom Leichten zum Schweren
- vom Langsamen zum Schnellen
- erst ohne Musik, dann mit
- Herauslösen von Schritten und Bewegungen - Zerlegung in Teileinheiten
- üben der Teileinheiten
- Armbewegungen für Kinder mit Schwierigkeiten weglassen
- Bewegungen in den Gesamtzusammenhang bringen und stets wiederholen
- arbeiten mit Arbeits- bzw. Aufgabenkarten
- Schüler als Experten einsetzen
- audiovisuelle Medien einsetzen (Videoclips)
- Einsatz von Materialien (Tücher, Hüte, Masken)
- sportive Tanzformen (Aerobic, Stepper,...)
- Schüler in Entscheidungsprozesse einbinden
- Präsentationsmöglichkeiten als Anreiz bieten

4. Ideen für die Praxis

a) Übungen, um den Rhythmus in der Musik zu erkennen

Ideenpaket „go - run - hop“ (Musik finden / zusammenschneiden, die diese Bewegungsarten zulässt)

- ➔ unterschiedliche Rhythmen hören und in Bewegung umsetzen
- ➔ verschiedene Raumwege ausprobieren
- ➔ Bewegungen zu zweit ausführen
- ➔ „Beobachtungen im Straßencafe“ - szenisches Darstellen der Musik

b) Bewegungsimitationsspiele:

1. Die Lehrerin / der Lehrer und die Kinder bewegen sich zur Musik. Der Lehrer / die Lehrerin macht eine Bewegungsfolge vor. Die Kinder machen die Bewegungsfolge nach.
2. Die Kinder bewegen sich frei zur Musik durch den Raum. Wenn sie ein anderes Kind treffen, macht eines eine Bewegungsfolge vor, das andere macht die Bewegung nach.
3. Je zwei Kinder denken sich gemeinsam eine Bewegungsfolge aus. Sie stehen dabei nebeneinander. Ein drittes Kind stellt sich neben die beiden und macht die Bewegungsfolge mit. Eines der anderen beiden Kinder verlässt die Gruppe und macht sich auf den Weg zu einem anderen Paar.
4. 2 Kinder stehen hintereinander. Das vordere Kind macht Bewegungen passend zur Musik vor. Das hintere Kind imitiert die Bewegungen. Wenn sich das vordere Kind um 180 Grad dreht, ist das andere Kind der Vortänzer.
5. 4 Kinder stellen sich rautenförmig auf. Alle Kinder blicken nach vorne. Das Kind, das ganz vorne steht, macht Bewegungen passend zur Musik vor. Die anderen 3 imitieren die Bewegungen. Wenn sich das Kind dreht, ist das Kind der Vortänzer, das dann vorne steht.

c) Veränderungen einer vorgegebenen Choreographie

- Gruppe unterteilen und gegengleich tanzen
- Gruppe unterteilen und als „Spiegelbild“ tanzen lassen
- neue Armbewegungen erfinden lassen
- einen Teil aus der Choreographie herausnehmen und von den Schülerinnen und Schülern verändern lassen

d) Ideen, um eigene Choreographien entwickeln zu lassen

- die Schülerinnen und Schüler erhalten eine vorgegebene Anzahl an Zählzeiten (Differenzierung: unterschiedlich viele Zählzeiten), die sie gestalten sollen
- gewisse Bewegungen als Pflichtelemente vorgegeben
- verschiedene Aufstellungen (z. B. Blockaufstellung, Linie, Dreieck, Raute, etc.) vorgeben / auswählen lassen

- den Schülerinnen und Schülern eine „Schritte-Kartei“ als Ideengeber zur Verfügung stellen
- verschiedene Materialien zur Verfügung stellen
- regelmäßige Zwischenpräsentationen durchführen (-> hier sollten die Zuschauer einen konkreten Beobachtungsauftrag erhalten, um den Präsentierenden eine sinnvolle Rückmeldung geben zu können)
- Ideen der einzelnen Gruppen zu einer Gesamtchoreographie zusammensetzen

Literaturtipps:

- Sportpädagogik 4 / 2007: Tanzaufgaben
- Sportpädagogik 5 / 2001: Tanzen und gestalten
- Praxis in Bewegung - Sport & Spiel (Heft 19; 3 / 2005): Tanzen
- „einfach tanzen ... - Tanzideen für die pädagogische und sonderpädagogische Praxis“, B. Tischler / R. Moroder-Tischler; Kiel 1990
- „Heiße Füße, Zaubergrüße - Tanzgeschichten für Kinder von 4-10 Jahren“, S. Reichle-Ernst / U. Meyerholz; Bern 2003
- „Einfach lostanzen“, S. Reichle-Ernst / U. Meyerholz; Bern 2003
- „Praxismappe: Tanzen“, Sportjugend NRW; Duisburg

Ankündigung zum Workshop Kletter- und Boulderspiele



Sportlehrertag Kiel 2017
Referent: Michael Ferck

Der Workshop „Kletter- und Boulderspiele“ richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe I / II, die im Bereich Sportklettern unterrichtend tätig sind oder in diesem Bereich zukünftig unterrichten wollen.

Der Klettersport ist seit einiger Zeit nicht mehr nur eine Nischensportart „wilder Abenteurer“, sondern hat sich zu einem beliebten Breiten- und Leistungssport entwickelt und kann heutzutage einen wichtigen Beitrag zum motorischen und sozialen Lernen in Schulen leisten.

