

Inhaltsverzeichnis Handouts Sportlehrertag 2018

1. Einturnen im Tierpark - S. 2
2. Einfache Bodenübungen - S. 3
3. Handstand-Ideen - S. 6
4. Aqua-Fitness - S. 8
5. Badminton - Spiel am Netz - S. 14
6. CrossFit - S. 16
7. Fit4Drums - S. 20
8. Floorball - S. 27
9. Fresh-up Brustschwimmen - S. 37
10. Fresh-up Kraulschwimmen - S. 39
11. Kraultechnik - S. 41
12. Kraul Materialien - S. 44
13. Wassergewöhnung - S. 52
14. Rettungsschwimmen - S. 55
15. Kajak - S. 61
16. Stand Up Paddling - S. 64
17. HIT - High Intensity Training - S. 67
18. Kin-Ball - S. 76
19. Breakletics - S. 141
20. Schulprojekt Skipping Hearts - S. 145
21. Handball - vom kleinen Spiel zum großen Spiel - S. 151
22. Teamarbeit in der Bewegung erleben - S. 158
23. Tanzen mit Vorkenntnissen - Sek. II - S. 162
24. Rücksichtsvoll kämpfen lernen - S. 163
25. Workshop 1 - Bouldern - S. 167
26. Workshop 2 - Sicherheit beim Klettern/Bouldern - S. 168
27. Workshop 3 - herausfordernde Spielformen an der Kletterwand - S. 169
28. Yoga - S. 173

Einturnen im Tierpark

kindgerechtes Lernen im Turnsport



Fachliche und Didaktische Grundlagen

Riegenturnen neu entdeckt

Im Turnunterricht der Primarstufe sprechen viele Argumente für das Turnen in Riegen. Diese Organisationsform schafft eine größtmögliche Übersicht und beschäftigt möglichst viele Kinder gleichzeitig. Die Lehrperson demonstriert neue Übungen für alle Kinder sichtbar, gibt punktuell funktionale Korrekturen und lobt individuell. Die Übersicht geht - anders als im freien Turnen an Stationen - nicht verloren. Zudem wird es für die Schülerinnen und Schüler erschwert, sich den Aufgaben zu entziehen. Die folgenden Anforderungen werden in der Primarstufe angebahnt:

1

STÜTZEN

Die SuS entwickeln Stützkraft und die Technik des funktionalen Stützens.

2

ROLLEN

Die SuS rollen vw, rw und sw. Sie entwickeln koordinative Grundlagen für Rollbewegungen.

3

WEITERE FÄHIGKEITEN

Die SuS erwerben Grundformen des Balancierens, Kletterns und Schwingens.



Einstellungen

Die SuS können geduldig anstehen und konzentriert turnen, wenn sie an der Reihe sind.



Kenntnisse

Die SuS wissen, wie eine Bodenbahn sicher aufgebaut wird.



Fertigkeiten

Die SuS präsentieren gemeinsam eine kleine Turnübung.

Übungen am Boden

Jede Übung wird einem Tier zugeordnet:

1. Hündchen (Laufen auf allen Vieren, auch rückwärts)
2. Häschen (Hüpfen auf allen Vieren)
3. Froschhüpfer (Hock-Strecksprünge)
>> wichtig: korrekte Handhaltung für alle Stützübungen = die Finger zeigen nach vorne
4. Giraffe (Zehenspitzenengang, Arme recken sich zur Decke)
5. Känguru (Preller vw. rw. sw., Arme nach oben gestreckt)
6. Flamingo (Vorhochspreizen mit Fußspitze ans Knie)
>> wichtig: Arme sind immer an den Ohren als Vorbereitung fürs Stützen über Kopf
7. Storchenschritte (Lunges)
8. Raupe (Liegestütz, entweder Füße oder Hände laufen)
9. Wo wohnt die Raupe? ... auf dem Baumstamm (Baumstamm rollen).
>> wichtig: Körperspannung („Kitzelübung“ vorschalten)



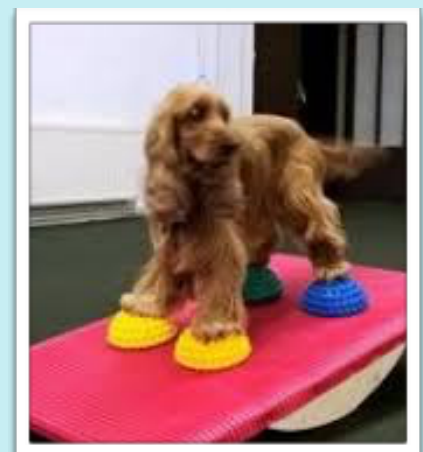
Nun bekommen die Tiere lustige Aufgaben:

1. Laufen auf den Fußaußenkanten mit „Kaputtlachen“
2. Laufen im Wechsel Hacke - Spitze mit wütendem Gesicht
3. rückwärts laufen mit weinendem Gesicht
4. Schrittfolge auf der Matte (z.B. zwei-drei-zwei-drei)
5. Hüpffolge (z.B. re - re - beide - li - li - beide)
6. Hopslerlauf mit Klatschen über dem Kopf
7. Seitgalopp mit Klatschen hinter dem Po
8. Hopslerlauf rückwärts

„SHAPING“ GEHT AUCH IN DER SCHULE

Für viele Übungen fehlt den Kindern die Körperstreckung und die notwendige Körperspannung. Hierfür nutzen die Trainer im Sportverein das sogenannte Shaping. Das geht auch in der Schule, wenn feste Lernpartner für die Turneinheit eingeteilt sind (Größe und Gewicht sollte passen). Die Partner

1. machen den Körperspannungstest an Armen, Bauch, Po und Beinen im Liegen
2. machen den Positionstest für Stützübungen im Stehen (Arme an den Ohren, „Turnfinger“, Arme gespannt, Bauch fest - Gürtel geschnallt, Po angespannt, auf Zehenspitzen)



Einfache Bodenübungen

Turnelemente kindgerecht aufbereitet



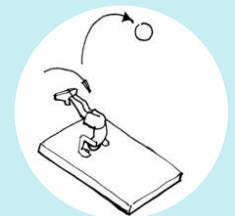
Einstieg

Die SuS führen zunächst die Grundbewegung aus. Das, was die eigene Kraftfähigkeit zulässt, ist möglich.



Weiterführung

Die SuS erarbeiten sich die Kernfunktion mit materialen Bewegungsunterstützungen.



Profis fordern

Die SuS bekommen anspruchsvolle Aufgaben und kombinieren Turnelemente.

Fachliche und Didaktische Grundlagen

funktionale Korrekturen sind alles

Bevor die Schülerinnen und Schüler an Geräte turnen können, gilt es, turnerischen Grundhandlungen anzubahnen. Dazu gehören Rotationsbewegungen (Rollen), die an den meisten Geräten benötigt werden. Des Weiteren sind Stützbewegungen überall erforderlich. Für das Turnen essentiell ist der Handstand. Wer den Handstand richtig turnen kann, hat es an allen anderen Geräten leicht. Komplexe Bewegungskombinationen setzen sich oft aus diesen beiden Grundelementen zusammen. Die folgenden Elemente können in der Primarstufe vermittelt werden:

1

ROLLEN

z.B. Rolle vorwärts am Boden, Rollen um die Reckstange, Einrollen an den Ringen...

2

HANDSTÄNDE

z.B. Krabbelhandstand an der Wand, Zappelhandstand, halber Handstand ...

3

RÄDER

z.B. über die Langbank, über den Graben, über das Kastenoberteil, durch den Tunnel ...

Rollen vorwärts

Folgende Bewegungshilfen sind möglich:

1. Putz-Schwämmchen
2. Topflappen
3. Bierdeckel
4. Soft-Frisbee-Scheiben

>> Diese und weitere Gegenstände können eingeklemmt werden:

- a) zwischen Kinn und Brust, damit der Kopf nicht auf den Boden aufsetzt
 - b) zwischen Kinn und Brust, wenn die Rolle schief geturnt wird (der Blick geht dann auf die Knie und nicht zur Seite)
 - c) zwischen den Knien, wenn diese zu weit auseinandergehen
 - d) zwischen den Fußgelenken, wenn die Füße sehr weit auseinandergehen
5. weitere Tricks und Kniffe:
- a) Fahrstuhl: Po hoch bis an die Hand eines Lernpartners (sorgt für mehr Schwung)
 - b) Hände an die Füße (sorgt ebenfalls für mehr Schwung)
 - c) für Könner: Rolle mit gestreckten Armen, Handflächen zeigen nach innen

Handstände

Folgende Handstandformen sind möglich (siehe Bildreihe):

1. verkehrter Handstand, Krabbelhandstand und Rückwärts-Handstand an der Wand
2. Zappelhandstand
3. halber Handstand am Mattenberg / Kasten
4. freier halber Handstand
5. Scherhandstand
6. Handstand

>> Diese Handstände werden nur mit der eigenen Körperkraft geturnt. Es gibt keine Hilfe- oder Sicherheitsstellung!

>> für Könner gibt es folgende Varianten:

- a) Handstand gehen
- b) Handstand drehen
- c) Handstand abrollen
- d) Handstand blocken

>> folgende Übungen sorgen für die korrekte Ausführung:

1. Topflappen zwischen Oberarmen und Ohren einklemmen
2. Reivo-Hände für Parallelstellung
3. Loop-Bänder für Schulterspannung
4. Handstand aus der Standwaage (Könner)

MIT DIESEN ÜBUNGEN KÖNNEN DIE KINDER EINFACHE KOMBINATIONEN TURNEN:

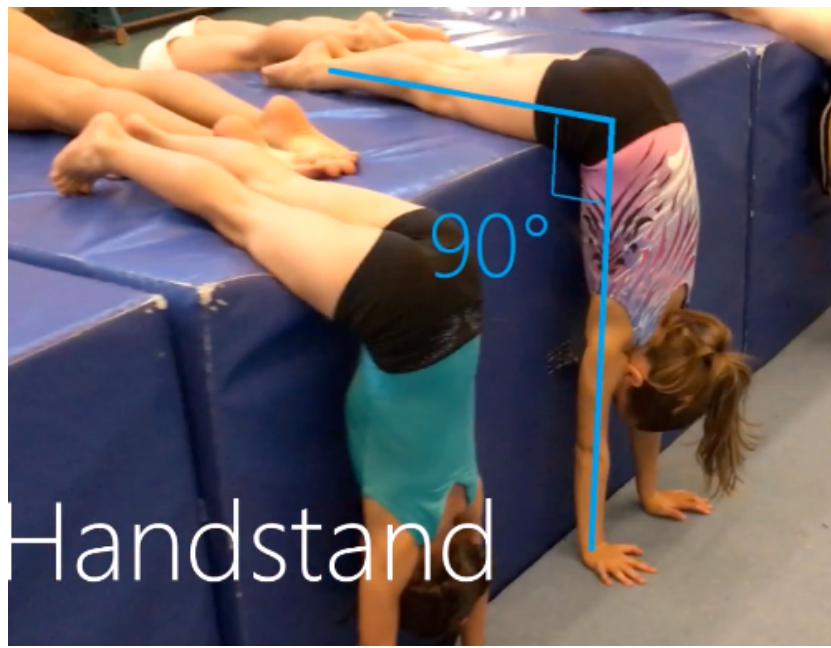
- Strecksprung, Strecksprung viertel Drehung, Strecksprung halbe Drehung
- Pferdchensprung, Hocksprung
- Kerze
- Rückenschaukel

Vielfältige Übungskombinationen im Verband:



Handstand-Ideen

<https://www.youtube.com/watch?v=57iwPoyWRIU>



1/2

Handstand



Handreichung zum Angebot: „Aqua-Fitness“

Aqua-Fitness hat sich im Verein als festes Bewegungsangebot etabliert. Anlass dafür sind die vielen positiven gesundheitlichen Effekte, die in den besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers begründet liegen. Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden auf gelenkschonende Weise verbessert. Geräte wie Schwimmmudel, Disc, Gürtel, Hanteln, Aqua-Bike (Aqua-Cycling) und Kick-Box-Handschuhen kommen zum Einsatz, um Arme, Beine, Gesäß und Rumpf zu trainieren.

Das moderne Aquafitness-Training ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet etliche Aerobic- und Pilates-Elemente.

Warum sollte man also diese positiven Aspekte nicht auch für die Schule nutzen und den klassischen Schwimmunterricht mit einigen Stunden Aqua-Fitness aufpeppen?

Aquafitness lockert den klassischen Schwimmunterricht auf, erhöht die Motivation und die Leistungsbereitschaft der Schüler und trägt neben Spielen dazu bei, die Scheu vor dem Wasser zu nehmen. Im Flachwasser kann es auch mit Nichtschwimmern durchgeführt werden. Übergewichtige Kinder können sich mit Aquafitness gelenkschonend bewegen und erleben ihren Körper ganz neu.

In nahezu jeder Schwimmhalle stehen Auftriebsmittel (Aquajogging-Gürtel) und Zusatzgeräte (Hanteln, Pool-Noodles, Fußmanschetten, Handschuhe, Schwimmbretter) zur Verfügung – meist reicht ein freundliches Gespräch mit dem Schwimmmeister zur Ausleihe dieser Geräte.

Positive Effekte von Aquafitness:

- Erhöhung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit (1km joggen an Land = 5-6 min. Aquajogging)
- Leistungsverbesserung zahlreicher Muskelgruppen (Ganzkörpertraining)
- Unterstützung bei Gewichtsabnahme
- Gelenk- und Bänderentlastung (besonders bei übergewichtigen Kindern)
- Wirbelsäulen- und Bandscheibentlastung
- Verbesserung der Koordination (Arm-Bein-Bewegungen)
- Verbesserung des Gleichgewichts (durch den Gürtel instabile Wasserlage – erhöhte Anforderung an die Gleichgewichtssteuerung)
- Entstehung eines harmonischen Bewegungs- und Körpergefühls
- **(Rhythmik/Leichtigkeit im Wasser), Wasser-Aerobic**
- geringe Verletzungsgefahr
- Sammeln neuer Bewegungserfahrungen in der Gruppe
- Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichster Leistungsfähigkeit können **alle gleichzeitig auf recht engem Raum** Sport treiben – Leistungsunterschiede werden fast nivelliert, die Belastung kann individuell gewählt werden, **ohne dass** man den Kontakt zur Gruppe verliert!
- die meisten Schülerinnen und Schüler haben keine oder wenig Vorerfahrung – beginnen auf ähnlicher Stufe
- geringe technische Anforderung, daher leicht zu erlernen
- **gut kombinierbar mit spielerischen und kräftigenden Elementen**
- hoher Aufforderungscharakter
- Bewegung im Wasser mit Musik (Achtung: bei Auswahl die Verlangsamung der Bewegungen im Wasser bedenken!)

Technik:

Grundsätzlich hat das Aquajogging den Vorteil, dass jeder eine grundlegende Vorstellung der Bewegung hat, da die Grundlage die „normale“ Laufbewegung ist. Der fehlende Bodenkontakt jedoch bewirkt, dass man kein richtiges „Gefühl“ mehr in den Beinen hat, so dass selbst geübte Läufer erst einmal ein Bewegungsgefühl und eine Bewegungsvorstellung bekommen müssen. Dies gelingt durch Ausprobieren, das Zeigen von Bilderfolgen und durch die Wahrnehmungszentrierung auf den wirkenden Wasserdruck auf bestimmte Körperteile.

Es gibt verschiedene Lauftechniken, die den Körper unterschiedlich belasten.

Für alle Lauftechniken gilt:

- aufrechte Körperhaltung
- leichte Vorlage
- Streckung der Brustwirbelsäule
- leichtes Anspannen der Bauchmuskulatur
- Ellenbogenbeugung ca. 90°

Schrittlauf:

- Training HKS
- Unterschenkelschwung nach vorn
- Wasserdruck auf dem Schienbein
- „Stell dir vor, du schießt unter Wasser einen Fußball weg.“

Schreitlauf:

- Training Beinmuskulatur
- weites Nachvorne- und Zurückführen des Beines
- Wasserdruck bei der Vorwärtsbewegung auf dem Fußrücken, bei der Rückwärtsbewegung auf dem hinteren Oberschenkel
- „Stell dir vor, du läufst über eine hohe Hürde.“

Kniehebelauf:

- Training HKS
- Kniehub und Beinstreckung
- Wasserdruck vorderer Oberschenkel, bei der Streckung Fußsohle
- „Stell dir vor, du läufst eine Treppe hinauf und nimmst immer 2 Stufen auf einmal.“

Robo-Jogg:

- Training Kniemuskulatur
- Beine durchstrecken (Knie fest)
- Wasserdruck auf kompletter Vorder- bzw. Rückseite des Beines
- „Stell dir vor, du läufst wie ein Roboter.“

Alle Lauftechniken lassen sich beliebig kombinieren und mit weiteren Schritten verbinden. Durch die Hinzunahme von Armbewegungen kann man sogar kleinere Kombinationen entwickeln, die der Aerobic „an Land“ ähneln.

Methodische Hinweise:

- jede Stunde sollte mit einer kurzen Erwärmung beginnen (auch spielerisch) und mit einer Entspannungs-/ Lockerungsphase enden (auch Stretching), zum „Auslaufen“ kann auch der Gürtel abgenommen werden! Wichtig: Alle verlassen „warm“ das Wasser!
- Herausstellen wesentlicher Bewegungsmerkmale (siehe Techniken) – Schwerpunkt liegt z.B. beim Laufen auf der Beinbewegung, Armbewegung nicht einzeln üben
- Einsatz von Musik (nicht zu schnell, bei intensiverer Belastung ca. 120bpm), Musik mit eindeutigem Rhythmus auswählen.
- häufige Variation der Techniken (abrupte Wechsel, Laufen mit verschränkten Armen/Laufen mit herabhängenden Armen/Laufen mit verstärkter Armbewegung)
- Laufen in verschiedenen Lagen
- Wechsel der Sozialform: allein, zu zweit, in Gruppen
- unterschiedliche Organisationsformen: Laufen im Kreis, aufeinander zu, voneinander weg, diagonale Wechsel...
- Einsatz von Zusatzgeräten
- Durchführung von Spielen und Staffeln
- gezielter Einsatz von Entspannungsphasen (z.B. paddeln in Rückenlage, Hantel im Nacken...)
- abwechselnder Einsatz von Ausdauer- und Kraftereinheiten
- Standort des Lehrers: Demonstration von Bewegungen und dosierte Korrektur vom Beckenrand aus – Anleitung aber auch mal inmitten der Schüler, z. B. Joggen im Gegenkreis

Möglichkeiten der Differenzierung – STELLSCHRAUBEN:

- Strecke: Becken längs, Becken quer, im Kreis (innen, außen)
- Geschwindigkeit
- Bewegungsintensität: nur Beine, Arme und Beine
- Bewegungsamplitude
- Hand- und Fußstellung (neutral, wasserschöpfend = unterstützend, bremsend)
- Bewegung in homogenen oder heterogenen Gruppen
- Materialeinsatz oder nur Körper

Übungssammlung:

Aquajogging-Spiele:

- die Lauftechnik ist bei den meisten Spielen freigestellt, durch gezieltes Ansagen einer bestimmten Laufart kann man den Trainingseffekt verändern/der Gruppe anpassen.
- die meisten Bewegungsspiele (Fang-, Ball- und Staffelspiele) sind auf das Medium Wasser mit modifizierten Regeln übertragbar
- Viele Spiele haben kooperativen oder teambildenden Charakter.

Gordischer Knoten: Kreis bilden, alle fassen sich in der Mitte mit geschlossenen Augen an den Händen und entwirren anschließend ohne loszulassen.

Atomspiel: Alle laufen zu Musik durcheinander, bei Musikstopp wird eine Zahl gerufen, diese ist die angegebene Gruppenstärke. Gruppe erhält eine Aufgabe.

Schattenlaufen: Der Hintermann imitiert den Vordermann, der denkt sich möglichst viele unterschiedliche oder verrückte Bewegungsformen aus.

Roboterspiel: Der Vordermann lässt sich durch abgesprochene Zeichen blind von dem Hintermann durchs Becken lotsen.

Schwimmbrettpaddeln: Die Schüler sitzen auf Schwimmbrettern und erfüllt verschiedene Aufgaben (allein oder im Team)- alle Wände berühren, nur mit einem Arm paddeln, zu zweit...).

Zehnerball: Zupassen eines Balles innerhalb einer Mannschaft ohne Störung.

Rundlauf: Die gesamte Gruppe läuft zügig im Kreis (eng beieinander), auf Pfiff wechseln alle die Richtung und laufen somit gegen einen erhöhten Wasserwiderstand.

Schlangenlauf: In der Kleingruppe hintereinander laufen, der Vordermann macht etwas vor, alle ahmen nach, auf Signal spurtet der Hintermann nach vorn und übernimmt. Spurt nach vorne auch im Slalom möglich.

Kettenfangen

Staffeln: Viele Schüler vernachlässigen die saubere Lauftechnik und machen zur Unterstützung Schwimmbewegungen- dies sollte vorher durch klare Regelungen untersagt werden.

Servierstaffel: Ein Ball/Hantel liegt auf einem Schwimmbrett und muss über Wasser transportiert werden.

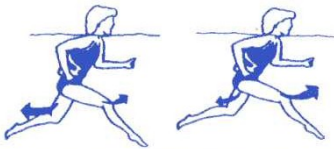


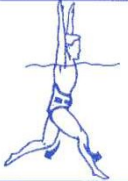





Schiebestaffel: Der Läufer (oder 2 Läufer) schiebt einen anderen, der in Rückenlage liegt, auf die andere Seite des Beckens.

Literatur:




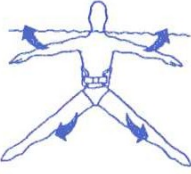


- Birkner/Roschinsky (2003), Aquajogging, Meyer&Meyer.
- Herpens, Hofmann (2007), Aquafitness, ein kindgerechtes Bewegungsfeld?, Lehrhilfen für den Sportunterricht, 8/2007.
- http://www.uk-nord.de/fileadmin/user_upload/pdf/publikationen/schwimmen_spielend_lernen.pdf
- <http://www.wir-imsport.de/templates/dokukategorien/dokumanagement/psfile/file/9/Aquafitnes463b4000e030f.pdf>

- **Übungssammlung aus:** Birkner/Roschinsky (2003), Aquajogging, Meyer&Meyer

Tab. 15: Aquajogging-Übungen zur Kräftigung

Übung	Beschreibung	Abbildung
Schreitlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Mit jeweils abwechselnder Betonung der Vor- und Rückbewegung der Beine. • Intensives Intervalltraining im Schreitlauf. • Becken mit möglichst wenigen Schritten durchqueren. 	
Kniehebelauf	<ul style="list-style-type: none"> • Kniehebelauf mit betont hohem Kniehub. 	
Skilanglauf	<ul style="list-style-type: none"> • Nachvollziehen des Skilanglauf-Diagonalschritts, d. h., weiter Armschwung und Schritt nach vorne und hinten. 	
Zieleinlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit aus dem Wasser gestreckten Armen. 	
Fessellauf	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit hinter dem Rücken verschränkten Armen. <i>Variation:</i> Zunächst können die Arme auch nur locker hängen gelassen werden. 	
Kraulen	<ul style="list-style-type: none"> • In der Rückenlage die Beine auf- und abschlagen (Kraulbeinschlag). 	
Streck dich!	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholtes „Weit-aus-dem-Wasser-strecken“ mit dem ganzen Körper während des normalen Laufens. 	
Robo-Jogg		
Aquarunners-Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit Aquarunners und/oder Hanteln. 	

Tab. 16: Kräftigungsübungen mit Aquajogging-Auftriebsgeräten

Übung	Beschreibung	Abbildung
Diamant	<ul style="list-style-type: none"> Die Fußsohlen/Fersen aneinander legen und in Richtung Gesäß bewegen. 	
Anhocken	<ul style="list-style-type: none"> Hanteln o. Ä. seitlich halten; Knie in Richtung Brust anhocken und wieder nach hinten unten wegstrecken. 	
Kosakentanz	<ul style="list-style-type: none"> In sitzender Position abwechselnd das linke/rechte Bein nach vorne wegstrecken. <i>Variation:</i> Arme nach außen wegstrecken und wieder anbeugen. 	
Hampelmann	<ul style="list-style-type: none"> Gestreckte Arme und Beine vom Körper wegspreizen und wieder zurückführen. 	
Klettern	<ul style="list-style-type: none"> Aus einer schrägen Wasserlage heraus (keine Schwimmlage!!) mit den Armen durch das Wasser ziehen, die Beine unterstützen die Bewegung durch eine Abstoßbewegung nach hinten. 	
Crunch	<ul style="list-style-type: none"> Aus einer sitzenden Rückenlage heraus Knie und Brust zueinander bewegen, wobei die hauptsächliche Bewegung aus dem Oberkörper kommen sollte. 	

Badminton –Spiel am Netz

Ziel des Spiels am Netz sind eine frühe Ballannahme, möglichst variantenreiche, flache Netzdrops mit Finten und situatives Ausnutzen zu hoher Bälle zum „Töten am Netz“ (Smash) mit direktem Punktgewinn über die gesamte Spielfeldbreite. Dies erfordert eine gute Beinarbeit mit schnellen Richtungswechseln bei gefühlvollen, präzisen Schlägen. Zur Anwendung kommen Übungen zur Beinarbeit, Netzdrops in der Vorhand und Rückhand cross und longline, das Stechen als Variante des Netzdrops und das Töten am Netz. Spielformen und Stationskarten zum selbständigen Üben vervollständigen das Programm.

Aufwärmen

Laufen in Dreiergruppen mit Wurf- und Fangvariationen eines Badmintonballes.

Vorübungen zur Beinarbeit

Tapping: Alle suchen sich eine Linie auf dem Boden und fangen langsam an die Füße nacheinander über die Linie und wieder zurück aufzusetzen im Rhythmus rechts vor, links vor, rechts zurück und links zurück. Das Tempo wird kontinuierlich bis zum maximal höchsten Tempo (ca. 10 sec beibehalten) gesteigert. Dann mit dem linken Fuß beginnen. Mehrere Wiederholungen je nach Zeit.

Bleib auf der Höhe: A und B stehen sich gegenüber, beide stehen auf einer Linie mit ca. 4-5m Länge. Nur mit schnellen sidesteps und sehr kurzen Bodenkontakten bewegen sich beide Spieler nach rechts und links. A gibt die Richtung vor, B muss immer auf der Höhe von A bleiben. Wechsel.

Bleib auf der Höhe mit Ball: Übung wie oben für die Beinarbeit. Jetzt wird ein Badmintonball möglichst schnell und fintenreich hin und her geworfen und gefangen.

Übungen und Spielformen zum Spiel am Netz

Wurfduell: A und B stehen im Vorderfeld und werfen sich den Ball schnell und fintenreich zu.

Netzdrops (Vorhand)

A wirft nacheinander auf die Vorhand 10 Bälle an, B nimmt Ausgangsstellung ein, macht einen Ausfallschritt und spielt einen Netzdrops, der auf der anderen Seite innerhalb eines Reifens landen soll. B kehrt sofort in die Ausgangsstellung zurück und erwartet den nächsten Ball. Partnerwechsel.

Achtung: frühe Ballannahme möglichst an der Netzkante, aufrechter Oberkörper, Ausfallschritt mit dem Bein der Schlaghandseite, Schlägerkopf zeigt parallel zum Boden.

Netzdrops (Rückhand)

A wirft nacheinander auf die Rückhand 10 Bälle an, B reagiert wie oben beschrieben. Partnerwechsel.

Achtung: auch auf der Rückhandseite ist immer das Bein der Schlaghandseite im Ausfallschritt vorn.

Netzdrops (Vorhand-Rückhandwechsel)

A wirft unregelmäßig Vorhand und Rückhand an und steigert das Tempo. Partnerwechsel.

Stechen

Beim Stechen wird der Ball mit einer schnellen Wischbewegung des Schlägerkopfs nach vorn zum Trudeln gebracht, die Ballannahme für den Gegner ist erschwert.

Hin und Her

A und B spielen den Ball mit dem Schläger möglichst flach hin und her und versuchen die Spielfeldbreite auszunutzen.

Spiel mit Vorhang

Das Netz ist mit einem Schwungtuch verhüllt. Der Ball wird nur kurz und flach gespielt. Die Antizipation der Flugkurve des Balles ist erschwert, die Reaktionsfähigkeit wird stärker gefordert. Diese Spielform kann als Einzel oder Doppel ausgeführt werden.

Durch den Schlitz

Über dem Netz ist in ca. 40 cm Höhe eine Schnur oder ein Bauband gespannt. Das kurze Spiel am Netz erfolgt durch den Schlitz.

Töten am Netz

Im Spiel Hin und Her sollen A und B jeden zu hoch gespielten Ball situativ zum Töten am Netz nutzen.

Achtung: keine Netzberührung mit dem Schläger, Oberkörper bleibt aufrecht.

Lang und kurz

Ein Paar spielt nur Techniken am Netz über die gesamte Spielfeldbreite, ein weiteres Paar spielt nur Clear. Wechsel der Aufgaben.

Lang-kurz-kurz

Bei dieser Schlagfolge wechselt sich ein langer Schlag, hier ein Unterhandclear, mit zwei kurzen Schlägen, einem Drop und einem Netzdrops, ständig ab. Bei dieser Dreier-Schlagfolge üben A und B alle Schlagvarianten im Wechsel. A bringt den Ball in's Spiel mit einem hohen Aufschlag, B schlägt einen Clear (lang) zurück, A spielt einen Drop kurz hinter das Netz (kurz), B antwortet mit einem Netzdrops (kurz). A spielt einen Unterhandclear, B einen Drop, A einen Netzdrops usw.

Varianten: lang-lang-kurz-kurz-kurz, oder lang-kurz-kurz-kurz-kurz.

Alle geübten Techniken des Spiels am Netz können nun zur Anwendung kommen.

Achtung: es hilft, wenn ein Spieler von außen die Spielfolge lang-kurz-kurz ansagt, so dass die Spieler immer wissen, was sie spielen müssen.

Bettina Frommann

Institut für Sportwissenschaft

Abt. Angewandte Sportwissenschaft

Email: bfrommann@email.uni-kiel.de

CrossFit in der Schule

Was ist CrossFit? Das CrossFit Training ist ein hochintensives, forderndes und abwechslungsreiches Konditions- und Krafttraining, das in den U.S.A seinen Ursprung hat, aber auch in Deutschland immer populärer geworden ist. Dabei werden Belastungsdauer sowie Intensität individuell an die Trainierenden angepasst während Trainingsübungen gleich bleiben.

Das klassische CrossFit Training. Wie bei jedem Krafttraining wird auch das CrossFit Training mehrmals die Woche trainiert. Die Trainingseinheit an einem Trainingstag wird als Workout Of the Day (WOD) bezeichnet. Je nach Trainingsziel wird im Ausdauerbereich, im Kraftbereich oder im Kraftausdauerbereich trainiert. Das Training wird u.a. mit Hilfe von Langhanteln, Ringen, Wall Balls (Art Medizinball) oder mit Auto- & LKW-Reifen durchgeführt.

Das WOD Ein Training kann entweder auf Zeit und/oder mit einer vorgegebenen Anzahl an Wiederholungen durchgeführt werden, bzw. gibt es auch Mischformen:

TABATA: Dieses Training eines japanischen Wissenschaftlers wird z.T. im CrossFit genutzt. Im klassischen TABATA wird eine Übung (z.B. Klimmzüge) 4 Minuten lang trainiert mit jeweils 20 Sekunden Belastungszeit und 10 Sekunden Pause im Wechsel.

AMRAP: As Many Rounds (or Reps) as Possible – so viele Runden/Wiederholungen wie möglich innerhalb einer vorgegebenen Zeit

EMOM: Every Minute on the Minute – Zu jeder vollen Minute wird eine Übung mit festgelegter Anzahl durchgeführt

Chipper Workout: pro Übung wird eine Wiederholungszahl bzw. Rundenanzahl festgelegt. Der Grundsatz hierfür ist ebenfalls, so schnell wie möglich zu trainieren. (Bsp. „ANGIE“: 100 Klimmzüge, 100 Liegestütz, 100 SitUps, 100 Squats)

One On one Off

„You go, I go“: Partnertraining, bei welchem die Partner im Wechsel trainieren

Hinweise für ein CrossFit Training in der Schule

Vorteile	Nachteile
Sek I	
<ul style="list-style-type: none">- Differenzierungsmöglichkeiten durch: Training in eigener Geschwindigkeit, Variation der jeweiligen Übungen- der einfache Aufbau ermöglicht es SuS verschiedene WOD selbstständig zu erstellen- Materialaufwand ist je nach Training gering	<ul style="list-style-type: none">- das klassische CrossFit kann in der Schule nicht durchgeführt werden, da häufig fehlende Körperwahrnehmung zu einer falschen Ausführung führt, v.a. wenn möglichst schnell trainiert werden soll (AMRAP)
Sek II	
<ul style="list-style-type: none">- viele Möglichkeiten zur Theorie-Praxis-Verknüpfung: z.B. Erstellung eigener WODs - Kennenlernen verschiedener Übungen und Anpassung an den eigenen Leistungsstand- Anknüpfungsmöglichkeiten für die Arbeit im Sportprofil: Erarbeitung der konditionellen Fähigkeiten in Theorie und Praxis, Erarbeitung der Bedeutung von Koordination in Verbindung mit Kraft und Ausdauer, Motive im Sporttreiben	

Mögliche WODs in der Schule

AMRAP: eine Runde besteht aus 10 Kniebeugen, 5 Liegestütz, 50 Hampelmännern, 8 Burpees, 50 Seilsprüngen, 20 Mountainclimbern. Trainiere 20 Minuten lang und schaff so viele Runden wie möglich.

TABTATA: Hier kann je nach Lerngruppe variiert werden: Die Belastungszeit kann auch 30 oder 40 Sekunden lang sein, die Pausenzeit ist dann jeweils die Hälfte der Belastungszeit. Es ist ebenso möglich ein klassisches Zirkeltraining durchzuführen, bei welchem dann nicht jede Übung acht Mal, sondern mit weniger Durchgängen trainiert wird.

Einblick in mögliche Übungen

Squat / Kniebeuge	Variationen Squat / Kniebeuge
	
<ul style="list-style-type: none">• Bewegung in den Kniegelenken NUR vertikal• Aufrechte Haltung / Wirbelsäule• Belastung der Ferse• Geh nach jeder Kniebeuge zurück in die Streckung der Hüfte 	<p>Sumo <u>squat</u> / Kniebeuge breitbeinig</p>  <p><u>squat</u> jump</p>

weitere Übungen mit hauptsächlichlicher Belastung der Beinmuskulatur: Box Jumps, Ausfallschritte (lunges), walking lunges, Wechselsprünge (jumping lunges), Kniebeuge mit Werfen eines Balles (Wall Ball shots), (50m) Sprints, pistol squats (einbeinige Kniebeugen)

Burpees



Übungsabfolge: Absenken - Sprung in den Stütz - Sprung zurück zwischen die Hände, Aufrichten

- der Bauch ist angespannt
→ Körperspannung v.a. bei Sprungbewegung
- Schultern sind über den Händen
- das Gesäß ist auf Schulterhöhe



Variationen Burpees



- mit Streck sprung zum Abschluss der Bewegung
- mit Absenken des Oberkörpers im Stütz
- mit Liegestütz
- mit Liegestütz und Streck sprung

weitere Übungen: Squat and Press, Klimmzug, devil press (Burpee mit Hanteln), Handstand oder weitere Elemente aus dem Turnen, Toes to Bar (Zehen an die Stange)

Manmaker

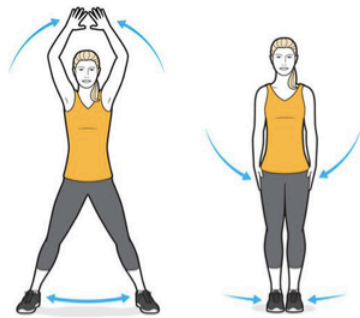





Aufgabe: Geh in den Liegestütz, heb im Wechsel seitlich die Hantel (rundern), spring dann in die tiefe Kniebeuge. Abschließend drückst du dich mit aufrechtem Rumpf in die Körperstreckung und hebst die Hände über den Kopf.



Mountainclimber

Unterarmstütz / Plank	Variationen Plank
 <ul style="list-style-type: none"> • Blickrichtung nach unten → HWS bleibt gerade • Bauchnabel einziehen • Schultern von den Ohren wegziehen • Gesäß nicht über Schulterhöhe 	 <p>auf den Knien</p>   <p>gerades/ seitliches Abspreizen der Beine</p>  <p>gerades Heben des Arms</p>

Jumping Jack	Variationen Jumping Jack
 <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • über die ganze Range of Motion • gerader und aufrechter Stand • mind. schulterbreites Abspreizen der Beine 	 <p>(jumping) jacks mit Schritt zur Seite</p>  <p>crossover jumping jacks</p> 

weitere Ausdauerelemente: Springseilspringen, 200m/400m/800m Läufe, Rudern

Quellen

- www.eduhi.at/dl/CrossFit_HandOut.pdf
- https://www.sportunterricht.ch/Theorie/kraft_kinder_jugend.php
- <http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/download/Sport-Info%20Heft%2044%202016.pdf>
- <https://www.sportpraxis.com/sportpraxis-342015/>

Fit4Drums™

Einführung

Fit4Drums™ ist ein absolut einzigartiges Fitness- und Musikkonzept, das auf dem Training mit der speziell entwickelten und international patentierten Trommel **bOdrum** basiert. Das erste Group-Fitness Workout, bei dem eine echte Trommel gespielt und gleichzeitig ein intensives Fitnesstraining absolviert wird.

Die Begeisterung von Schülern für bodrumming ist vorprogrammiert. Vom ersten Schlag an entsteht in der Gruppe ein gemeinsamer Atem. Der Rhythmus, der Groove und eine unglaubliche Faszination erfassen die Schüler und lassen die Gruppe zu einer Einheit verschmelzen.

Die Schüler können sich auspowern und abreagieren, sie können sich im Stil der Musik bewegen, sie können sich wie ein Drummer Ihrer Lieblingsband fühlen, sie lernen Notenwerte und Rhythmen und Vieles mehr. Hip Hop, Techno, Rock und Pop...alle Musikrichtungen können in Schlagrhythmus und Bewegung umgesetzt werden.

Ein Unterricht mit bodrums ist für Sportliche, wie Unsportliche, selbst für gehandicapte Kinder hervorragend geeignet.

Auch in Verbindung mit Sprache, im Bereich des DaZ Unterrichtes, werden die bodrums erfolgreich eingesetzt.

Neben dem hohen physischen Trainingseffekt macht die große Wirkung auf Gehirn und Psyche das **Fit4Drums™**-Training so erfolgreich und einzigartig. Trommeln baut Stress ab, aktiviert in hohem Maße die Verknüpfung beider Gehirnhälften und erhöht die sogenannten Alpha-Wellen..

Das Konzept **Fit4Drums** ist in der Fitnessbranche ein Lizenzprodukt (Trainer müssen eine Lizenz erwerben). Im Bereich Schule und Therapie handelt es sich um ein freies Konzept.

Bzgl. Schnupperstunden bzw. Workshops an Ihrer Schule, wenden Sie sich bitte an www.fit4drums.de Das Konzept **Fit4Drums** ist in der Fitnessbranche ein Lizenzprodukt (Trainer müssen eine Lizenz erwerben). Im Bereich Schule und Therapie handelt es sich um ein freies Konzept.

Die Idee stammt vom Profi-Trommler und Percussionisten Bassam Abdul-Salam. Bei seinen zahlreichen Workshops entstand seine Vision, Trommeln mit Sport zu verbinden. Er entwickelte das Design für einen neuen und leiseren Trommeltyp, der **bOdrum**. Die **bOdrum** ermöglicht es, in einer großen Gruppe bei angenehmer Lautstärke zu trommeln und zu trainieren. Das patentierte Schwingstativ macht das Spielen auf der **bOdrum** äußerst angenehm. Auch der erstaunlich geringe Lagerplatz und die gute Transportfähigkeit machen die **bOdrum** zu einem attraktiven Sportgerät.

Inhalte und Methodik einzelner Stundenphasen

Warm Up

Nachdem jeder Teilnehmer seine **bOdrum** korrekt aufgebaut hat, in der Grundhaltung vor dieser steht und die Sticks korrekt in der Hand hält, werden die wichtigsten Merkmale einer korrekten Schlagtechnik besprochen:

- die Sticks berühren die Trommel beim Schlagen so kurz wie möglich,
- die Sticks federn vom Fell ab, wie ein Trampolinspringer vom Trampolin,
- die Sticks bewegen sich beim Trommeln geradlinig auf und ab.

Single Strokes

Diese Schlagart ist die technisch einfachste Form des Schlagens, verbunden mit dem geringsten Energieaufwand.

Es handelt sich um kleine, einhändige Schläge auf die Trommel, die in erster Linie aus den Handgelenken geschlagen werden. Der restliche Körper bleibt relativ ruhig.

Hierbei kann man sich sehr gut auf die Grundtechnik des Schlagens konzentrieren.

Als Schlagtempo bzw. Schlagfrequenz werden ca. 130 – 140 bpm empfohlen.

Es bietet sich bei den Single Strokes an, mit der Pyramidenmethode zu arbeiten.

32 Schläge mit rechts,	32 Schläge mit links
16 Schläge mit rechts,	16 Schläge mit links
8...	8... (<i>ohne Betonung</i>)
8...	8... (<i>Betonung 1. Schlag je Hand</i>)
8...	8... (<i>Betonung 1. Schlag je Takt, also 1 u. 5</i>)
4...	4... (<i>Betonung 1. Schlag je Hand</i>)
4...	4... (<i>Betonung 1 und 3</i>)
2...	2...
1...	1...

Mit folgenden verbalen Hinweisen wird versucht, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer bei der Durchführung der Schläge nach innen bzw. auf sich selbst und die Qualität ihrer Bewegungen zu richten:

- "Konzentriert Euch darauf, mit möglichst wenig Kraft zu schlagen!"
- "Spürt das Gewicht der Drumsticks!"
- "Konzentriert Euch auf eine möglichst geradlinige Auf- und Abbewegung der Drumsticks!"
- "Konzentriert Euch darauf, die Kraft der Trommel (Trampolineffekt) zu nutzen!"
- "Spielt *mit* der Trommel und nicht gegen an – fühlt, wie die Energie der Trommel mit Eurer eigenen Energie verschmilzt!"






















































Imitation

Bei der Phase „Imitation“ gibt der **Fit4Drums™**-Trainer die Schläge eines Taktes vor, und die Teilnehmer wiederholen diese unmittelbar im Anschluss – also in Form des zweiten Taktes.

Grundsätze bei der Imitation:

- Der Trainer beginnt grundsätzlich im Stand (Grundstellung) mit 4 gleichlangen Schlägen (=4 Viertel), um die Länge eines Taktes zu definieren und lässt diese von den Teilnehmern nachspielen. Dieses Schlagmuster wird von Trainer und Teilnehmern 4 – 8x gespielt.
- Jetzt wird der Grundschrift, der „Step touch“ eingeführt, ohne gleichzeitig zu trommeln. Methode: „Vormachen – Mitmachen“.
- Trainer und Teilnehmer bleiben in der Bewegung „Step touch“, der Trainer schlägt wieder 4 Viertel und lässt diese von den Teilnehmern nachschlagen. Auch hier wird das Schlagmuster 4 - 8x wiederholt.
- Danach folgen andere, aber einfache Schlagfolgen, deren Schwierigkeitsniveau nur ganz langsam gesteigert wird.
- Es geht in der Phase „Imitation“ nicht um eine möglichst große Variantenvielfalt. Der Fokus des Teilnehmers soll eindeutig auf einer sauberen, korrekten Schlagtechnik liegen.
- Der Anspruch des Trainers sollte es sein, Klarheit zu vermitteln. Die Schlagrhythmen sollen eindeutig, klar und sowohl für den Trainer selbst, als auch für die Teilnehmer nachvollziehbar und somit reproduzierbar sein.
- Der Trainer gibt ein und dieselbe Schlagfolge mindestens zweimal hintereinander vor.
- Der Trainer beobachtet die Umsetzung der Schlagfolgen durch seine Teilnehmer und berücksichtigt das Niveau der Teilnehmer in der Auswahl seiner weiteren Schlagfolgen.
- Die **1** muss immer geschlagen werden. Es dürfen keine Auftakte verwendet werden.
- Die vierte Zählzeit bzw. die zweite Hälfte der 4. Zählzeit – das „und“ bleibt immer schlagfrei (Reaktionszeit!).
- Als Tempo für die Imitation werden 120 – 140 bpm empfohlen.

Beispiele für Schlagfolgen bei der Imitation

Zählzeit/ Schlagfolge	1	u	2	u	3	u	4	u
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Drumset-Classics

Als Drumset-Classics werden bestimmte Schlagfolgen bezeichnet, die typischerweise vom Drumset, dem Schlagzeug in einer Band, zu bestimmten Arten von Musik gespielt werden. Es sind bestimmte Schlagfolgen, die wiederum durch unterschiedliche Rhythmisierungen variiert werden können. Bei **Fit4Drums™** werden die Schläge der Bassdrum auf dem Fell der **bOdrum** und die Schläge der Snaresdrum durch Clicks auf dem Holzrand oder durch Upclicks wiedergegeben.

Im Fit4Drums-Trainermanual und Fit4Drums-Ausbildung wird sowohl die Struktur unterschiedlicher Drumset-Classics mit möglichen Varianten, als auch die dazugehörige Methodik detailliert aufgezeigt und vermittelt.

Drumming goes Fitness

Ziel dieser Phase ist ein Cardio-Training in Verbindung mit Stress- und Aggressionsabbau (befreiende Wirkung des **Fit4Drums™** -Trainings“).

Es empfiehlt sich, hier große Muskelgruppen zu aktivieren und mit großen Bewegungsradien und höherem Bewegungstempo zu arbeiten.

Klassisch werden große und/oder schnelle Schläge mit intensiven Bein- und Armbewegungen sukzessiv oder auch synchron kombiniert.

Folgt im Anschluss an diese Stundenphase die eine Choreographie-Phase, kann „Drumming goes Fitness“ hervorragend zur Vorbereitung auf die Choreos genutzt werden. Die Inhalte, welche in der anschließenden Choreographie vorkommen sollen, können hier in Einzelteile zerlegt und methodisch aufgebaut werden.

Diese Phase kann mit unterschiedlichen Inhalten und mit unterschiedlichsten Vermittlungs-Methoden unterrichtet werden.

Allgemeine und konkrete Stundeninhalte der Phase „Drumming goes Fitness“ und deren Unterrichtsmethodik werden sowohl im Trainermanual, als auch in einer Fit4Drums-Ausbildung ausführlich bearbeitet.

Choreographien

Hier werden bestimmte Songs im Hinblick auf deren Struktur (Refrain und Strophe/Strophen) analysiert und ausgezählt.

Ebenso wird der Drumset-Beat analysiert.

Dann werden dazu passend entsprechende Bewegungen und Schlagrhythmen erarbeitet.

So gibt z. B. der Refrain immer eine bestimmte Bewegung/Bewegungskombination oder einen Schlagrhythmus vor.

Genau wie die Strophe A oder B bzw. der Zwischenteil immer seine eigene Bewegung/Bewegungsfolge bzw. Schlagrhythmus zugeteilt bekommt.

Eine Choreographie, die ganz speziell auf einen bestimmten Song abgestimmt ist, dessen Charakter und auch evtl. Breaks berücksichtigt, weist einen gewissen „Show-Charakter“ auf. Führen die **Fit4Drums™** -Teilnehmer diese Choreographie aus, fühlen sie sich wie ein Teil der Show.

Die Vorbereitungszeit hierfür ist für den Trainer natürlich relativ hoch, jedoch macht es den Teilnehmern besonders viel Spaß.

Beim Erarbeiten einer Choreographie sollten folgende Gesichtspunkte berücksichtigt werden:

- Alle Schlag- und Schrittmuster sollten im Hinblick auf die rechte und linke Körperseite ausgewogen eingearbeitet werden. D. h. jeder Schlag bzw.

Schritt, der mit rechts ausgeführt wird, sollte möglichst genauso oft mit links ausgeführt werden;

- Intensive und weniger intensive Bewegungsmuster sollten sich abwechseln, so dass eine insgesamt möglichst gleichmäßige Belastung erreicht werden kann;
- Reine Schlagmuster (in der Grundstellung), reine Schrittmuster (ohne Schlagen) und kombinierte Schlag-/Schrittmuster (Schritte in Verbindung mit gleichzeitigen Schlägen) sollten ausgewogen eingebaut werden;
- Bei den Wechseln von Bewegungsmustern, sollte unbedingt auf fließende Übergänge geachtet werden. Nicht alle Schritt- und/oder Schlagmuster passen zusammen und können flüssig miteinander kombiniert werden. Nur wenn die Übergänge flüssig möglich sind, man quasi von selbst in die neue Bewegung „hineingetrieben“ wird, macht die Choreo richtig Spaß;
- Als grobe Orientierung wird empfohlen, reine Schrittmuster - ohne Kontakt zur **bOdrum** - nicht über einen längeren Zeitraum als 4 Takte am Stück laufen zu lassen;
- Auch koordinativ gesehen, sollten sich anspruchsvolle und weniger anspruchsvolle Bewegungen abwechseln.

Sowohl im Trainermanual, als auch bei der Fit4Drums-Ausbildung werden dem Trainer fertig ausgearbeitete und erfolgreich erprobte Choreographie-Beispiele inklusive Methodik an die Hand gegeben, die in der Unterrichtspraxis 1 : 1 umgesetzt werden können.

Ritual

Für den letzten Stundenteil an der Trommel wird empfohlen, ein feststehendes Abschlussritual zu gestalten.

Hier sollen wieder der gemeinsam erzeugte Sound und die Gruppendynamik im Vordergrund stehen.

Die Choreographie soll einfach sein, damit in dieser letzten Trommelphase der **Fit4Drums™** -Stunde wirklich jeder noch einmal zu 100 Prozent dabei sein kann, Spaß haben und das Trommeln einfach genießen kann, ohne groß nachzudenken.

Als Aufstellungsform bietet sich hierfür neben einer Blockformation auch eine Kreisformation an.

Es kann sowohl mit Musik, als auch ohne Musik gearbeitet werden.

Das **Fit4Drums™** -Trainingskonzept und Manual wurde entwickelt von Bassam Abdul Salam und Barbara Hofmann.



Der Percussionist und Trommler Bassam Abdul Salam hat Orchestermusik studiert und in verschiedenen bedeutenden Orchestern auf den wichtigsten Festivals und in den bekanntesten Konzertsälen Europas gespielt. Er lebte zeitweise in Kuba, wo er die Trommeln des afrokubanischen Kultes studierte. Zurück in Deutschland setzte er seine äußerst vielfältige Laufbahn fort: Orchester, Avantgarde, Solokonzerte, Fernsehshows und seit 2001 als Percussionist bei Disney's „König der Löwen“ in Hamburg.



Die Diplom-Sportlehrerin Barbara Hofmann ist seit über 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig. Sie hat mehrere Zusatzausbildungen (Gesundheitsberaterin, Rehatrainerin, sowie mehrere Lizenzausbildungen) und arbeitet seit vielen Jahren neben Ihrer Tätigkeit als Studioleiterin eines Fitnessstudios, als Referentin im Fitness- und Gesundheitsbereich für verschiedene Institutionen.

Sportlehrertag 20. November 2018
Floorball –
Eine spielerische Vermittlung in der Primarstufe



Arndt Döring & Björn Voss

IQSH Studienleiter Sport

Das spielgemäße Konzept im Floorball

Spielbeschreibung:

Symbolskizzen zu den Abbildungen der Spiele:

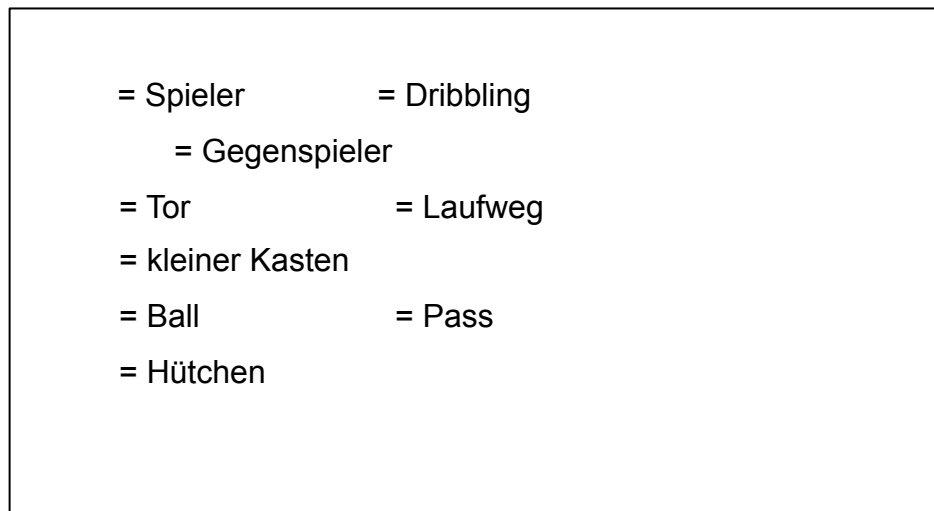


Abbildung 7: Verwendete Symbole

Mögliche Vorgehensweise einer Unterrichtseinheit

Zu Beginn wird das **Ameisenspiel** gespielt, in dem die Schüler sich auf die vier Ecken der Halle verteilen und dribbelnd die Ecken wechseln. Dabei werde ich mit entsprechend ausgerichteten Armen die jeweilige Richtung angeben.

Beim **Tigerball** versucht ein Spieler den anderen den Ball abzunehmen. Dieser wechselt, wenn der Ball erobert wurde.

Den Schülern wird die **Technik des gezogenen, flachen Passens** demonstriert. Diese üben die Schüler in Partnerübung und variieren die Distanz.

Die erarbeitete Technik soll im **Jägerspiel** angewendet werden. Ein Spieler ist Jäger und versucht die restlichen Schüler mit dem Ball zu treffen. Getroffene Schüler werden automatisch auch zu Jägern.

Die Vermittlung der einfachen Spielformen: Diese sind nach Schwerpunkten in der Spielfähigkeit strukturiert. Es handelt sich dabei um die Grundsituation I mit dem Handlungsrahmen „Torschussspiele ohne direktes Einwirken des Gegenspielers“.

Die Gruppen teilen sich in zwei Mannschaften und einen neutralen Spieler und spielen **Partieball**. In den Gruppen wird dann das **Burgspiel** (Abbildung 8) gespielt.

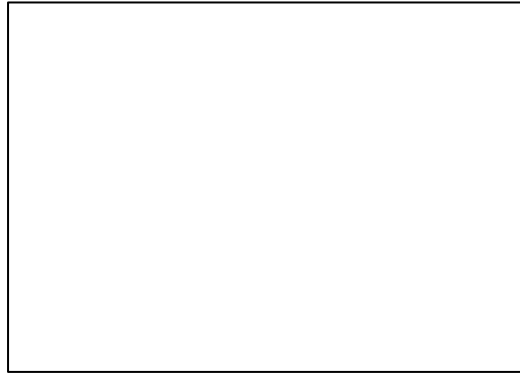


Abbildung 8: Burgball

Ein Spieler versucht in einer Zone (rechteckig, um bei den Eroberern die rautenförmige Grundaufstellung zu provozieren) einen Gegenstand (kleiner Kasten) vor Schüssen der Eroberer außerhalb der Zone zu verteidigen.

Sternpassen: ein Spieler passt sich mit den ihn umgebenden Mitspielern immer hin und her.

Grabenball: ein Graben in der Mitte darf von keiner Mannschaft betreten werden und Bälle sollen mit einem gezogenen Schuss an die Rückwand der gegnerischen Mannschaft geschossen werden.

Burgball als Partenspiel: (Abbildung 9a) Die Regeln gelten wie beim Burgball. In der Mitte stehen dabei zwei Tore „Rücken an Rücken“. Jede Mannschaft spielt außerhalb ihrer Zone gegen einen Gegenspieler in ihrer Zone. Als Variante darf sich ein Spieler außerhalb der Zone der Gegenmannschaft aufhalten, um bereits das Element des Hintertorraumspiels aufzunehmen (Abbildung 9b). Es wird alternativ mit zwei Spielbällen gespielt.



Abbildung 9a



Abbildung-9b

Durch einfache Spielformen, soll die Grundsituation I vertiefend behandelt werden. Spiele mit den Inhalten „*Torschuss – Torabwehr*“ werden in erweiterter Form und weiterhin ohne Einwirken des Gegenspielers gespielt.

Die Schüler spielen in 3er Gruppen **Tigerball**. Um den Spielern das Passen zu erleichtern darf der Tiger nur mit dem andersrum gehaltenen Schläger den Ball erobern.

Schlossball: Ein Spieler steht im Schloss (Torraummatte). Um ihn herum ist eine rechteckige Zone, in der sich zwei Gegenspieler aufhalten. Außerhalb der Zone sind vier Mitspieler des Schlosswächters, die versuchen, den Ball in das Schloss zu passen. Der Schlosswächter muss den Ball mit dem Fuß stoppen. Die Zonenspieler versuchen den Ball vom Schlosswächter fern zu halten. Um das Spiel schneller zu gestalten können zwei Spielbälle verwendet werden.

Das direkte Passen wird zunächst mit direkten Pässen im Viereck geübt. Es folgt das direkte Passen in den Lauf im Viereck. Ein Spieler startet dabei aus einer Ecke zur nächsten. Auf dem halben Weg erhält er einen Pass, den er direkt zum nächsten Spieler passt, der bereits aus seiner Ecke zur nächsten gestartet ist.

Anschließend wird das mit Hütchen markierte Viereck zur Zone. In ihr stehen zwei Spieler. Außen stehen vier Angreifer, die sich den Ball möglichst oft durch die Zone zupassen sollen. Aufgabe der Zonenspieler ist es, sich möglichst günstig zu positionieren. Beim Ballverlust wird gewechselt.

Bahnenball: Die Regeln gelten wie beim Schlossball. Es gibt jedoch keinen Schlosswächter, sondern ein Tor oder Gegenstand, der getroffen werden soll. Als Variante darf sich ein Verteidiger außerhalb der Zone aufhalten und versuchen, den Angreifern den Ball direkt abzunehmen. Dadurch wird auf die nächste Grundsituation, mit der die Kampfspiele beginnen, vorbereitet.

Der Beginn der Vermittlung im Handlungsrahmen „Kampfspiele auf ein Tor“, welche die Grundsituation II beinhaltet: Der Schwerpunkt liegt auf dem Spiel 1:1.

In den Spielformen zuvor haben die Spieler lediglich in Überzahl und in einzelnen Phasen Spiele mit direktem Einwirken von Gegenspielern durchgeführt. Die Gegenspieler dienten dabei eher dem Herausfordern eines schnellen Passspiels. Diese hatten dabei den Arbeitsauftrag, sich passiv zu verhalten. Kampfspiele fordern die Schüler auf, unter dem Einwirken des Gegenspielers zu agieren.

Ameisenspiel mit diagonalem Wechsel, um die Ballführen zu wiederholen.

Es werden vier kleine Kästen in der Halle verteilt. Diese dienen beim Spiel 1 gegen 1 als Tore. Ähnlich wie beim **Streetball** sollen sich die Schüler eine Grundlinie wählen, hinter die sie nach einem Ballgewinn oder Torerfolg dribbeln, um einen neuen Angriff einzuleiten.

Die Schüler durchlaufen zum Üben einen Parcours. Dabei durchdribbeln sie zunächst einen **Slalomparcours**. In den Durchgängen soll differenzierend, unterschiedlich stark eine Ausrichtung des Rückens zum simulierten Gegenspieler (Hütchen), ein schneller Wechsel von der Vor- auf die Rückhand und eine Steigerung der Durchgangsgeschwindigkeit betont werden. Auf einer anschließenden Bahn (Hallenlänge) sind Verteidiger positioniert, die den Auftrag haben passiv die erarbeitete Abwehrtechnik anzuwenden.

Die geübten Techniken sollen jetzt in einem Spiel 1 gegen 1 mit einem neutralem Spieler, der jeweils zum ballbesitzenden Spieler gehört, auf ein Tor angewendet werden.

Spiel 3 gegen 3: In Turnierform wird jeweils zwei Minuten gespielt (Grundsituation III). Die Schüler sollen das Erlernte in einer dem Zielspiel annähernden Spielform erleben, ohne dabei auf die Eigenschaften dieser Spielform einzugehen.

Die Schüler spielen die Spielform **2 gegen 1** nach Streetball- Regeln auf vier kleine Kästen. Nach einem Ballverlust wechselt der angreifende Spieler mit dem Abwehrspieler.

Um das Passen zu erzwingen wird eine Mindestzahl von Ballkontakten (1,2 und 3) pro Spieler angegeben.

Die Schüler erproben das Doppelpassspiel im **Tigerspiel zu dritt**.

In der Übung „**Einlaufen mit Abwehrspieler**“ (Abbildung 10) wird auf ein Tor gespielt. Zwei Angreifer stehen in den Ecken der Grundlinie. Ein Abwehrspieler eröffnet die Übung vom Tor aus, indem er einem der Angriffsspieler in den Lauf passt. Die Angriffsspieler kreuzen in der anderen Hallenhälfte und übergeben sich dabei den Ball. Der Laufweg der beiden Spieler richtet sich dann auf das Tor. Der Abwehrspieler geht während des Kreuzens in das Spielfeld. Er hat jetzt die Aufgabe, sich auf den jeweils nichtballführenden Spieler auszurichten. Die Angreifer versuchen durch ein schnelles Passspiel zum Torerfolg zu kommen. Ein fester Abwehrspieler steht am Torraum und richtet sich nach dem ballführenden Spieler aus. Der feste Abwehrspieler wird im Laufe der Übungsphase gewechselt.

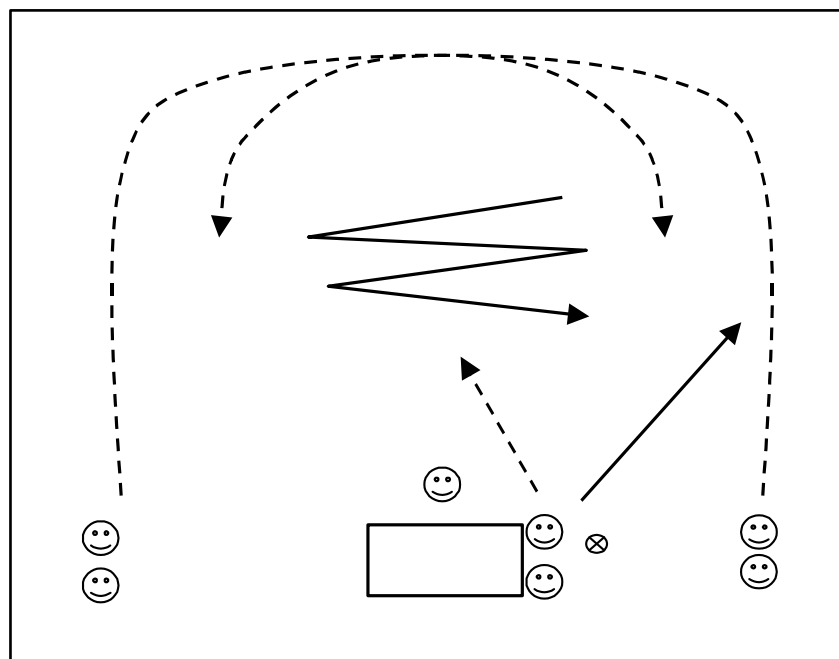


Abbildung 10: Einlaufen mit Abwehrspielern

3 gegen 3 mit einem Zonenspieler: Der Zonenspieler darf sich dabei nur in der gegnerischen Hälfte aufhalten. Er ist mit einem Leibchen gekennzeichnet. Dies hat den Effekt, dass sich für die Angreifer eine Überzahl und für die Verteidiger eine Unterzahl, also immer ein Spiel 3 gegen 2, ergibt.

Überzahlspiel mit den Elementen schnelles direktes Passen und Freilaufen: Erstmals wird die Grundsituation III „*Aufbauen des Angriffs - Stören des Angriffs*“ thematisiert. Durch das zweite Tor wird auch räumlich zwischen Angriff und Abwehr unterschieden.

Die Schüler spielen auf ein Tor **2 gegen 2** mit einem neutralen Spieler (Leibchen) hinter dem Tor. Der neutrale Spieler gehört jeweils zu der Mannschaft, die gerade in Ballbesitz ist. Der Spieler darf sich nur hinter der Torauslinie aufhalten. Ist eine Mannschaft neu in Ballbesitz gekommenen, muss sie sich zunächst hinter eine Linie aus der Zone begeben, bevor sie einen neuen Angriff einleiten darf.

Passen mit Hindernissen: An den Enden einer Bank steht jeweils fest ein Passspieler mit einem eigenen Ball. Der Übende läuft auf der anderen Bankseite hin und her und spielt jeweils mit den Passgebern einen Doppelpass. Es folgt vertiefend das „**Dreieckspassen**“ (Abbildung 11).

Abbildung 11: Dreieckspassen

Drei Spieler bilden ein rechtwinkliges Dreieck. Der im rechten Winkel stehende Spieler hat den Ball und spielt zu einem Mitspieler nach Wahl. Der dritte Spieler läuft jetzt so, dass wieder ein rechtwinkliges Dreieck entsteht.

Passen und hinterher laufen: Es sind dabei drei Schüler im Zickzackkurs auf dem Spielfeld verteilt. Die ersten beiden Schüler sind dabei auf unterschiedlicher Höhe weit außen und der dritte mittiger am Ende des Spielfelds positioniert. Am Ende des Spielfeldes steht ein Tor. Eine Schülerreihe steht am Anfang des Spielfeldes. Ein Schüler passt zu dem ersten Schüler im Feld. Dieser passt zum zweiten, der zum dritten und dieser schießt direkt auf das Tor. Für alle Schüler gilt, dass sie ihrem Pass nachlaufen, also die Position einnehmen, zu der sie zuvor gepasst haben. Wer auf das Tor geschossen hat, nimmt seinen Ball in die Hand und läuft außen herum zur Schülerschlange und stellt sich hinten an. Das Tempo wird erhöht.

Spiel 3 gegen 3 mit einem Zonenspieler (Leibchen), der sich in der gegnerischen Hälfte aufhält.

3 gegen 3 mit Zonenspieler. Um die Präzision und Tempodosierung bei langen Pässen zu schulen, führen die Schüler einen **Langpass-Pendel** durch (Abbildung 12). Hinter zwei gegenüberstehenden Hütchen (Abstand eine Hallenlänge) stehen je eine Gruppe von Schülern. Der Erste von Gruppe A sprintet zum anderen Hütchen und erhält vom Zweiten der Gruppe A auf halben Weg einen Pass in den Lauf. Der Ball wird angenommen und dem Zweiten der Gruppe B übergeben. Bei der Übergabe sprintet bereits der Erste der Gruppe B zum gegenüberliegenden Hütchen und erhält auf dem halben Weg den Pass usw.

Abbildung 12: Langpass-Pendel

Spiel 2:2 mit wechselndem Auswechselspieler anwenden. Verliert eine Mannschaft den Ball, muss ein Spieler mit dem Auswechselspieler hinter dem gegnerischen Tor wechseln. Es wechseln immer die beiden gleichen Spieler der Mannschaft, um die Wechsel genau vorzugeben. Dieser trägt ein Leibchen. Um den Ballgewinn deutlich zu machen muss der Balleroberer den Ball deutlich mit dem Fuß stoppen.

Turnier in der **Floorball-Mixed-Variante**. Der Torraum wird durch eine Torraummatte gekennzeichnet.

Turniersysteme

Spielpaarungen der 4er- Gruppe

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

Turniersysteme

Spielpaarungen der 3er- Gruppe

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

Turniersysteme

Spielpaarungen der 4er- Gruppe

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

Turniersysteme

Spielpaarungen der 3er- Gruppe

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

Literatur

- Andresen, R. / Hagedorn, G. (Hrsg.): Zur Sportspielforschung. Theorie und Praxis der Sportspiele; Band 1. Berlin: Bartels und Wernitz, 1976
- Baur, J. / Kappler, A.: Trainerhandbuch Unihockey. Grasleben: Sport-Thieme, 1998
- Dietrich, K.: Didaktische Überlegungen zum Schulfußball. In: Die Leibeserziehungen 13 , 4. 1964
- Dietrich, K. / Dürrwächter, G. / Schaller, H.-J.: Die grossen Spiele. 6. Auflage. Aachen: Meyer und Meyer Verlag, 2007
- Größing, S.: Einführung in die Sportdidaktik. Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports. Band 1. 4. Auflage Bad Homburg: Limpert Verlag, 1983
- Höhle, D.: Floorball –Ein Unterrichtsversuch in einer 8. Realschulklasse unter Berücksichtigung des spielgemäßen Konzepts. Hausarbeit zur zweiten Staatsprüfung für das Lehramt an Realschulen. Kiel, 2005
- Martin, D. / Carl, K. / Lehnertz, K.: Handbuch Trainingslehre. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport; Bd.100. 3., unveränderte Auflage. Schorndorf: Hofmann, 1993
- Medler, M. / Miehke, M. / Schuster, A.: Basketball Teil 2: Spielreihen zur Gruppentaktik. 5. Auflage. Flensburg: CM, 2002

Internet:

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

Fresh-up Brustschwimmen

Obwohl das Brustschwimmen die größte Verbreitung hat, ist es aus technischer, koordinativer und konditioneller Sicht sehr anspruchsvoll. Dem Beinschlag kommt im Gegensatz zu den anderen Lagen eine zentrale Bedeutung beim Vortrieb zu. Eine effektive Schwimmtechnik verfolgt zwei Ziele: Widerstand reduzieren und Widerstand nutzen, um damit den Antrieb zu optimieren.

Der Antrieb kann optimiert werden durch

- Beine
- Arme

Der Widerstand kann reduziert werden durch

- Atemtechnik
- Wasserlage
- Gleitvermögen

Die technischen Übungen ordnen sich dieser Struktur unter.

Brust-Beinbewegung

Das Anfersen der Beine zum Gesäß im Strömungsschatten der Beine wird zum Ende hin beschleunigt. Durch das Anziehen und Auswärtsdrehen der Füße entsteht eine V-förmige Abdruckposition der Unterschenkel und Füße. Die Knie sind in dieser Phase hüft- bis schulterbreit geöffnet. Mit einer peitschenartigen Kreisbewegung der Unterschenkel werden die Beine bis zur vollständigen Streckung geschlossen.

Übungen zum Brustbeinschlag

- Simulation der Beinbewegung, ev. mit Führen der Füße, in der Bauchlage auf dem Boden
- „Suppenrühren“: Sitz am Beckenrand und gegengleiches Kreisen der Unterschenkel mit Auswärtsdrehen der Füße (langsam, schnell, mit Beschleunigung, mit geschlossenen Augen)
- Beinschlag mit Brett in der Vorhalte: Bauchlage, Rückenlage (Kontrolle: die Knie dürfen nicht die Wasseroberfläche durchbrechen)
- Beinschlag in der Bauchlage: die Arme zeigen zu den Füßen hin, die Hände berühren bei jeder Beinbewegung die auswärts gedrehten Füße
- Schwunggrätsche in aufrechter Körperposition, eine Wassernudel unter den Armen stabilisiert die Lage: bei jedem Beinschlag hebt sich der Oberkörper etwas aus dem Wasser

Brust-Armbewegung

Zum Wasserfassen werden Hand und Unterarm gebeugt und leicht nach aussen-abwärts geführt bis zur zweifachen Schulterbreite. Die Ellbogen stehen dabei möglichst hoch. Noch vor der Schulterachse setzt eine Umlenkbewegung der Hände ein (Wischbewegung nach innen). Die Ellbogen werden zusammengeführt und bewirken ein Anheben des Oberkörpers. Die Arme werden schnell und möglichst widerstandsarm (dicht am Körper) an der Wasseroberfläche nach vorn in die Streckung gebracht. Kopf und Schulter stoßen bis zur Streckung energisch nach und unterstützen die anschließende Gleitphase.

Übungen zum Brustarmzug

- Simulation der Armbewegung an Land: Metapher „Schüssel mit den Handkanten auskratzen“ verwenden
- Bauchlage an der Beckenrandkante: der Oberkörper liegt im Wasser, unter den Achseln begrenzt eine Wassernudel einen zu weiten Armzug über die Schulterachse
- Gehen im Lehrschwimmbecken, Schultern an der Wasseroberfläche: Armzug
- Wie oben und zusätzlich wird ein Partner gezogen, der sich an den Schultern festhält
- Armzug im Gehen mit Atmung im Hockgang
- Gesamtbewegung: Betonen der schnellen Ellbogenzusammenführung mit Anheben des Oberkörpers
- Gesamtbewegung: Arme schnell nach vorn in die Streckung bringen
- Gesamtbewegung: Arme über dem Wasser nach vorn bringen

Gesamtkoordination

Nach einem Arm- und Beinzyklus wird eine Gleitpause in vollkommener Streckung eingelegt. Während der Einwärtsbewegung der Arme und der einhergehenden Schräglage des Rumpfes beginnt das Anfersen. Das schnelle Vorbringen der Arme wird durch die schnellkräftige Kreisbewegung der Beine unterstützt.

Atmung

Die schnelle Einatmung durch den Mund erfolgt während der Druckphase des Armzugs mit Hilfe eines aktiven Anhebens des Kopfes bei aufgerichtetem Rumpf. Die Ausatmung durch Mund und Nase ist erst vor der Einatmung beendet. Pro Armzug wird einmal geatmet.

Übungen zum Atmen

- Brustarmbewegung im Gehen im Lehrschwimmbecken: Atmen am Ende der Zugsbewegung
- Aktive Kopfsteuerung: betont langes Ausatmen in der Streckphase der Arme
- Atemmangel: einatmen nur bei jedem 2./3. Bewegungszyklus
- so wenig wie möglich atmen auf einer Bahn

Wasserlage

Während der Gleitphase ist die Körperhaltung widerstandsarm und flach. Die schräge Oberkörperposition in der Phase der Innenrotation der Ellbogen ist nicht vortriebsmindernd.

Übungen zur Wasserlage

- Position des Körpers in der Gleitphase: Stell Dir vor, Du leuchtest mit Deiner Stirnlampe beim Gleiten den Beckenboden aus“
- Position des Oberkörpers beim Strecken der Arme: „Rutsche mit deinen Händen über einen Maulwurfshügel und gleite in ein sehr enges Kanalrohr“

Gleiten

Der Kopf verweilt zwischen den vollkommen gestreckten Armen. Der gestreckte Körper gleitet knapp unter der Wasseroberfläche kurze Zeit nach vorn, bevor das Wasserfassen der Hände diese Phase beendet.

Übungen zum Gleiten

- Kontrast in der Kopfhaltung betonen: Abstoß von der Wand und der Kopf ist im Nacken/das Kinn zeigt auf die Brust
- Brustschwimmen und bei jeder Gleitphase die Ohren mit den Oberarmen zuhalten

Literatur

Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hrsg.) (2007). Schwimmen unterrichten. Donauwörth: Auer-Verlag.
Ungerechts, B./Volck, G./Freitag, W. (2002). Lehrplan Schwimmsport. Schorndorf: Hofmann
Cserepy, S. (Hrsg.) (2004). SchwimmWelt. Bern: schulverlag blmv AG.

Fresh-up Kraulschwimmen

Eine effektive Schwimmtechnik verfolgt zwei Ziele: Widerstand reduzieren und Widerstand nutzen, um damit den Antrieb zu optimieren.

Der Widerstand kann reduziert werden durch

- Atemtechnik
- Wasserlage
- Gleitvermögen

Der Antrieb kann optimiert werden durch

- Beine
- Arme

Die technischen Übungen ordnen sich dieser Struktur unter.

Atmung

Das Ausatmen erfolgt kontinuierlich durch Mund und Nase, sobald sich der Kopf unter Wasser befindet. Das Ausatmen reduziert die Auftriebskraft des Oberkörpers und begünstigt so die Wasserlage.

Sobald der Ellbogen das Wasser verlässt, dreht der Kopf mit der Schulter um die Längsachse zur Seite (kein Anheben). Die seitliche Drehung baut eine Bugwelle auf, in deren Wellental eingatmet wird.

Atemübungen

- am Beckenrand in aufrechter Position tief einatmen, abtauchen und Wasser die Luft durch Mund und Nase aktiv herausdrücken
- wie oben, aber nach dem Ausatmen noch langsam bis 10 zählen und erst dann auftauchen
- Tischtennisbälle durch kräftiges Auspusten über eine Strecke befördern
- Tischtennisball zum Hüpfen bringen, indem der Luftstrahl an die Wasserkante gelenkt wird
- In Verbindung mit der gesamten Technik: „Stell Dir vor, Du hast eine Stirnlampe am Kopf und Du darfst nicht nach vorn leuchten“
- Zweier-Zug-Atmung
- Dreier-Zug-Atmung ohne/mit betont langer Ausatmung

Wasserlage

Die richtige Wasserlage soll bei möglichst geringem Frontalwiderstand den optimalen Vor- und Auftrieb erzeugen. Die Haltung des Kopfes in Verlängerung der Wirbelsäule steuert den Anstellwinkel und die Haltung des restlichen Körpers. Eine geringe Rollbewegung um die Längsachse ermöglicht das Anheben der Schulter für das Vorbringen der Arme über Wasser. Je höher das Tempo, desto besser die Wasserlage!