„Gute“ Unterrichtseinheiten / Kletterstunden bedürfen, wie Sportunterricht im Allgemeinen, einer genauen Vorbereitung und Abstimmung der Inhalte auf die jeweilige Gruppe. Um Über- oder Unterforderung zu vermeiden, ist es wichtig, die Kletterspiele dem Alter und dem Niveau der Gruppe entsprechend auszuwählen.

Die meisten Spiele dieses Workshops sind für das Klettern in Absprunghöhe (Bouldern bis zu 3m) gedacht. Es werden aber auch Spielformen angeboten, die sich für das Klettern am Seil eignen. Hierbei werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Sicherungstechniken und Material eingewiesen.

Kletterspiele können grundsätzlich im Bereich des allgemeinen und spezifischen Aufwärmens, aber auch zur Techniks Schulung und damit zur Verbesserung der Bewegungsqualität eingesetzt werden. Überdies bieten Kletterspiele die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler für den Klettersport zu begeistern und stellen somit auch eine Abwechslung und Auflockerung des Unterrichts dar.

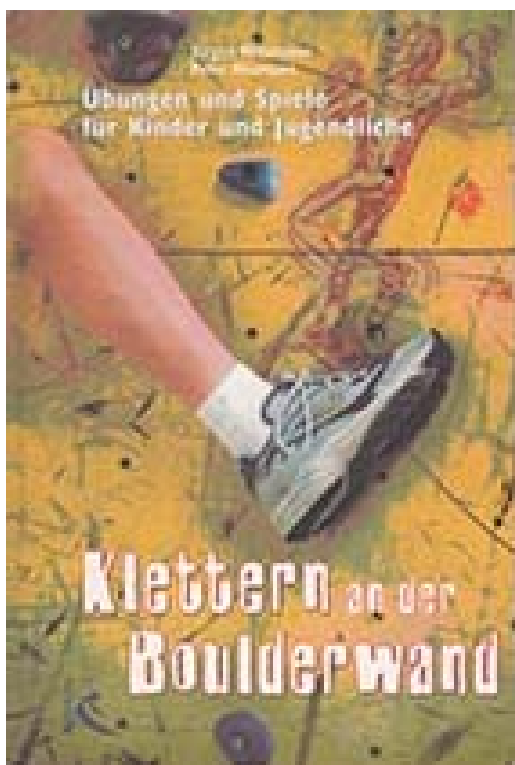
Neben Spielen zur Verbesserung der Wahrnehmung, des Greifens, des Tretens und zur Positionierung des Körpers (KSP), werden auch Such- und Merkspiele, Transport- und Geschicklichkeitsspiele und Fang- und Verfolgungsspiele im Zentrum des Workshops stehen.

Michael Ferck

Fachleitung Sport/
Goethe-Gymnasium, Hamburg

Literaturtipps:

KITTSTEINER / NEUMANN: Klettern an der Boulderwand, 2004



ÖSTERREICHISCHER ALPENVEREIN: Kletterspiele, 2008



Handout zur Praxis:

Spielform	Organisation / Material	Kommentar
<u>Puzzleklettern:</u> Teams müssen ein Puzzle zusammenlegen; die Puzzleteile sind in den Griffen versteckt	In kleinen Teams	Boulderbereich, Pendelstaffel
<u>Ehepaar:</u> gemeinsames Traversieren verbunden mit Parteiband	2 Kletterer sind mit einem ca. 1m langem Parteiband in den Kletterschuhen verbunden	Boulderbereich; Achtung: Parteiband nicht an Schuhe kneten, sondern nur locker hineinstecken
<u>Kampf der Titanen:</u> beide Personen sind an der Kletterwand und versuchen, das Parteiband des Partners weg zu schnappen	2 Kletterer; je Person ein Parteiband im Hosenbund	Boulderbereich
<u>Lego-Alarm:</u> nicht auf die Legosteine treten; Traverse bouldern und Legosteine auf Tritten nicht berühren	Legosteine, Kletterer	Boulderbereich; Präzision beim Treten
<u>Schleichen:</u> Mit Exen auf dem Kletterschuh traversieren	Exen, Kletterer	Boulderbereich; Präzision beim Treten
<u>Blindes Huhn:</u> Kletterer klettert mit Schlafblende im Toprope, Tipps „von unten“ erwünscht	Kletterer, Schlafblende	Toprope
<u>Jackentausch:</u> 2 Kletterer tauschen im Toprope auf ca 4 bis 5 m Höhe eine Jacke / Pullover	Kletterer, Jacke	Toprope

Workshop I Klettertechniken

Thorsen Lenz LG Ratzeburg Axel Wernicke CaJaBu zu Lübeck

Die Bedeutung der Klettertechnik ist für die **Überwindung der Schwerkraft** an der Kletterwand von immenser Bedeutung. Allerdings ist der Begriff Klettertechnik nicht klar definiert bzw. es haben sich unterschiedliche Zugänge entwickelt. Mittlerweile werden bestimmte **Leitbilder** zugrunde gelegt, um auf der einen Seite die sportlichen Handlungen sprachlich zu fassen und auf der anderen Seite der Vielzahl und Komplexität der Bewegungen aufgrund der unterschiedlichen Bedingungen zu entsprechen. Früher ergaben sich die **Leitbilder der Bewegung** aus den gegebenen Strukturen (z.B. Kamin oder Verschneidungen). Ergänzend kamen danach die Leitbilder des Tretens, Greifens und des Positionierens hinzu. Später rückte dann auch durch eine Veränderung des Sportkletterns –weg vom eher alpinen Stil hin zu dynamischen Zügen- die Bewegung als Zentrum des Leitbildes.

Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass eine gute Klettertechnik ein **ökonomisches Bewegen an der Kletterwand** erlaubt. Dabei spielt die Art der Kletterei, ob Wandkletterei, überhängendes Gelände oder geneigte Platten, eine große Bedeutung. Für die Wandkletterei kann folgendes Schema dargestellt werden:



Abb.1 (Aus: DAV Alpin-Lehrplan 2. Klettern. Technik, Taktik, Psyche. BLV 2013. S.33)

Das Klettern ist zwar von den meisten Zügen her in drei Phasen einzuteilen, gleicht aber häufig auch zyklischen Bewegungen mit zwei Phasen. Als Grundlage für unseren Workshop gehen wir von dem Modell Abb. 1 aus.

Wir werden in dem Workshop einige Übungen herausgreifen, die die Bewegungsausführung akzentuieren.

In einem zweiten step sollen dann etablierte Klettertechniken erarbeitet werden. Der Teilnehmer lernt dabei ganz bestimmte Techniken kennen, die sich entsprechend der Wandstruktur ergeben.

Einen kleinen Ausschnitt aus der Vielzahl von Techniken liegt in Abb.2 vor.

Im Rahmen des Workshops geht es nicht darum, **dass** man hoch kommt, sondern **wie** man hoch kommt.

Sofern ein Bewegungsfluss mit den Bewegungsqualitäten Dynamik, Präzision, Gleichgewicht und Körperspannung gut ausgeführt wird, helfen die Standardtechniken bei geländeangepasster Anwendung. Den Zusammenhang der Faktoren ist in Abb. 3 dargestellt.

Techniken beim Klettern

- Ägypter
- Dropknee
- Diagonaltechnik
- Dynamo
- Einpendeln
- Eindrehen
- Fußwechsel
- Fußklemmer
- Foothook (Ziehe, Hakeln)
- Froschtechnik
- Figure of Four
- Gaston
- Handklemmer (Finger, Slider, Hand, Doppelhand, Faust)
- Hangeln
- Kreuzzug
- Piazen
- Mantle
- Reibungsklettern