Hinweise zur Wasserlage

- „Du hast eine Stirnlampe am Kopf und leuchtest den Boden unter dir aus“
- Arme an die Seite nehmen
- Wenn der Kopf zu stark im Nacken ist: „Stell Dir vor, Du klemmst einen Ball zwischen Kinn und Brustkorb ein“

Gleiten

Passive Gleitphasen sind zu vermeiden. Insbesondere beim Armantrieb ist darauf zu achten, die Arme nach dem Eintauchen nicht passiv in gestreckter Lage zu belassen. Gutes Gleiten wird durch die Körperstreckung, eine ausgeprägte Schulterrotation und die Kopfhaltung in Verlängerung der Wirbelsäule begünstigt. Die Schulterrotation wiederum erleichtert das Einnehmen einer günstigen Ellbogen-vorn-Haltung, reduziert den Wasserwiderstand und verbessert die Wasserlage durch eine flache Position.

Gleitübungen

- Abstoß von der Wand unter Wasser: Arme seitlich
- Wie oben: ein Arm liegt vorn, ein Arm an der Seite. Arme wechseln
- Gleiten unter Wasser durch einen Reifen, durch mehrere Reifen hintereinander

- Flößen: die Gruppe steht in Form einer Gasse im Lehrschwimmbecken, ein Kind stößt sich ab in optimaler Gleitlage und wird von den anderen durch die Gasse geschoben

Antrieb durch die Arme

Die Armbewegung wird in drei Phasen eingeteilt: Phase 1 = Wasserfassen und Herausschwingen, Phase 2 = Zug- und Druckphase, Phase 3 = Druckphase und Eintauchen. Mit dem Eintauchen des Armes beginnt das „Wasserfassen“. Der Arm zieht umgehend mit einer leichten Auswärtsbewegung. Mit der Innenrotation des Oberarms erfolgt gleichzeitig eine Beugung im Ellbogengelenk. Der Ellbogen wird dabei in Schwimmrichtung gedrückt, Unterarm und Hand werden optimal angeströmt. Stehen Hand, Unterarm, Ellbogen und Schulter in einer vertikalen Achse zum Körper, beginnt die Druckphase des Armes seitlich am Oberschenkel vorbei. In der Überwasserphase wird der Arm mit hohem Ellbogen nach vorn gebracht.

Übungen für die Arme

- Abstoß von der Wand und unter Wasser mit einem Arm/mit beiden Armen Buchstaben schreiben
- Abschlagschwimmen mit Brett in verschiedenen Rhythmen: eine Bahn nur re, eine Bahn nur li, zwei mal re, zwei mal li, ein Arm re, ein Arm li
- Wie oben mit Paddles ohne Brett, wenn der Armzug technisch korrekt ausgeführt wird (erhöhter Kraftaufwand)
- Abschlagschwimmen mit Haifischflosse: re und li Arm ziehen abwechselnd. Im höchsten Punkt des Ellbogens greift der abgespreizte Daumen kurz in die Achsel
- Wechselseitiger Armzug mit Haifischflosse: die Arme ziehen abwechselnd und der Daumen greift kurz in die Achsel
- Am Ende der Druckphase streift der abgespreizte Daumen am Oberschenkel entlang. Nach zwei Bahnen sind „rote Striemen“ zu erkennen
- Kraularmzug mit Fäusten, mit gespreizten Fingern
- Eintauchen der Arme wie die Zeiger einer Uhr: rechter Arm um 2 Uhr, linker Arm um 10 Uhr
- Armzüge mit Beschleunigung zur Druckphase hin

Antrieb durch die Beine

Die Beinbewegung kommt aus der Hüfte und pflanzt sich über Oberschenkel, Knie und Unterschenkel fort bis zum Fußgelenk. Zum Abwärtsschlag wird der Oberschenkel aktiv zur Wasseroberfläche angehoben. Die Füße sind beim Abwärtsschlag gestreckt und locker einwärts gedreht. Die Antriebsbewegung erfolgt mit kleiner Amplitude und hoher Frequenz (6 Beinschläge auf einen Armzyklus).

Übungen für die Beine

- Kick im Stand am Beckenrand: ein Fuß spritzt Wasser nach vorn auf
- Beinschlag am Beckenrand 10/20/30sec
- Partner wegschieben mit Beinschlag. Beide halten in der Mitte ein Brett
- Beinschlag mit Flossen: Bauch-/Rücken-/Seitlage, große/kleine Amplitude, langsam/schnell
- Beinschlag mit Flossen in aufrechter Position: Oberkörper kommt aus dem Wasser, Arme liegen seitlich
- Wie oben, aber Arme in Hochhalte
- Beinschlag in Bauchlage: Arme liegen auf dem Gesäß, ein Arm vorn, ein Arm seitlich

Gesamtkoordination

Pro Zyklus beider Arme werden 6 Beinbewegungen durchgeführt. Das Zusammenspiel der Arme erfolgt nicht windmühlenartig. Kurzzeitig befinden sich beide Arme pro Zyklus unter Wasser.

Literatur

Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hrsg.) (2007). Schwimmen unterrichten. Donauwörth: Auer-Verlag.
 Ungerechts, B./Volck, G./Freitag, W. (2002). Lehrplan Schwimmsport. Schorndorf: Hofmann
 Cserepy, S. (Hrsg.) (2004). SchwimmWelt. Bern: schulverlag blmv AG.

.....Kraultechnik kompakt.....

Jens Wilharm

Diese Einheit soll dem Umstand des Zeitmangels gewidmet werden. Schulen verbringen immer weniger Zeit in der Schwimmhalle, bzw. widmen diese immer kürzer einer Schwimmtechnik. Klassen werden aufgrund ihrer Größe geteilt, oder die Schwimmzeit muss schulintern vergeben werden. Daher ein Augenmerk auf die wichtigen Elemente des Kraulstils.

Was vorher erledigt wurde:

- Alle Schüler sind schwimmfähig und können zumindest 25 m durchschwimmen. Wie auch immer...
- Alle Schüler können den Kopf unter Wasser nehmen und tauchen.
- Eine Schwimmbrille erleichtert die Orientierung im Wasser ungemein. Zopf Gummi oder Badekappe helfen bei langen Haaren. Schwimmhosen sind besser als Beachhosen mit großen Taschen → Bremsseffekt.

Systematik:

1. Kopfhaltung + Atmung: Der Kopf beeinflusst die gesamte Schwimmlage. Wenn sich hier Fehlhaltungen einschleichen, können diese mit der restlichen Schwimmlage nicht ausgeglichen werden.
2. Körperspannung: Die Voraussetzung für eine Gleitphase beim Schwimmen.
3. Beinschlag + Armzug: Methodisch betrachtet ist es einfacher, erst den Beinschlag zu üben. Die Arme sind mit einem Schwimmbrett einfacher „auszuschalten“. Beim komplexeren Armzug können die Beine dann eingesetzt werden.
4. Gesamtkoordination: Alle Bewegungsabläufe sollen effizienten Vortrieb erzeugen. Mal sehen, was dagegen sprechen kann...

Es können eine Flut von Übungen folgen, die in mehreren Büchern, Videos und Schwimmkarten dargestellt sind. Hier folgt nun eine Auswahl von, meiner Meinung nach, grundlegenden Übungen.

Übungen zur Kopfhaltung und Atmung

Atemübungen am besten im flachen Becken üben.


- ❖ Ausatmen unter Wasser → Rhythmus beachten. Zur Seite und wechselseitig Atmen
- ❖ Pendeln: Durch das Becken gehen. Vorgebeugt. Arme schulterhoch abgewinkelt. Dabei Atemrhythmus + Kopfhaltung beachten. 2er, 3er, 4er Rhythmus

- ❖ Mit Flossen + Brett 1-Armig schwimmen. Links/rechts Atmen (10 m bis 1 Bahn)

 *Beachten: Der Kopf dreht sich zur Seite (90°), eher mit der Tendenz, weiter nach hinten zu sehen (Fußwärts). Kontrolle des Einatmens!!*

Übungen zur Körperspannung

- ❖ Gleitübungen (Tauchen / an der Oberfläche):
 - Arme gestreckt über / unter Wasser
 - An der Oberfläche: Kopf mit Blick nach vorne hochhalten.
 - Arme angelegt (Kopf voran)
 - Ohne Körperspannung abstoßen.

 *Beachten: Mit welcher Technik kann ich am weitesten gleiten?*

Übungen zum Beinschlag und Armzug


Beinschlag (10 - 25 m):

- ❖ Beinschlag im Stehen am Rand. Füße etwas nach innen gedreht. Kicken!!
- ❖ Kontrastübung: Fußhaltung winklig / gestreckt, Bein gestreckt / angezogen,
- ❖ Beinschlag mit Brett: Amplitude + Frequenz, (Ziel: A klein, F hoch).

 *Beachten: Beinschlag aus der Hüfte mit etwas Kniewinkel. Wassergefühl ist gefragt.*

Armzug (10 - 25 m):

- ❖ Armpendel mit Atmung, Armzug. 90° Versatz
- ❖ Handhaltung: Finger geschlossen - gespreizt, Faust - Handkante
- ❖ Eintauchen / vorschieben, Wasserfassen: Zeige- + Mittelfinger zuerst. Laut + leise eintauchen. Arm lang aufs Wasser platschen lassen. Sehen, ob wenig Luftblasen an der ins Wasser gezogen werden.
- ❖ Zugphase: Einarmig mit Brett. Wriggen.
- ❖ Druckphase: In Schulterhöhe den Armzug beginnen und dynamisch bis zur Streckung beschleunigen. Wasser nach hinten „werfen“.
- ❖ Vorholen: Mit Fingern übers Wasser laufen. Auf den Rücken tippen.
- ❖ Gesamter Armzug. Abstoßen und 3, 5, 7 Armzüge machen lassen. Beine soweit mitwirken lassen, aber keinen Fokus darauf richten. Direkte Reflexion.

 *Beachten: Mit Pullbuoy oder Flossen die Beine „ausschalten“. Mit Brett einzelne Arme isolieren. Nur den speziellen Übungsinhalt reflektieren.*

Übungen zur Gesamtkoordination

- ❖ Kraulen mit Hi 5 (abklatschen)
- ❖ Synchron kraulen nebeneinander
- ❖ Mit wenig Zügen einmal durch das Becken kraulen
- ❖ Nur mit den Armen kraulen. Beine mit Pullbuoy.
- ❖ Kopfhaltung (neben hergehen im Winkel und Fingerzahl zeigen).

☞ **Beachten:** Spannung, Lage v. Rumpf und Beinen, Verdrehung des Oberkörpers zur Schwimmachse.

Individuelle Rückmeldungen

- ❖ Maximal 2-3 Korrekturen ansprechen.
- ❖ Reihenfolge: Kopfhaltung - Atmung - Körperhaltung - Armzug - Beinschlag
- ❖ 1-3 passende koordinative Übungen als Verbesserungsvorschlag empfehlen.
- ❖ Videoaufnahmen helfen! Direkt nach dem Vorschwimmen auf der Kamera zeigen. Tablett wäre super... → Schwimmmeister informieren!!
- ❖ Loben.

Kraultechnik werten

Bei einer wöchentlichen Unterrichtseinheit wird es schwer, die individuelle Entwicklung im Auge zu behalten. Eine Empfehlung:

Eine Note für die Technik am Anfang kreieren und eine Note am Ende. Der Lernzuwachs kann ein Bewertungsansatz sein. Die **Qualität der Entwicklung** sollte dabei den Wertungsmaßstab angeben. Lernzuwachs wird sehr deutlich, wenn die Schüler Übungsaufgaben bekommen, und noch einmal pro Woche privat Schwimmen gehen.

Name	Technik Anfang	Technik Ende	Note

Empfehlenswerte Literatur:

Gunther Frank. Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Verlag Hofmann

Materialien zur dem Unterrichtsvorhaben – Vertiefung der Kraulwende

MUP (Mittelfristige Unterrichtsplanung): Kraulschwimmen wie Micheal Phelps – Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten im Sportschwimmen

Reihenplanung: Kraulschwimmen wie Micheal Phelps			
Stunde	UE	Inhaltlicher Schwerpunkt	Didaktisch methodischer Kommentar
I	Kraulschwimmen wie Micheal Phelps	<p>„Ein Torpedo im Wasser“ – Gezielte Übungen zur Verbesserung des Beinschlags im Brustkraul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einschwimmen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (Drehungen um die Körperlängsachse nach dem Abstoßen / Rollen vw / rw auf der Bahn) - (Wiederholungsprüfung Brustschwimmen) - Wiederholung des Gleitens mit anschließendem Kraulbeinschlag - Gegensatzerfahrungen zum Beinschlag (Hundepaddeln / Lange Beine, kleine Amplitude / große Amplitude, Laut / leise, Spritzwasser / kein Spritzwasser, Füße eindrehen / ausdrehen) - Kognitive Phase (Demonstration der zentralen Merkmale des Beinschlags) - 4 x 25 m Kraulbeine (Hände stabilisieren Wasserlage) (evtl. Differenzierung mit Flossen → Erleben des Vortriebs) - 8 x 25 m ganze Lage (25 m in 40 Sek. / Differenzierung: 6 x 50 m in 60 Sek.) - 100 m lockeres Ausschwimmen - Reflexion der Stunde 	<p>Die Einschwimmphase legt neben der Erwärmung der SuS verschiedene Grundlagen für die spätere Technikschiung und verbessert darüber hinaus das Wassergefühl.</p> <p>Die Wiederholung des Gleitens festigt die zentralen Inhalte der letzten Stunde und sichert die Basis für ein sportliches und kraftsparendes Schwimmen. Die SuS werden durch Gegensatzerfahrungen im Kraulbeinschlag für die zentralen Bewegungsmomente sensibilisiert und erfahren selbstständig die optimalen Bewegungsmerkmale. Die optimale Technik wird ganzheitlich demonstriert und es wird bei allen SuS eine komplette Bewegungsvorstellung etabliert. Zur Sicherung des Beinschlags schwimmen die SuS 4 x 25 m Kraulbeine und bekommen gezielte Rückmeldungen zu Bewegungsausführung. Als Differenzierung können Schwimmbretter oder Flossen ausgegeben werden, um einen optimalen Lernerfolg für die heterogene Lerngruppe zu gewährleisten.</p> <p>Zum Abschluss werden die konditionellen Grundlagen weiter geschult und die Technik angewendet.</p> <p>Als Cool-Down schwimmen sich die SuS locker aus und sicher in der Reflexion die zentralen Inhalte der Stunde.</p>
II		<p>„Ohne Arme, keine Bestzeit“ – Übungen zum Armzug im Brustkraul</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einschwimmen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (Abstoßen und Gleiten + Barrelroll, Rollen in der Beckenmitte) - Pretest: Zählen der Armzüge (25 m, moderates Tempo) 	<p>Das Einschwimmen dient neben der Einstimmung auf den Unterricht und der Erwärmung der SuS, der Wiederholung des Abstoßens und Gleitens sowie der Verbesserung des Wassergefühls, welche die elementaren Grundlagen sportlichen Schwimmens darstellen.</p> <p>Um den Erfolg der Stunde zu quantifizieren schwimmen die SuS einen Pretest in Kraullage und zählen bei moderatem Tempo ihre Armzüge.</p>

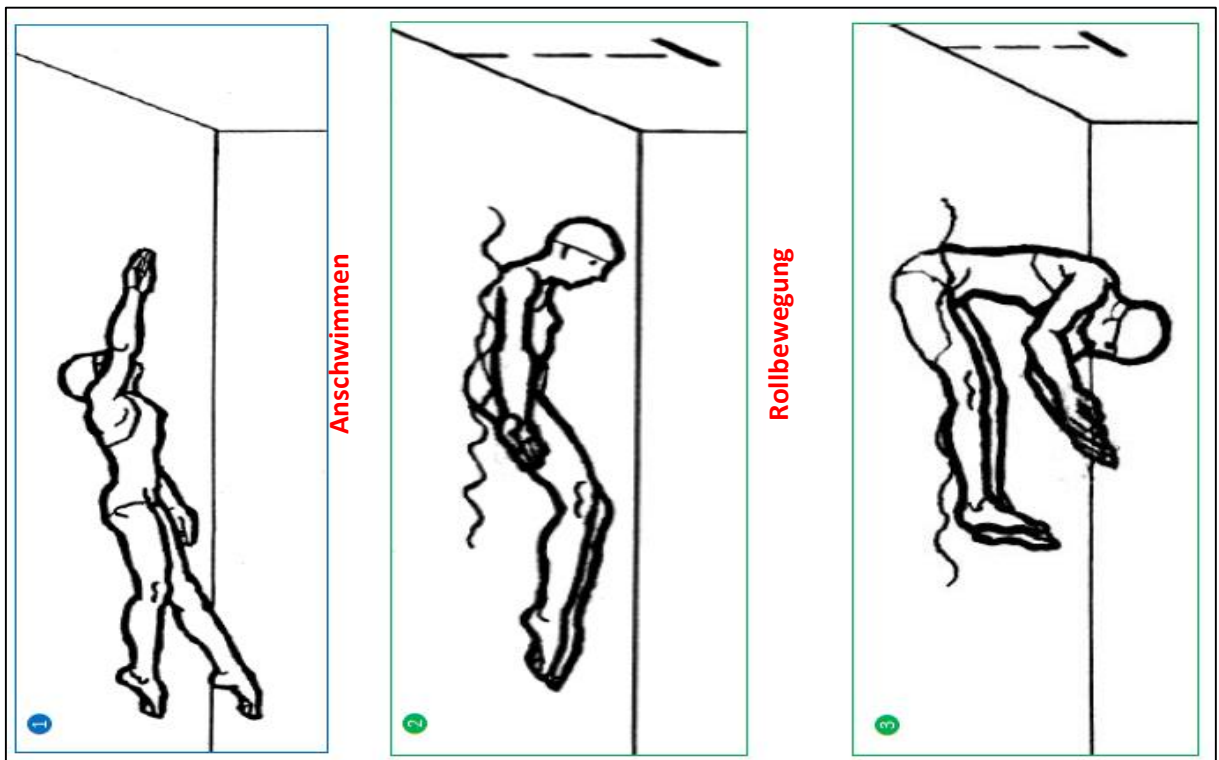
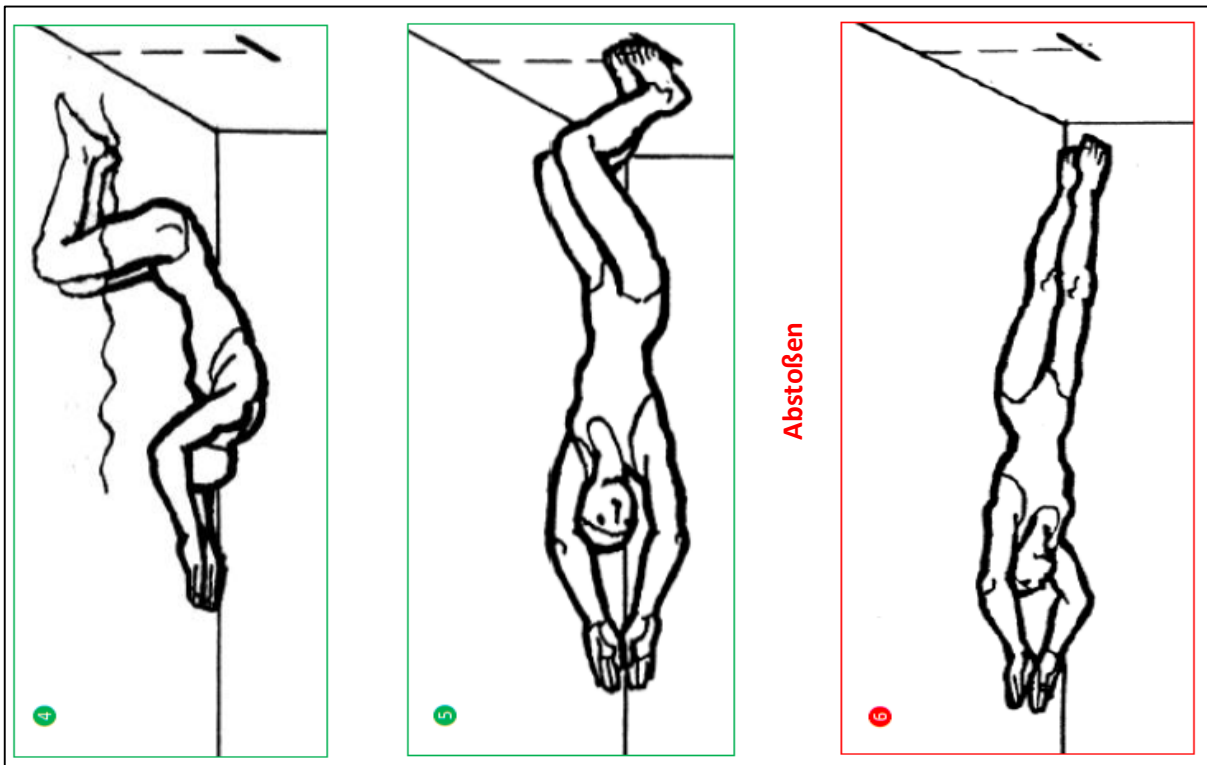
	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen zu zentralen Momenten des Armzugs - Gegen-satzerfahrungen („Hundepaddeln“ / Hände über Wasser nach vorne führen; Finger zur Faust / gespreizt; „Diamantkratzer“ / nur bis Oberschenkel ziehen; „Malermeister“ + „Reisverschluss“ / gestreckter Arm über Wasser; „Etwas auf den Schrank legen“ / auf Kopfhöhe eintauchen, Unterwasser gestreckter Arm / „Fass umgreifen“) - Kognitive Phase (Demonstration des Armzugs – Beschreiben der zentralen Bewegungsmerkmale anhand eines Phasenbildes: Wasserfassen, Zug-, Druck- und Rückholphase) - Übungen zur Verbesserung des Armzugs - Posttest: Zählen der Armzüge (25 m, moderates Tempo) + Auswertung - 8 x 25 m ganze Lage (25 m in 40 Sek. / Differenzierung: 6 x 50 m in 60 Sek.) - Ausschwimmen - Reflexion des Stundeninhaltes 	<p>Durch gezielte Gegensatzerfahrungen werden die SuS für die zentralen Bewegungsmomente sensibilisiert und erlernen die optimale Bewegungsausführung in der Grobform umzusetzen. In der anschließenden kognitiven Phase werden die zentralen Bewegungsmomente für einen effektiven und ökonomischen Armzug thematisiert und durch ausgewählte SuS zur Verdeutlichung demonstriert.</p> <p>Die Gesamtbewegung sichern die SuS in differenzierten Übungsformen. Hierbei können leistungsschwächere SuS Unterstützung durch Pull-Buoys und leistungsstärker SuS koordinative Zusatzaufgaben erhalten.</p> <p>Zur Verdeutlichung des Lernfortschritts zählen die SuS erneut ihre Armzüge und werten die Effizienzsteigerung aus. Zur Schulung der Ausdauer und zur Sicherung des Erlernten schwimmen die SuS 8 x 25 m. Zum Cool-Down und zur weiteren Verbesserung des Wassergefühls schwimmen sich die SuS locker aus.</p> <p>Der durchgeführte Pre- und Posttest wird in der abschließenden Phase reflektiert und soll dabei die Arbeitsergebnisse der Stunde quantifizieren sowie sichern.</p>
III	<p><u>„Mit der Gesamtbewegung und der richtigen Atmung zur eigenen Höchstleistung“ – Zusammenführung der Arm- und Beinbewegung sowie der Atmung im Brustkraul</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Einschwimmen (gezielte Aufgaben zum Gleiten, Arm- und Beinschlag) - Übungen zum wechselseitigen Arm- und Beineinsatz (Partner fasst Vordermann an die Füße → einer Arme, einer nur Beine, 2 x 25 m; Schulter an Schulter → jeweils eine halbe Lage; Verschiedene Übungen mit antizyklischen Bewegungen: z.B. Kraularme + Brustbeine, links Kraul + rechts Brust, usw.) - Einführung der Atemtechniken (ggf. mit Schwimmbrett oder Flossen) – 2er / 3er Rhythmus - Verbesserung der Atmung (2er / 3er Rhythmus + ggf. Materialhilfen wie Schwimmbretter oder „Nudel-Scooter“) 	<p>Im Rahmen des Einschwimmens wiederholen die SuS die Inhalte der letzten Stunden, um neben der Erwärmung die Grundlagen für die heutige Stunde zu wiederholen.</p> <p>Zur Zusammenführung der Gesamttechnik führen die SuS verschiedene koordinative Aufgaben in Einzel- und Partnerarbeit aus. Anschließend erarbeiten sich die SuS die korrekte Atemtechniken, um die ganze Lage weiter zu ökonomisieren und schneller zu schwimmen.</p> <p>Hier werden leistungsschwächere SuS durch verschiedene Gerätehilfen unterstützt, um sich auf die Erarbeitung Atmung zu konzentrieren. Leistungsstärkere SuS erhalten Zusatzaufgaben zur Rhythmisierung und somit zur weiteren Verbesserung der Technik.</p> <p>Ausgehend hiervon schwimmen die SuS die Kraultechnik in der ganzen Lage und erhalten individuelle Korrekturen und Aufgaben zur Verbesserung.</p> <p>Abschließend wird die Ausdauer trainiert und die Technik weiter verbessert. Das abschließende Ausschwimmen dient zur Regeneration und zum Cool-Down.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ausführung der Gesamtbewegung + individuelle Rückmeldungen - Anwendung: Möglichst wenig Züge (Arm + Bein) 25 m → viel Gleiten, lange Zug- und Druckphase, gute Wasserlage, etc. - 8 x 25 m ganze Lage (25 m in 40 Sek. / Differenzierung: 50 m in 55 Sek.) - Ausschwimmen - Reflexion 	<p>In der Reflexion werden die zentralen Inhalte der Stunde noch einmal sichernd zusammengefasst.</p>
IV	<p>„Wie wende ich im Kraulschwimmen effizient und dynamisch?“ – Einführung der Rollwende</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeine Lockerung und Erwärmung am Beckenrand - Einschwimmen (gezielte Aufgaben zum Rollen um die Längs- und Breitenachse) - SuS führen Pretest (7,5 m Wendezeit) aus - Zwei Vereinsschwimmer schwimmen gegeneinander zwei Wenden (1 x Rollwende, 1 x Hohe Wende) (7,5 m Wendezeit) → Zu beobachten: Rollwende ist schneller und ökonomischer - Demonstration und kognitive Erarbeitung der Rollwende - Einführungen von Rollbewegungen mit Partnerkorrektur - Erarbeitung der Rollwende in Grobform - Anwenden der Rollwende in Verbindung mit Grundlagen- ausdauer - Ausschwimmen - Reflexion der Stunde 	<p>Nach der allgemeinen Erwärmung am Beckenrand schwimmen sich die SuS zur Einstimmung auf die Sportstunde ein und führen hierbei vorbereitende Übungen (Rollen und Gleiten) für die Rollwende aus.</p> <p>Als Pretest zur Objektivierung der Zeitersparnis durch die Rollwende schwimmen die SuS eine definierte Übung (7,5 m Wendezeit), welche im Anschluss an die Vertiefungsstunde erneut mit der erlernten Rollwende ausführen und verglichen werden.</p> <p>Um die Relevanz einer guten Wende zu verdeutlichen, schwimmen zwei gute Schwimmer mit verschiedenen Wenden gegeneinander und demonstrieren die Zeitersparnis, welche als Einstieg in die kognitive Phase dient. Zur Visualisierung der Rollwende im Besonderen für die motorisch nicht mit dem Zielelement vertrauten Schülern wird die Rollwende für alle sichtbar erneut demonstriert und in der kognitiven Phase besprochen.</p> <p>Zur Verbesserung der Vorwärtsrolle im Wasser, korrigiert ein Partner mögliche Fehler in der Rollbewegung und sichert die Voraussetzungen für die Rollwende. Mögliche differenzierte Materiale Hilfen sind möglich.</p> <p>Die SuS erarbeiten sich in differenzierten Übungen die Rollwende in der Grobform und werden hierbei von dem L. oder passiven SuS individuell korrigiert. Zur Anwendung der Rollwende schwimmen die SuS 8 x 25 m (oder 6 x 50) von der Beckenmitte aus, um möglichst viele Rollwenden durchzuführen.</p> <p>Abschließen schwimmen die SuS sich in einer selbst gewählten Lage zum Cool-Down aus und reflektieren mit dem L. die Ökonomie und die Effizienz der Rollwende für das Kraulschwimmen.</p>

V	<p>„Wie Wende ich noch schneller und mit mehr Dynamik?“ - Vertiefende Erarbeitung und Festigung der Rollwende im Kraulschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeine Lockerung und Erwärmung am Beckenrand - Einschwimmen (gezielte Aufgaben zum Rollen um die Längs- und Breitenachse sowie zum Gleiten) - kognitive Erarbeitung der Rollwende anhand eines Phasenbildes und Demonstration - Erarbeitung: Individuelle Verbesserung der Rollwendentchnik in Partnerarbeit - Anwenden der Rollwende in Verbindung mit Grundlagenausdauer - Ausschwimmen - Reflexion der Stunde 	<p>Nach der eigenständigen allgemeinen Aktivierung am Beckenrand schwimmen sich die SuS zur Einstimmung auf die Sportstunde ein und wiederholen hierbei für die Rollwende zentrale Bewegungsmerkmale.</p> <p>Anschließend erarbeiten die SuS die zentralen Bewegungsmerkmale einer schnellen Rollwende anhand eines Phasenbildes, um für weitere Verbesserung der Rollwende sensibilisiert zu werden. Ausgewählte SuS demonstrieren zur Verdeutlichung der Gesamtbewegung noch einmal die Rollwende.</p> <p>In der Erarbeitung wird die Gruppe in leistungshomogene Partnergruppen eingeteilt und die SuS üben gezielt an unterschiedlichen Bewegungsschwerpunkten zur Verbesserung der Grobform oder zu Erhöhung der Rollgeschwindigkeit. Hierfür stehen sowohl Korrekturkarten mit den zentralen Bewegungsmerkmalen als auch differenzierte Übungen zur Verfügung. Der L. unterstützt hierbei die Lerngruppe gezielt durch Korrekturen und zusätzliche Übungsformen</p> <p>Um die Technik gezielt zu verbessern und unter normalen Schwimmbedingungen anzuwenden, schwimmen die SuS 8 x 25 m jeweils in 40 Sek. (Differenzierung: 6 x 50 m jeweils in 60 Sek.) und trainieren hierbei gleichzeitig ihre Grundlagenausdauer.</p> <p>Nach dem Ausschwimmen zum Cool-Down wird die Stunde Reflektiert und die SuS bewerten die Rollwende im Hinblick auf die Geschwindigkeitsoptimierung bei Schwimmen.</p>
---	--	--







<p>VI</p>	<p>„Wie starte ich wie Michael Phelps?“ – Vom Kopfsprung zum Startsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einstieg (Problematisierung): Optimierungspotential im Kurzstreckenschwimmen - Einschwimmen mit koordinativen Aufgaben und erste „Kopfsprünge“ - Analysieren des Bewegungsablaufes des Startsprunges - Ausführungen verschiedener Übungen zur Verbesserung des Startsprunges (Differenzierung: Übungen zum Springen in das Wasser) - Partnerkorrektur + Videofeedback zu den Startsprüngen - Ausführen der Startsprünge unter Wettkampfbedingungen (Schwimmstaffel) - Ausschwimmen - Reflexion der Stunde 	<p>Als Einstieg in die Unterrichtsstunde sollen die SuS erkennen, dass der Start im Schwimmen, besonders auf den Kurzstrecken, eine immense zeitliche Auswirkung hat, um die SuS für das Verbessern des Startsprunges zu motivieren. Während des Einschwimmens wenden die SuS erste Formen der Startsprünge an und verbessern weiter ihr Wassergefühl durch koordinative Zusatzaufgaben.</p> <p>Im Anschluss analysieren die SuS die zentralen Bewegungsmerkmale eines optimalen Startsprunges und verbessern ihre Technik hinsichtlich der beschriebenen Merkmale in gezielten individualisierten Übungsformen.</p> <p>Zur weiteren Verbesserung führen die SuS die Übungen mit einer Partnerkorrektur aus und können darüber hinaus als weitere Rückmeldung ein Videofeedback nutzen.</p> <p>Um den Startsprung unter Wettkampfbedingungen anzuwenden, sollen die SuS die Startsprünge nach einem Startkommando ausführen sowie in einer Schwimmstaffel anwenden.</p> <p>Abschließend schwimmen sich die SuS zum Cool-down aus und reflektieren den Nutzen des Startsprunges für das Zeitschwimmen nach den Ferien.</p>
<p>VII</p>	<p>Technik- und Leistungsprüfung im Kraulschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelles Einschwimmen und wiederholen der zentralen Technikmerkmale - Üben in Partnerarbeit (Partner gibt Rückmeldungen bzgl. der Technik mit Hilfe der Methodikkarte) - Technikprüfung (Start + Kraul + Wende) - Leistungsprüfung (vgl. EPA + 2 Punkte) - 	<p>Beim Einschwimmen wiederholen die SuS selbstständig zentrale Technikmerkmale und stimmen sich auf die Stunde ein. In der anschließenden Übungsphase korrigieren die SuS gegenseitig ihre Techniken und bereiten sich auf die Technikprüfung vor.</p> <p>Es folgen die Technik- und die Leistungsprüfung im Kraulschwimmen sowie die Wiederholungsprüfungen für einzelnen SuS.</p>
<p>VIII</p>	<p>„Blanko-Stunde“</p> <p>Diese Doppelstunde soll zur Kompensation möglicher Unterrichtsausfälle (Krankheit des Lehrers, Wandertag, etc.) freigehalten werden.</p>	



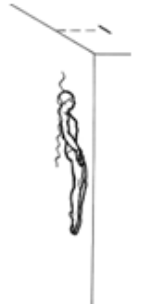

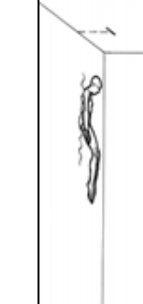

Phasenbild (verkleinerte Abbildung mit antizipiertem Anschrieb)



(Quelle: Verändert nach Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, 2010, S. 231)



Arbeitskarte Beobachtungshilfen (verkleinerte Abbildung)

	<p>Schwimmen</p> <p>Die Rollwende - Korrekturhilfen</p>		
	<p>Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	
	<p>Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	
	<p>Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmrichtung erfolgt kurz vor oder im Verlauf des Abstoßes.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	
	<p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	

	<p>Schwimmen</p> <p>Die Rollwende - Korrekturhilfen</p>		
	<p>Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	
	<p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	
	<p>Der Abwärtschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	
	<p>Der Stützdruck bei der Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> überhaupt nicht <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig</p>	

(Quelle: Verändert nach Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, 2010, S. 232-236)

I. Arbeitskarte Korrekturübungen (verkleinerte Darstellung)

	<p style="text-align: center;">Schwimmen</p> <p style="text-align: center;">Die Rollwende - Korrekturhilfen</p>	<p style="text-align: center;">Schwimmen</p> <p style="text-align: center;">Die Rollwende - Korrekturhilfen</p>	
<p>Rollbewegung (schief)</p> <p>Rollbewegung (langsam)</p> <p>Fußkontakt (zu weit weg/ zu nah dran)</p>	<p style="text-align: center;">Einsteiger und Aufsteiger</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nimm dir eine Poolnudel zur Hilfe, welche du mit beiden Armen hinter dir her ziehst und dann die Rolle einleitest. Versuche bei der geraden Rollbewegung die Poolnudel festzuhalten. 2. Schwimme schnell an, nimm den Kopf schnell auf die Brust (wie ein Diener!) und schwinde deine Beine dynamisch über das Wasser. 3. Suche dir einen Fixpunkt am Beckengrund und leite hier die Wende ein. Variiere je nach Entfernung bei nächsten Mal das Einleiten der Rollbewegung. 4. Aussteigen der optimalen Entfernung: Wie auf einem Stuhl sitzend an die Wand schwimmen und somit die optimale Entfernung feststellen für das Einleiten der Wende. 	<p style="text-align: center;">Profii</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit den Armen am Beckenrand abstützen und schnelle Kraulbeinbewegungen ausführen. Dann explosionsartig drehen. 2. Nach der Drehung sofort bei Wandkontakt mit den Füßen kicken. 3. Vor der Rollwende einen Delphinkick ausführen, um die Rotationsgeschwindigkeit zu erhöhen. 4. Füße direkt über den Kopf führen, erst dann die Rotation um die Längsachse einleiten. 	<p style="text-align: center;">Rotationsgeschwindigkeit erhöhen</p>
<p>Ökonomisierung der Rollbewegung</p> <p>Fußkontakt</p>	<p style="text-align: center;">Semiprofi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die letzten Meter vor der Beckenwand beschleunigen und dann eine schnelle Rollwende (peitschenartig) durchführen. 2. Der letzte Armzug vor der Rollwende geht an die Hüfte und unterstützt aktiv die Rotation durch das nach vorne / unten Führen der Arme. 3. Kleinmachen bei der Rollbewegung, aber erst nach dem Einleiten der Rollbewegung. 4. Den Kopf vor der Wende nicht mehr nach vorne aus dem Wasser heben, weil es bremst. 5. s.o. (Einsteiger und Aufsteiger) 	<p style="text-align: center;">Sportschwimmer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vor der Wende abtauchen, einen Unterwassertauchzug mit Delphinbeinen ausführen und anschließend die Rollwende unter Wasser ausführen (bewusst klein machen bei der Rotation). 2. Delphinkicks nach dem Abstoßen von der Wand ausführen und erst kurz vor dem Auftauchen in Kraulbeine übergehen. 3. Die erste Atmung nach dem Auftauchen auf den zweiten Armzug verschieben (bessere Wasserlage). 4. Arme schon während der Rollbewegung nach vorne führen, um bei dem Abstoß die optimale Gleitlage zu haben. 	<p style="text-align: center;">Zusatzaufgaben für Sportschwimmer</p>

Potpourri aus Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

Der Bewegungsraum Wasser stellt in seiner Dreidimensionalität einen einmaligen Erfahrungsraum dar. Jeder Schwimmeranfänger muss sich mit dem Medium Wasser auf vielfältige Art und Weise auseinandersetzen: auf physikalischer und chemischer Ebene mit Wasserwiderstand, Auftrieb, hydrostatischem Druck, Vortriebsarten, mit Temperatur, Kältereiz und Zusammensetzung des Wassers, auf emotionaler Ebene mit eventuellen Ängsten, Spannung und Freude, auf körperlicher Ebene mit Anpassungserscheinungen.