- Spreizen
- Stützen
- Stemmen
- Scheren

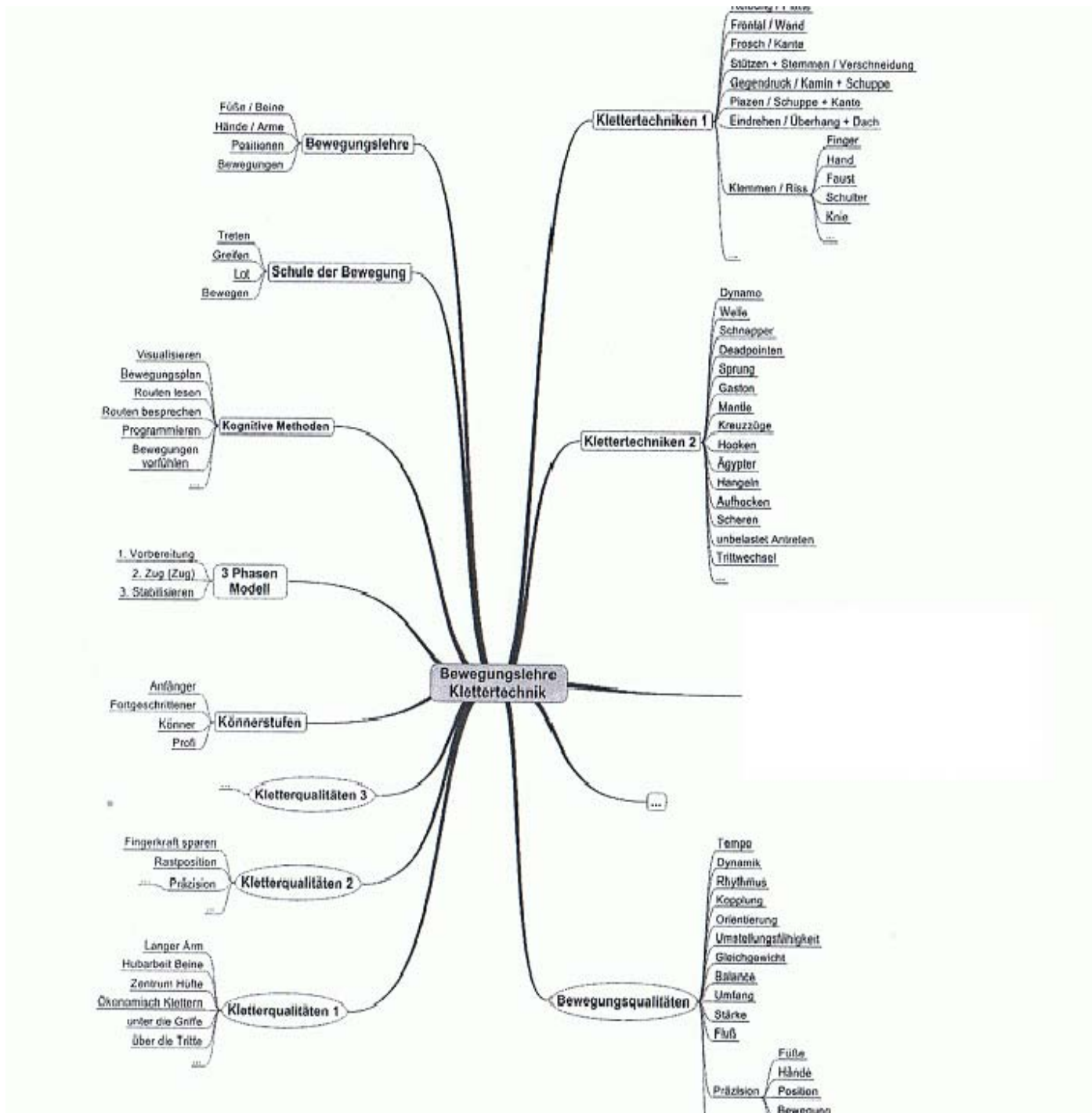


Abb. 2

Station 5

Dynamo

Dynamisches Klettern: Bewegungsabläufe und Übungen für verschiedene Könnensstufen (Fortsetzung)

Bewegungsmerkmale	Anfänger	Fortgeschrittener	Könnner
<ul style="list-style-type: none"> - Mitführen des Armes Richtung Zielgriff - im Umkehrpunkt (Stillstand) der Bewegung Hand am Zielgriff fixieren - Griff durch sofortige Muskelanspannung fixieren - Rückschwungbewegung durch leichtes Nachgeben der Arme weich abfangen 	<ul style="list-style-type: none"> - fast senkrechte bis senkrechte Wand - große Griffe - ebener, dämpfender Niedersprungbereich - Sprossenwand 	<ul style="list-style-type: none"> - senkrechte bis überhängende Wand 	<ul style="list-style-type: none"> - stark überhängende Wand - weite Griffabstände - kleinzirk und schwierig zu haltende Griffe
Korrekturhinweise: <ul style="list-style-type: none"> - zu wenig Schwung: mehr Beugung in den Gelenken der Schwung holenden Extremitäten und längere Muskelkontraktion - zu viel Schwung: weniger Beugung in den Gelenken der Schwung holenden Extremitäten und kürzere Muskelkontraktion - Schwungholen durch „Pumpen“: Besser nur einmal Schwung holen und entschlossen weitergreifen, Reichweite einschätzen - Zielgriff nicht getroffen: Zielgriff bewusst mit den Augen fixieren - Zielgriff nicht gehalten: beim Fassen des Griffes Selbstbefehl geben: »jetzt halten« 			

Abb. 38a-c
Dynamisches Weitergreifen nach vorne



Abb. 39a, b:
Dynamisches Weitergreifen nach oben

38a

38b

38c

39a

39b

Abb. 3

Station 2
Eindrehen

Abb. 14a-c
Eindrehen

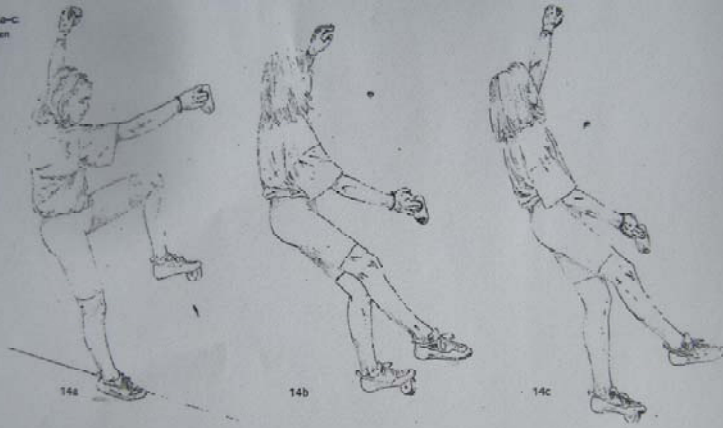


Abb. 15:
Eindrehen, Sicht
von der Seite



Abb. 16:
Eindrehen, Sicht
von oben



Abb. 17:
Eindrehen an der
Sprossenwand



Abb. 4

Station 3

Piazen/Gegendrucktechnik



20

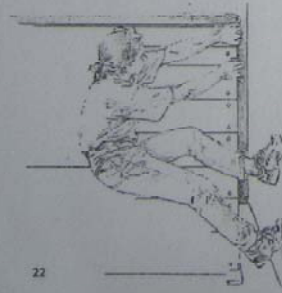


21a



21b

Abb. 20, 21a, b:
Gegendruck-
technik



22

Abb. 22:
Gegendruck-
technik an einem
Kasten und einer
Wand

Abb. 5

Station 4

Froschtechnik

Froschtechnik

Die Froschtechnik eignet sich hervorragend für das Klettern von Kanten und Pfeilern sowie für das Aufrichten aus allen tief gebeugten Beinstellungen. Die Froschtechnik bekam ihren Namen wegen der

großen Ähnlichkeit mit den Beinbewegungen eines schwimmenden Frosches. Bei sehr großer Hüftbeweglichkeit kann der KSP nahe an die Wand gebracht werden, was zur Entlastung der Arme beiträgt (Abb. 23, 24).