Bei Schwimmeranfängern im Kindesalter steht der betont spielerische und kreative Zugang zum Wasser im Vordergrund. Positive Erlebnisse im Bereich Wassergewöhnung und Wasserbewältigung stellen eine notwendige Voraussetzung für das spätere Erlernen von Schwimmtechniken dar.

Praktische Übungen zum Kältereiz

- Im Duschaum immer eine Dusche kalt, eine warm stellen und mehrfach wechseln
- Mehrfach zwischen einem Lehrschwimmbekken (falls vorhanden) und einem großen Schwimmerbekken wechseln
- Zum Schluss kalt duschen und dann ins Bekken steigen
- Alle Kinder haben einen Becher und versuchen unter der kalten Dusche den Becher schnell voll zu bekommen
- Ein Kind schüttet einem anderen zwei gefüllte Becher Wasser über den Kopf: Augen zu/Augen auf
- Ein Schwamm wird über dem Kopf ausgedrückt: unterschiedlich warmes Wasser nehmen
- Kalte Dusche/warmer Regen: ein Kind hat die Augen verbunden und wird unter die Dusche gestellt ohne zu wissen, ob es kalt oder warm ist
- Im Lehrschwimmbekken: alle stehen im Kreis und klatschen mit der flachen Hand auf das Wasser
- Bekkenrand: alle sitzen am Bekkenrand und schlagen mit den Beinen im Wasser
- Zwei Reihen Kinder stehen mit dem Rücken zueinander: auf Kommando wird nach hinten gespritzt
- Ein Kind nach Wahl steht in der Mitte und lässt sich von den anderen nass spritzen, bis es selbst stoppt sagt

Um Frieren zu vermeiden:

- Ständig Bewegungsintensität hoch halten
- Möglichst kurze Erklärungsphasen. Präzise und knappe Formulierungen wählen
- Beim technischen Üben immer wieder bewegungsintensive Aufgaben einbauen
- Langes Anstehen am Startblock oder am Sprungturm vermeiden
- Beim Vorschwimmen wartende Kinder anderweitig beschäftigen

Praktische Übungen zum Widerstand

- Sitz auf dem Bekkenrand: Unterschenkel führen kreisende Bewegungen aus
- Sitz auf der Treppe im Lehrschwimmbekken: Arme rühren in einer „Schüssel“ mit Tempoveränderung; Gegenstände wie Löffel einsetzen, Handposition verändern
- Wasserstoß: das Wasser mit der Handfläche, mit dem Handrücken mit der Faust, mit gespreizten Fingern, mit einem Brett quergestellt wegdrücken
- Wasserschlange: 4-6 Kinder stehen hintereinander und umfassen den Vordermann um die Hüfte. Jeder ist einmal der Schlangenkopf und soll die Wasserwiderstand vorn erspüren, indem er die Gruppe durch das Bekken führt; Tempo ändern
- Autoscooter: alle halten ein Brett quer vor den Körper wie ein eckiges Lenkrad und fahren durch das Bekken nach Lehreranweisungen wie beschleunigen, wenden, Holperstraße befahren, rückwärts fahren, im Konvoi hintereinander, abrupt bremsen
- Wasserraupe: alle gehen hintereinander mit Schulterfassen des Vordermanns und folgen den Anweisungen wie schneller gehen, rückwärts gehen, bis zum Hals abtauchen und gehen, hüpfen, rechts/links abbiegen
- Alle stehen im Kreis mit etwa 1m Abstand. Auf Kommando bewegen sich alle im Kreis vorwärts und setzen die Hände als Abdruckfläche ein. Bei Stopp der Lehrkraft machen alle schnell eine halbe Drehung und gehen gegen den Widerstand an
- Wie oben, aber diesmal lassen sich alle mit Wasser treiben
- Wellenmacher: alle stehen am Bekkenrand und greifen die Überlauftrinne. Auf Kommando ziehen sich alle an den Rand heran und drücken sich wieder weg.
- Wie oben, diesmal machen alle auf Kommando eine halbe Drehung und versuchen die Wellen einzuholen

Übungen zum Auftrieb

Der methodische Weg sieht verschiedene Teillernziele vor: 1. Auftrieb unbewusst erleben, 2. Auftrieb bewusst machen, 3. Teile des Körpers (Extremitäten) auftreiben, 4. Auftreiben mit Partnerhilfe, 5. Abbau der Partnerhilfe, 6. Freies Auftreiben

- Stützel an der Treppe im Lehrschwimmbecken in der Bauch- und Rückenlage: Beine/Füße sollen an der Wasseroberfläche bleiben
- A legt sich in Rückenlage auf das Wasser, B und C legen die Hände unter den Körper von A und unterstützen die Schwebelage
- Alle stehen im Kreis mit Handfassung. Jedes zweite Kind legt sich auf den Rücken mit Körperspannung und Füßen zur Kreismitte
- Wie oben aber jetzt in Bauchlage
- Hockschwebe: Knie umfassen, Kopf auf die Brust, einatmen und auf das Wasser legen. Was passiert beim Ausatmen?
- Basketball: A macht die Hockschwebe wie oben. Sobald der Rücken an der Wasseroberfläche erscheint, drückt ihn B sanft Richtung Boden wie beim Dribbeln eines Basketballs. Wechsel
- Seestern: Bauchlage mit gefüllter Lunge und ausgebreiteten Armen und Beinen, dann ausatmen und langsam wie ein Seestern auf den Boden sinken. Geht das auch in Rückenlage?
- Toter Mann: ausgestreckt in Bauchlage auf die Wasseroberfläche legen mit voller Lunge und mit Körperspannung liegen bleiben
- Wie oben in Rückenlage
- Stabziehen: A und B ziehen einen Stab/eine Wassernudel, den B mit den Händen in Bauchlage greift
- A liegt in Bauchlage mit dem Gesicht auf dem Wasser, B schiebt A an den Füßen durch das Becken
- Torpedo: wie oben, aber jetzt gibt A B einen kräftigen Stoß an den Füßen

Übungen zum Atmen

Der methodische Weg sieht verschiedene Teillernziele vor: 1. Mundschluss/Luft anhalten, 2. Bewusstes Atmen an Land, 3. Atmen in brusttiefem Wasser, 4. Ausatmen an der Wasseroberfläche, 5. Ausatmen unter Wasser, 6. Rhythmisches Atmen, 7. Rhythmisches Atmen in Verbindung mit der 1. Stilart, 8. Gesamtkoordination mit Atmung

- Gesicht auf das Wasser legen mit geschlossenen Augen/mit geöffneten Augen
- Gesicht auf das Wasser legen und in das Wasser langsam mit dem Mund ausatmen, dabei die Luftblasen beobachten
- Blubbern an der Wasseroberfläche
- Löcher in das Wasser pusten
- Wie oben, aber ausatmen nur durch die Nase
- Wie oben, aber ausatmen durch Mund und Nase
- Tief Luft holen, Gesicht auf das Wasser und kräftig durch Mund und Nase ausatmen, anschließen noch bis 10 zählen und erst dann auftauchen
- Einen Tischtennisball/einen Korken über eine Strecke vorwärts pusten
- Den Tischtennisball durch kräftiges Pusten zum Hüpfen bringen
- A und B tauchen bis zu den Schultern ab und haben zwischen sich einen Tischtennisball. Jeder versucht den Ball durch Pusten rechts oder links am Kopf des Partners vorbeizupusten. Im tiefen Wasser mit Schwimmern ausprobieren
- Rhythmisches Atmen am Beckenrand: Ein- und Ausatmen mit Zählen verbinden. Dabei sollte die Ausatemphase länger als die Einatemphase sein im Hinblick auf das Erlernen der Stilarten
- Anschreien: A und B tauchen ab und sollen sich unter Wasser anschreien
- Hitparade: kleine Gruppen tauchen ab und versuchen einer anderen Gruppe unter Wasser ein Lied vorzusingen oder zu summen

Übungen zum Gleiten

Der methodische Weg sieht verschiedene Teillernziele vor: 1. Passives Gleiten in Rückenlage, 2. Passives Gleiten in Bauchlage, 3. Lösen von der Partnerhilfe, 4. Vom Hangeln zum Gleiten, 5. Aktives Gleiten

- Abstoß von der Treppe und hineingleiten
- Abstoß vom Beckenrand und gleiten in Bauchlage an der Oberfläche mit den Armen vorn
- Wie oben aber unter Wasser gleiten
- Beide Übungen in der Rücken- und Seitlage
- Armposition verändern: ein Arm vorn, der andere hinten, beide Arme hinten

- Abstoßen und sofort die Arme vorn ausbreiten
- Abstoßen und sofort die Beine grätschen
- Abstoßen und sofort die Beine anhocken
- Abstoßen und die Hände zu Fäusten machen
- Abstoßen und die Hände und Füße übereinander legen
- Hechtschießen: Die Gruppe bildet eine Gasse im Lehrschwimmbecken. Der erste stößt sich ab in Bauchlage, Arme vorn und wird von den anderen durch die Gasse geschoben
- Steuerrad: Abstoß von der Wand in Bauchlage, die Hände halten vorn einen Ring wie ein Steuerrad. Ist keine Vorwärtsbewegung mehr zu spüren, lassen alle den Ring fallen. Wer hat die weiteste Strecke?
- Reifengleiten: vier Kinder halten einen Reifen zum Durchtauchen in das Wasser mit etwa 1m Abstand. Die anderen stoßen sich von der Wand ab und versuchen durch alle Reifen zu gleiten.
- A liegt bäuchlings auf dem Wasser, B greift die Knöchel und stößt sich kräftig von der Wand ab und schiebt A durch das Wasser
- Wie oben, aber eine Person mehr in der Kette
- Ringübergabe: A und B stehen sich gegenüber und stoßen sich im Lehrschwimmbecken unter Wasser ab. Vorn in den Händen hat jeder einen Ring, der dem Partner übergeben werden soll.

Übungen zum Tauchen

Der methodische Weg sieht verschiedene Teilaspekte und Lernschritte vor: 1. Gesicht mit Wasser berühren, 2. Kopf in Wassernähe, 3. Kopf aufs Wasser, 4. Kopf unter Wasser, 5. Augenöffnen unter Wasser, 6. Tauchen, 7. Beine vom Boden lösen, 8. Fortbewegen unter Wasser, 9. Tieftauchen, 10. Streckentauchen

- Gesicht auf das Wasser und das Anhalten der Atemluft üben
- Langsam das Abtauchen üben: bis zum Bauch, bis zur Brust, bis zum Hals, bis zur Nase, bis zu den Ohren, bis der Kopf voll untertaucht
- Schwimmende Gegenstände wie Korken, Tischtennisbälle oder Filmdosen mit der Nase, mit der Stirn durch das Wasser schieben
- Abtauchen und die Augen öffnen unter Wasser
- A und B halten eine Wassernudel, C geht als Zwerg darunter
- Vorwärtsrolle um eine Wassernudel herum
- Ein Brett mit dem Kopf von unten aus dem Wasser katapultieren
- Wochentagstauchen: alle stehen im Kreis und bekommen einen Wochentag zugeordnet. Die Lehrkraft ruft einen Tag auf, alle betreffenden Kinder müssen einmal mit beiden Händen den Boden berühren
- La ola-Tauchen: alle stehen im Kreis mit Handfassung: einer fängt an abzutauchen, die anderen folgen versetzt, so dass sich la ola Wellen ergeben
- Bunte Wäscheklammern auf dem Boden verteilen im Lehrschwimmbecken: wer kann bei einem Tauchgang die meisten aufsammeln?
- Dem Partner unter Wasser ein Lied singen und raten lassen
- Dem Partner unter Wasser Rechenaufgaben mit den Fingern stellen
- Rasiermesser: zwei Schüler bewegen eine Zauberschnur von einem Beckenrand zum anderen. Wenn die Schnur kommt, müssen alle abtauchen
- Durch die gegrätschten Beine des Partners tauchen: Anzahl der Partner erhöhen
- Durch Reifen tauchen: Anzahl erhöhen
- Nudel-Irrgarten: auf der Wasseroberfläche liegen viele Nudeln. Um auf die andere Seite des Beckens zu kommen, muss man jeweils unter einer Nudel durchtauchen
- In der Mitte des Lehrschwimmbeckens steht ein Eimer oder ein Korb mit sinkbaren Gegenständen. In jeder Ecke steht eine Mannschaft. Auf Kommando taucht ein Kind aus jeder Ecke zum Korb, holt einen Gegenstand und schlägt den nächsten ab. Wer holt die meisten Gegenstände?
- Mathestunde: auf dem Beckenboden liegen verteilt viele wasserfeste Kärtchen mit Zahlen. Die Lehrkraft nennt eine Summe, z.B. 45. Die Kinder suchen auf dem Boden zwei Zahlen, die addiert, subtrahiert oder multipliziert oder dividiert 45 ergeben
- Ein Eimer wird mit einem 5kg-Ring beschwert in das tiefe Wasser geworfen. Ein Kind schwimmt zum Eimer hin, holt tief Luft, taucht ab und pustet die Luft in den Eimer. Wann taucht er auf?
- Ringtransport: 3 oder 4 Kinder haben einen schweren Tauchring. Das erste Kind rollt den Ring auf dem Boden tauchend so weit wie es kommt, dann taucht das nächste Kind ab und rollt den Ring. Welche Strecke schafft eine Gruppe mit drei Tauchgängen pro Kind?

Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen, Bewegen im Wasser



Jens Wilharm

Gerade Schwimmen soll abwechslungsreich ausgestaltet werden. Die Wasserangst und die Unsicherheiten sind bei vielen Kindern und Jugendlichen ausgeprägt vorhanden. Dazu einige Möglichkeiten der Unterrichtsgestaltung.

➤ Rettungsschwimmen


- ❖ Wertung von z.B. Transportschwimmen. 50 m im Fesselschleppgriff

Name	Zeit [sek]	Qualität	Note


-  Zeiten und Qualitätskriterien mit den Schülern zuvor besprechen / anpassen. Abhängig vom Jahrgang.
- ❖  Kombinierte Übung (wie bei der Erhaltung der Rettungsfähigkeit)
 - Wertung für gesamt 15 Punkte
 - 25 m Anschwimmen in < 30 sec (5 Punkte)
 - 5 kg Ring aus ca. 3,5 m Tiefe hochholen (3 Punkte)
 - Befreiungsgriff ok? (2 Punkte)
 - Schleppen 25m in < 60 sec. (5 Punkte)
- ❖ 3er Staffel. Einer wird gerettet und 2 transportieren. Alle Schüler müssen miteinander verbunden sein.
- ❖ Wann lohnt es sich mit Kleidung zum Retten anzuschwimmen und wann nicht mehr?
 - Problematik darstellen. Bei 5 m Abstand klar mit Kleidung. Bei 200 m ... Hmmmh, wohl ohne. Wo ist ungefähr die Grenze?
 - Auftragszettel vor dem Eingang verteilen. Die Schüler können sich schon gegenseitig in der Umkleide die Zeiten abnehmen. (So schnell waren die Kids dann noch nie in der Halle 😊). In der Halle geht es mit den Klamotten vom Kleiderschwimmen auch....
 - 50 m oder 100 m Schnellschwimmen mit und ohne Kleidung messen. Evtl. können schon Zeiten vom vorherigen Schwimmen übernommen werden.
 - Aufgaben grafisch oder rechnerisch Lösen lassen. (Schnittpunkt von 2 Geraden.)

Entfernung schätzen. Einfluss von Strömung, Wind, Wellen etc. reduziert die Entfernung noch mehr.

- Synchronschwimmen
 - ❖ Auf der Stelle schwimmen.
 - Eine Hand aus dem Wasser halten. Dann den ganzen Arm hochhalten. Dann die zweite Hand... dann den zweiten Arm.
 - ❖ Herr der Ringe.
 - Die Schüler schwimmen auf der Stelle in einer Reihe hintereinander. Abstand gering. Der vorderste bekommt einen 5 kg Ring und gibt ihn nach hinten durch. Der hinterste Schüler schwimmt mit dem Ring nach vorne und gibt ihn wieder nach hinten durch...
 - ❖ Schüler in Gruppen aufteilen (ca. 7 Personen). Aufgabe: Übt eine Schwimmkür mit mindestens 6 Elementen ein. Zeit: 10-20 Minuten. Anschließend vorschwimmen lassen. Kreativität und Synchronschwimmen werten. Auch gut als Hausaufgabe zum nächsten Schwimmunterricht geeignet.
 - ❖ Versucht mit 6 Personen eine 7. Person aus dem Wasser zu heben. Mit wie vielen Personen schaffen es die Schüler? 3 Sekunden halten...
 - ❖ Buchstaben schwimmen und vom Sprungturm aus fotografieren. Oder vom Beckenboden.

 Beinschlagtraining vorab. Am besten Wasserballtorwart als Beispiel. Videos und Fotos sind für die Klasse Gold wert. → Schwimmmeister informieren.

- Bewegen im Wasser
 - ❖ Unterwasser Rugby
 - Material: Flossen, Schwimmbrille, 2 Ringe a 5 kg als Tor, 1 Gummistein als Ball. Wassertiefe ca. 2m. Profis im Sprungbecken.
 - Regeln: Beide Mannschaften sind am Rand (schwimmend). Als Start wird der Stein (Ball) in die Mitte geworfen. Der Stein darf nur tauchend befördert werden. Nur Schüler die den Stein befördern dürfen festgehalten werden. Sobald der Stein losgelassen wird, muss die Person auch freigelassen werden. Kein Schlagen, Würgen, Treten, etc. Es passiert noch genug.

 Als Schiedsrichter mit Taucherbrille und Schnorchel im Wasser dabei sein. Regeln durchsetzen, besonders das Loslassen von Mitschülern.

- ❖ Wie nimmt ein Blinder das Wasser wahr?
 - Schwimmen mit verbundenen Augen oder abgeklebter Taucherbrille.
 - Sprung vom Rand oder vom 1 m Brett auch ohne Führungshilfe.
 - Tauchen mit Blindbrille. Eine Person schwimmt oben mit zur Sicherheit. Ziel: Einmal gerade tauchen.

 Sicherheit gewährleisten. Beim Springen langsam gehen lassen. Stolpern vermeiden und Absichern.

- ❖ Staffel: Ins Wasser springen und wieder an Land kommen. Welche Gruppe ist am schnellsten?
- ❖ Mit der Noodle den Beckengrund berühren. (Rettungsgurt, Schwimmbrett)

Infos: DLRG - Handreichung - Rettungsschwimmen in der Schule

<http://www.fachseminar-sport.com/Dokumente/Handreichungen/DLRG-Handreichung%20-%20Rettungsschwimmen%20in%20der%20Schule.pdf>

Have fun...

Vordruck für gestoppte Zeit.

<u>Gestoppte Zeiten</u>	
Name:.....	
Entkleidungszeit.	$T_E = \dots\dots$ [sec].
Schwimmzeit ohne Kleidung (50 m)	$V_{OK} = \dots\dots$ [sec / 50m]
Schwimmzeit mit Kleidung (50 m)	$V_K = \dots\dots$ [sec / 50m]

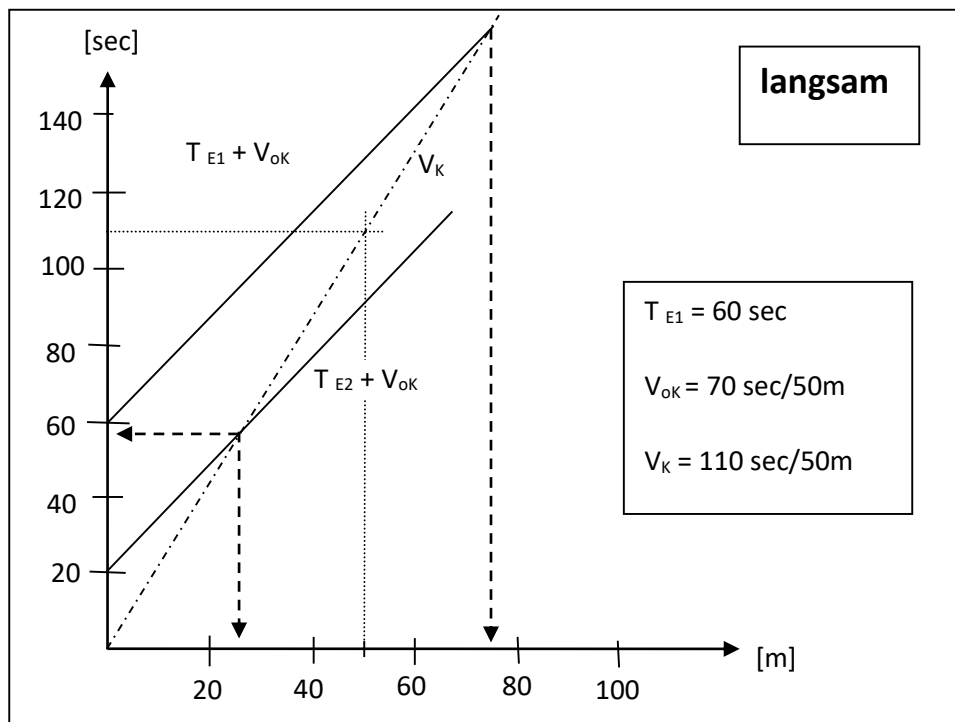
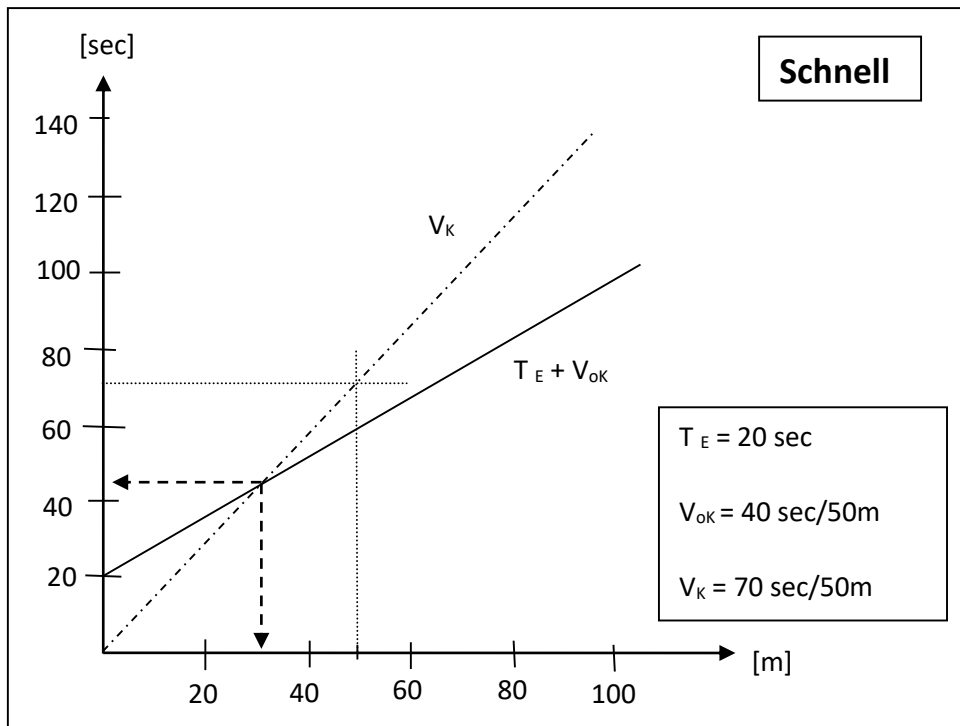
Hausaufgabe: Stelle die zwei Gleichungen über die durchgeführten Anschwimmversuche auf und **berechne** den Schnittpunkt der beiden Geraden! Bringe dein Ergebnis (x und y Wert) zum nächsten Schwimmunterricht mit.

<u>Gestoppte Zeiten</u>	
Name:.....	
Entkleidungszeit.	$T_E = \dots\dots$ [sec].
Schwimmzeit ohne Kleidung (50 m)	$V_{OK} = \dots\dots$ [sec / 50m]
Schwimmzeit mit Kleidung (50 m)	$V_K = \dots\dots$ [sec / 50m]

Hausaufgabe: Stelle die zwei Gleichungen über die durchgeführten Anschwimmversuche auf und **berechne** den Schnittpunkt der beiden Geraden! Bringe dein Ergebnis (x und y Wert) zum nächsten Schwimmunterricht mit.

<u>Gestoppte Zeiten</u>	
Name:.....	
Entkleidungszeit.	$T_E = \dots\dots$ [sec].
Schwimmzeit ohne Kleidung (50 m)	$V_{OK} = \dots\dots$ [sec / 50m]
Schwimmzeit mit Kleidung (50 m)	$V_K = \dots\dots$ [sec / 50m]

Hausaufgabe: Stelle die zwei Gleichungen über die durchgeführten Anschwimmversuche auf und **berechne** den Schnittpunkt der beiden Geraden! Bringe dein Ergebnis (x und y Wert) zum nächsten Schwimmunterricht mit.



T_E = Zeit für Entkleidung; V_{OK} = Geschwindigkeit ohne Kleidung; V_K = Geschwindigkeit mit Kleidung;

1. Gleichungen als Beispiel „schnell“:

a. Gl 1 $\rightarrow V_K \rightarrow y = 70 \text{ sec} / 50 \text{ m} = 1,4 \rightarrow y = 1,4x$

b. Gl 2 $\rightarrow V_{OK} + T_E \rightarrow y = 40 \text{ sec} / 50 \text{ m} + T_E \Rightarrow 40:50 = 0,8 \rightarrow y = 0,8x + 20(\text{sec})$

2. Gleichsetzen und nach x auflösen

a. $y=y \rightarrow 1,4x = 0,8x + 20 \quad / -0,8x$

b. $0,6x = 20 \quad / :0,6$

c. $x = 33,33333 \text{ (sec)}$

3. Einsetzen in Grundformel

a. $Y = 1,4x \rightarrow 1,4 * 33,33333 = 46,66 \text{ [m]}$

Antwort: Bei 46,66 m ist der Schnittpunkt. Bis dahin lohnt sich für die Person das Anschwimmen mit Kleidung. Danach ist Ausziehen effizienter.

M42

Beobachtungsbogen Fesselschleppgriff

GRIFFHALTUNG	
	<p>Eine Hand am Kinn, die Atemwege (der Mund) müssen frei bleiben</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p>Die andere Hand hält den diagonalen Arm hinter dem Rücken</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

VORTRIEB	
	<p>Bild ① Fersen Richtung Gesäß, ausgedrehte Füße</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht
	<p>Bild ② kräftiges Strecken und Schließen der Beine</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> sehr gut <input type="checkbox"/> verbesserungsfähig <input type="checkbox"/> überhaupt nicht

MODUL C

Quelle: DLRG. Handreichung - Rettungsschwimmen in der Schule

Kenterübungen im Kajak

Jens Wilharm

Die nachfolgenden Übungen sollen den Schülern Sicherheit im Umgang mit Kajaks im freien Wasser geben. Kernbereiche im Wassersport greifen Übungen zum Kentern, Sichern und Wiederaufrichten dar. Die Aufrichthilfen sind vor allem für ruhige Gewässer im Kenterfall geeignet. Die Eskimorolle kann praktisch überall angewendet werden. Im Wildwasser sollte sie zügig durchgeführt werden, da aufgrund einer hohen Strömungsgeschwindigkeit und Hindernisse im Wasser ein hohes Verletzungspotential besteht.

Grundlage ist eine Grundkenntnis vom Paddeln und die Schwimmfähigkeit der Schüler.

Vorbereitungen:

- ❖ Die Schüler werden in den Umgang mit den Materialien eingewiesen.
 - Schwimmweste ist Pflicht!!
 - Kajak mit Auftriebsmitteln (Spitzenbeutel)
 - Paddel (verschränkt)
 - Spritzdecke und wie sie gelöst wird
 - Eine Aufwärmung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur und Gelenke ist empfehlenswert.
 - Eine Taucherbrille oder Nasenklammer kann sinnvoll sein, um eine Wassereindringung in die Nase zu vermeiden. Langsames Ausatmen durch die Nase mit „Kussmund“ geht auch.

- ❖ Vorübungen zum Kentern - z.T. Partnerübungen
 - Ins Boot setzen und sich ins Wasser kippen lassen. Unter Wasser aussteigen. → Spritzdecke lösen, Knie zusammen und sich aktiv aus dem Boot rausdrücken. Boot wieder umdrehen und über das Heck hineinklettern.
 - Seitliches Kippen im Boot. Partner sichert in seinem Boot parallel daneben → Wo liegt der wirkliche Kenterpunkt?
 - An der Beckenrinne festhalten und das Boot mit der Hüfte kippen. Evt. Mit dem Kopf ins Wasser tauchen. Wichtig! Beim Aufrichten erst die Hüft und dann den Kopf aus dem Wasser drehen!!
 - **Hüfteinsatz zur Drehung**: Statt Beckenrinne die Bootsspitze des Partners fassen. Paddel seitlich treiben lassen. Hüftkippen - Mit dem Kopf eintauchen + Aufrichten - Unter Wasser die Spitze des Bootes kurz loslassen und wieder fassen zum Aufrichten.

- **Partnerübung:** Partner 1 kippt ins Wasser. Sobald er unter Wasser ist, umklammert er mit den Armen den Bootsrumf und bewegt die Hände abwechselnd Richtung Bug und Heck. Der Partner 2 fährt mit seiner Bootsspitze auf die Stelle zu, wo sich die Hände bewegen. Partner 1 fühlt (und sieht unter Wasser) die Bootsspitze von Partner 2, ergreift sie mit beiden Händen und richtet sich an der Spitze auf. Taucherbrille zum Üben hilfreich.

Mit dieser Übung wird die Situation des Kenterns nachempfunden. Solange der gekenterte Partner die Ruhe unter Wasser behält, und die anderen Mitglieder einer Gruppe wissen, dass sie mit ihrer Bootsspitze helfen können, ist ein relativ trockenes Aufrichten ohne die Eskimorolle zu beherrschen möglich.

Weitere Übungen: + Aufrichten mit Partnerhilfe. Partner 2 zieht Partner 1 mit den Händen hoch. Dazu liegt sein Boot parallel und das Paddel liegt über beide Boote als Sicherheit. + Aufrichten zu beiden Seiten üben.

❖ Vorübungen zur Eskimorolle

- Mit dem Paddel die hintere Bootsspitze berühren. Links / rechts.
- Das Paddelblatt waagrecht aufs Wasser legen und ins Wasser drücken → Widerstand fühlen.
- Mit dem Paddel über die Wasseroberfläche streichen vom Bug zum Heck und zurück. Zunehmend Druck auf das Paddelblatt ausüben und die Bewegung zügig durchführen. Das Paddel dabei immer leicht zur Streichrichtung aufkanten (10°)
- Stützs Schlag mit dem Paddel. Partner 1 fasst das Heck und kantet das Boot von Partner 2 kurz nach links oder rechts. Partner 2 muss ein Umkippen verhindern, indem er mit seinem Paddel auf der richtigen Seite abfängt (über das Wasser streicht...). Typische Situation, wenn über einen alten Holzpfehl oder Stein gefahren wird.
- Hangeln im Wasser. Jetzt wird es schwerer... (Ein Partner hält sich bereit zum Aufrichten.) Mit dem Paddel auf einer Seite über das Wasser streichen und immer mehr Druck auf die Paddelfläche geben. (Wie 2 Übungen hiervoor...) Dazu jetzt das Boot immer mehr auf die Kante stellen / das Gewicht zur Seite verlagern. Tipp 1: Lange, gleichmäßige Züge von Bug zum Heck und zurück. Tipp 2: Mit der wasserseitigen Hand am Paddel hängen, nicht drücken. Tipp 3: Das Paddel möglichst flach halten. Der Ellenbogen bootsseitig bleibt dicht am Boot.

Weitere Übungen: + Schwimmbretter am Paddel befestigen als Auftriebshilfe. + Partner unterstützt beim Aufkanten, indem er das Boot an der Spitze mit dreht.

Vorübung: Mit 3 Schwimmbrettern im Arm kentern und auf der anderen Seite mit einem Bogenschlag wieder aufrichten. Hüfteinsatz nicht vergessen.

❖ So rollt die Rolle

1. Das Paddel parallel an die Längsseite des Bootes legen. Die hintere Hand möglichst weit zum hinteren Blatt nehmen. Das vordere Paddelblatt zeigt nach oben (vom Wasser weg!!). Oberkörper nach vorne.
2. Ins Wasser kippen. Ruhe bewahren.
3. Mit dem vorderen Paddelblatt 2-3 mal die Wasseroberfläche „ertasten“.
4. Mit dem vorderen Paddelblatt einen Bogen vom Bug Richtung Heck an der Wasseroberfläche ziehen. Paddelblatt dabei ankanten, damit es nicht abtaucht und Druck auf die Paddelfläche geben.
5. Mit dem Hüftkick nachhelfen beim Aufrichten.
6. Sich feiern lassen....

Diese komplexe Bewegung ist schwer. Mit der Aussicht unter Wasser und kopfüber im Boot zu hängen, ist ein freundliches Miteinander aller Sinnesorgane gefragt. Eine starke, taktile Führung des gesamten Bewegungsablaufes direkt beim Aufkentern ist sinnvoll. Dazu steht der Helfer am besten im hüfttiefen Wasser und greift außen neben die Hände des Gekenterten oder erführt das Paddelblatt.

Tipp 1: Mit der hinteren Hand hinten unter das Paddelblatt greifen (vor dem Umkippen). Damit steht ein noch längerer Hebel zur Verfügung.

❖ Weitere Übungen:

- Rolle nach links und rechts üben. Gut beim Kanupolo.
- Mehrere Rollen hintereinander.
- Die Rolle nur mit einem Schwimmbrett / Frühstücksbrett / Paddels üben. Brett dazu mit beiden Händen fassen - weit den Oberkörper zur Seite biegen - den Schwung beim Umkippen mitnehmen und beim Aufrichten Hüftkick mit einem kurzen Druck aufs Brett kombinieren.
- Ohne Brett. Rollen nur mit den Händen.

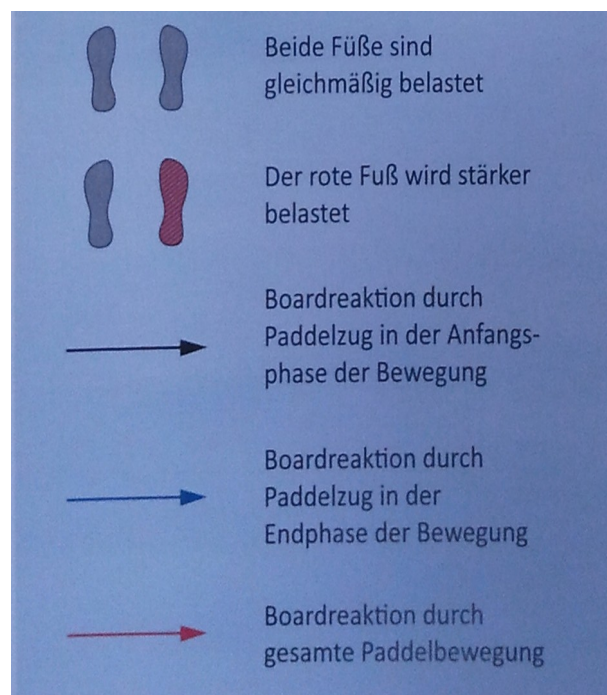
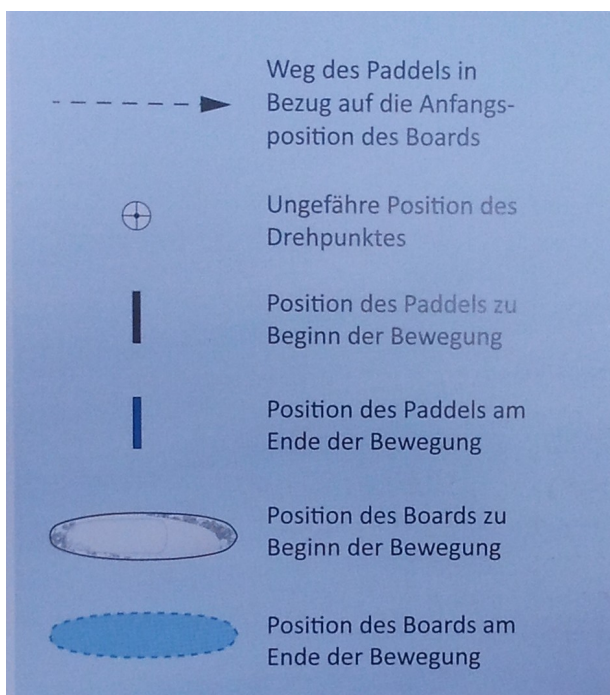
Stand Up Paddling

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:



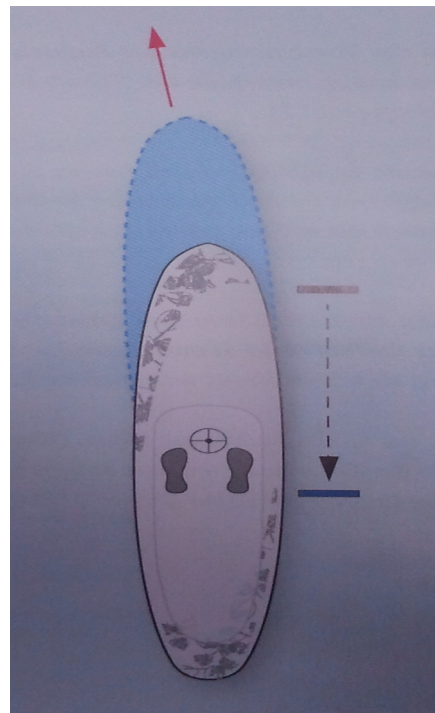
Kurzbeschreibung

Abbildung

Paddelzug

Ziel: in Fahrt kommen

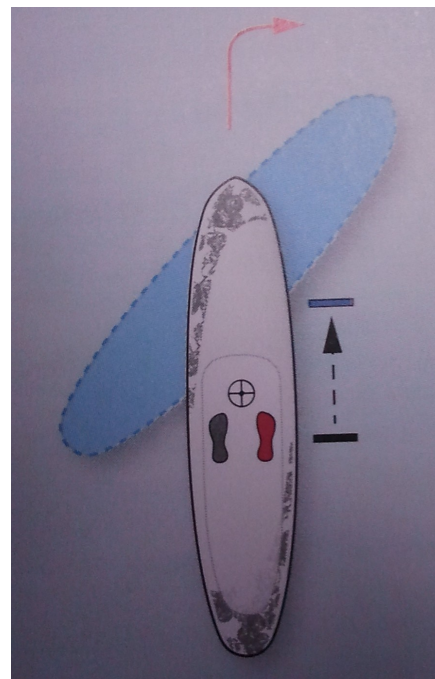
- gebeugte Knie, schulterbreiter Stand
- senkrecht vorbeiführen des Paddels auf geradem Weg nah am Board entlang
- Paddelblatt ist komplett eingetaucht
- Einsatz der gesamten Körpermuskulatur insbesondere der Rumpf-/ Bauchmuskulatur



Stopschlag

Ziel: Abbremsen und Richtungswechsel

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



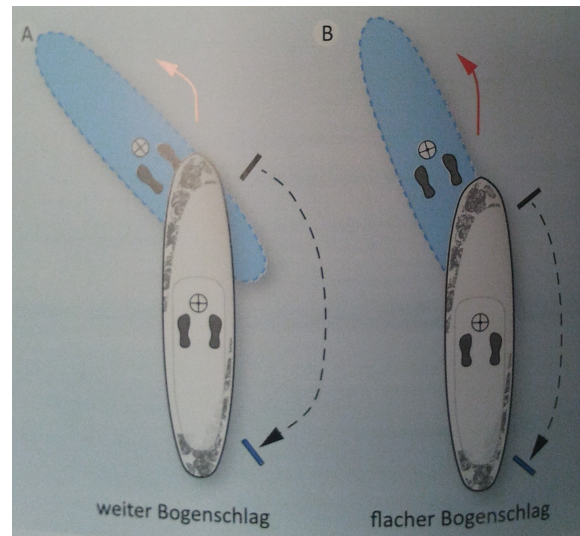
Kurzbeschreibung

Bogensschlag

Ziel: Richtungswechsel während der Fahrt

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

Abbildung



Literatur:

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

HIT

- 1) Allgemeines
- 2) Steuerung der Intensität
- 3) Übungsbeispiele und Varianten
- 4) Tipps
- 5) Stationskarten1
- 6) Stationskarten 2
- 7) Bezug zur Theorie
- 8) Musik / Literatur

1) Allgemeines

HIT High Intensity Training HIT

HIT zeichnet sich durch sehr intensive, an die maximale oder submaximale Belastung herangehende Einheiten aus, die im Intervall durchgeführt werden.

Für die Übertragung auf den Schulsport bieten sich Differenzierungsmöglichkeiten der Übungen an sowie das Setzen verschiedener Schwerpunkte wie Ausdauer (Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer) oder eine stärkere Betonung der Kräftigung.

HIT Intervallmethoden

Tabata

nach Prof, Izumi Tabata

20 Sek max. Belastung und 10 Sek Pause 8x

8 Runden à 4 Minuten (32 Minuten)

Gibala/ Little

Prof. Martin Gibala, Dr. Jonathan n. Little und Team

60 Sek Belastung und 75 Sek niedrige Intensität

8 – 12 Runden (12 Runden sind 27 Minuten)

Turbulence

Craig Ballanthyne

8 Wdh. Krafttraining (unterschiedliche Übungen) und 1 – 2 Minuten Ausdauertraining

Wiederholen bis max. 45 Minuten

2) Steuerung der Intensität

Eine Veränderung der Intensität und oder des Schwerpunktes ist möglich durch:

- das Tempo
- die Rhythmisierung
- die Höhe eines Sprunges oder einer Bewegung usw., die Größe der Amplitude
- Low Impact/ High Impact
- das Absenken des Schwerpunktes, stärkere Arbeit gegen die Schwerkraft
- Materialien (Gewichte, Tubes, kl. Kästen, Step, Medizinball..)
- Lageveränderung des Körpers
- die Zeit
- Armbewegungen

3) Übungsbeispiele und Varianten

Bewegungen, Schritte im Stand für die Ausdauer z.B.::

- Jacks, - mit Squat, - mit Hand zum Boden (diagonal oder gleichseitig),- Armvarianten, Rhythmusvarianten
- Out-In, -gehe und betone Knee Lift, - Tempo, - Weite betonen, - kl. Skipping
- kleine Skipping, -Skipping hoch, Rhythmisierung
- Knee Lift gesprungen, - einbeinig, - mit Betonung Kick nach hinten und Lift, - Mit Hocke.....
- Twister, - Twister tief- geschlossene Beine, - geöffnete Beine, -Arme
- Umsteigesprünge, - mit ½ Tempo, , - mit ½ Tempo und Hand zum Boden
- Einbeinhüpfen, - auch mit Pendeln des anderen Beines vor und rück, - Knie hoch
- Scissors (Schrittwechselsprünge), - ssd, - ssd mit tief in die geöffnete Hocke bei double, ssd mit Jack,- ½ Tempo, ½ Tempo tief
- Pendelsprung vor und rück lang oder gebeugte gefeßte Beine und Knie
- Step Curl – gesprungen, doppelt.....

Plank als Ausgangsposition:

- Liegestütz (Beine lang oder Knie als Stützpunkt)
- Liegestütz breit gefasst
- Liegestütz mit Gewichtsverschiebung nach rechts und nach links
- Liegestütz mit einem angehobenen Bein
- Liegestütz und dabei ein Knie in Richtung Schulter ziehen
- Liegestütz mit leicht diagonal gesetzten Händen
- Liegestütz und beim Absenken die Beine mit einem kleinen Sprung öffnen, beim Hochkommen wieder springend schließen
- Liegestütz beim Absenken die Beine mit einem kleinen Sprung öffnen, beim Hochkommen wieder schließen und die Arme zusätzlich mit einem Sprung leicht öffnen und schließen

Veränderung der Lage beim Liegestütz:

Hände und Füße auf dem Boden

Hände erhöht, z.B. Step oder kleiner Kasten oder Bank

Füße erhöht: z.B. Step oder kleiner Kasten oder Bank

Hände und/ oder Füße auf einem anderen Untergrund z.B. Medizinball, Sling, Rolle

Plank als Ausgangsposition:

Plank mit Bewegung

- Running: - mit unterschiedlichen Ausführungsqualitäten, ganz waagrecht, Gesäß höher, Arme weiter verschieben
 - Knie stark heranziehen, - weniger stark heranziehen, dafür Tempo
 - Arme leicht nach rechts, leicht nach links verschieben
 - Knie diagonal im Running
- vom Plank zur Seite in den Seitstütz, ein Arm angehoben, zurückdrehen, andere Seite
- vom Plank zur Seite in den Seitstütz, ein Arm angehoben, zurückdrehen, Liegestütz, andere Seite oder die gleiche Seite
- vom Plank zur Seite in den Seitstütz, ein Arm angehoben, das obere Bein anheben, zurückdrehen
- Plank und Knie beugen und strecken
- Plank und mit langen Beinen federn
- Plank, das Knie langsam über die gleiche Seite in Richtung Schulter schieben

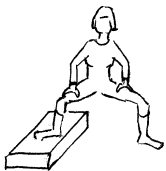
- Plank, Beine öffnen und schließen, gehen, verschiedene Tempi
- Arme auch out in, versch. Tempi
- Plank und Jacks
- aus dem Stütz auf den Ellenbogen re, li, re wieder auf, li wieder auf, dann li zuerst zum Boden auch mit einem Liegestütz dazwischen
- Plank und leicht hocken nach re zur Hand, zurück, nach li zur Hand
- Plank und ein Arm anheben, Wechsel, anderer Arm, Bein anheben, anderes Bein, Wechsel...
- Plank und das rechte Bein nach re gebeugt aufstellen, li Bein gestreckt nach vorn und den rechten Arm lösen, zurück, andere Seite

Squat

- Squat, beim Hochkommen, Arme mit nach oben strecken und beim 2. Squat mit Jump,
- - bei jedem Squat Jump, - Hände zusätzlich mit auf den Boden mit auf den Boden, - auf halben Tempo, hochspringen und tief landen....
- im Squat spring vor und rück
- Bein im Wechsel leicht zur Seite, Squat mit Seitverlagerung, springe re, li Hand evtl. zum Boden und Gegenarm nach oben
- Squat mit Knee Lift im Wechsel oder einseitig, Squat mit Knee Lift gesprungen.....
- Squat tief bleiben und gehen

Bewegungen mit Step

- Basic Step, -Power Step, - Running, - Skipping, Jump und runtergehen
- Knee Lift, Kick, Side Leg Lift, Back Lift, Leg Curl,
- Repeater Lift auf 3, 7, 11 nur auf einer Seite
- Squat



- Stand oben auf dem Step längs, öffne zur Seite zum Squat, im Wechsel, auf verschiedenen Wiederholungszahlen zweimal, viermal, achtmal, statt heranziehen, nehme Lift dazu...
- Squatvarianten mit einem Bein auf dem Step



- Lunge back mit halbem Tempo (Ausfallschritt nach hinten, hinteres Bein ebenfalls gebeugt), Tempo
- im Wechsel, nur eine Seite, Knee Lift oder Back Lift dazu, im Ausfallschritt bleiben und auf und ab

4) Tipps

- koordinativ einfache Übungen wählen
- eine zweite Übung zur Auswahl oder eine Möglichkeit zur Reduktion oder zur Steigerung anbieten
- die Bewegung sollte richtig ausgeführt werden können
- die gleichen Übungen in der nächsten Woche oder...wiederholen
- Pausenmöglichkeit schaffen

5) Stationskarten 1

Stationskarten als Aufgaben zur Entwicklung von verschiedenen Intensitäten und Schwerpunkten

Beispiel 1, jede Gruppe würde eine Bewegung als Aufgabe bekommen

Entwickle verschiedene Möglichkeiten die Ausgangsbewegungen so zu verändern, dass sich

- die Intensität verändert (von leichter bis sehr schwer)
- der Schwerpunkt verschiebt, z.B.: Kräftigung der Muskeln oder stärkere Betonung der Ausdauer

Jack	Sprung geöffnet und geschlossen, Füße und Knie leicht nach außen setzen
Scissor	aus der Schrittstellung Sprungwechselsprünge
Squat	Kniebeuge parallel oder geöffnet, Knie bleiben über den Füßen, Oberkörper wird gerade nach vorne geneigt
Twister	Sprung mit Hüftverdrehung
Knee Lift	Knie im Wechsel anheben, Rücken möglichst lang und gerade lassen

Veränderung der Intensität, des Schwerpunktes ist möglich durch:

- o Tempo
- o Rhythmisierung
- o Höhe, Größe der Amplitude
- o Sprung
- o Absenken des Schwerpunktes
- o Materialien (Gewichte, Tube, Kl. Kästen, Step, Medizinball..)

Stelle deinen Mitschülern und -schülerinnen die Varianten vor und erläutere die Ausführung den Schwierigkeitsgrad

Die Stationskarten ist beispielhaft. Übungen am Boden oder mit vorgegeben Geräten können ebenso entwickelt werden. Gleichzeitig kann z.B. der Bezug zur Funktion der Muskeln besprochen werden oder die Stationskarten speziell dazu entwickelt werden.

Beispiel 2, Aufgaben

Aufgaben zur Muskulatur:

Praktischer Teil:

- Funktion und Lage erklären
- 3 – 4 Kräftigungsübungen vorstellen und mit den Mitschülern und Mitschülerinnen einüben, Korrektur geben

Übungsauswahl:

- die Übungen können ohne Geräte, mit Kleingeräten oder mit Geräten (Hanteln, Tubes, Bänke, Steps, kleine Kästen, Kästen usw.) ausgeführt werden
- die Übungen sollten von allen Sch. ausgeführt werden können
- die Übungen sollten Differenzierungen im Schwierigkeitsgrad bieten, verschiedene Positionen anbieten (je nach ausgewählter Muskulatur möglich) und im Zirkel einsetzbar sein

Schriftlicher Teil

- Erstellen einer Stationskarte für einen Zirkel

6) Stationskarten 2

Beispielkarten I

RÜCKENMUSKELN IM BRUSTWIRBELSÄULENBEREICH

(Trapezmuskel mittlerer Anteil, Rautenmuskel)



Beachte:

- die Halswirbelsäule bleibt in einer Verlängerung zur Wirbelsäule
- Stirn blickt zum Boden
- den Oberkörper nur ein kleines Stück anheben

Ausführung:

- Oberarme gebeugt und im rechten Winkel seitlich anheben und absenken:
 - auf der Matte
 - auf dem Step
 - evt mit Hanteln

BRUSTMUSKULATUR

SCHULTERMUSKULATUR



Beachte:

- Bauch- und Rückenmuskeln anspannen, damit der Rücken gerade bleibt
- Halswirbelsäule in einer Verlängerung zur Wirbelsäule

Ausführung:

- Arme gleichmäßig strecken und wieder beugen (ohne den Körper unten abzulegen)
 - auf der Matte mit Kniegelenken und gehobenen Unterschenkeln
 - auf der Matte mit langen Beinen
 - mit den Füßen auf einem kleinen Kasten, einem Stepp, einer Bank
 - mit den Händen auf einem kleinen Kasten, einem Stepp, einer Bank
 - Arme enger an den Körper führen (Trizep)
-

GESÄßMUSKULATUR UND RÜCKENMUSKELN IM LENDENWIRBELBEREICH



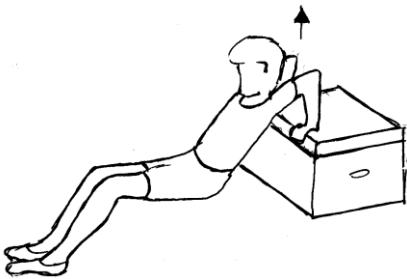
Beachte:

- Hände fassen den Step zum Stabilisieren
- Oberkörper und Hüfte behalten Stepkontakt

Ausführung.

- Heben und Senken eines Beines oder beider Beine
 - gebeugte Beine
 - gestreckte Beine

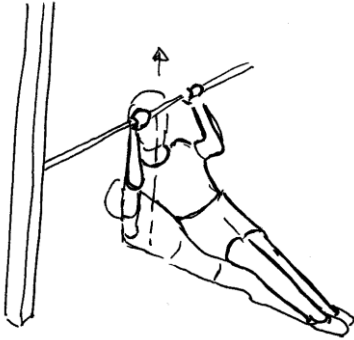
TRIZEP



Ausführung:

- Arme beugen und strecken
 - Hände stützen auf der Bank, dem Kasten, dem Step
 - Füße können unterschiedlich weit weg vom Körper gesetzt werden
 - Ausführung mit dem **Tube**: einen Arm nach oben strecken und im Unterarm beugen und strecken
 - Ausführung mit der **Hantel**:
 - a) Rückenlage auf dem Step, Unterarme senkrecht halten, Arme beugen und strecken
 - b) Oberkörper abgestützt nach vorn geneigt, anderer Arm gestreckt nach hinten, beugen und strecken, Oberarm halten
-

BIZEP, BREITER RÜCKENMUSKEL; SCHULTER- UND BRUSTMUSKULATUR



Beachte:

- Oberkörper bei den Übungen ruhig und gespannt halten

Ausführung.

- Arme beugen und strecken an der Reckstange mit aufgelegten Füßen
 - frei hängend
- **Hantel:** Oberarme bleiben am Körper, beugen und strecken
- **Tube:** Oberarme bleiben am Körper, beugen und strecken

Stationskarten Beispielkarten II

Lange Bankstellung; Brett I

- 1) Knie im Wechsel heranziehen
 - 2) Running
 - 3) Running diagonal
- Bauch-, Rücken-, Arm-, Beinmuskulatur, Hüftbeuger
-

Im Stand

- 1) Gehe Out-Out, In-In
 - 2) Gehe Out-Out, In-In, betone die Kniehebung
 - 3) Tempo Out-Out, In-In
 - 4) mit Step, Tempo Out-Out, In-In
-

Burpee I

aus der Squatposition nach vorne hüpfen in einen Squat, abstützen, nach vorne krabbeln mit den Händen, Liegestütz, mit den Händen wieder zurück, Streck sprung

viele Muskeln, Herz-Kreislaufsystem

Burpee II

aus der Squatposition nach vorne hüpfen in einen Squat, abstützen, Beine nach hinten im Wechsel setzen oder geschlossen springen, Liegestütz, zurückspringen oder setzen der Beine, Streck sprung

viele Muskeln, Herz-Kreislaufsystem

Burpee III

1. leichter

2. mittlere Stufe

3. schwerer

1. aus der Squatposition nach Hände vorne abstützen , Beine nach hinten im Wechsel setzen in die Plank Position oder mit abgestützten Knien, ,Liegestütz, Beine nach vorne im Wechsel aufsetzen, ,aus der Squatposition nach oben strecken
2. aus der Squatposition nach Hände vorne abstützen, mit den Beine nach hinten springen, in die Plank Position oder abgestützte Knie, Liegestütz, Beine nach vorne im Wechsel aufsetzen oder springen ,aus der Squatposition nach oben strecken
3. Squatposition, Hände vorne abstützen, mit den Beine nach hinten springen, in die Plank Position, Liegestütz oder Liegestütz-Sprung, mit den Beine nach vorne springen, aus der Squatposition Strecksprung

Beanspruchte Muskulatur: Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Rücken- und Schultermuskulatur, Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps

Rückenlage

- 1) Oberkörper anheben mit aufgestellten Füßen, Arme stützen den Kopf, Ellenbögen bleiben hinten
 - 2) Oberkörper anheben, Arme s.o., Beine sind angehoben und gewinkelt
 - 3) Oberkörper anheben, Arme s.o., und dabei i. W. ein Bein aus der Senkrechten in Richtung Boden führen
 - 4) Oberkörper anheben, Arme s.o., und dabei beide Beine aus der Senkrechten in Richtung Boden führen
-

Im Stand mit geschlossenem Tube:

- 1) Beine im Wechsel seitlich heben
- 2) zwischen dem Seitheben ein Squat
- 3) verschiedene Zählzeiten: 3x kleine Bewegung weit oben und ab

Gesäßmuskel, Beinmuskeln

Plank, Brett

- 1) Knie im Wechsel seitlich heranziehen
- 2) Knie im Wechsel diagonal heranziehen
- 3) Knie seitlich und ohne abzusetzen diagonal heranziehen, andere Seite

Bauch-, Rücken-, Arm-, Beinmuskulatur, Hüftbeuger

7) Bezug zur Theorie

z.B.:

- Ausdauertraining, extensives und intensives Intervalltraining
- Funktion und Lage der Muskeln
- Trainingssteuerung

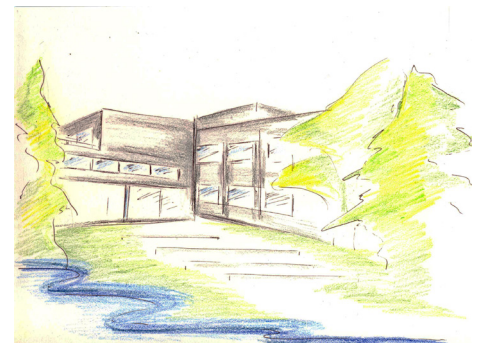
8) Musik / Literatur

HIT-Fitness	J. Gießing, riva, 2010
Fitness Teil 2 Materialien für ein gezieltes Körpertraining	M. Medler, Sportbuchverlag Corinna Medler, 2006, e-mail: medler@cm-sportbuch-verlag.de
HIT	Lucy Wynham-Read, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2015
Funktionelles Zirkeltraining	J. Rühl, V. Laubach, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2011
Funktionelles Bewegungstraining:	P. Lenhart, W, Seibert, Urban & Fischer Verlag, München, 2001
Das Fitnessstudio in der Turnhalle:	R. Duwenbeck, E. Deddens, Verlag an der Ruhr, 2003
Tipps für Zirkeltraining	U. Heldt, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 1998
Circuit-Training:	A. Klee, Verlag Karl Hofmann, 2002
Sport in der SEK I	M. Medler, W. Mielke, IQSH, 2003

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



Übersetzung des „Official Kin-Ball Rulebook 2016 IKBF“ (International Kin-Ball Sport Federation) durch das P-Seminar „Kin-Ball“ am Gymnasium Neustadt an der Waldnaab

INTERNATIONAL



**KIN-BALL® SPORT
FEDERATION**

**KIN-BALL®
SPORT**
Offizielles Regelwerk

Ausgabe 2016

Offizielle KIN-BALL[®] Spielregeln

Letzte Überarbeitung im Juni 2016

***P.O. Box
45009
Charny, Quebec,
Canada
G6X
3R4***

***Tel: +1 514-252-
3210***

***Fax: +1 418-832-
6932***

***E-mail: [info@kin-
ball.com](mailto:info@kin-ball.com)***

***Web site: [www.kin-
ball.com](http://www.kin-ball.com)***

Alle Rechte vorbehalten[©] International KIN-BALL[®] Sport Federation

OMNIKIN[®] und der KIN-BALL[®] Sport sind Warenzeichen von Omnikin Inc. und dürfen nur mit Zustimmung von Omnikin Inc. verwendet werden

In dieser Unterrichtsanleitung wird nicht zwischen männlicher und weiblicher Anrede unterschieden.

Die Übersetzung des englischsprachigen Originals erfolgte durch Oberstufen-Schüler des Gymnasiums Neustadt a.d. Waldnaab (poststelle@gy-new.de). Ihr Ziel war es, in den Schuljahren 2012 – 2014 und 2015 – 2017 im Rahmen zweier P-Seminare Kin-Ball als neues Sportspiel an der Schule einzuführen und mit entsprechenden Unterlagen zu etablieren.

Verantwortlich für die Übersetzung des Regelwerkes 2016 zeichnet: Gernot Köcher (Seminarleiter)

Inhaltsverzeichnis

Artikel 1 Allgemeines zum Spielverlauf	05
Artikel 2 Spielfeld und Ausrüstung	06
2.1 Spielfeldbegrenzung und Spielfeldgröße	06
2.2 Aufwämbereiche	
2.3 Lageplan eines Spielfeldes	06
2.4 Technische Ausstattung	08
Artikel 3 Mannschaften	09
3.1 Aufgaben und Pflichten des Chef-Trainers und Co-Trainers	09
3.2 Aufgaben und Pflichten des Mannschafts-Kapitäns	10
3.3 Aufgaben und Pflichten der Spieler	10
Artikel 4 Das Schiedsgericht	12
4.1 Erster Schiedsrichter	12
4.2 Zweiter Schiedsrichter	13
4.3 Gebrauch der Armbänder des Schiedsrichters	14
4.4 Betreuer des Scoreboards (Punktstands)	15
4.5 Zeitnehmer	15
4.6 Linienschiedsrichter	16
Artikel 5 Dauer und Verlauf des Spiels	17
5.1 Dauer des Spiels	17
5.2 Verlauf des Spiels	17
Artikel 6 Definitionen	19
6.1 Ansage (Designation)	19
6.2 Aufschlag (Hit)	19
6.3 Balltransport (Ball Displacement)	19
6.4 Pass	19
6.5 Abstand von 1,80 m (Distance of 6 feet)	19
6.6 Ballkontakt (Contact)	19
6.7 Ballbesitz (Possession)	19
6.8 Ballkontrolle (Control)	20
6.9 Körperachse (Body Axis)	20

	Seite
Artikel 7 Spielregeln	21
7.1 Ansagefehler	21
7.2 Kontaktfehler	23
7.3 Ball am Boden	23
7.4 Ball im Aus	24
7.5 Abwärts gerichteter Aufschlag	24
7.6 Zu kurzer Aufschlag	26
7.7 Wiederholung	26
7.8 Zeitfehler	28
7.9 Schrittfehler	28
7.10 Unerlaubter Balltransport	29
7.11 Unbespielbarer Ball	30
7.12 Zweimal der gleiche Aufschläger	30
7.13 Gehaltener Ball (an der Öffnung oder dem Gewebe)	31
7.14 Zu viele Spieler auf dem Spielfeld	31
7.15 Unerlaubter Angriff	31
7.16 Unerlaubte Verteidigung	31
7.17 Verwarnungen	32
7.18 Allgemein gültige Spielsysteme	35
Artikel 8 Spielzeitregeln	40
8.1 Auszeit	40
Artikel 9 Regelauslegungen (Interpretationen)	41
9.1 Zusammenfassung von Fällen, die den Pass betreffen	41
9.2 Zusammenfassung von Fällen, die den Balltransport betreffen	42
Artikel 10 Schiedsrichterverhalten	43
10.1 Aufgabenbereich bei nur einem Schiedsrichter am Feld	43
10.2 Aufgabenteilung bei zwei Schiedsrichtern am Feld	44
10.3 Vorgehensweise bei Verwarnung	45
10.4 Vorgehensweise bei Auswechslung	46
10.5 Vorgehensweise bei Auszeit	47
Anhang	
Anhang A Charta zu sportlichem Verhalten	48

		Seite
Anhang B	Schiedsrichterzeichen	49
Anhang C	Punktetabelle zum sportlichen Verhalten	55
Anhang D	Zuständigkeiten	57
Anhang E	Spezielle Regeln für die Teilnahme an gemischtgeschlechtlichen Wettkämpfen	60
Anhang F	Kriterienliste für den Tie Break	61
Nachwort		63

Artikel 1 Allgemeines zum Spielverlauf

Ein KIN-BALL® Sport-Spiel wird zwischen drei gegnerischen Mannschaften zu je 4 Feldspielern ausgetragen. Alle drei Mannschaften befinden sich dabei auf dem Spielfeld. Eine Mannschaft schlägt den Ball auf, nachdem sie eine gegnerische Mannschaft 'aufgerufen' hat. Ziel des Spiels ist, den Ball seitens der aufgerufenen Mannschaft zu fangen oder mit einem beliebigen Körperteil zu verhindern, dass der Ball den Boden berührt. Das Team, das den Ball gefangen (unter Kontrolle gebracht) hat, schlägt den Ball für eine andere Mannschaft auf. Das Spiel läuft so lange weiter, bis ein Fehler begangen wird. Begeht eine Mannschaft einen Fehler, erhalten die beiden anderen Mannschaften je einen Punkt.

Lies Artikel 7.18 um Details zur Zusammensetzung des Spielergebnisses und zum Spielverlauf nach den IKBF-Regeln zu erhalten.

Der KIN-BALL® Sport wird in gleichgeschlechtlichen und in gemischten Teams gespielt.

Artikel 2 Spielfeld und Ausrüstung

2.1 Spielfeldbegrenzung und Spielfeldgröße

Die Spielfläche wird durch die Wände, den Fußboden, die Decke und jeden beliebigen Gegenstand in der Turnhalle festgelegt. Die Größe des Spielfeldes kann nach der Abmessung der Turnhalle variieren, darf aber nicht größer sein als 20 Meter auf 20 Meter (66 Fuß auf 66 Fuß). Wenn Linien das Spielfeld abgrenzen, müssen alle Linien die gleiche Farbe haben und fortlaufend und mindestens fünf Zentimeter (2 Zoll) breit sein.

2.2 Aufwärmbereiche

Aufwärmbereich: Ein Aufwärmbereich sollte für alle Teams frei zugänglich sein. Dieser Bereich muss sich hinter den Teambänken befinden und mindestens die Fläche von 9 m² haben.

Ausnahme: Falls an den Wettkampfstätten nicht genügend Platz hinter den Teambänken vorhanden ist, kann die IKBF kleinere oder an anderen Orten verlegte Aufwärmbereiche genehmigen.

2.3 Lageplan eines Spielfeldes

Es folgt ein Beispiel für einen Lageplan der Spielfläche, die für ein internationales KIN-BALL Spiel verwendet wird. Andere Lagepläne können ebenfalls verwendet werden, aber der Ausrichter muss so gut wie möglich versuchen, die folgenden Bedingungen einzuhalten:

- Alle Teambänke müssen so positioniert werden, dass von ihnen aus die offiziellen Hauptpunkterichter gesehen werden können.
- Alle Teambänke müssen so positioniert werden, dass von ihnen aus die offiziellen Zeitnehmer gesehen werden können.

Beispiele für Lagepläne

Abb. 1

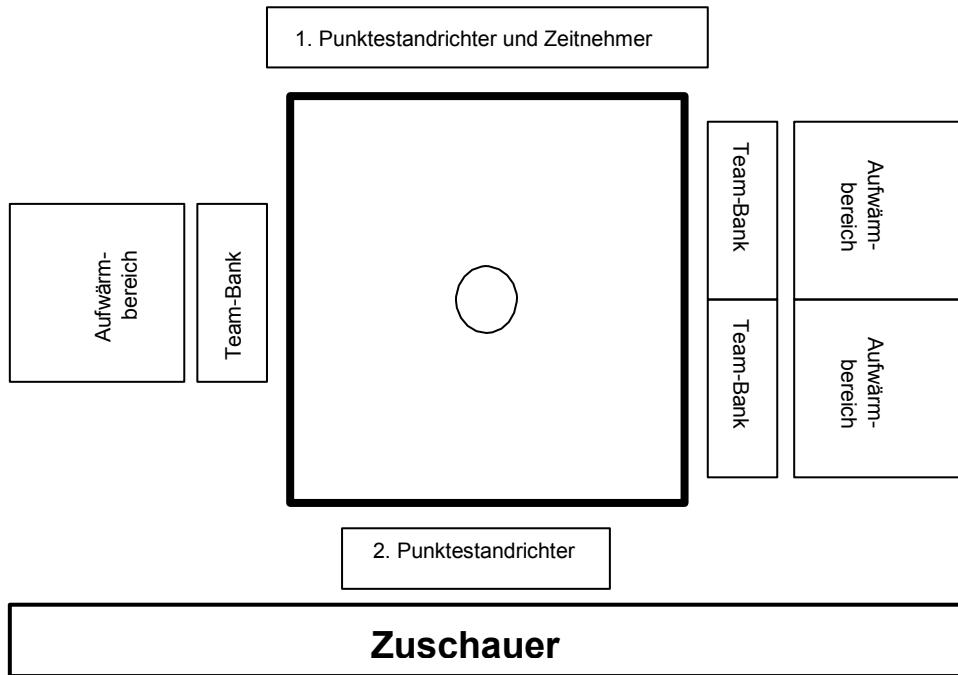
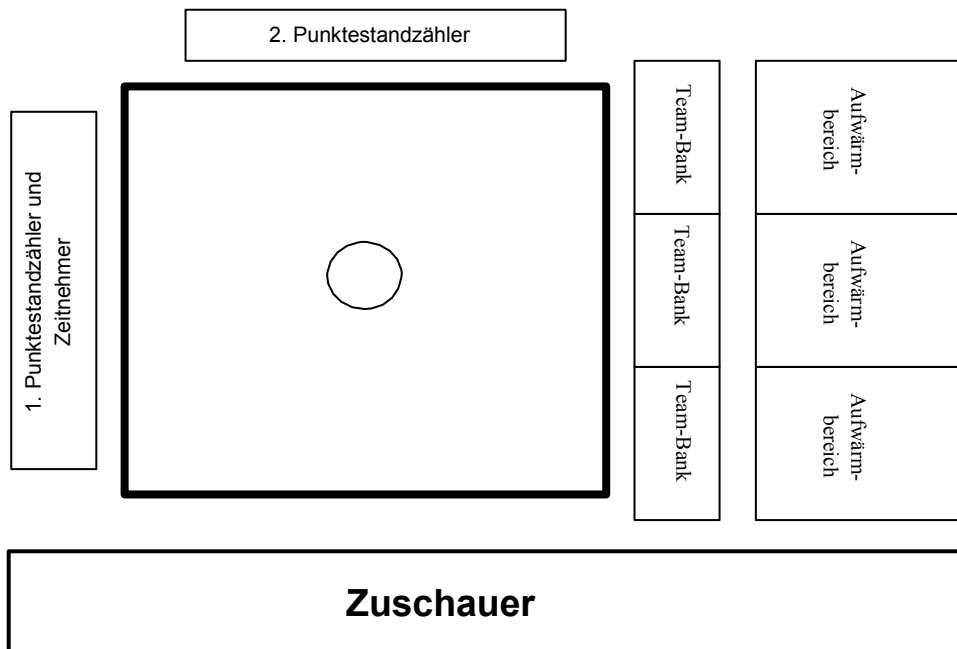


Abb. 2



2.4 Technische Ausstattungen

- a) Jedes Spielfeld muss mit zwei offiziellen 1,2 Meter großen Bällen (48 Inches) ausgestattet sein, die den IKBF-Standards entsprechen.
- b) Leibchen in drei der offiziellen Farben (pink oder blau, grau und schwarz), die die IKBF-Standards erfüllen.
- c) Eine Punkteanzeigtabelle, die die IKBF-Standards erfüllt, muss für alle Teilnehmer und Zuschauer sichtbar sein.
- d) Eine Ballpumpe, die den IKBF-Standards entspricht.
- e) Ein offizieller IKBF-Spielberichtsbogen muss von den Punkterichtern vor, während und nach dem Spiel ausgefüllt werden.
- f) Eine Spielzeituhr muss für alle Teilnehmer und Zuschauer sichtbar sein.
- g) Um den Beginn und das Ende eines Zeitraumes und des gesamten Spiels anzugeben, wird ein bestimmtes akustisches Signal vereinbart. Dieses Signal kann mit der Spielzeituhr gekoppelt oder unabhängig davon sein (z.B. Druckluft sirene, Trompete).
- h) Ein sechsseitiger Würfel mit den drei offiziellen Farben (zwei Seiten pro Farbe, die auf gegenüberliegenden Seiten des Würfels aufgetragen sind).
- i) Zwei Flaggen für die Linienrichter

Artikel 3 Mannschaften

Jedes Team besteht aus mindestens vier und höchstens acht Spielern, einem Chef-Trainer, einem Co-Trainer und einem Therapeuten. Während der Spielzeit müssen immer vier Spieler pro Team auf dem Spielfeld sein.

Die vier Spieler eines Teams werden "Zelle" genannt, d.h. zu derselben „Mannschafts-Zelle“ gehörig.

3.1 Aufgaben und Pflichten des Chef-Trainers und Co-Trainers

- a) Sie müssen, wie auch ihre Teams, die Regeln und Vorschriften des Spiels und der Fairness einhalten. Folglich fällt ihr Verhalten unter den Zuständigkeitsbereich der Schiedsrichter.
- b) Sie sind für das Verhalten der Mitglieder ihres Teams auf und neben dem Spielfeld, einschließlich der Bank, verantwortlich.
- c) Sie müssen die Fairplay-Philosophie beherzigen.
- d) Die Selbstbeherrschung muss jederzeit aufrechterhalten werden.
- e) Sie müssen sicherstellen, dass die Spieler die Entscheidungen des Schiedsrichters respektieren.
- f) Sie müssen die Arbeit des Mannschaftsführers kontrollieren.
- g) Der Chef-Trainer darf Auszeiten nehmen, in denen er den Schiedsrichter um die Erklärung der Anwendung einiger Regeln fragen kann. Dieses Recht darf nur sporadisch und auf höfliche Art angewendet werden.
- h) Sie können keinen Einspruch erheben.
- i) Nur der Chef-Trainer und der Co-Trainer, deren Namen auf dem Spielberichtsbogen eingetragen sind, dürfen während des Spiels stehen bleiben. Sie müssen sich entweder vor oder hinter ihrer Mannschaftsbank aufhalten.

Falls die Mitglieder eines Teams glauben, dass sie aufgrund einer Fehlinterpretation einer Spielregel von einem Offiziellen oder durch den Ausrichter einer Veranstaltung zu Unrecht bestraft wurden, können sie nach dem folgenden Verfahren vorgehen:

- So bald als möglich nach dem Vorfall, d.h. sofort nachdem der Ball "tot" ist oder wenn das nächste Mal ein Fehler begangen wurde, muss der Chef-Trainer um eine Auszeit bitten und dem Chef-Schiedsrichter seine Sicht aufzeigen. Dies muss ruhig und höflich erfolgen.

- Der Schiedsrichter kann sich dann so viel Zeit, wie er benötigt, nehmen, um seine Entscheidung zu erklären und notfalls die Situation zu korrigieren.

3.2 Aufgaben und Pflichten des Mannschafts-Kapitäns

- a) Er vertritt seine Mannschaft auf dem Spielfeld. Er ist das einzige Mitglied seiner Mannschaft, das mit dem Schiedsrichter sprechen darf, um notwendige Informationen über die Anwendung oder Interpretation der Regeln zu erhalten. Dies muss höflich und nur in angemessener Häufigkeit getan werden und nur, wenn der Ball "tot" ist.

Der Ball wird als "tot" betrachtet, wenn ein Fehler begangen wurde oder wenn der Schiedsrichter, egal aus welchem Grund, um eine Auszeit oder eine Spielunterbrechung bittet.

Wenn der Mannschafts-Kapitän auf der Bank sitzt, darf er das Spielfeld zu einem geeigneten Zeitpunkt betreten, um den Schiedsrichter nach notwendigen Informationen zu fragen.

- b) Wenn der Kapitän während eines Spiels, z.B. aus Verletzungsgründen, aufhören muss zu spielen und seine Aufgaben nicht mehr ausüben kann, muss der Trainer dem Ersten Schiedsrichter einen anderen Spieler zeigen, der für den Rest des Spiels als Kapitän der Mannschaft agieren wird.
- c) Der Kapitän wird an einem "C" auf der linken Brust seines T-Shirts erkannt.
- d) Der Kapitän muss die Aktionen des Teams auf dem Spielfeld beaufsichtigen.
- e) Er muss sich an die Fairplay-Philosophie halten.
- f) Er muss sicherstellen, dass die Spieler die Entscheidungen des Schiedsrichters respektieren.
- g) Er kann um eine Auszeit bitten

3.3 Aufgaben und Pflichten der Spieler

- a) Sie müssen die Spielregeln kennen und sich daran halten.
- b) Sie müssen die Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren und sportlich faires Verhalten zeigen. Wenn es Zweifel gibt, ist der Kapitän der einzige, der um eine Klarstellung der Schiedsrichterentscheidungen bitten darf.
- c) Sie müssen sich in einer fairen Art und Weise verhalten und ihre Handlungen auf die folgenden Prinzipien stützen:
- Sei höflich zu Gegnern und Schiedsrichtern.
 - Vermeide Handlungen oder Verhaltensweisen, die darauf abzielen, die Schiedsrichterentscheidungen zu beeinflussen.

- Vermeide Handlungen oder Verhaltensweisen, die darauf abzielen, das Spiel aufzuhalten.
 - Frage den Schiedsrichter nicht nach Erklärungen (dies steht nur dem Kapitän zu).
 - Bestreite nicht die Entscheidungen des Schiedsrichters.
 - Starte keinen Protest (wenn du dafür nicht berechtigt bist).
- d) Wenn sich die Spieler nicht auf dem Spielfeld befinden, müssen sie auf den jeweiligen Teambänken Platz nehmen, sich hinter den Bänken aufhalten oder sich zu den Aufwämbereichen begeben.

Artikel 4 Das Schiedsgericht

4.1 Erster Schiedsrichter

- a) Er muss im Einklang mit allen Regeln stehen.
- b) Er ist verantwortlich für die Dokumentation aller notwendigen Informationen auf dem Spielberichtsbogen, um einen guten Spielablauf zu gewährleisten.
- c) Er ist verantwortlich für die Überprüfung aller Details bezüglich der Halle und es muss die ganze Ausrüstung, die während des Spiels benutzt wird, überprüfen (Score-Board, Zeitmessgerät, Linien, Bälle, Leibchen, etc.).
- d) Er spricht kleine und große Warnungen aus und notiert sie auf dem offiziellen Spielberichtsbogen.
- e) Er muss per Los entscheiden, welche Mannschaft das Spiel beginnt (siehe auch Artikel 5.2 a).
- f) Er entscheidet letztlich über jede einzelne Aktion. Seine Entscheidung kann weder von einem Spieler noch von den Trainern angefochten werden.
- g) Er darf in begründetem Falle eine Auszeit verlangen.
- h) Er hat die Befugnis, über jeden Punkt zu entscheiden, der nicht in diesen Regeln bestimmt ist.