Froschtechnik:
Bewegungsablauf
und Übungen für
verschiedene
Könnensstufen

Bewegungsmerkmale	Anfänger	Fortgeschrittener	Könnner
<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsstellung: Hände und Füße auf jeweils gleicher Höhe • linker Fuß tritt unbelastet auf Kniehöhe an (Abb. 23a) • rechter Fuß tritt unbelastet auf Kniehöhe an (Abb. 23b) • Hände greifen zu geeigneten Zuggriffen weiter (Abb. 23c) • beidseitiger Körperhub mit Zugsunterstützung durch die Arme (Abb. 23d) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenübung: Schüler ist in Liegestützstellung, nimmt nacheinander beide Füße nach vorne und richtet sich auf - Leiterübung: Schüler versucht den Bewegungsablauf an einer Leiter - Schüler nimmt Position an einer Kante ein - Schüler versucht Bewegungsablauf an einer Kante - Schüler versucht mehrere Züge hintereinander im Toprope 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler variiert die Tritthöhe - Schüler versucht Ruheposition einzunehmen - Schüler klettert in Froschtechnik ab - Schüler vraucht, die Kante zusätzlich mit den Knien festzuklammern 	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler klettert extrem spitze Kante (-Schiffsbug-) - Schüler nimmt extreme Sitzpositionen ein (Achtung vor Knieverletzungen) - Schüler klettert in fast senkrechter, planer Wand eine große Griffreihe (beide Hände jeweils an einem großen positiven Zuggriff, dann Griff = TRITT) - Schüler klettert mit Zusatzgewicht
Gelände:	<ul style="list-style-type: none"> - Leiter - geneigte Wand - geneigte Kante - Sprussenwand 	<ul style="list-style-type: none"> = senkrechte Kante - senkrechte Wand 	<ul style="list-style-type: none"> - überhängende Kante - Sinterküle - überhängende Wand
Konsequenzhinweise: <ul style="list-style-type: none"> - Körperhub, bevor Arme weitergreifen: eventuell ungünstige Halteposition durch nach dem Aufrichten sehr tief befindliche Hände - Füße nicht auf gleicher Höhe: eventuell ungleichmäßiger Körperhub - belastetes Anzetzen der Aufrichttritte: Störung des Kletterflusses durch zu geringe Verlagerung des KSP 			

Abb. 23a-d:
Froschtechnik



Abb. 6

Station 1

Spreizen & Stützen

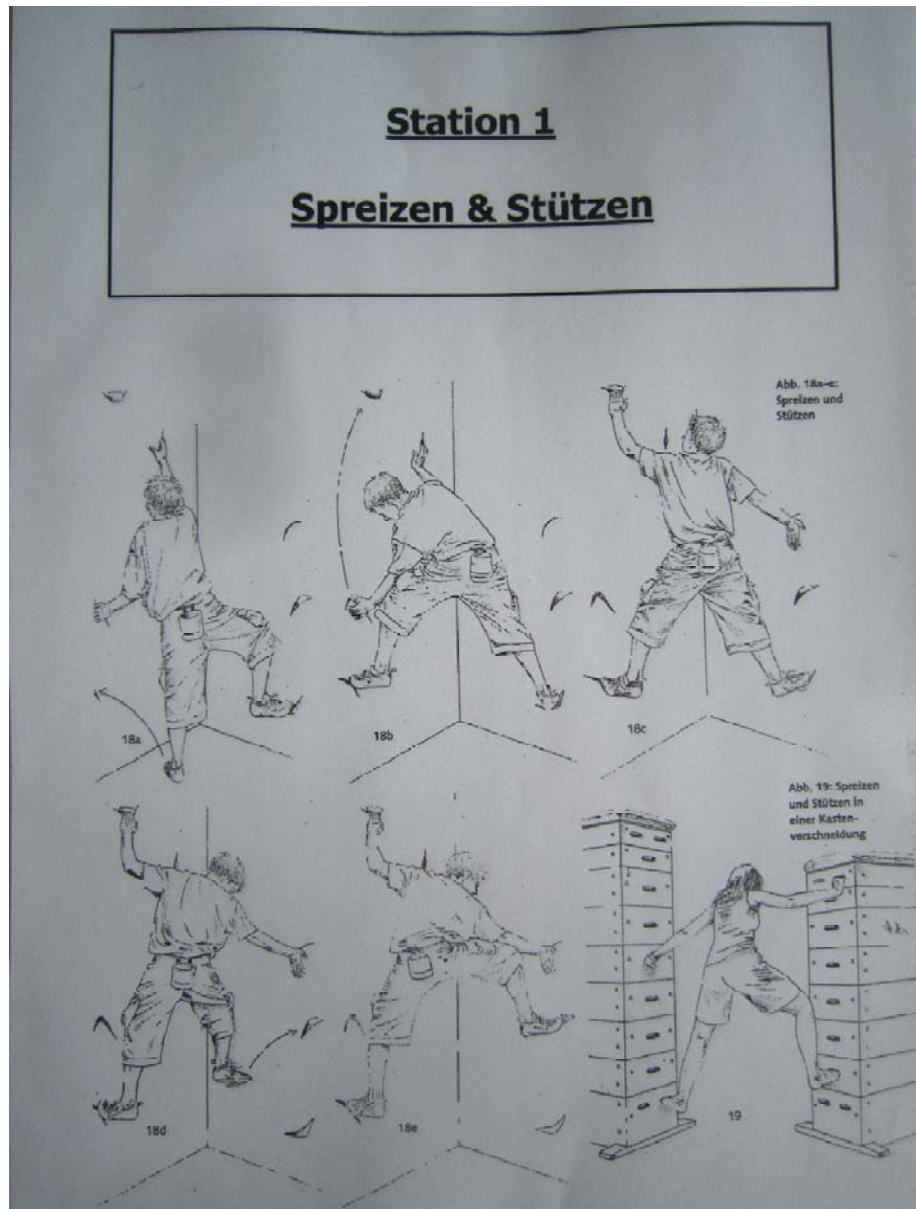


Abb. 7

Workshop II Routenbau

Thorsen Lenz LG Ratzeburg Axel Wernicke CaJaBu zu Lübeck

Eine Kletterwand attraktiv zu gestalten hängt wesentlich davon ab, dass interessante Kletterrouten geschraubt werden. Dies gilt für das Seilklettern als auch für das Bouldern.

In dem workshop werden exemplarisch Möglichkeiten gezeigt, wie eine Kletterroute vom Aufbau her geschraubt werden kann. Dabei stehen primär die Sicherheitsaspekte im Vordergrund.

Daraufhin werden von den Teilnehmern kleine Boulder geschraubt mit 3-6 Kletterzügen. Anschließend werden die Boulder getestet und auf Funktionalität besprochen.

Den Routenbau lernt man in erster Linie durch die Praxis. Ein guter Kletterer ist nicht gleichzeitig ein guter Routenbauer. Selten aber ist ein schlechter Kletterer ein guter Routenbauer. In diesem workshop können daher nur die elementaren Grundlagen besprochen und zum Teil in der Praxis geübt werden.

Eine tabellarische Übersicht ist Abb.1 dargestellt. Hier sind die wichtigsten Punkte für den Routenbau nach unterschiedlichen Kriterien aufgelistet.

Abb.1

Sicherheit		Funktionalität	Ästhetik	Organisation	Wettkampfrouten
Beim Bau	Beim Klettern				
⇒ ausreichend absperren	⇒ erste Exen gute Clippositionen	⇒ Schwierigkeit sgrad treffen	⇒ Homogenität der Route	⇒ Set mit Schrauben zusammenstellen	⇒ Finalrouten sind Hauptlinien
⇒ alle 4m Knoten nicht bei Kursbetrieb oder Kindergeburtstagen	⇒ 2m Sturzfreiheit in alle Richtungen	⇒ Farben beachten I (kein grün mit türkis oder orange mit rot)	⇒ 1-2 Schlüsselstellen	⇒ 1 Exe und 1 Bandschlinge zum Verkürzen	⇒ 3 Tester bei WK-Route
⇒ Materialer muss sicher sein	⇒ Keine großen Volumen oder spitzen Griffe bei neigenden Wänden	⇒ Farben beachten II: Rot-Grün-Blindheit (10% bei Männern)	⇒ Zur 1-2 Exe Kletterfluss herstellen	⇒ 2 Fixpunkte: 1 Sackstich im Verschluß karabiner, Mastwurf im Verschluß karabiner (Vorsicht bei scharfkantigen	⇒ Zugzwänge/Schnelligkeit provozieren
⇒ Bei 2er Teams evtl. Helm für	⇒ Niemals: Schlingen kürzen	⇒ Routenverlauf : Quergänge blockieren/gerade hoch ist langweilig	⇒ Niedrige Schwierigkeiten tendenziell große Tritte Abwechslungsreichtum an Griffformen und Bewegungen oder Themen	⇒ 1 Verschluß karabiner (Vorsicht bei scharfkantigen	⇒ Qualirouten nur 1x testen
	⇒ Verlängerungen: nur über	⇒ Verteilung der Schwierigkeiten	⇒ Struktur nutzen	⇒ 1 Verschluß karabiner (Vorsicht bei scharfkantigen	⇒ Ruhpunkte schwierig gestalten
			⇒ Im Mittelteil interessante Stelle		⇒ Mittelteil interessante Stelle
					⇒ Oben rausstromen
					⇒ Struktur nutzen
					⇒ Tendenziell wenig Tritte, wenig Griffe und viel Struktur oder Volumen

⇒	Person unten 3cm (6Dreh ungen) muss die Schrau be rausguc ken	⇒	eine Schlinge Maschinen genähte Bandschlin gen	⇒	(SP zwischen UIAA 5-7) Aufgestellte Finger ab UIAA 7 ⇒ Zwergentod/ Riesentod vermeiden ⇒ Unterschiedli che Arten der Routen: athletisch, dynamisch, technisch, Schleicherro ute ⇒ Themenroute n ⇒ Kommerzielle versus WK-Routen	⇒	Ruhepunkte interessant gestalten ⇒ Attraktive Probleme für Zuschauer ⇒ Vielfalt der Bewegungspr obleme ⇒ Kinderrouten: Abstand der Griffe ca. Ellbogenabsta nd ⇒ Kinder- und Jugendrouten mit Griffen versehen, die keine Kraftspitzen auf Gelenke/Sehn en erfordern	Bohrlasch en)	⇒	Evtl. erst interessante Stelle schrauben, danach nach unten und oben ⇒ Dran denken: Kletterfluss ⇒ Nur dezent modifizieren ⇒ Schrauber ist der Feind des Kletterers ⇒ Auf TN zu schrauben (Kinder usw.) ⇒ Vom Schweren (Finale) zum Leichten (Quali) schrauben (Matruschkapri nzip)
---	---	---	---	---	---	---	--	------------------	---	--