Bemerkung:

Der Schiedsrichter muss dem Ausrichter über jede umstrittene Angelegenheit, die sich während des Spiels ergeben hat und nicht in den Regeln steht, berichten.

- i) Die Schiedsrichterausrüstung besteht aus:
 - einer gelben Weste oder einem Shirt mit dem in schwarz geschriebenen Wort "Referee" auf dem Rücken;
 - Sportschuhen;
 - einer Pfeife;
 - einem Abzeichen, das ihn als Hauptschiedsrichter 3. Grades auszeichnet;
 - Armbändern in den offiziellen Farben.
- j) Er hat die Macht, eine Mannschaft oder einen Spieler zu disqualifizieren, wenn sich die Mannschaft oder der Einzelne, nachdem sie eine Warnung erhalten haben, weigern zu spielen oder sich weigern, das Spiel fortzusetzen oder wenn sie mit ihren Aktionen die Fortsetzung des Spiels behindern.
- k) Das Schiedsgericht hat die Befugnis, über jeden Regelverstoß zu entscheiden, der auf oder außerhalb des Spielfelds begangen wurde. Jedoch haben die

Schiedsrichter, sobald der Erste Schiedsrichter den Spielberichtsbogen unterzeichnet hat, keinen Einfluss mehr auf das Spiel.

Das bedeutet, dass der Erste Schiedsrichter auf dem Spielberichtsbogen jeden Vorfall notiert, der Spieler, Trainer oder Betreuer betrifft, die in der Zeit zwischen Spielende und dem Unterzeichnen des Ergebnisblattes ein unsportliches Verhalten annehmen. Die Warnungen während dieser Zeit werden als große Warnungen betrachtet und führen zu einem Abzug bei den Fairness-Punkten.

- l) Der Erste Schiedsrichter muss ersetzt werden, wenn er während des Spiels verletzt wird und nicht fortfahren kann, seine Pflichten zu erfüllen.
- m) Er muss die Ausrüstung aller Spieler kontrollieren und alle Gegenstände, die den Spielern auf dem Spielfeld gefährlich werden könnten, verbieten (Uhren, Schmuck, Hüte, etc.).
- n) Er hat das Recht, einen Spieler vom Spiel auszuschließen, falls der Spieler eine Verletzung erleidet, bei der der Erste Schiedsrichter dessen Gesundheitszustand als Risiko für die eigene Sicherheit oder die der anderen Spieler beurteilt.

Beispiele:

- Unkontrollierte Blutungen
- Verletzungen, die ein sicheres Bewegen auf dem Spielfeld verhindern
- Gehirnerschütterung
- ...

Der Erste Schiedsrichter kann im Zweifelsfall verlangen, dass der Spieler von einem unabhängigen medizinischen Personal untersucht wird.

4.2 Zweiter Schiedsrichter

- a) Ein Zweiter Schiedsrichter ist erforderlich bei Spielen hohen Niveaus, die eine Level-drei-Schiedsrichter-Qualität erfordern. Er assistiert dem Ersten Schiedsrichter beim effektiven Anwenden der Regeln.
- b) Der Zweite Schiedsrichter muss zu Beginn eines Spiels den Würfel werfen, um zu entscheiden, welche Mannschaft mit dem Aufschlag anfängt.
- c) Der Zweite Schiedsrichter muss ersetzt werden, wenn er während des Spiels verletzt wird und seine Pflichten nicht mehr erfüllen kann.

4.3 Gebrauch der Armbänder des Schiedsrichters

Das Zeigen des Schiedsrichters auf seine Armbänder ist die offizielle Methode, die Mannschaft bei einem Fehler zu identifizieren. Die Armbänder müssen auf folgende Weise getragen werden:

- Das schwarze Armband wird durch die schwarzen Ärmel des Schiedsrichterhemds ersetzt.
- Das graue Armband wird am rechten Handgelenk getragen.
- Das pinkfarbene oder blaue Armband wird am linken Handgelenk getragen.

4.4 “Scorekeeper” (Punktezähler)

- a) Er trägt die Verantwortung für die Anzeigetafel.
- b) Er führt seine Aufgaben aus, indem er am Tisch des „Scorekeepers“ sitzt (siehe Artikel 2.2).

4.5 “Timekeeper” (Zeitnehmer)

4.5.1 Wenn Spiele nach Zeit gespielt werden

- a) Er trägt die Verantwortung für die Zeit der Perioden und des Spiels.
- b) Er trägt die Verantwortung für die Zeit zwischen Perioden.
- c) Er benachrichtigt den Hauptschiedsrichter über jedes Problem, das mit Spiel- und Zwischenzeiten zusammenhängt.
- d) Er startet die Zeit, wenn der Schiedsrichter das Spiel eröffnet.
- e) Er gibt das Ende der Spielzeit für jede Periode bzw. für das Spiel bekannt, indem er ein starkes Tonsignal verwendet. Das Signal vom „Timekeeper“ lässt den Ball "tot" werden und beendet die Periode des Spieles bzw. das Spiel.

Anmerkungen:

Wenn das Signal nicht funktioniert, muss der „Timekeeper“ irgendwelche anderen Mittel verwenden, die es ermöglichen, den Hauptschiedsrichter zu instruieren.

Die Spielzeituhr muss aktiviert werden, wenn der Schiedsrichter den Ball ins Spiel bringt und es mit zwei kurzen Pfiffen eröffnet.

- f) Er führt seine Aufgaben aus, während er am Tisch des „Timekeepers“ sitzt (siehe Artikel 2.2)

4.5.2 Wenn Spiele nach Punkten gespielt werden

Er trägt die Verantwortung für die Zeit zwischen den Perioden

Er benachrichtigt den Ersten Schiedsrichter über jedes Problem, das mit Spiel- und Zwischenzeiten zusammenhängt

Er führt seine Aufgaben aus, indem er am Tisch des „Storekeepers“ sitzt (siehe Artikel 2.2)

4.6 Linienrichter

Linienrichter helfen den Schiedsrichtern bei der Bewertung folgender Fehler:

- Ball außerhalb des Spielfelds
- Ball am Boden

Linienrichter sind verantwortlich für die Bewertung des Balls, nicht der Spieler.

Die Fahne muss gehoben werden, sobald der Ball den Boden außerhalb des Spielfelds oder andere fest installierte Hindernisse berührt.

Die Fahne muss in Richtung Mitte des Feldes zeigen, falls der Ball den Boden innerhalb des Spielfeldes berührt oder auf den Begrenzungslinien auftrifft.

Artikel 5 Dauer und Ablauf des Spiels

5.1 Dauer des Spiels

- a) Ein KIN-BALL-Spiel setzt sich aus Perioden zusammen, die nach Punkten oder nach Zeit gespielt werden. Siehe Punkt 7.18 für mehr Informationen
- b) Zwischen jeder Periode ist eine Pause von zwei Minuten erlaubt. Welche Mannschaft anfängt, wird durch das Werfen eines offiziellen Würfels entschieden.

Anmerkungen:

Abhängig vom Turnier, sind die Verantwortlichen berechtigt, die offizielle Dauer des Spiels zu ändern. Siehe Anhang D.

5.2 Ablauf des Spiels

- a) Das Werfen: Die Kapitäne der Mannschaften und die Schiedsrichter treffen sich im Zentrum des Spielfeldes für das Würfel-Werfen. Die anderen Spieler jeder Mannschaft müssen auf ihrer jeweiligen Bank bleiben. Der 2. Schiedsrichter wirft den offiziellen Würfel und die Farbe, die oben liegt, bestimmt, welche Mannschaft das Spiel eröffnet.

Nach dem Werfen holt der 1. Schiedsrichter mit einem langen Pfiff die Spieler auf das Spielfeld.
- b) Der „erste Aufschlag“: Der „erste Aufschlag“ signalisiert den Anfang des Spiels oder der Spielperiode. Dieser erfolgt im Zentrum des Spielfeldes.
- c) Sobald der erste Aufschlag ausgeführt worden ist, läuft das Spiel weiter, bis eine teilnehmende Mannschaft einen Fehler begeht. Die Mannschaft im Besitz des Balls wird dann eine andere Mannschaft aufrufen und anschließend den Ball schlagen.
- d) Die Annahme des Balls kann mit jedem Teil des Körpers durchgeführt werden, so lange der Ball das Spielfeld oder irgendwelche festen Hindernisse innerhalb oder außerhalb des Spielfeldes nicht berührt.
- e) Der Ball ist "gültig", wenn er die Linie oder das Spielfeld berührt. Der Ball wird als "ungültig" betrachtet, wenn er außerhalb des Spielfeldes aufkommt oder irgendwelche festen Hindernisse berührt.
- f) Wenn ein Fehler begangen wird, erhalten die beiden anderen Teams einen Punkt und die Mannschaft, die den Fehler beging, bekommt den Ball.
- g) Auswechslungen sind nur erlaubt, wenn der Ball wegen eines Fehlers "tot" ist oder wenn eine Verletzung vorkommt.

- h) Der Aufschlag (gemeint ist der ‚normale‘ Aufschlag während einer Spielperiode im Gegensatz zum ‚ersten‘ Aufschlag zu Beginn eines Spiels bzw. einer Spielperiode): Ein Aufschlag findet statt, nachdem das Spiel vom Schiedsrichter angehalten worden ist.

Der Ort, an dem geschlagen wird, ist der Platz, wo der Ball war, als das Spiel angehalten wurde.

Wenn ein Schlag ausgeführt wird, hat die aufschlagende Mannschaft das Recht, den Ball innerhalb eines Radius von 2,4 Metern vom Schlag-Punkt zu bewegen. Diese Bewegung kann, vor oder nachdem der Schlag durch einen Pfiff freigegeben worden ist, getan werden.

- i) Die Periode endet, sobald ein Fehler die Punktzahl eines Teams auf 13 Punkte erhöht, oder wenn die Zeit um ist.

Interpretationen:

- Der Ball ist im Spiel, wenn die aufgerufene Mannschaft den Ball fallen lässt oder einen Fehler gemäß den Spielregeln begeht, selbst wenn der Hauptschiedsrichter nicht ausreichend Zeit hatte zu pfeifen, um einen Fehler anzuzeigen. Ein Punkt wird dann jeder der anderen beiden Mannschaften gegeben, die diesen Fehler nicht begangen haben.
- Der Ball wird als "tot" betrachtet, wenn er mit der Spielfeldbegrenzung in Berührung kommt oder wenn ein Fehler gemäß den Spielregeln im gleichen Moment begangen wird, während das Ende einer Periode oder eines Spiels signalisiert wird (oder danach).

Artikel 6 Definitionen

6.1 Aufruf:

Benennen der Mannschaft, die den geschlagenen Ball unter Kontrolle bringen muss.

6.2 Aufschlag:

Ein Aufschlag startet, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft die Absicht zeigen, den Ball für ein gegnerisches Team aufzuschlagen.

Der Spieler oder die Spieler, die den Ball schlagen wollen, müssen dafür einen Kontakt mit dem Ball herstellen.

Die Bewegung, die diesen Kontakt verursacht, wird als erste Angriffsbewegung betrachtet. Der Schlag ist beendet, wenn die erste Bewegung vollendet ist.

Wenn jedoch ein verteidigender Spieler nach Beginn der ersten Bewegung, aber vor Beendigung dieser den Ball berührt, wandert der Ball zur verteidigenden Mannschaft.

Der Schlagende kann aber immer seine Bewegung beenden.

6.3 Balltransport:

Ein Balltransport ist die Handlung, bei der der Ball von einem Platz zu einem anderen bewegt wird, während mindestens ein Spieler Kontakt zum Ball hat. Für eine als Balltransport zu betrachtende Ballbewegung müssen folgenden Kriterien erfüllt sein: Der Ball muss absichtlich und kontrolliert bewegt werden.

6.4 Pass:

Handlung, bei der der Ball von einem Spieler zu einem anderen bewegt wird. Um einen Pass zu spielen, muss der Spieler, der ihn durchführt, in Besitz des Balls sein, die Geste, die zur Bewegung des Balls führt, muss absichtlich sein, der körperliche Kontakt zum Ball muss unterbrochen werden und es muss einen oder mehr Spieler geben, die angespielt werden können. Der Schiedsrichter hat die Autorität zu entscheiden, ob ein Spieler angespielt werden kann oder nicht.

6.5 Entfernung von 1.8 Metern (6 Fuß):

Der Schiedsrichter misst diese Entfernung vom äußersten Rand des Balls, der am nächsten zu einem verteidigenden Spieler liegt.

6.6 Kontakt:

Wenn ein Spieler der aufgerufenen Mannschaft den Ball mit irgendeinem Teil seines Körpers berührt, wird das als "Kontakt" betrachtet.

6.7 Ballbesitz:

Ein Spieler oder eine Mannschaft ist im Besitz des Balls, wenn er/sie mit dem Ball nach Ausführung des Aufschlags in Berührung kommt.

6.8 Kontrolle:

Eine Mannschaft hat den Ball dann unter Kontrolle, wenn der Schiedsrichter entscheidet, dass diese Mannschaft im Stande ist, den Ball ruhig zu halten.

6.9 Körperachse:

Die Körperachse ist eine gedachte Säule, die über dem Spieler steht, der den Ball hält und die die Schultern des Spielers einschließt. Das ist der Raum, den der Spieler einnehmen würde, wenn er aufstünde.

Artikel 7 Regeln des Spiels

7.1 Aufruffehler

- a) Ein Schlag darf erst ausgeführt werden, wenn das Team vorher das Wort "Omnikin" und danach die Farbe eines gegnerischen Teams gerufen hat (Bsp: Omnikin Black). Des Weiteren muss das Aufrufen der Farbe kurz sein, da sie zu dem Zeitpunkt, indem der Ball geschlagen wird, vollendet ausgesprochen sein muss.

Während des Spiels muss der Aufruf **vor** dem Schlag, aber **nach** dem ersten Kontakt mit dem Ball erfolgen. Der Aufruf muss wiederholt werden, wenn er bereits vor dem ersten Kontakt einmal ausgesprochen wurde.

- b) Um als gültig angesehen zu werden, muss der komplette Aufruf ausgesprochen werden, **nachdem** der Schiedsrichter zweimal gepfiffen hat. Der Aufruf muss wiederholt werden, wenn er bereits vor dem Pfeifsignal des Schiedsrichters ausgesprochen wurde. Die Aussprache der Bezeichnung muss deutlich sein. Jedes Wort muss klar zu verstehen sein.

Kommentare: Des Weiteren dürfen in den Momenten vor dem Schlag die Spieler des angreifenden Teams sich besprechen, solange sie den Aufruf nicht behindern oder den Spielfluss stören.

- c) Der Aufruf, zusammengestellt aus den Worten "Omnikin", gefolgt von der Farbe des gewählten Teams, kann von einem oder zwei Spielern ausgesprochen werden. Wie auch immer darf nur ein Spieler zu einer Zeit gehört werden.
- d) Es kann nur **eine** Farbe nach Aussprache des Wortes "Omnikin" gerufen werden.

Die folgenden sind **akzeptierte** Aufrufe, nachdem ein Kontakt mit dem Ball stattfand oder nachdem bereits zweimal gepfiffen wurde:

- | | |
|----------------------------------|--------|
| - Omnikin-black-Omnikin-black | Schlag |
| - Grey-Omnikin-grey | Schlag |
| - Omnikin black-"irgendein Wort" | Schlag |
| - Blue-Omnikin-black | Schlag |
| - Omnikin-grey-grey | Schlag |
| - Omni-Omnikin-blue | Schlag |
| - Omni-black-Omnikin-grey | Schlag |

Folgende Aufrufe gelten als Fehler, nachdem ein Kontakt mit dem Ball erfolgt ist oder beim „ersten Aufschlag“:

- Omnikin-blue-Omnikin-grey Schlag
- Omnikin-Omnikin-black Schlag
- Omnikin-grey-blue Schlag
- Omnikin-"Spielername"-blue Schlag
- Omnikin-green Schlag
- Omnikin-"hum..."-pink Schlag
- Omnikin-black-Omnikin Schlag

Aufruffehler für einen unberechtigten Angriff

Ein Team kann nur das Team mit der höchsten Punktzahl angreifen.

Wenn das angreifende Team an der Spitze steht, ist es dazu verpflichtet, den Zweitplatzierten anzugreifen.

Wenn sich zwei Teams den ersten Platz miteinander teilen, ist es Pflicht, das Team, welches mit einem den Platz teilt, anzugreifen.

Um einen Aufruffehler für einen ungerechtfertigten Angriff zu erteilen, muss der Aufruffehler als gültig angesehen werden.

Der Schiedsrichter wird einen ungerechtfertigten Angriff sofort nach dem Aufruf pfeifen.

Diese Regel gilt nicht mehr, ab dem Moment, wenn ein Team den Punkt vor der kritischen Punktzahl erreicht.

Tabelle 2: Beispiele für ungerechtfertigte Angriffe:

Punkte			
Blue	Grey	Black	Beispiele für unerlaubte Angriffe
9	7	6	Grey greift Black an oder Black greift Grey an oder Blue greift Black an
9	8	7	Grey greift Black an oder Black greift Grey an oder Blue greift Black an
9	8	7	Blue greift Black an Black greift Grey an Grey greift Black an

9	9	8	Blue greift Black an Grey greift Black an
8	7	7	Grey greift Black an Black greift Grey an
8	6	6	Grey greift Black an Black greift Grey an
9	9	8	Grey greift Black an Blue greift Black an

7.2 Kontaktfehler

Im Moment des Schlags müssen alle vier Spieler in Kontakt mit dem Ball sein.

Wenn die Flugbahn des Balls von einem angreifenden Spieler durch ein Körperteil geändert wird (Rücken, Kopf, usw.), nachdem der Schlag ausgeführt wurde, wird der Schiedsrichter einen Fehler pfeifen, weil dann beim letzten Kontakt mit dem Ball nicht alle vier Teammitglieder in Kontakt mit dem Ball waren.

Ein „geführter Ball“ ist die Aktion der Ballbegleitung während des Schlages, wenn mindestens eines der vier Teammitglieder nicht länger in Kontakt mit dem Ball ist. (Angezeigter Fehler: Kontaktfehler).

7.3 Ball am Boden (gedropter oder fallengelassener Ball)

Ziel des Aufschlags ist es, den Ball so zu platzieren, dass er auf oder innerhalb der Spielfeldbegrenzungslinie den Boden berührt und folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Der Ball muss eine Entfernung von mindestens 1,8 Metern oder 6 Fuß zurücklegen (siehe Artikel 7.6 für weitere Erklärungen, wie diese Entfernung kalkuliert wird) und die Flugbahn muss zu einem Teil parallel zum Boden oder aufsteigend sein. Falls der Schlag diese Bedingungen nicht erfüllt, gibt es nur noch eine Möglichkeit, dass er gültig wird und zwar, dass ein Spieler des aufgerufenen Teams in Kontakt mit dem Ball kommt, bevor er den Boden auf oder innerhalb der Begrenzungslinien berührt.
- Falls ein Team in Ballkontrolle ist und der Ball berührt den Boden auf oder innerhalb der Grenzlinien, bevor sie fähig waren, den Ball zu schlagen, wird dies als gedropter Ball angesehen.
- Falls das Team in Ballbesitz auch nur versucht, den Ball auf einen Spieler von einem anderen Team zu spielen und der Ball danach den Boden berührt oder innerhalb der Grenzlinien aufkommt, wird dies als gedropter Ball angesehen.

7.4 Ball im Aus

Der Ball ist im Aus, wenn er den Boden außerhalb der Grenzlinien berührt oder mit einem festen Hindernis innerhalb oder außerhalb der Grenzlinien in Berührung kommt. Das Team, welches diesen Fehler begeht, ist jenes, das zu diesem Zeitpunkt in Ballbesitz war.

Der Schlag muss innerhalb der Raumbegrenzung ausgeführt werden. Wenn eine Linie als Grenze für die Spielfläche benutzt wird, können dafür die Ablaufschritte von außerhalb der Spielfeldgrenze erfolgen. Wie auch immer, es muss ein Teil des Körpers von jedem Teammitglied deutlich innerhalb des Spielfeldes in Kontakt mit dem Ball sein, während der Ball geschlagen wird.

Wenn kein Körperteil in Kontakt mit dem Spielfeld oder den Grenzlinien ist, außer wenn sein ganzer Körper im Spielfeld ist, dann ist ein Spieler im Aus.

Wenn ein Spieler des aufgerufenen Teams außerhalb der Grenzlinien ist und keinen Kontakt mit dem Spielfeldboden hat, während er den Ball fängt, wird ein Aus-Fehler gepfiffen.

Beim Aufschlag müssen die Spieler des angreifenden Teams, welche in Kontakt mit dem Ball sind, sicherstellen, dass mindestens ein Teil ihres Körpers innerhalb der Grenzlinien und in Bodenkontakt mit der Spielfläche ist.

Wenn ein Spieler von innen oder von den Begrenzungslinien nach außen springt, darf er mit dem Ball in Kontakt sein. Er muss den Ball abgespielt haben, wenn er auf dem Boden außerhalb der Grenzlinien landet.

Im Fall eines Passes wird ein Aus-Ball gepfiffen, wenn das Team in Ballbesitz den Ball absichtlich auf einen Spieler eines anderen Teams spielt und der Ball dann auf dem Boden außerhalb der Grenzlinien landet oder ein festes Hindernis berührt.

Wenn die Grenzlinien Wände sind, kann ein Spieler diese nutzen, um sich abzustützen um den Ball zu sichern.

Wenn ein Aus-Fehler vorliegt, wird der Aufschlagpunkt von der nächsten Linie ausgeführt, von wo aus der Ball den Boden außerhalb der Grenzlinien oder ein festes Hindernis berührte.

7.5 Abwärts gerichteter Aufschlag

Um gültig zu sein, muss die Flugbahn des Balls nach oben gerichtet sein oder horizontal erfolgen.

Ein Ball wird als abwärts gerichtet angesehen, wenn die Flugbahn des Balls in keinem Teilstück nach oben geht oder horizontal ist (siehe Punkt 2 und 3) und kein Spieler des aufgerufenen Teams mit dem Ball, bevor er den Boden oder innerhalb der Grenzlinien die Spielfläche berührt, Kontakt hat.

Abb. 2: Abwärts gerichteter Aufschlag

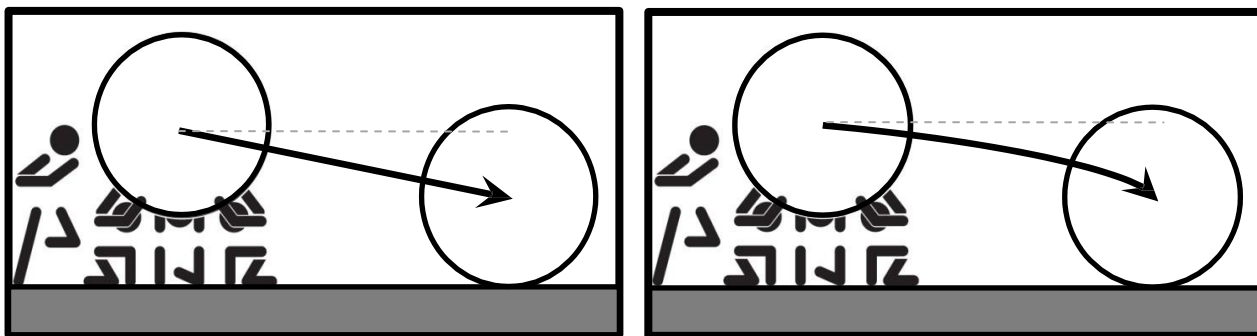
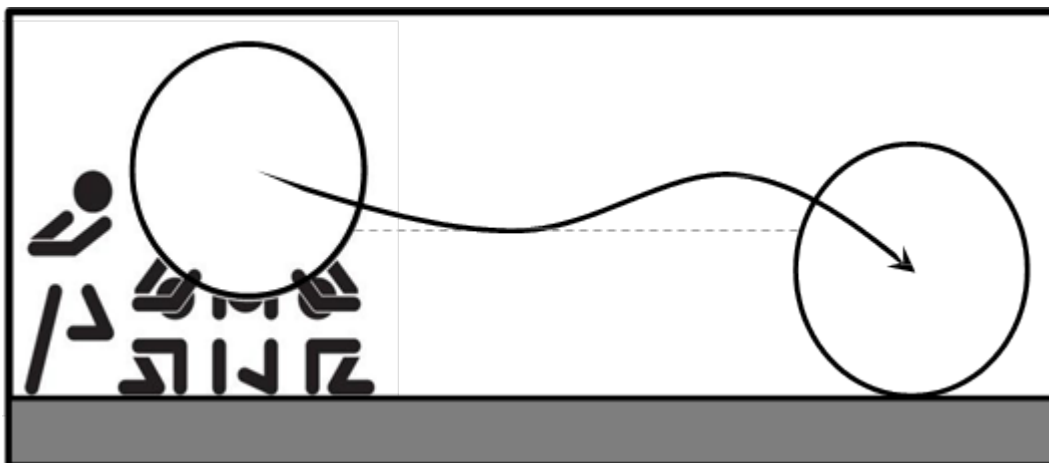


Abb. 3: Aufschläge mit gültiger Flugkurve



Ein parabolischer Schlag ist nur gültig, wenn ein Teil der Flugbahn des Balls horizontal ist oder einen nach oben gehenden Winkel besitzt, bevor er den Boden berührt. (siehe auch Abb. 4)

Abb. 4: Gültiger parabolischer Aufschlag



Wenn ein Aufschlag einen abwärts führenden Winkel besitzt und ein nicht aufgerufener Spieler, mehr als 1.8 Meter davon entfernt, ihn als erster berührt, dann gibt es folgende Möglichkeiten:

- Es gibt eine Wiederholung für unbeabsichtigte Behinderung, wenn die Ballflugbahn verändert wurde.
- Die aufschlagende Mannschaft begeht einen Fehler, wenn ein abwärts gerichteter Aufschlag seine Flugbahn nicht horizontal oder aufwärts verändert.
- Es gibt eine kleine Verwarnung für absichtliche Behinderung, wenn der

Spieler, der den Ball berührt hat, nicht so gut wie möglich versucht hat, zu verhindern, den Ball zu berühren.

Kommentar: Die Flugbahn eines Schlags gilt als verändert, wenn die ursprüngliche Fluglinie des Balles geändert wurde.

7.6 Zu kurzer Aufschlag

a) Minimale Distanz, die der Ball überwinden muss:

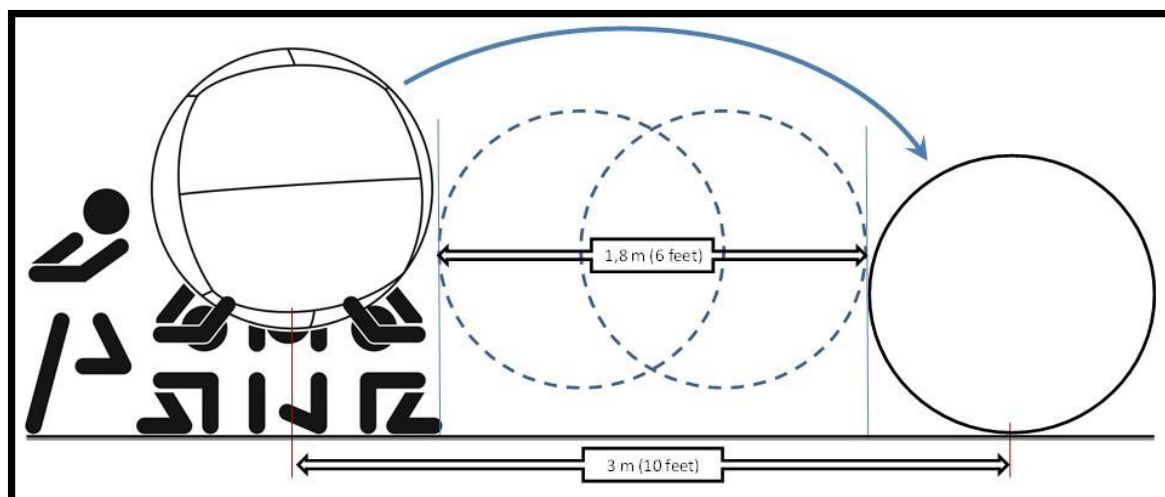
Der Schlag muss deutlich, mindestens 1,8 Meter, oberhalb des Bodens sein. Das entspricht dem 1,5-fachen Balldurchmesser zwischen dem gestarteten und gelandeten Ball. (siehe Abb. 5)

Die Mindestdistanz kann auch mit Hilfe der Ballmitte als Referenz gemessen werden.

In diesem Fall muss der Ball 3 Meter weit fliegen, um weit genug zu sein.

Ein Aufschlag gilt als zu kurz, wenn der Ball nicht deutlich 1,8 Meter oberhalb des Bodens fliegt (siehe Abb. 5) und wenn kein Spieler des aufgerufenen Teams den Ball berührt, bevor dieser auf den Boden innerhalb der Spielfeldgrenzen fällt.

Abb. 5: Minimale Distanz, die der Ball überwinden muss



7.7 Wiederholung

Beschreibung einer Wiederholung:

Eine Wiederholung ändert den Punktestand eines Teams nicht.

Um den Aufschlagpunkt und das Team, das in Ballbesitz gelangen soll, zu ermitteln, gibt es zwei Möglichkeiten:

- 1) Wenn der Vorfall, der die Wiederholung provoziert hat (siehe unbeabsichtigte Behinderung) passiert ist, bevor es dem aufgerufenen Team möglich war, den Ball zu kontrollieren, dann bleibt das Angreiferteam in Ballbesitz und beginnt nochmals. Der Aufschlagpunkt bleibt der gleiche.

Interpretation:

Kontrolle: Das Team hat die Ballkontrolle, wenn der Schiedsrichter die Meinung hat, dass das Team fähig ist, ihn ruhig zu halten.

- 2) Wenn der Vorfall, der die Wiederholung verursacht hat, geschah, nachdem das aufgerufene Team die Ballkontrolle hatte, bleibt das Team in Angriffsstellung und erhält den Ball für die Wiederholung. Der Aufschlagpunkt wird der Platz sein, wo der Ball war, als der Vorfall passierte.

Während einer Wiederholung können die Spieler nicht ausgewechselt werden (außer bei Verletzungen).

Unbeabsichtigte Behinderung:

Wenn es einen unbeabsichtigten Kontakt zwischen einem oder mehreren Spielern und/oder dem Schiedsrichter und/oder dem Ball gibt, wird der Schiedsrichter das Spiel rückgängig machen und eine Wiederholung ankündigen und das letzte Team in Ballbesitz wird den Aufschlag ausführen.

Eine unbeabsichtigte Behinderung mit anschließender Wiederholung liegt vor, wenn ein Spieler, dessen Mannschaft nicht aufgerufen war und der außerhalb des 1.8-Meter-Radius stand, oder wenn der Schiedsrichter den Ball zuerst berührt und damit die Flugbahn verändert; egal ob das gekennzeichnete Team den Ball fängt oder nicht. Jedoch bleibt der Ball im Spiel, wenn die Flugbahn durch die Berührung nicht geändert wird.

Der Ball bleibt im Spiel, wenn das aufgerufene Team den Ball zuerst berührt und er danach an einem Gegenspieler oder dem Schiedsrichter abprallt.

Interpretation:

Diese Regel tritt auch ein, wenn sich Spieler von dem nicht aufgerufenen Team oder der Schiedsrichter außerhalb des Spielfelds befinden.

Wenn ein Spieler von dem nicht aufgerufenen Team oder Schiedsrichter, der außerhalb des 1.8-Meter-Radius und außerhalb des Spielfeldes steht, von dem Ball berührt wird, bevor der erste Ballkontakt und Wechsel der Flugbahn erfolgten, wird der Schiedsrichter eine unbeabsichtigte oder beabsichtigte Behinderung ausrufen (abhängig von der Situation).

Es kann eine unbeabsichtigte Behinderung und eine Wiederholung geben, wenn, nach dem ersten Kontakt ein Spieler von dem aufgerufenen Team unbeabsichtigt von einem gegnerischen Spieler oder dem Schiedsrichter behindert wird, sodass er den Ball nicht mehr erreichen kann.

In einer Pass-Situation gibt es eine Wiederholung, wenn ein Spieler in Verteidigungshaltung weiter als 1.8 Meter von dem Ball, in dem Moment in dem der Pass ausgeführt wird, entfernt ist und alles versucht, den Ball nicht zu berühren, ihn aber letztendlich doch berührt und die Flugbahn verändert.

In einer Pass-Situation gibt es eine Wiederholung, wenn der Pass den Schiedsrichter zuerst berührt und somit der Ball seine Flugbahn ändert.

7.8 Zeitfehler

- a) Beim ersten Aufschlag oder allen folgenden Aufschlägen hat das Team in Ballbesitz fünf Sekunden, nachdem zweimal gepfiffen wurde, den Ball zu schlagen.

Bemerkung:

Diese Zeitspanne von fünf Sekunden wird nicht aufgehoben, nachdem der Aufruf abgeschlossen ist. Der Ball muss innerhalb der fünf Sekunden geschlagen werden.

- b) Nachdem der Schlag ausgeführt wurde und sobald der erste Kontakt von einem Spieler des Verteidigungsteam ausgeführt wurde, muss dieses Team innerhalb von zehn Sekunden den Ball schlagen.
- c) Wenn der Schiedsrichter den Ball neu positioniert hat, hat das Team in Ballbesitz 10 Sekunden Zeit um sich in eine geeignete Aufschlagposition zu begeben.

Eine geeignete Aufschlagposition ist erreicht, wenn drei verschiedene Teammitglieder der Mannschaft, die im Ballbesitz ist, den Ball berühren oder wenn diese Mannschaft eine Angriffsposition einnimmt. In jedem Fall darf der Ball den Boden nicht berühren

Wenn ein Team das erste Mal länger als 10 Sekunden braucht, um eine geeignete Position einzunehmen, spricht der Schiedsrichter eine Verwarnung aus. Für alle darauffolgenden Male wird das schuldige Team mit einem Zeitfehler bestraft.

7.9 Schrittfehler

Ein Schrittfehler tritt ein, wenn ein Spieler den Standfuß nicht beibehält.

Die komplette Schrittregel:

Nach dem Fangen des Balls und dem Ausführen von ein oder zwei Kontakten ist es dem Team mit Kontrolle erlaubt, den Ball im Spielfeld zu bewegen, bis ein dritter Kontakt ausgeführt wird. Nach diesem dritten Kontakt (drei verschiedene

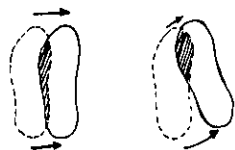
Spieler) müssen die Spieler, die in Kontakt mit dem Ball sind oder kommen, den Standfuß beibehalten.

Die Spieler, die nach dem dritten Kontakt den Ball haben und die mindestens einen Fuß am Boden haben, dürfen einen Pivot-Schritt (Sternschritt) ausführen. Jedoch können die Spieler, die eine andere Position gewählt haben, wie z.B. am Bauch oder am Rücken liegend, keine Teile ihres unteren Körpers bewegen (unterhalb ihrer Hüften), wenn diese mit dem Boden in Kontakt sind. Man muss dazu sagen, dass sie Körperteile hinzufügen können, die dann in Kontakt mit dem Boden sind aber sie können sie nicht mehr wegbewegen, wenn sie unterhalb der Hüften liegen.

Das folgende Bild zeigt die Bewegung des Standfußes, die erlaubt ist.



Das folgende Bild zeigt die Bewegung des Standfußes, die nicht erlaubt ist.



Als Sternschritt (Pivot) wird bezeichnet, wenn ein Spieler, der in körperlichem Kontakt mit dem Ball ist, den gleichen Fuß einmal oder öfters in verschiedene Richtungen bewegt, während der andere Fuß, genannt Standfuß, mit demselben Teil seiner Sohle kontinuierlichen Kontakt mit dem Boden hält, ohne Bewegung (mit oder ohne Rotation).

Die Wahl des Standfußes: Ein Spieler, der den Ball während oder nach dem dritten Kontakt berührt, muss einen seiner Füße als Drehachse (Standfuß) verwenden. Wenn ein Fuß bewegt wird, so wird der andere zum Standfuß.

Wenn der dritte Kontakt erfolgt, während die Beine dieses Spielers in der Luft sind, so wird der erste Fuß, der den Boden berührt, der Standfuß.

7.10 Unerlaubter Balltransport

Wenn das Team, das in Ballbesitz ist, entscheidet, sich zu bewegen, nachdem zweimal gepfiffen wurde, so kann es den Ball nur in einem Radius um den Aufschlagpunkt bewegen, der doppelt so groß wie der Durchmesser des Balls ist.

Wenn ein oder zwei Spieler eine offensive Bewegung mit dem Ball durchführen und dabei mit dem Ball oder ihrem Körper einen defensiven Spieler berühren, der sich zu Beginn des offensiven Balltransports außerhalb der 1.8-Meter-Grenze zum Ball befand, dann ist das ein Foul des angreifenden Teams wegen unerlaubten Balltransports.

7.11 Unbespielbarer Ball

Unbespielbarer Ball bedeutet, dass der Spieler den Ball mit seinen Armen umklammert, sodass sich der Ball nicht mehr frei bewegen kann. Dies ist während des ganzen Spielverlaufs verboten.

7.12 Zweimal der gleiche Aufschläger

Diese Regel gilt nicht für internationale Veranstaltungen der Senioren.

Wenn man die Spieler eines Teams betrachtet, so darf ein Spieler den Ball nicht zweimal hintereinander schlagen. Folgende Tabelle zeigt auf, in welchen Fällen ein Spieler zweimal in Folge aufschlagen darf.

Fehler	Darf noch		Erklärung
	einmal schlagen	Nein	
	Ja	Nein	
Ball im Aus		X	Ein Aufschlag muss vor dem Aussprechen dieses Fehlers erfolgt sein.
Fehlender Kontakt		X	Ein Aufschlag muss vor dem Aussprechen dieses Fehlers erfolgt sein.
Zu kurzer Schlag		X	Ein Aufschlag muss vor dem Aussprechen dieses Fehlers erfolgt sein.
Abwärts gerichteter Schlag		X	Ein Aufschlag muss vor dem Aussprechen dieses Fehlers erfolgt sein.
Ball am Boden (gedropter Ball)		X	Ein Aufschlag muss vor dem Aussprechen dieses Fehlers erfolgt sein.
Unerlaubter Angriff a)		X	Ein Aufschlag muss vor dem Aussprechen dieses Fehlers erfolgt sein.
Zweimal hintereinander der gleiche Schläger		X	Ein Aufschlag muss vor dem Aussprechen dieses Fehlers erfolgt sein.
Unerlaubter Angriff b), c), & d)	X		
Zu viele Spieler auf dem Feld	X		
Unverständlicher Aufruf	X		
Ball am Boden durch die offensive Zelle (Mannschaft)	X		
Zeitüberschreitung	X		

<i>Schrittfehler</i>	X		
<i>Kleine oder große Verwarnung</i>	X		
<i>Unerlaubter Balltransport</i>	X		
<i>Ein Spieler hält den Ball fest</i>	X		
<i>Am Gewebe oder Ventil gehalten</i>	X		

7.13 Gehaltener Ball

Wenn der Ball im Spiel ist, darf er nicht am Gewebe oder Ventil gefangen bzw. gehalten werden.

7.14 Zu viele Spieler auf dem Spielfeld

Während des Spiels darf jedes Team nur 4 Spieler auf dem Spielfeld haben. Wenn das Spiel läuft und ein Team hat mehr als 4 Spieler auf dem Feld, pfeifen die Schiedsrichter einen Fehler für zu viele Spieler auf dem Spielfeld.

7.15 Unerlaubter Angriff

Ein unerlaubter Angriff ist eine Aktion, die den Spielfluss behindert. Folgendes sind unerlaubte Angriffe:

- a) Der Ball wird mit einem Körperteil oberhalb der Hüfte geschlagen.
- b) Ein Spieler der angreifenden Mannschaft versucht einen verteidigenden Spieler zu verlangsamen, zu blockieren oder zu berühren, indem er dafür den Raum um seine Körperachse verlässt.
- c) Ein Spieler der angreifenden Mannschaft ändert seine Laufrichtung im letzten Moment, sodass er hinter einem defensiven Spieler ankommt, der sich somit in dem 1,8 Meter großen Radius um den Ball befindet. Ein Offensiv-Foul wird der angreifenden Mannschaft zugesprochen.
- d) Der Aufschläger provoziert einen Kontakt mit einem defensiven Spieler mit einem Arm, während er den anderen benutzt, um den Ball zu schlagen.
- e) Ein Angriffsspieler der einen Angriffsschlag gegen ein anderes Team ausführt und dabei ständigen Kontakt mit dem Ball hält und wenn der Ball eine abwärts gerichtete Flugbahn besitzt.

7.16 Unerlaubte Verteidigung

Ein Fehler für unerlaubte Verteidigung liegt in folgenden Fällen vor:

- a) Das Team, das verteidigt, hat einen oder mehr Spieler 1.8 Meter oder näher am Ball, während der Schlag ausgeführt wird. Wenn dies bei beiden verteidigenden Mannschaften der Fall ist, so begeht das Team einen Fehler,

das vom angreifenden Team aufgerufen wird.

- b) Ein Verteidiger befindet sich 1.8 Meter oder näher am Ball und behindert dadurch den Angreifer beim Ausführen des Schlags.
- c) Beim Schlag befindet sich ein Spieler einer Mannschaft, die nicht aufgerufen wurde, 1.8 Meter oder näher am Ball und berührt diesen als Erster, wobei er die Flugrichtung ändert bevor der Ball den Boden berührt.
- d) Ein Spieler aus einer der defensiven Mannschaften befindet sich 1.8 Meter oder näher am Ball und behindert somit das gegnerische Team beim Spielen eines Passes (z.B.: ändert die Richtung des Passes, verlangsamt den Pass etc.)
- e) Ein Spieler der verteidigenden Mannschaften behindert einen oder zwei Spieler des angreifenden Teams, weil er sich 1.8 Meter oder näher am Ball befindet und die Gegner dadurch beim Transport des Balles behindert.
- f) Ein Spieler, der sich 1.8 Meter oder näher am Ball befindet, behindert den Spieler, der versucht zum Ball zu kommen oder zwingt ihn, abzustoppen oder die Laufbahn zu ändern.
- g) Bevor der Schlag ausgeführt wird, berührt ein verteidigender Spieler, der sich 1.8 Meter oder näher am Ball befindet, den Ball und bewegt ihn.
- h) In dem Moment, in dem der Ball geschlagen wird, berührt ein Verteidiger den Ball.
- i) Ein Verteidiger respektiert nicht die Bewegungsfreiheit eines Angreifers um dessen Körperachse und ein Kontakt kommt dadurch zustande.
- j) Ein Verteidigungsspieler eines nicht aufgerufenen und im Moment des Angriffsschlages außerhalb eines Radius von 1,8 Meter zum Ball stehenden Teams blockt einen Verteidigungsspieler der aufgerufenen Mannschaft durch physischen Kontakt oder zwingt ihn zum Abstoppen.

7.17 Verwarnungen

Eine Verwarnung, welche einem Spieler oder einem Team erteilt wird führt nicht zum Wechsel des Ballbesitzes. Das Team welches als letztes vor der Verwarnung die Ballkontrolle hatte, behält den Ballbesitz.

Alle unsportlichen Aktionen (siehe Kapitel A) bringen dem Team eine mündliche, kleine oder große Verwarnung ein.

Alle kleinen und großen Verwarnungen gegenüber einem Team oder Spieler führen zu einem Punktgewinn für die beiden anderen Teams. Außerdem bekommt der Spieler, der in den Vorfall verwickelt war, ein „persönliches Foul“ zugesprochen.

- **Mündliche Verwarnung**

Eine mündliche Verwarnung vom Schiedsrichter beeinflusst weder die Punkte im Spiel, noch die Fairness-Punkte.

Ein Team bekommt eine mündliche Verwarnung, wenn es das Spiel verzögert, z.B. wenn es länger als 10 Sekunden braucht, um eine angemessene Position für den ersten Aufschlag einzunehmen. Die 10 Sekunden starten ab dem

Moment, wo der Schiedsrichter den Ball auf dem Aufschlagpunkt positioniert hat.

- **Kleine Verwarnung**

a) Unsportliches Verhalten

Die folgenden Verhaltensweisen werden als unsportlich angesehen:

- Die Entscheidungen des Schiedsrichters werden nicht respektiert.
- Unsportliches Verhalten gegenüber den Teamkameraden, den anderen Teams, den Trainern, den Zuschauern usw.
- Verwendung unangebrachter Sprache (siehe allerdings das Kapitel ‚Große Verwarnung‘ a)).
- Der absichtliche Versuch bzw. die absichtliche Ausführung eines Fouls.

b) Absichtliche Behinderung zwischen zwei Spielern.

Eine absichtliche Behinderung eines anderen Spielers besteht aus Blocken, Halten, Stoßen oder dem vorsätzlichen Kollidieren mit einem anderen Spieler.

Das Verhindern einer Aktion eines Spielers und/oder eine Behinderung des angreifenden Teams bei der Einnahme der Angriffsposition mit Hilfe der Arme, Schultern, Füße, jeglichen Körpereinsatzes oder unter Verwendung von Gewalt wird ebenfalls als eine absichtliche Behinderung zwischen zwei Spielern geahndet.

Ein angreifender Spieler, der mit einem gegnerischen Spieler auf eine einschränkende Weise in Kontakt kommt, erhält eine kleine Verwarnung wegen absichtlicher Behinderung zwischen zwei Spielern. Des Weiteren erhält der behindernde Spieler eine große Verwarnung für Aktionen, die Verletzungen zur Folge haben oder haben könnten und auch für verbales, beleidigendes Fehlverhalten.

Details welche die 1,8-Meter-Regel um den Ball betreffen sind unter den Punkten unerlaubter Angriff und unerlaubte Verteidigung nachzulesen.

c) Absichtliche Behinderung zwischen Spieler und Ball

Ein Spieler, der absichtlich mit dem Ball in Kontakt kommt, obwohl sein Team nicht angreift oder angegriffen wird, und dabei den Spielfluss behindert, begeht eine absichtliche Behinderung zwischen einem Spieler und dem Ball. Jeder Spieler, der nach Meinung des Schiedsrichters nicht Alles versucht, um den Ball nicht zu berühren, begeht ebenfalls eine absichtliche Behinderung.

Details welche die 1,8-Meter-Regel um den Ball betreffen sind unter den Punkten unerlaubter Angriff und unerlaubte Verteidigung nachzulesen.

Der Schiedsrichter wird sich für kleine Verwarnungen, wie sie in Punkt b) oder c) beschrieben sind entscheiden, wenn ein Spieler die Verstöße, Fehler, Fouls mit der Absicht begangen hat, den Verlauf des Spiels zu behindern. In diesem Fall werden dem Team auch Sportlichkeitspunkte (Fairnesspunkte) abgezogen. Falls der Schiedsrichter der Meinung ist, dass ein Spielverhalten

technisch in Ordnung aber potentiell gefährlich ist und dass es nicht aus dem Grund erfolgte, das Spiel zu behindern, gibt es keinen Abzug von Fairnesspunkten.

- **Große Verwarnung**

Diese werden in folgenden Fällen ausgesprochen:

a) Jegliches vulgäre* Zeichen und jede vulgäre Bemerkung eines Spielers, eines Trainers oder eines Betreuers, die direkt gegen einen Spieler oder den Schiedsrichter gerichtet sind, führen zu einer großen Verwarnung.

* **Vulgär**: geschmacklos, kulturverachtend, ohne Manieren, anstößige Sprache.

b) Aktionen oder Beleidigungen mit der Absicht, jemanden zu verletzen.

c) Bei einer gegebenen Verwarnung, nach dem offiziellen Spielende, aber bevor der Hauptschiedsrichter das offizielle Spielergebnis eingetragen hat (nachzulesen im Punkt 4.1 k).

d) Der Ball wird mit der Absicht gespielt, jemanden zu verletzen. Das heißt, der Ball wird direkt auf einen Spieler, über Schulterhöhe, kraftvoll und aus kurzer Distanz gespielt. Der Hauptschiedsrichter muss entscheiden, ob die Absicht vorlag, zu verletzen und dann eine große Verwarnung aussprechen.

Kommentar:

Platziert sich der Defensivspieler absichtlich nah zum Ball, das heißt im Umkreis von 1.8 Metern, und wird am Kopf getroffen, ist dieser Spieler kein Opfer einer absichtlichen Verletzung.

- Alle anderen Verwarnungen sind kleine oder verbale Verwarnungen.

Ein Spieler, der eine zweite kleine Verwarnung im gleichen Spiel erhält, wird von der weiteren Spielteilnahme ausgeschlossen.

Nach einer großen Verwarnung wird der Spieler von der weiteren Spielteilnahme ausgeschlossen.

Wird ein Mannschaftsmitglied des Feldes verwiesen, muss es durch ein anderes Mannschaftsmitglied ersetzt werden, sodass weiterhin vier (4) Spieler auf dem Feld sind.

Kann ein Team nur noch weniger als vier Spieler stellen, wird es automatisch für das laufende Spiel disqualifiziert.

- **Wiederholte Verwarnungen**

Hat ein Team alle Fairnesspunkte verloren und erhält es eine weitere Verwarnung, welche zum Abzug eines Fairnesspunktes führen würde, so wird es vom Spiel ausgeschlossen. Das Spiel wird dann mit den beiden anderen Teams fortgeführt.

Bemerkung: Hinsichtlich der Fairnesspunkte ist eine große Verwarnung

gleichwertig zu zwei kleinen Verwarnungen, welche zum Abzug von Fairnesspunkten führen. (*nachzulesen im Anhang C*).

7.18 Allgemein gültige Spielsysteme

Auch wenn internationale Wettbewerbe wie der World Cup und die Europäischen Meisterschaften nach den Spielbestimmungen des Offiziellen Internationalen Kin-Ball-Verbandes (IKBF) gespielt werden, erkennt der IKBF mehrere andere Spielsysteme an, die bei offiziellen Wettbewerben, Ligen und Turnieren zur Anwendung kommen können.

Jedes dieser Spielsysteme ist untenstehend beschrieben und kann bei offiziellen Wettbewerben gemäß folgender Kriterien zum Einsatz kommen.

Feste Anzahl von Spielperioden

Dieses Spielsystem fand in den Anfängen dieses Sportspiels Anwendung und passt sehr gut für Veranstaltungen mit Anfängern und Spielern mittleren Niveaus. Es ist auch das geeignetste, wenn der Zeitrahmen knapp bemessen und die Anzahl der teilnehmenden Mannschaften groß (über 15) ist.

Bei diesem Spielsystem wird die Zahl der Spielperioden durch den Veranstalter festgelegt. Sie kann eine bis drei Spielperioden betragen wobei jede Spielperiode eine festgelegte Zeit (zwischen 5 und 10 Minuten) dauert.

Es obliegt dem Gastgeber ob in der letzten Minute einer Spielperiode oder der letzten Spielperiode eines Spiels, die Uhr bei jedem Fehler / Foul angehalten wird.

Am Ende einer jeden Spielperiode, jedoch nicht bei der letzten eines Spiels, erhält jene Mannschaft 1 Punkt für eine gewonnene Spielperiode, wenn sie mehr Punkte als die beiden anderen Mannschaften erreicht hat.

Am Ende der letzten Spielperiode erhalten die Mannschaften Platzierungspunkte. Dabei können sich vier Szenarien ergeben:

Beispiele für Punktestände auf dem Scoreboard am Ende des Spiels	Mannschaften			zu vergebende Punkte		
	Blue	Grey	Black	Blue	Grey	Black
Szenario A	30	30	30	6	6	6
Szenario B	32	30	28	10	6	2
Szenario C	32	30	30	10	4	4
Szenario D	32	32	30	7	7	4

Die Mannschaften erhalten auch eine festgelegte Anzahl von Fairnesspunkten (siehe Anhang C)

Spezielle Regeln für dieses Spielsystem:

Der Ansagefehler zu einem unerlaubten Angriff wird in der letzten Minute eines Spiels außer Kraft gesetzt.

Falls das Ende einer Spielperiode bzw. eines Spiels nicht durch eine Zeitmessung festgelegt ist, dürfen die Mannschaften ihre Auszeit nicht in den letzten beiden Minuten der Periode bzw. des Spiels nehmen.

Die Auslosung, welches Team den ersten Aufschlag eines Spiels erhält, findet zu Beginn der ersten Spielperiode statt. Bei allen weiteren Spielperioden erhält jene Mannschaft das Aufschlagsrecht, welche den niedrigsten Punktestand aufweist. Wenn mehr als eine Mannschaft den niedrigsten Punktestand aufweist, wird zwischen diesen Teams ausgelost.

Unterschiedliche Anzahl von Spielperioden

Diese Spielsysteme haben sich im Laufe der Zeit entwickelt und ergaben sich aus einem höheren Spielniveau heraus. Sie werden deshalb hauptsächlich in hochklassigen Ligen und /oder bei nationalen Meisterschaften angewandt.

Diese Spielsysteme beruhen auf dem „best of“ – Prinzip. Um ein Spiel für sich zu entscheiden, muss eine Mannschaft eine bestimmten Anzahl von Spielperioden gewinnen. Dabei kann auf Zeit gespielt werden (7 Minuten pro Spielperiode) oder nach Gewinnpunkten (wer zuerst 9 bis 15 erreicht, gewinnt die Spielperiode).

Egal welches System man ausgewählt, der Punktestand wird zu Beginn jeder Spielperiode auf Null gestellt und es wird stets neu ausgelost, welche Mannschaft den Aufschlag erhält.

Folgende Spielsysteme sind möglich:

„2 Siege aus maximal 4 Spielperioden“. Jenes Team, das zuerst zwei Spielperioden für sich entscheidet, gewinnt das Spiel.

„3 Siege aus maximal 7 Spielperioden“. Jenes Team, das zuerst drei Spielperioden für sich entscheidet, gewinnt das Spiel.

„4 Siege aus maximal 10 Spielperioden“. Jenes Team, das zuerst vier Spielperioden für sich entscheidet, gewinnt das Spiel.

Stoppen der reinen Spielzeit

Stoppen der reinen Spielzeit bedeutet, dass die Stoppuhr in der letzten Spielperiode bei jeder Unterbrechung angehalten wird.

Verkürztes Spielsystem

Bei den verkürzten Spielsystemen, kann es am Ende des Spiels mehr als ein Siegerteam geben.

Wenn am Ende einer Spielperiode eine Mannschaft mehr Punkte als die beiden anderen Mannschaften hat, so gewinnt diese Mannschaft die Spielperiode und erhält einen (1) Punkt für die gewonnene Spielperiode.

Wenn am Ende einer Spielperiode zwei Mannschaften die gleiche Punktzahl haben und damit besser sind als die dritte Mannschaft, gelten beide

Mannschaften als Gewinner, erhalten aber keinen Punkt für eine gewonnene Spielperiode.

Wenn am Ende einer Spielperiode alle drei Mannschaften dieselbe Punktzahl haben, gelten alle drei Mannschaften als Gewinner, erhalten aber alle drei keinen Punkt für eine gewonnene Spielperiode.

Wenn zwei oder drei Mannschaften gleichzeitig die Vorgabe von 2, 3 oder 4 gewonnenen Spielperioden erreichen, so werden in einer Nachspielzeit weitere 5 Punkte ausgespielt, um den Sieger des Spiels zu ermitteln. Wenn in dieser Nachspielzeit zwei Mannschaften gleichzeitig die 5 Punkte erreichen, wird zwischen diesen Mannschaften eine weitere Nachspielzeit mit 5 Punkten ausgespielt.

Wenn eine Mannschaft das Spiel gewinnt, so erreicht jene Mannschaft den zweiten Platz, welche die zweitmeisten Spielperioden gewonnen hat. Wenn zwei Mannschaften die gleiche Anzahl von gewonnenen Spielperioden haben, so wird zwischen diesen beiden, in einer Nachspielzeit mit 5 Punkten der zweite Platz ausgespielt.

Die Siegermannschaft erhält 10 Wertungspunkte.

Das zweitplatzierte Team erhält 6 Wertungspunkte.

Das drittplatzierte Team erhält 2 Wertungspunkte.

Jedes Team erhält dazu gemäß einer Tabelle (siehe Anhang C) weitere Fairnesspunkte.

Vollständiges Spielsystem

Bei den vollständig ausgespielten Spielsystemen gibt es am Ende einer Spielperiode immer nur einen Gewinner.

Wenn am Ende einer Spielperiode zwei Teams dieselbe Punktzahl haben und vor dem dritten Team liegen, gibt es eine Nachspielzeit von 5 Punkten. Jene Mannschaft, welche die Nachspielzeit gewinnt, gewinnt auch die Spielperiode.

Wenn am Ende einer Spielperiode drei Teams dieselbe Punktzahl haben, gibt es für diese eine Nachspielzeit von 5 Punkten. Erreicht eine Mannschaft alleine diese 5 Punkte, so gewinnt diese die Spielperiode. Wenn zwei Mannschaften durch einen Fehler der dritten Mannschaft gleichzeitig die 5 Punkte erreichen, so gibt es eine Nachspielzeit über 5 Punkte für diese beiden Mannschaften. Jenes Team, das die zweite Nachspielzeit für sich entscheidet, gewinnt die Spielperiode.

Wenn ein Team das Spiel gewinnt, ist dasjenige das zweitplatzierte Team, welches die zweitgrößte Anzahl an Spielperioden gewonnen hat. Wenn zwei Teams die gleiche Zahl gewonnener Spielperioden haben, so gibt es eine Nachspielzeit über 5 Punkte für diese beiden Mannschaften.

Jede Mannschaft erhält einen Wertungspunkt für jede gewonnene Spielperiode.

Jede Mannschaft erhält auch Wertungspunkte für die Fairness gemäß einer Tabelle in Anhang C.

Spielsysteme nach Punkten

Bei diesen Spielsystemen gibt es kein Zeitlimit. Stattdessen muss eine bestimmte Punktzahl erreicht werden, welche in der Folge „Ziel-Punktzahl“ genannt wird.

Einfaches Spielsystem

Um eine Spielperiode zu gewinnen, muss eine Mannschaft die Ziel-Punktzahl erreichen.

Erreichen zwei Mannschaften gleichzeitig die Ziel-Punktzahl, gibt es einen 5-Punkte-Tie-Break zwischen diesen zwei Mannschaften, um den Sieger zu ermitteln.

Wenn ein Team das Spiel gewinnt, ist jenes zweitplatziert, welches die zweitmeisten Spielperioden gewonnen hat. Haben zwei Mannschaften die gleiche Anzahl gewonnener Spielperioden, so gibt es eine Nachspielzeit über 5 Punkte für diese beiden Mannschaften. Der Gewinner dieser Nachspielzeit ist dann die zweitbeste Mannschaft.

Die Siegermannschaft erhält 10 Wertungspunkte.

Das zweitplatzierte Team erhält 6 Wertungspunkte.

Das drittplatzierte Team erhält 2 Wertungspunkte.

Jede Mannschaft erhält einen Wertungspunkt für jede gewonnene Spielperiode.

Jede Mannschaft erhält auch Wertungspunkte für die Fairness gemäß einer Tabelle in Anhang C.

Vollständiges Spielsystem (Spielsystem für Veranstaltungen des ‚Offiziellen Internationalen Kin-Ball-Verbandes‘ IKBF)

Bei diesem Spielsystem endet jede Spielperiode mit nur zwei Mannschaften auf dem Feld. Die dritte Mannschaft verlässt ab dem Moment das Spielfeld, in dem ein Team den „Kritischen Punkttestand“ erreicht hat. Der „Kritische Punkttestand“ ergibt sich aus dem „Ziel-Punkttestand“ minus zwei Punkte:

Ziel-Punkttestand	9	10	11	12	13	15
Kritischer Punkttestand	7	8	9	10	11	13

In dem Moment wo ein Fehler den Punkttestand eines Teams auf den Kritischen Punkttestand bringt, muss das Team mit dem niedrigsten Punkttestand das Spielfeld verlassen, die beiden anderen Teams behalten ihren Punkttestand und spielen bis zum Ende der Spielperiode weiter.

Wenn ein Team den Kritischen Punktestand erreicht und die anderen beiden Mannschaften dieselbe Punktzahl haben, so verlässt das Team das Spielfeld, welchen den Fehler verursachte, der zum Kritischen Punktestand führte.
Von den verbleibenden zwei Teams erhält die Mannschaft mit dem niedrigeren Punktestand den Ballbesitz in der Mitte des Spielfeldes.

Wenn zwei Mannschaften gleichzeitig den Kritischen Punktestand erreichen, lost der Hauptschiedsrichter den Ballbesitz aus.
Von den beiden verbleibenden Teams gewinnt jenes die Spielperiode, welches zuerst den Ziel-Punktestand erreicht.

Wenn ein Team das Spiel gewinnt, ist jenes zweitplatziert, welches die zweitmeisten Spielperioden gewonnen hat. Haben zwei Mannschaften die gleiche Anzahl gewonnener Spielperioden, so gibt es eine Nachspielzeit über 5 Punkte für diese beiden Mannschaften. Der Gewinner dieser Nachspielzeit ist dann die zweitbeste Mannschaft.

Die Siegermannschaft erhält 10 Wertungspunkte.
Das zweitplatzierte Team erhält 6 Wertungspunkte.
Das drittplatzierte Team erhält 2 Wertungspunkte.

Jede Mannschaft erhält einen Wertungspunkt für jede gewonnene Spielperiode.

Jede Mannschaft erhält auch Wertungspunkte für die Fairness gemäß einer Tabelle in Anhang C.

Besondere Regeln für dieses Spielsystem

Nachdem das dritte Team den Platz verlassen hat, wird der Aufschlag in der Spielfortsetzung ausgeführt, d.h. das Team in Ballbesitz darf diesen um zwei Ball-Durchmesser bewegen.

Wenn keine Auslosung für den Ballbesitz gemacht werden muss, hat das angreifende Team von dem Moment an, von dem der Assistenz-Schiedsrichter den Ball in der Mitte des Spielfeldes platziert hat, zehn Sekunden lang Zeit, um eine geeignete Angriffsposition einzunehmen.

Für den Fall, dass eine Auslosung des Ballbesitzes durchgeführt werden muss, hat das angreifende Team von dem Moment an, wo die Auslosung beendet ist und der Hauptschiedsrichter das Ergebnis bekannt gegeben hat, zehn Sekunden lang Zeit um eine geeignete Angriffsposition einzunehmen.

Ab dem Moment, wo ein Team einen Punkt vor der Kritischen Punktzahl erreicht, wird die Regel für einen ungerechtfertigten Angriff nicht mehr angewendet. Es kann also jede Mannschaft angegriffen werden.

Artikel 8 Spielzeitregeln

8.1 Auszeit (Timeout)

- a) Jedes Team kann pro Spielabschnitt eine 40-Sekunden-Auszeit nehmen, bei der die Uhr angehalten wird.
- b) Die Auszeit kann nur vom Trainer oder Spielführer des Teams beantragt werden.
- c) Ein Antrag auf eine Auszeit muss beim Schiedsrichter und während der Ball ruht erfolgen. Zu diesem Zeitpunkt kann jedes Team eine Auszeit beantragen.
- d) Während der Auszeit können die Spieler Platz auf der Auswechselbank nehmen und die Trainer dürfen das Spielfeld betreten.
- e) Die Auszeit dauert immer 40 Sekunden, wenn sie vom Spielführer oder Trainer beantragt wird.
- f) Wird die Auszeit vom Schiedsrichter beantragt, dauert sie solange wie nötig.
- g) Die ungenutzte Auszeit in einem Spielabschnitt wird nicht für die anderen Abschnitte gutgeschrieben.

Kommentar:

Im Falle einer leichten Verletzung wird der Schiedsrichter keine Auszeit beantragen, wenn der Verletzte innerhalb von zehn Sekunden ohne Behandlung weiterspielen kann oder sofort ersetzt wird. Ist dies nicht der Fall, wird der Schiedsrichter eine Auszeit beantragen.

Bei einer ernsthaften Verletzung beantragt der Schiedsrichter eine Auszeit und die Uhr wird angehalten.

Artikel 9 Regelauslegungen

9.1 Zusammenfassung von Fällen, die den Pass betreffen

Wenn die aufgerufene Mannschaft den Ball in Besitz nimmt und einen Pass durchführt.

1) Der Ball ist im Spiel, auch wenn er einen Spieler aus einem anderen Team oder den Schiedsrichter berührt, solange er seine Flugrichtung nicht ändert.

2) Wenn der Ball einen Spieler aus einer anderen Mannschaft berührt und sich die Flugrichtung ändert, gibt es 6 Optionen:

- Ein willkürliches Hindernis zwischen einem Spieler und dem Ball liegt vor, wenn sich ein Spieler aus einer anderen Mannschaft, der den Ball berührt, außerhalb des Radius von 1,8 Metern befand und nicht alles tat, was er innerhalb der Grenzen seiner Möglichkeiten und/oder gemäß dem Urteil der Schiedsrichter konnte, um zu vermeiden, dass er vom Ball berührt wird.
- Es wird ein Wiederholungsspiel geben, wenn ein Spieler in der Verteidigung, der sich in dem Moment, in dem der Pass ausgeführt wurde, außerhalb des Radius von 1,8 Meter um den Ball befand, alles tat, was er kann, um den Kontakt mit dem Ball innerhalb der Grenzen seiner Möglichkeiten und/oder gemäß dem Urteil der Schiedsrichter zu vermeiden, und damit den Ball berührt, sodass er die Schussbahn des Passes ändert.
- Es wird als unerlaubte Verteidigung bezeichnet, wenn ein Spieler in der Verteidigung, der 1,8 Meter oder weniger vom Ball entfernt ist, die Ausführung des Passes blockt, ändert oder verlangsamt.
- Es wird als fallengelassener Ball der Mannschaft in Ballbesitz gewertet, wenn diese Mannschaft absichtlich den Ball auf einen Gegenspieler wirft, wonach der Ball den Fußboden auf oder innerhalb der Grenzen des Spielfeldes berührt.
- Es wird als "Aus" für die Mannschaft in Ballbesitz gewertet, wenn diese Mannschaft absichtlich den Ball an einen Gegenspieler wirft, wonach der Ball außerhalb der Grenzen landet oder ein festes Hindernis berührt
- Es wird ein automatisches Wiederholungsspiel geben, wenn der Ball zuerst den Schiedsrichter berührt, wodurch der Ball seine Flugbahn ändert.

9.2 Zusammenfassung von Fällen, die den Balltransport betreffen

Wenn die aufgerufene Mannschaft den Ball in Besitz nimmt und einen Balltransport durchführt:

- 1) Es wird als unerlaubte Verteidigung gewertet, wenn sich ein Spieler in der Verteidigung, der am oder innerhalb des Radius von 1,8 Meter um den Ball steht, am Anfang des Balltransportes die Ausführung des Balltransports oder seine Flugbahn blockiert, ändert oder verlangsamt.
- 2) Der Fehler für den unerlaubten Balltransport wird der Mannschaft in Ballbesitz gegeben, wenn ein Spieler in der Verteidigung, der sich außerhalb des Radius von 1,8 Meter um den Ball befindet, am Anfang des Balltransportes den Ball oder einen Spieler der Offensive berührt.
- 3) Das Spiel wird fortgesetzt, wenn während eines Balltransports durch einen oder zwei Spieler ein Verteidigungsspieler, der sich an oder innerhalb des Radius von 1,8 Meter vom Ball befindet, am Anfang den Ball berührt, aber die Ausführung des Balltransportes nicht blockiert, ändert oder verlangsamt.

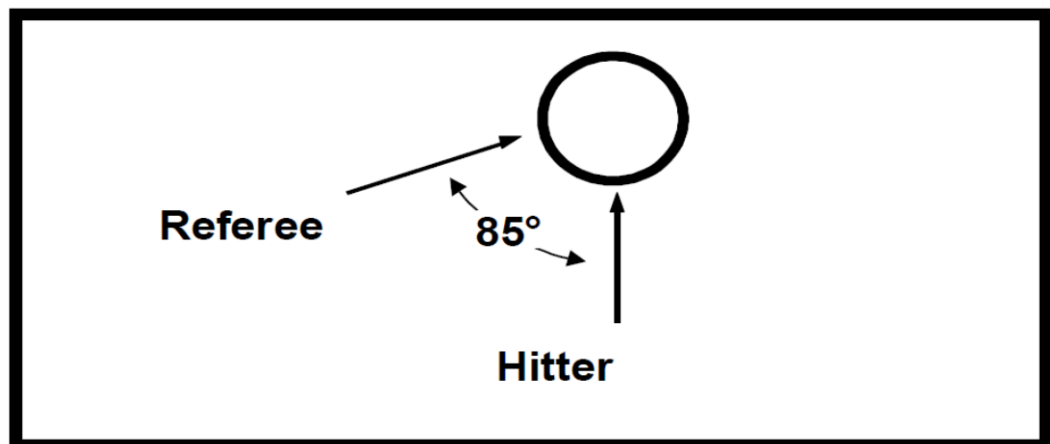
Artikel 10 Schiedsrichterverhalten

10.1 Aufgabenbereich bei nur einem Schiedsrichter am Feld

1. Richtig positioniert sein, 2 -3 Meter vom Ball entfernt.
2. Den Anstoß anpfeifen.
3. Die Farbe wiederholen.
4. Bei einem Fehler abpfeifen.
5. Den Fehler signalisieren und bekannt geben.
6. Den Ball kontrollieren.
7. Den Ball zurück an die Stelle positionieren, an der der Aufschlag ausgeführt werden muss.
8. Den, der den Punktestand (Scorekeeper) anzeigt, überwachen.

Kommentar :

Richtig positioniert sein heißt: der Schiedsrichter (Referee) steht etwa 2 Meter vom Ball weg und mit einem 85° Winkel zum Schläger (Hitter).



10.2 Aufgabenteilung bei zwei Schiedsrichtern am Feld

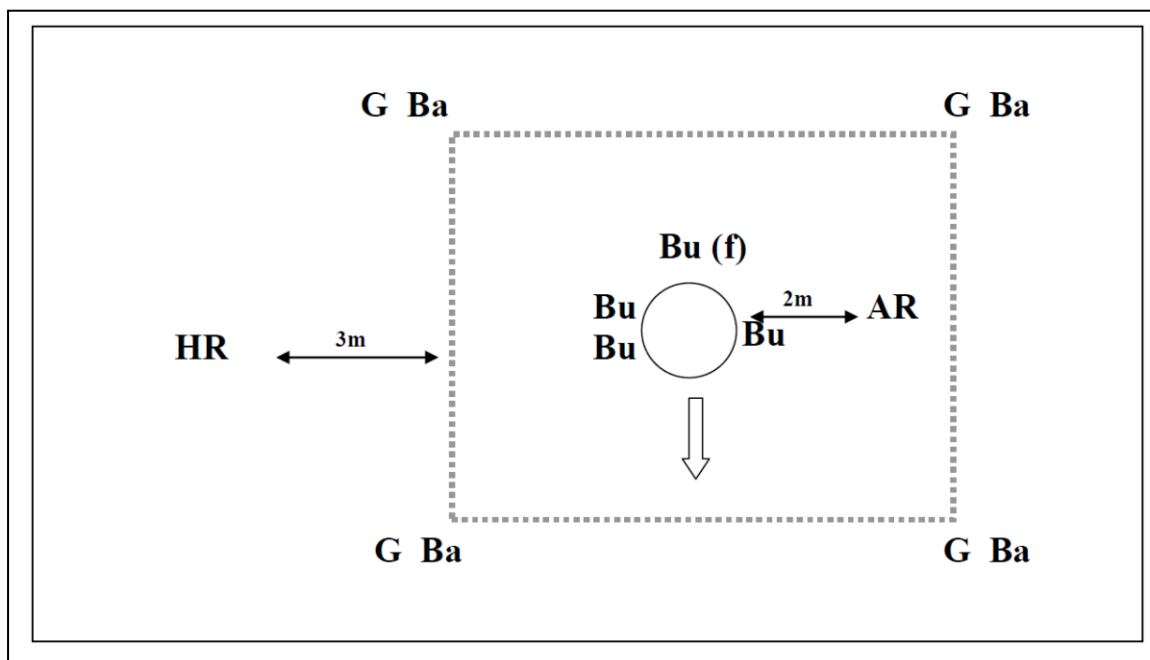
10.2.1 Aufgabenbereich des Hauptschiedsrichters

- 1- Er muss richtig positioniert sein (siehe Positionierung).
- 2- Er genehmigt dem Assistenten mit einem Handzeichen (zeigt auf den Ball), den Anstoß anzupfeifen.
- 3- Er pfeift die Fehler.
- 4- Er signalisiert und kündigt die Fehler an und identifiziert die Mannschaft (zeigt auf seine Armbänder), die ihn ausgeführt hat, indem er die Person (Scorekeeper), die den Punktestand überwacht, anschaut.
- 5- Er bestätigt und überprüft den Punktestand mit einer Kopfbewegung.

10.2.2 Aufgabenbereich des Assistenzschiedsrichters

- 1- Er muss richtig positioniert sein (siehe Positionierung).
- 2- Nachdem der Hauptschiedsrichter ihm ein Zeichen gegeben hat, pfeift er den Anstoß.
- 3- Er wiederholt die Farbe.
- 4- Er pfeift einen Fehler (wenn anwendbar).
- 5- Er signalisiert das Foul und identifiziert die Mannschaft, die es beging (benutzt Armbänder) (nicht wörtlich sondern stumm).
- 6- Er platziert den Ball dorthin zurück, wo das Foul begangen wurde und kontrolliert den Balltransport (2-facher Durchmesser des Balls).

Kommentar: siehe Positionierung



HR = Hauptschiedsrichter

AR = Assistentenschiedsrichter

G = Grey; Ba = Black; Bu = Blue

(f) = aufschlagender Spieler

10.3 Vorgehensweise bei Verwarnung

Wenn ein Schiedsrichter eine Situation bemerkt, in der ein Spieler einen Fehler begeht, der eine Verwarnung verdient, muss er folgendermaßen handeln:

- 1) Den Fehler pfeifen.
- 2) Den Fehler anzeigen und ankündigen, dem Punktestandrichter (Scorekeeper) zugewandt.
- 3) Eine Auszeit geben.
- 4) Den Spieler auffordern, zu ihm zu kommen.
- 5) Dem Spieler, der den Fehler begangen hat, die Karte zeigen.
- 6) Die Verwarnung auf den offiziellen Punktebogen aufnehmen.

Einem Spieler, der eine zweite Verwarnung bekommt (mit oder ohne Abzug eines Fairness-Punktes), wird die rote Karte gezeigt und er muss das Spielfeld sofort verlassen.

Wenn ein Schiedsrichter eine Situation bemerkt, in der ein Team einen Verstoß begeht, der eine Verwarnung verdient, muss er die folgenden Maßnahmen einsetzen:

- 1) Den Verstoß pfeifen.
- 2) Den Verstoß anzeigen und ankündigen, dem Punktestandrichter (Scorekeeper) zugewandt.
- 3) Eine Auszeit nehmen.
- 4) Vor die Teambank gehen und die Karte auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler begangen hat, zeigen.
- 5) Die Verwarnung in den offiziellen Spielberichtsbogen aufnehmen.

10.4 Vorgehensweise bei Auswechslung

Nachdem ein Fehler begangen wurde, darf die Zelle des Teams (sprich Mannschaft), die den Fehler begangen hat, genauso wie die Zellen der anderen Teams, ihre Spieler auswechseln. Das Team, das den Fehler begangen hat, erhält den Ballbesitz und der Assistentenschiedsrichter wird den Aufschlag anpfeifen, sobald dieses Team eine erkennbare offensive Position eingenommen hat. Das alles muss in weniger als 10 Sekunden geschehen sein.

Dasjenige Team, das den Fehler begangen hat, ist im Ballbesitz. Der Schiedsrichter kann den Aufschlag anpfeifen, sobald das ballbesitzende Team eine erkennbare, offensive Position eingenommen hat, auch wenn die 10 Sekunden noch nicht vorüber sind.

Bei einer Wiederholung kann keine Auswechslung der Spieler stattfinden (Verletzungen ausgenommen).

10.5 Vorgehensweise des Schiedsrichters bei einer Auszeit

- 1) Der Schiedsrichter wird den Beginn der Auszeit mit einem langen Pfiff anzeigen, den Spielstandwächtern zugewandt und auf das Armband zeigend, das die Farbe der Mannschaft hat, die die Auszeit beantragte.
- 2) Der Hauptschiedsrichter nimmt die Auszeit in den offiziellen Spielberichtsbogen auf.
- 3) Nach 30 Sekunden, wird der Assistenzschiedsrichter pfeifen, um die Teams wieder zurück auf das Spielfeld zu bringen.
- 4) 10 Sekunden später, pfeift er den Aufschlag an.
- 5) Wenn kein Spieler des aufschlagenden Teams nach diesen 40 Sekunden den Ball hält, wird der Schiedsrichter eine mündliche Verwarnung an das Team aussprechen; wegen Verzögerung des Spiels. Wenn das gleiche Team dasselbe nochmals macht, erhält das Team ein Zeit-Foul.

Kommentar:

Der Schiedsrichter muss nicht darauf warten, bis alle Teams ihren Platz auf dem Spielfeld eingenommen haben. Wenn die 40 Sekunden der Auszeit vorüber sind, muss er den Aufschlag anpfeifen. Auch wenn das Team, das in Ballbesitz ist, schon vor dem Ende der Auszeit bereit ist, muss der Schiedsrichter trotzdem die gesamten 40 Sekunden warten bevor er den Aufschlag anpfeift.

Wenn von den Schiedsrichtern eine Auszeit angefordert wird, muss einer der Schiedsrichter aufpassen, was auf dem Spielfeld in diesem Moment passiert.

Wenn die Situation die Schiedsrichter dazu zwingt, das Spielfeld zu verlassen oder ihre Konzentration auf andere Vorfälle zu verlegen, könnte der Spielleiter (der für das Schiedsgericht Verantwortliche) diese Aufgabe übernehmen.

Wenn zu irgendeiner Zeit in dieser Situation ein Verstoß passieren würde und eine Verwarnung verdient, kann der Spielleiter das dem Hauptschiedsrichter berichten, welcher entscheiden kann, eine bestimmte Maßnahme zu ergreifen.

Anhang A

Charta zu sportlichem Verhalten

Lehrer, Eltern, Trainer, Athleten und alle anderen Teilnehmer sind aufgefordert, ein sportliches Benehmen zu zeigen, indem sie die Artikel der Charta zu sportlichem Verhalten respektieren. Jeder muss seinen Teil dazu beitragen, um im Sport ein menschliches und bildendes Handeln zu fördern.

Fairness zeigen: ist das strikte Einhalten und Respektieren aller Regelungen, und das Bemühen, nie absichtlich einen Fehler zu begehen.

Fairness zeigen: ist das Respektieren der Schiedsrichter. Die Anwesenheit der Offiziellen und Schiedsrichter ist wesentlich, um einen Wettkampf durchzuführen. Sie verdienen von jedem den vollen Respekt.

Fairness zeigen: ist das Akzeptieren aller Schiedsrichterentscheidungen ohne jemals dessen Integrität in Frage zu stellen.

Fairness zeigen: ist das Akzeptieren einer Niederlage mit Würde und ohne Gehässigkeit.

Fairness zeigen: ist das Akzeptieren eines Sieges mit Bescheidenheit und ohne Schadenfreude.

Fairness zeigen: ist das Loben der guten Spiele und der guten Leistung der Gegner.

Fairness zeigen: ist die Ablehnung von Betrug oder illegaler Mittel, um zu gewinnen.

Fairness zeigen: ist, dem Gegner Respekt zu zollen und den Sieg anzustreben, indem man das Beste aus seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten herausholt.

Fairness zeigen: ist das Ermutigen der eigenen Teammitglieder während schlechter, genauso wie während guter Spiele.

Fairness zeigen: ist, würdevoll zu bleiben zu jeder Zeit, die bleibende Selbstbeherrschung und die Verachtung physischer oder verbaler Gewalt.

FAIRNESS ZÄHLT!

Anhang B

Diese Zeichen sind die einzigen offiziell anerkannten Zeichen beim Internationalen KINBALL Sportverband

1. Start des Spiels oder einer Periode

Mit seinem Arm macht der Schiedsrichter 3 Kreise nach vorne, auf Schulterhöhe und zeigt dann auf die Bank des startenden Teams; während dieser Maßnahme wird gepfiffen.



2. Ende einer Periode

Während der Hauptschiedsrichter dem Zeitnehmertisch zugewandt ist, hebt er seine Arme über seinen Kopf und hält mit einer Hand sein Handgelenk; während dieser Maßnahme wird gepfiffen.



3. Ende des Spiels

Während der Hauptschiedsrichter dem Zeitnehmertisch zugewandt ist, hebt er seine Arme über seinen Kopf und klatscht 3mal in die Hände; während dieser Zeit wird gepfiffen.



4. Auszeit

Während der Hauptschiedsrichter dem Zeitnehmertisch zugewandt ist, platziert er die Finger einer Hand auf die Mitte seiner anderen Hand auf Brustkorbhöhe und zeigt auf das Team, das die Auszeit beansprucht; während dieser Maßnahme wird gepfiffen



Für die ersten vier Schiedsrichterentscheidungen ist der Pfiff kontinuierlich (eine bis drei Sekunden lang).

5. Aufschlag

Der Schiedsrichter berührt den Ball mit der Hand und dann wird zweimal kurz gepfiffen.



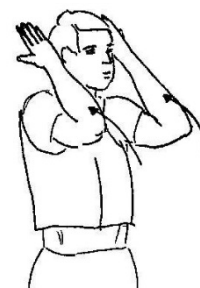
6. Wiederholung

Der Schiedsrichter öffnet die auf Hüfthöhe gekreuzten Arme (zweimal). Dabei pfeift er einmal, worauf dann die Wiederholung folgt.



7. Außerhalb des Spielfelds

Der Schiedsrichter pfeift nur einmal. Er beugt seine Ellenbogen, während er seine Handflächen hinter seine Schultern bringt und zeigt dann auf das Armband mit der Farbe des Teams, welches den Fehler begangen hat.



8. Zu viele Spieler auf dem Spielfeld

Der Schiedsrichter pfeift einmal, streckt einen Arm nach vorne, zeigt die ausgestreckte Hand und weist dann auf das Armband mit der Farbe des Teams, welches den Fehler begangen hat.



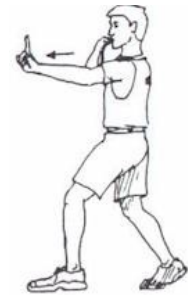
9. Unerlaubte Verteidigung

Der Schiedsrichter pfeift nur einmal, streckt seinen Arm von sich, zeigt drei Finger und weist dann auf das Armband mit der Farbe jener Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



10. Ein Spieler hat den Ball nicht berührt (Kontaktfehler)

Der Schiedsrichter pfeift einmal. Er hält einen Zeigefinger nach oben und in einer einzigen Bewegung streckt er seinen Arm nach vorne und erhebt ihn. Dann zeigt er auf das Armband mit der Farbe jener Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



11. Verwechslung im Namen (Aufruffehler)

Der Schiedsrichter pfeift einmal. Er streckt seinen Arm nach vorne und öffnet und schließt seine Hand schnell. Zur selben Zeit bewegt er seinen anderen Arm zum Ohr und zeigt dann auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



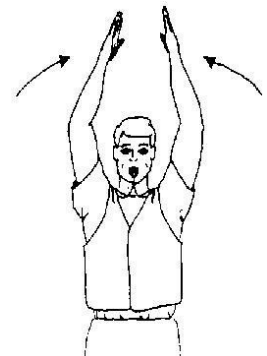
12. Gleicher Spieler schlägt zweimal

Der Schiedsrichter pfeift einmal. Er streckt seine Arme nach vorne und beugt sie dann zweimal, während seine Hände komplett geöffnet sind, mit einer Hand zeigt er auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



13. Schlag zu kurz

Der Schiedsrichter pfeift einmal kurz, während er seine Arme entlang des Körpers erhebt; die Handflächen zeigen zur Mitte, berühren sich aber nicht, eine Hand verwendet er dazu auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft zu zeigen, welche den Fehler gemacht hat.



14. Abwärts gerichteter Aufschlag

Der Schiedsrichter pfeift einmal kurz, während er einen Schritt nach vorne geht und die Arme energisch in Richtung Boden bewegt. Und er zeigt auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, welche den Fehler gemacht hat.



15. Auf den Boden gefallener Ball (gedropter Ball)

Der Schiedsrichter pfeift einmal kurz und reibt die eine Hand auf der anderen (mit den Handflächen) und zeigt dann auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler gemacht hat.



16. Zeitfehler

Der Schiedsrichter pfeift einmal kurz und zeigt dann mit einer Hand auf Schulterhöhe auf seine Uhr am Handgelenk und zeigt dann auf das Armband der Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



17. Schritte

Der Schiedsrichter pfeift einmal kurz und dreht dann seine übereinander abgewinkelten Unterarme im Kreis. Dann zeigt er mit einer Hand auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die einen Fehler gemacht hat.



18.

a) Unfreiwillige Behinderung eines Gegenspielers

Verwenden des Wiederholungs-Schiedsrichterzeichens (siehe 6.)

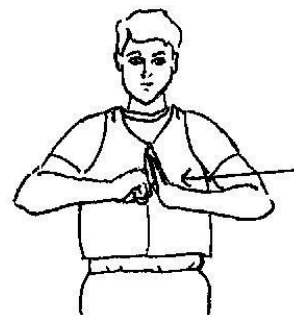
b) Unfreiwillige Behinderung des Balles

Verwenden des Wiederholungs-Schiedsrichterzeichens (siehe 6.)



c) Absichtliche Behinderung eines Gegenspielers

Der Schiedsrichter pfeift nur einmal. Der eine Arm ist parallel zum Boden auf Brusthöhe. Er wird abgewinkelt und die Hand wird zu einer Faust geballt. Der andere Arm wird mit senkrecht zum Boden geöffneter Hand gehalten. Die Handfläche kommt der Faust entgegen. Der Schiedsrichter zeigt auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler gemacht hat. Dieser Fehler beinhaltet außerdem eine kleine Verwarnung für den Spieler, der den Fehler gemacht hat.



d) Absichtliche Behinderung des Balles

Der Schiedsrichter pfeift einmal kurz. Er stemmt beide Arme an seine Hüfte und zeigt auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler gemacht hat. Dieser Fehler beinhaltet eine kleine Verwarnung für den Spieler, der den Ball behindert hat.



e) Unsportliches Verhalten

Der Schiedsrichter pfeift nur einmal. Einen Arm hält er abgewinkelt und senkrecht zum Boden vor seiner Brust und hat die Hand zu einer Faust geballt erhoben. Die andere Hand hält er an die Vorderseite des Ellenbogens. Dann zeigt er auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler gemacht hat. Dieser Fehler beinhaltet eine kleine Verwarnung für den Spieler, der den Fehler begangen hat.



f) Abfällige Bemerkungen oder eine Aktion mit der Absicht jemanden zu verletzen.

Der Schiedsrichter pfeift einmal kurz. Er schlägt mit der Faust auf die Vorderseite seiner Schulter und zeigt auf das Armband mit der Farbe der Mannschaft, die den Fehler gemacht hat. Dieser Fehler beinhaltet eine kleine Verwarnung für den Spieler, der den Fehler begangen hat.



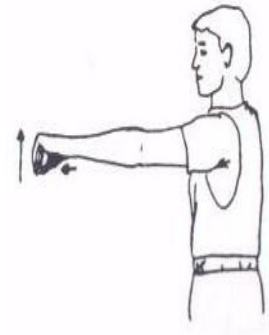
19. Unerlaubter Aufschlag

Der Schiedsrichter pfeift kurz. Er kreuzt seine Unterarme vor seiner Brust, die Fäuste nach obenweisend zusammengepresst. Dann zeigt er auf die Armbinde der Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



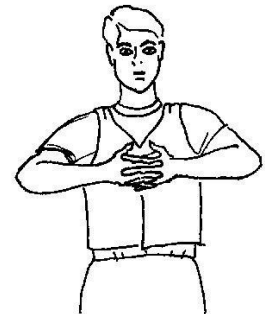
20. Ball wird durch den Stoff oder durch die Öffnung gehalten wurde

Der Schiedsrichter pfeift kurz. Mit seiner Hand macht er eine Geste, wie wenn man einen Gegenstand aufnimmt, während er die Hand öffnet und schließt; er weist dann auf die Armbinde der Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



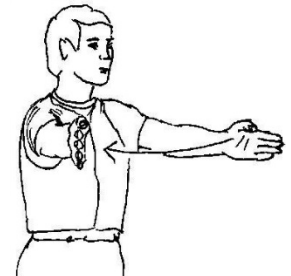
21. Umklammern des Balls

Der Schiedsrichter pfeift kurz. Er umkreist seine Arme vor sich und verschränkt seine Finger; dann weist er auf die Armbinde der Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



22. Unerlaubtes Bewegen des Balls

Der Schiedsrichter pfeift nur einmal. Seine zwei Arme zeigen, parallel zum Boden, nach vorne. Die Handflächen sind geschlossen. Ein Arm zeigt unverändert nach vorne und der andere Arm wird parallel zum Boden zur Seite geführt. Er weist dann mit einer Hand auf die Armbinde der Mannschaft, die den Fehler begangen hat.



23. Spielerwechsel

Kein Pfiff. Der Schiedsrichter macht, mit beiden Händen vor dem Kopf, die Handflächen gegenüber, eine seitliche Vor- und Zurückbewegung der Hände.



Anhang C

Fairnesspunkte:

Gemäß dieser Tabelle erhält jede Mannschaft eine bestimmte Anzahl an Sportlichkeitspunkten, abhängig davon, wie viele Verwarnungen sie während des Spiels erhalten hat.

Anzahl der Verwarnungen während eines Spiels	gesamte Fairnesspunkte
0	5
1	4
2	1
3	0
4	0

Anhang D

Zuständigkeiten

Das IKBF erlaubt allen Verbänden, Vereinigungen, Vereinen oder Organisationen, in Wettkämpfen unter ihrer Leitung, Regeln zu ändern, hinzuzufügen oder zu entfernen.

Für offizielle internationale IKBF Events:

Spielfeldgröße:

Das IKBF verlangt, dass das Spielfeld 20 Meter auf 20 Meter misst und der Aufwärbereich hinter den Teambänken mindestens 9 m² beträgt.

Ausnahme: Wenn der Platz hinter den Team-Bänken auf Grund einer zu kleinen Sportstätte nicht ausreicht, dürfen es auch kleinere Bereiche oder Bereiche an einem anderen Platz sein.

Linienrichter:

Das IKBF verlangt die Anwesenheit von Linienrichtern, die ein IKBF-Schiedsrichter-Level-1-Zertifikat besitzen und ein Linienrichter-Seminar absolviert haben.

Spielsystem:

Das IKBF bestimmt das anzuwendende Spielsystem. (siehe Offizielle IKBF Internationale Wettkampf-Bestimmungen)

Bei inoffiziellen internationalen Wettbewerben der Jugend, wie der Weltmeisterschaft, der Europameisterschaft oder der Internationalen Vereinsmeisterschaft, wird das Spielsystem von der gastgebenden Organisation und der IKBF bestimmt.

Sprache für den Angriffs-)Aufruf während des Spiels:

Das IKBF hat für die Aufrufe Französisch als offizielle Sprache während aller Spiele bestimmt.

Für nationale Wettbewerbe:

Spielfeldgröße:

Der nationale Verband legt eine angemessene Spielfeldgröße fest.

Das IKBF empfiehlt ein Minimum von 15 Meter auf 18 Meter.

Der organisierende nationale Verband kann auch entscheiden, ob es Aufwärbereiche geben soll oder nicht.

Linienrichter:

Der nationale Verband bestimmt, ob Linienrichter vorhanden sein sollen oder nicht und welche Qualifikation sie haben sollen.

Spielsystem:

Der nationale Kin-Ball-Verband hat das Recht, das zu verwendende Spielsystem festzulegen.

Sprache für den Aufruf:

Der nationale Kin-Ball-Verband hat das Recht, die zu verwendende Sprache für den Aufruf festzulegen.

Für regionale oder lokale Events:**Spielfeldgröße:**

Der dem nationalen Kin-Ball-Verband zugehörige Verein oder die organisierende Einrichtung legt eine angemessene Spielfeldgröße fest.

Das IKBF empfiehlt ein Minimum von 15 Meter auf 12 Meter.

Der Organisator kann auch entscheiden, ob es Aufwämbereiche geben soll oder nicht.

Linienrichter:

Der dem nationalen Kin-Ball-Verband zugehörige Verein oder die organisierende Einrichtung bestimmt, ob Linienrichter vorhanden sein sollen oder nicht und auch deren Qualifikation.

Spielsystem:

Die ihrem nationalen Kin-Ball-Verband angeschlossenen Vereine oder die einen Wettbewerb organisierende Einrichtung bestimmen das Spielsystem.

Die ihrem nationalen Kin-Ball-Verband angeschlossenen Vereine oder die einen Wettbewerb organisierende Einrichtung bestimmt die für die Aufrufe zu verwendende Sprache.

Für alle anderen Wettbewerbe:

Dieses Teilkapitel bezieht sich auf alle anderen Events wie multinationale Ligen, Einladungs-Wettbewerbe oder offene Spielturniere, die nicht in die obige Liste passen.

Spielfeldgröße:

Der dem nationalen Kin-Ball-Verbandes zugehörige Verein oder die teilnehmenden Verbände oder Vereinigungen oder der Organisator legen eine angemessene Spielfeldgröße fest.

Das IKBF empfiehlt ein Minimum von 15 Meter auf 12 Meter.

Der dem nationalen Kin-Ball-Verband zugehörige Verein oder die teilnehmenden Verbände oder Vereinigungen oder der Organisator können auch entscheiden, ob es Aufwärmbereiche geben soll oder nicht.

Linienrichter:

Der dem nationalen Kin-Ball-Verband zugehörige Verein oder die teilnehmenden Verbände oder Vereinigungen oder der Organisator können auch entscheiden, ob Linienrichter vorhanden sein sollen oder nicht und welche Qualifikation sie haben sollen.

Spielsysteme:

Der dem nationalen Kin-Ball-Verband zugehörige Verein oder die teilnehmenden Verbände oder Vereinigungen oder der Organisator haben das Recht, das Spielsystem festzulegen.

Der dem nationalen Kin-Ball-Verband zugehörige Verein oder die teilnehmenden Verbände oder Vereinigungen oder der Organisator haben das Recht, die für den Aufruf zu verwendende Sprache festzulegen.

Anhang E

Spezielle Regeln für gemischt-geschlechtliche (mixed) Wettkämpfe

Obwohl keine Spielklassen für Mixed-Teams bei internationalen Wettkämpfen festgelegt sind, empfiehlt das IKBF, diese besonderen Regeln für Spiel mit gemischten Mannschaften hinzuzufügen:

- Enge Verteidigung:

Bei Spielen mit gemischten Mannschaften, wird die Regel 7.15a) wie folgt angepasst:

Ein oder mehr Spieler der verteidigenden Mannschaft haben vom Ball weniger als 1.8 Meter Abstand zum Zeitpunkt des Aufschlages. Wenn beide verteidigenden Mannschaften mehr als einen verteidigenden Spieler mit weniger Abstand als 1.8 Meter Abstand vom Ball haben, macht die Mannschaft, die aufgerufen und somit angegriffen wird, einen Fehler wegen einer unerlaubten Verteidigung.

- Zusammensetzung der Mixed-Teams:

Es müssen immer mindestens zwei weibliche Spieler in jedem Team auf dem Spielfeld sein.

- Reihenfolge der Aufschläger:

Wenn zweimal oder öfters hintereinander ein männlicher Spieler aufschlägt, gilt dies als „Zweimal derselbe Aufschläger“-Fehler.

Wenn zweimal oder öfters hintereinander eine weibliche Spielerin aufschlägt, gilt dies als „Zweimal derselbe Aufschläger“-Fehler.

Somit müssen männliche und weibliche Spieler immer abwechselnd aufschlagen.

Diese Abfolge endet mit jeder Spielperiode.

Anhang F

Kriterienliste für den Tie-Break

Wenn nach allen vorausgehenden Spielen zwei oder mehr Mannschaften die gleiche Anzahl an Punkten haben, empfiehlt das IKBF die folgenden Kriterien anzulegen, um einen Sieger zu bestimmen:

1. Die größte Anzahl an erzielten ersten Plätzen. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
2. Die größte Anzahl an erzielten zweiten Plätzen. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
3. Die größte Anzahl an Fairnesspunkten. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
4. Die größte Anzahl an Wertungspunkten in Spielen, in denen die Teams gegeneinander angetreten sind. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
5. Die größte Anzahl an gewonnenen Spielperioden. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
6. Die größte Anzahl an gewonnenen Spielperioden, in denen die gleichauf liegenden Mannschaften gegeneinander angetreten sind. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
7. Die kleinste Anzahl an verlorenen Spielperioden in den vorausgehenden Spielen. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
8. Die größte Anzahl an allen Spielperioden, die als Zweiter vollendet wurden. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
9. Die kleinste Differenz in den Wertungspunkte mit dem Team, welches in einer Spielperiode den ersten Platz erreicht hat und in der die gleichauf liegenden Teams zweitplatziert waren. Wenn die Mannschaften die gleiche Anzahl haben, dann;
10. Das IKBF oder der Verein, der für den Wettkampf verantwortlich ist, bestimmt, ob es angebracht ist, eine 5-Punkte Spielperiode oder ein komplettes Spiel zwischen den Mannschaften mit gleichen Punktzahlen zu spielen.

Nachwort

Im November 2011 fand am Gymnasium Neustadt a. d. Waldnaab, im Nordosten Bayerns gelegen, eine regionale Lehrerfortbildung statt, bei der der Präsident des tschechischen Kin-Ball-Verbandes, Herr Martin Paur, die neue Trendsportart Kin-Ball vorstellte.

Kin-Ball ist ein kooperatives Mannschaftsspiel und wird mit drei Mannschaften zu je 4 Spielern gespielt. Erfunden wurde es 1986 in Quebec von dem Sportlehrer Mario Demers. Die zunehmenden konditionellen, koordinativen aber auch sozialen Defizite seiner Schüler veranlassten ihn, ein attraktives Spiel für alle Altersgruppen zu entwickeln, das leicht erlernbar, ohne besonderen Rahmen, von gemäßigter bis hoher Belastungsstufe, auch in gemischtgeschlechtlichen Gruppen und nur im Team mit einem auffordernden Riesenball zu spielen ist. Während Kin-Ball in Kanada, in den USA, Japan, Tschechien, Belgien, Frankreich, Spanien, Dänemark und der Schweiz von insgesamt 4 Millionen Menschen gespielt wird, kennt diese Sportart in Deutschland kaum jemand.

Nach der begeisternden Einführung im Rahmen der Lehrerfortbildung, beschloss die Schule für das Schuljahr 2012/13, über ein P-Seminar Sport das Spiel Kin Ball am Gymnasium Neustadt bekannt zu machen. 11 Schülerinnen und Schüler der Oberstufe erwarben über einen Lehrgang, den wiederum Herr Paur leitete, die Grundkenntnisse des Kin-Ball-Spiels. Bereits vier Wochen später nahmen sie an einem internationalen Turnier in Hradec Kralove (Tschechien) teil und belegten dort den 5. Platz von sieben Mannschaften. Da das für eine Vertiefung der Kin-Ball Kenntnisse notwendige schriftliche Material in deutscher Sprache nur sehr verkürzt und bruchstückhaft vorlag, haben die P-Seminaristen alle offiziellen Materialien wie Regelwerk, Organisation von Turnieren, Unterrichtshandbuch und didaktisch-methodische Spielformen vom Englischen, Französischen und Tschechischen ins Deutsche übersetzt.

Im Schuljahr 2015/16 startete am Gymnasium Neustadt a.d. Waldnaab ein zweites P-Seminar Kin-Ball. Da diese Sportart den meisten Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums durch die Arbeiten des ersten Kin-Ball-Seminars bereits bekannt war, brachten die neuen P-Seminaristen ausreichende Spielfähigkeiten mit, um ihrerseits - bei der nun schon traditionellen Teilnahme - erfolgreich an einem internationalen Turnier in Tschechien mitzuspielen. Während der Seminarphase organisierten die Teilnehmer am P-Seminar einen zweitägigen Workshop, für den sie den Direktor des Kanadischen Kin-Ball-Verbandes, Herrn Pierre-Julien Hame, als Referenten gewinnen konnten. Zielsetzung des Workshops war im ersten Teil die persönliche Weiterbildung bezüglich Technik, Taktik, Regelkunde, Schiedsrichtertätigkeit. Im zweiten Teil standen die Methodik und Didaktik bei der Vermittlung des Kin-Ball-Spiels im Vordergrund. An diesem zweiten Teil nahm auch eine Reihe interessierter Lehrkräfte aus den Nachbarschulen unserer Region teil. In einem weiteren Workshop führten die P-Seminaristen die Lehramtsanwärter aus zwei Ausbildungsseminaren für die Mittelschulen in das Sportspiel Kin-Ball ein. Als Ergebnis dieser Workshops erschien das ‚Handbuch für den Lehrer/Trainer – Eine Einführung in das Kin-Ball-Spiel‘. Dieses Handbuch enthält fünf Unterrichtseinheiten, mit denen die Grundfähigkeiten und –kenntnisse des Kin-Ball-Spiel vermittelt werden. Parallel dazu fertigte ein Sport-Referendar der Schule seine Seminararbeit zum Thema ‚Kin-Ball in der Mittelstufe: Ein sozial-integrativer Trendsport‘ an und stellte diese dankenswerterweise für eine weitere Verbreitung im deutschsprachigen Raum zur Verfügung. Darüber hinaus ergänzten die P-Seminaristen die deutschsprachige Newsletter-Sammlung um die Folgen 25 – 30, aktualisierten das

„offizielle Regelwerk des Kin-Ball-Sports“ deutschsprachig auf den Stand von 2016 und überarbeiteten dabei das Layout beider Werke.

Mittlerweile ist die Weiterentwicklung der Sportart Kin-Ball im deutschsprachigen Raum durch ein drittes P-Seminar Kin-Ball am Gymnasium Neustadt angedacht.

Seit dem 1. Januar 2017 liegt nun folgende Kin-Ball-Literatur in deutscher Sprache digital und in gebundener Form vor:

- Offizielles Regelwerk des Kin-Ball-Sports (Übersetzung des „Official Kin-Ball Rulebook 2016“ der IKBF)
- Handbuch für die Organisation eines Kin-Ball-Turniers (Übersetzung der tschechischen Version 7 vom 11.06.2013)
- Unterrichts-Anleitung zur Einführung des Kin-Ball-Sports in Schule und Verein (Übersetzung des „Instruction Manual“ der International Kin-Ball Federation, Version vom Juni 2005)
- Übersetzung von 30 Newslettern mit tollen Aufwärmspielen und didaktisch-methodischen Spielformen zur Entwicklung von Technik und Taktik im Kin Ball Spiel
- Einführung in das Kin-Ball-Spiel – Handbuch für den Lehrer/Trainer. Dies enthält 5 ausgearbeitete Unterrichtseinheiten mit vielen Aufwärmspielen, jeweils ein technisches Schwerpunktthema mit Übungsformen sowie modifizierte Spiele zur Festigung der vermittelten Inhalte.
- Seminararbeit mit dem Thema „Kin-Ball in der Mittelstufe: ein sozial-integrativer Trendsport“. Diese enthält eine didaktische Analyse des Sportspiels Kin-Ball, stellt das Vermittlungskonzept einer fünfteiligen Unterrichtsreihe mit deren Zielsetzungen vor und beschreibt reich bebildert die fünf Unterrichtseinheiten.

Bei Interesse wenden Sie sich an das Gymnasium Neustadt a.d.Waldnaab, Herrn Gernot Köcher oder Frau Magdalena Arnold, Bildstraße 20, 92660 Neustadt/WN, poststelle@gy-new.de .

Folgende Personen bildeten das P-Seminar 1 mit dem Schwerpunkt Kin-Ball am
Gymnasium Neustadt a.d.Waldnaab:
StD Gernot Köcher (Seminarleiter) und



von links nach
rechts: Maximilian
Ermer, Benedikt
Zupfer, Philipp
Hanker, Laura
Ehinger, Lena
Rast, Kathrin
Allgäuer, Svenja
Melzner, Andreas
Höfer, Luca
Melzner,
Maximilian Lindner,
Moritz Grünbauer

Folgende Personen bildeten das P-Seminar 2 mit dem Schwerpunkt Kin-Ball am
Gymnasium Neustadt a.d.Waldnaab:



vordere Reihe von
Links nach rechts:
Daniel Mathy, Nils
Schäffler, Lars
Amann, Aysu
Sözbir, Lydia
Rauch, Nina Kick,
Tabea Völkl
hintere Reihe von
links nach rechts:
Tobias Hör,
Andreas Birkner,
Maximilian Brey,
Nadine Glaser,
Magdalena
Häupler, Iris
Fröhlich, Dominik
Feistl, Sarah

Rüstow (es fehlt Dominik Kaiser)

1. BREAKLETICS® Geschichte

Entwickelt wurde BREAKLETICS® von Peter Sowinski - Sportdiplom, professioneller Breakdancer, mehrfacher Deutscher Meister. Durch eine frische Herangehensweise an das Thema Fitness ist BREAKLETICS® anders als andere Fitnessprogramme. Es ist nicht langweilig und monoton, sondern vielseitig, kreativ und trainiert Körper und Geist als Einheit.

2. Was ist BREAKLETICS® ?

BREAKLETICS® kombiniert funktionales Training mit Konzepten aus dem Breakdance. Es richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben und eine neue, motivierende Art von Fitness erleben wollen. Die Übungen haben verschiedene Variationen und Schwierigkeitslevels, die aufeinander aufbauen. So werden die SuS je nach Fitnesslevel optimal gefordert und bleiben langfristig motiviert.

3. Welche Fähigkeiten werden trainiert?

Kraftausdauer, Koordination, Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewicht, Flexibilität, Rhythmusfähigkeit, Schnellkraft, Kreativität, Kinesiologie (Aktivierung beider Gehirnhälften durch häufige „Überkreuzbewegungen“)

4. Musik

Die Musik hat im Anfängerbereich meist eine Geschwindigkeit von 100 BPM und ist in 4 x 8 Beats (1 Musikbogen) aufgebaut.

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

BREAKLETICS® unterscheidet zwischen Intervalleinheiten und Routines. Ein **Intervall** wird mit **einer Übung** aus den untenstehenden Kategorien in drei Durchgängen mit 6 x 8 Beats (je ca. 30 Sek.) und einer ca. 20 Sek. statischen/ dynamischen Pause zwischen den Intervallen absolviert. Eine **Routine** hingegen besteht aus **zwei** oder **vier Übungen**, die je Übung in einem Musikbogen hintereinander solange wiederholt werden, bis 2 min. erreicht worden sind. Der Übergang zwischen den Übungen wird über 4 Beats gestaltet, sodass alle Teilnehmer gemeinsam in die neue Übung starten können. Es ist ebenfalls denkbar, mehr als vier Übungen in eine Routine zu integrieren, wobei darauf geachtet werden sollte, maximal zwei Übungen aufeinander folgen zu lassen, welche die Handgelenke belasten.

5. Einteilung der Schritte

Anlehnend an Elemente des Breakdance orientieren sich die Schritte an folgenden Kategorien:

Toprocks	Footworks	Powermoves	Crunches
dynamisch funktionelle Übungen meist tänzerisch geprägt verschiedene Schwierigkeitsgrade und verschiedene Varianten möglich	Bewegungen auf dem Boden, meist mit Händen und Füßen gleichzeitig Steigerung von einfach zu schwer während der Übung	gezielte Körperschwerpunktverlagerung, um Muskeln wie den Trizeps und die Brust zu trainieren meist koordinative Übungen	Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und koordinative Fähigkeiten
Basic Step Squat Happy Feet Squat ...	Two Step Salsa Love Step Kick ...	Two Step Push Ups Side to Side Push Ups ...	Side to Side Crunches Cross Crunches ...

6. Skizze einer möglichen Einheit: Breakletics – Breakdance meets Fitness

Anknüpfung Fachanforderungen → **Sich Fit halten/ Fitness:**

Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und zeigen Kreativität bei der Gestaltung eines Fitnessstrainings (Fähigkeiten).


Warum Breakletics?

Anknüpfend an die in den Fachanforderungen aufgeführten Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen des Themenbereiches *Sich fit halten*, bietet eine Unterrichtseinheit **BREAKLETICS®** insbesondere hinsichtlich einer individuellen Differenzierung nach Leistungsfähigkeit besondere Entwicklungsmöglichkeiten. Vielen SuS bereitet es oftmals Schwierigkeiten Leistungsunterschiede anzuerkennen und im unterrichtlichen Kontext Differenzierungsangebote wahrzunehmen. Hierbei kann durch die variierende Ausführung verschiedener *Levels* in einem gemeinsamen Rahmen insbesondere in Kursformaten ein Schutzraum geschaffen werden. Die Fokussierung jedes Teilnehmers liegt trotz einer gemeinsamen Bewegungsausführung zum Beat stets auf der eigenen Bewegungsdurchführung und kann durchaus in seiner Schwierigkeit gegenüber anderen Teilnehmern variieren. Dies begründet sich vor allem dadurch, dass keine direkte Interaktion mit den anderen Teilnehmern stattfindet. **BREAKLETICS®** betont diese Individualität auch konzeptionell in seinen Ursprüngen im Breakdance. Dadurch, dass sich verschiedene Anforderungsniveaus klar voneinander abgrenzen lassen aber diese stets zum gleichen Beat durchführbar sind, können viele SuS zwar die gleiche Grundübung gemeinsam ausführen aber trotzdem auf einem unterschiedlichen Schwierigkeitslevel individuell trainieren. Diese Vorteile sind gewiss auch in anderen Aerobic- oder Intervalltrainingsmethoden umsetzbar, dennoch findet sich selten ein derart hoher Grad an Authentizität der Bewegungsformen in Bezug auf den bewegungskulturellen Hintergrund oder eine derartige Aktualität sowohl bezüglich der Lebenswelt der SuS als auch der Trainingsform hinsichtlich eines funktionalen Ganzkörpertrainings. Nicht umsonst stehen derzeit funktionale Trainingsmethoden wie **BREAKLETICS®** in vielen sportlichen Kontexten hoch im Kurs. Daher scheint eine Aktualisierung der Bewegungsformen, beispielsweise in Abgrenzung zur klassischen Step-Aerobic, angebracht, da diese kaum noch Eingang in die Lebenswelt der SuS findet und somit auch selten als motivierend wahrgenommen werden.

Die weiteren Konkretisierungen der Fachanforderungen in der Sekundarstufe II zum Themenbereich *Fitness* führen auf, dass es „nicht die Aufgabe des Unterrichts ist, alle Neuerungen im Bereich Fitness/ Tanz aufzugreifen.“ Ebenso werden „vielfältigere Formen tänzerischen Handelns dem Themenbereich *Gymnastik und Tanz* zugeordnet. **BREAKLETICS®** unterscheidet sich klar von einer tänzerischen Orientierung, auch wenn einige Schritte durchaus koordinativ anspruchsvoll und tänzerisch gestaltet sind. Die Musik gilt im Kontext von **BREAKLETICS®** eher als motivierender Faktor, strukturgebendes Element und als Möglichkeit, die Schwierigkeit der Bewegungsausführung zu erhöhen oder diese zu erleichtern. Vor allem unerfahrenen Lehrkräften bietet das Unterrichten von **BREAKLETICS®** in Hinblick auf die korrekte Zählweise der Musik Abhilfe, denn die Musik enthält ähnlich wie beim Tabata verbale Cues, die die Intervalle mit 5,6,7,8 einleiten. Diese feste Struktur kann von den SuS genutzt werden, um relativ schnell auch eigene Routines zu erstellen und nach den vorgegebenen Prinzipien individuell zu trainieren und anknüpfend an die Fachanforderungen Kreativität bei der Gestaltung von Fitnessstrainings zu zeigen.

Legende: schwarz → Praxis

unterstrichen → mögliche Theorie Verknüpfung

(1) 90 min.	<ul style="list-style-type: none">- spezieller Fokus auf der Erwärmung über einen Mobility Zirkel (zunächst Anleitung durch L. in den folgenden Stunden durch SuS- verschiedene Kraft-Ausdauermethoden gegenüberstellen: Tabata, Breakletics- <u>Belastungsempfinden über Borg-Skala</u>- <u>Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausarbeiten lassen z.B. über ein Cluster</u>- <u>evtl. Wiederholung wichtiger Fitnessbegriffe, sportliche Leistungsfähigkeit,</u>	
(2) 90 min.	<ul style="list-style-type: none">- Mobility Warm-Up durch SuS- Die Breakletics Schritte und deren Ausführung in mindestens einem Intervall- vielfältige Methoden der Vermittlung denkbar (Gruppenmix, Anleitung durch L. , ...)- <u>Fehlerbilder (Gelenke, Füße, Körperschwerpunkt)</u>	
(3) 90 min.	<ul style="list-style-type: none">- Mobility Warm-Up durch SuS- Aufbau der Musik als strukturgebendes Element für unterschiedliche Belastungen. Ausführung auf den Beat und mögliche Varianten der Schritte zur Musik (Jeder 2. Beat, Auf 1 und 5, Jeder Beat)- <u>unterschiedliches Belastungsempfinden in den Varianten evtl. über Borg-Skala</u>	
(4) 90 min.	<ul style="list-style-type: none">- Mobility Warm-Up durch SuS- Die Pausengestaltung zwischen Intervallen – statische/ dynamische Pausen- feste Übergänge zwischen den einzelnen Schritten in einer Routine	
(5) 45 min.	<ul style="list-style-type: none">- Mobility Warm-Up durch SuS- Aus einer vorgegebenen Routine erhöhte Levels (Schwierigkeiten) gestalten.- Die Grundschriffe abwandeln und eine erhöhte Schwierigkeit einbauen (z.B. erhöhte Belastung des Oberkörpers, der unteren Extremitäten, ...)- <u>Breakdance meets Fitness – Die Mischung machts?</u>	
(6) 90 min	<ul style="list-style-type: none">- eine eigene Routine nach Kriterien gestalten und präsentieren (mögliches Prüfungsformat)	
(7) 90 min.	<ul style="list-style-type: none">- Eine weitere Breakletics-Session und im Anschluss die Funktion eines Cooldowns herausarbeiten.- <u>Gerüchteküche Dehnen – aktuelle Erkenntnisse zum Dehnen thematisieren</u>- <u>Unterscheidung statisches Dehnen/ aktiv dynamisches Dehnen, ...</u>	

Bei Interesse:

- App: **BREAKLETICS®** (kostenlose Workouts und, Übungsmaterial)
- Fortbildungen buchen unter: www.breakletics.com
- kostenloser Kurs 1x wöchentlich ab April 2019 in Kiel → mehr in der Facebook Gruppe: Breakletics Kiel

Die offizielle Musik von **BREAKLETICS®** Bedarf zur Nutzung einer Lizenz. Dennoch eigenen sich auch einfache Hip-Hop und Breakdance Beats, die bei Youtube zu finden sind. Hierbei hilfreich können Intervall-Timer sein, die einem die einzelnen Intervalle vorstrukturieren.

Checkliste für **BREAKLETICS®** – Breakdance meets Fitness

- Lies dir die Checkliste durch und setze ein „O“ in die Boxen, von denen du denkst, dass du sie nach der