Aus: Fortbildungsmaterial Hamburger Institut für Klettern Gesundheit und Bewegung. Unveröffentlichtes Manuskript 2015

Differenzielle Laufschiule

- Entkoppeln von Bein- und Armbewegung
- Einarmiges Spielen des Balles mit verschiedenen Treffpunkten

Differenzielles Training Block

Blocktechnik:	Übergreifen, Reach, Spread, One Hand, Wipe
Sprung:	tiefe Hocke, normale Hocke, fast gestreckte Knie, Fußgelenkssprung, einbeinig Innen, einbeinig Außen
Bewegung:	Sidestep, Überkreuz, Turn and Run, Swing mit langen/gebeugten Armen, Voraktivierung auf Gegenbein, rückwärts gehen
Bewegung danach:	Hecht, Nachsprung, Lösen zum Angriff, Jubel, Eigensicherung

Differenzielles Training Angriff

Anwurf:	beidhändig, einhändig, mit/ohne Rotation, Rotation nach hinten, links, rechts, vor, zurück, hoch, tief, unter einem Bein durch, mit anschließender Drehung, von hinten geworfen → mit/ohne Ausgleichen
Schrittstellung:	eng, weit, links vorn, rechts vorn, parallel eng, parallel weit, gebeugte Beine, gestreckt
Armzug:	große Schleife, kleine Schleife, Ellbogen oben, Ellbogen tief, Ausholen von vorn, Ausholen von hinten unten, Durchschwingen, Snappen, Hand offen, Hand geschlossen, Arm gestreckt, Arm gebeugt, mit Körperdrehung, Schlag über Schulter
Treffpunkt:	vor Kopf, über Kopf, hinter Kopf, rechts, links
Stemmschritt:	zwei Schritte, drei Schritte, goofy, Anlauf von außen, Anlauf von Innen, Anlauf gerade, hoher Körperschwerpunkt, tiefer Körperschwerpunkt

Volleyballspielformen Sek.I + Sek.II

Kleinfeldspiele 2:2/ 3:3/ 4:4 als Kaiserball

1. Kleinfeldspiel 2x Fangen

Ball wird von unten eingeworfen oder eingepritscht

1. + 2. Ball werden gefangen

3x Spielen Pflicht

➔ OZ + UZ

2. Kleinfeldspiel 1x Fangen

1. Ball wird gefangen

2. Ball wird direkt zugespült

3. „Canadian Volley“ eingeworfener Ball

1. Ball wird direkt gespielt

2. Ball wird gefangen

4. „Canadian Volley“ Aufschlag von unten

Aufschlag von unten

Variationen: - bei Netzüberquerung wird im Team einmal rotiert

- bei Netzüberquerung auf den Po setzen

5. Bummsball

Jeder Spieler hat einen Volleyball in der Hand, der wie ein Schläger benutzt wird

Aufschlag nach Selbstanwurf von der 3m-Linie

Spielball wird direkt mit dem Volleyball in der Hand gespielt

6. Volleyball mit Aufschlag von unten

Punktübernahmespiel

- Gewinner bleibt auf dem Feld stehen
- Von hinten kommt ein neuer Spieler rein
- Neuer Spieler beginnt mit den Punkten des Verlierers
- Gewinner startet wieder bei 0
- Verlierer stellt sich auf Warteposition an und beginnt auf dem Spielfeld, welches als nächstes frei wird.

Obst und Gemüse

- Bei Netzüberquerung schreit ein Spieler aus dem angreifenden Team eine Obst- oder Gemüsesorte
- Bei Obst muss anschließend ins Vorderfeld gespielt werden, bei Gemüse muss ins Hinterfeld gespielt werden

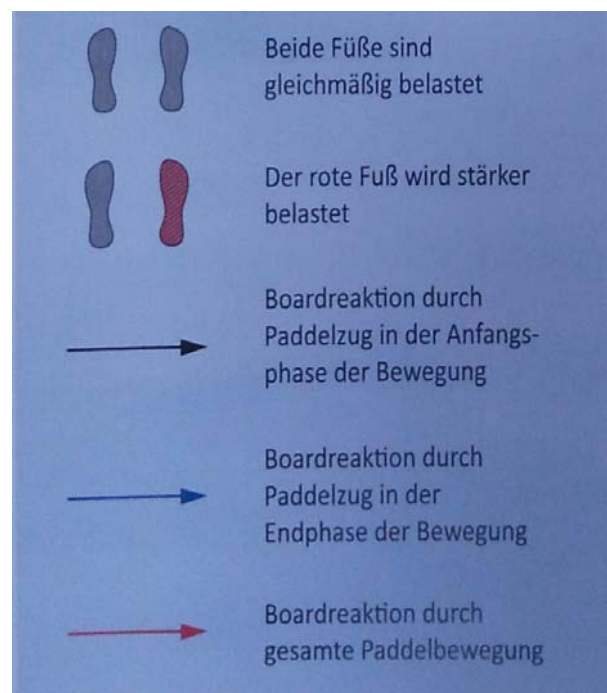
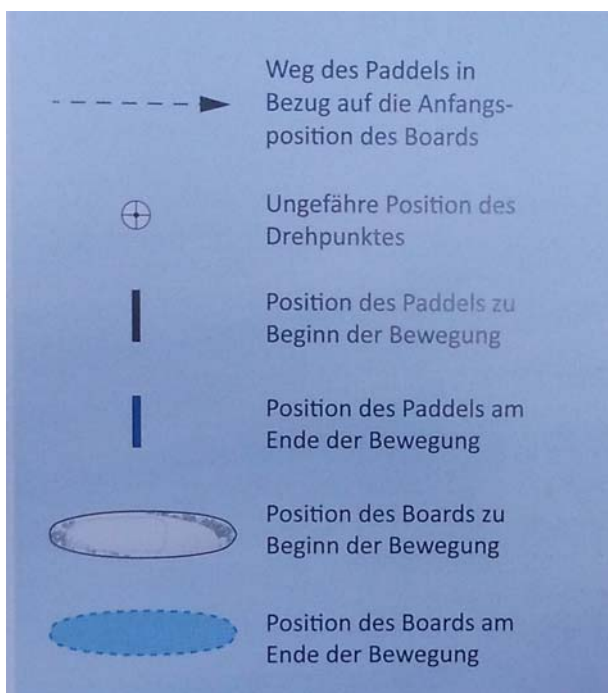
Stand Up Paddling

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:



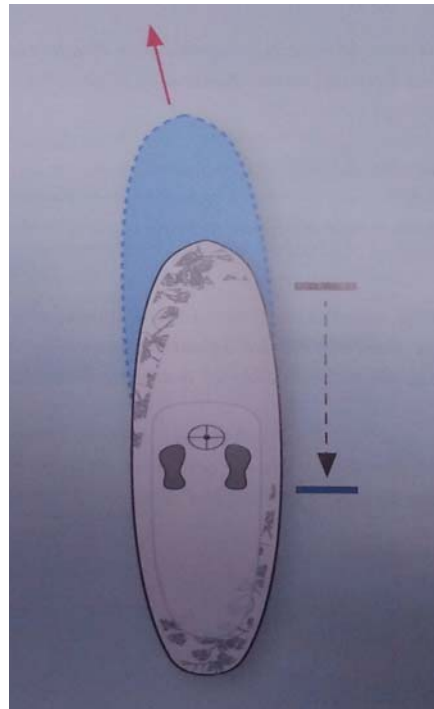
Kurzbeschreibung

Abbildung

Paddelzug

Ziel: in Fahrt kommen

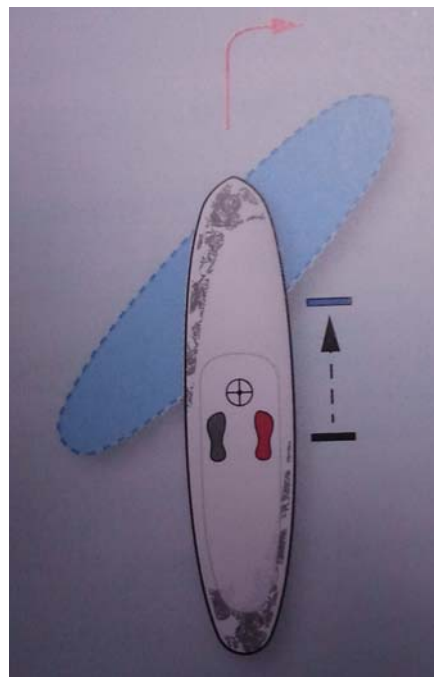
- gebeugte Knie, schulterbreiter Stand
- senkrecht vorbeiführen des Paddels auf geraden Weg nah am Board entlang
- Padelblatt ist komplett eingetaucht
- Einsatz der gesamten Körpermuskulatur insbesondere der Rumpf-/ Bauch-muskulatur



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 Paddelseite



der

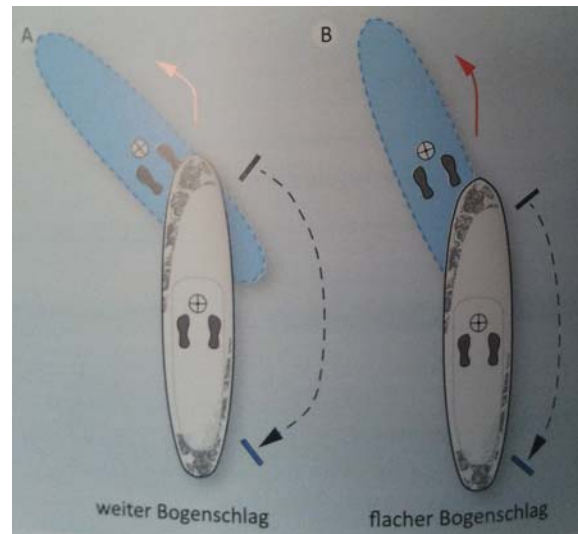
Kurzbeschreibung

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.



Schulsport bewegt alle!

Deutscher Sportlehrerverband e.V.

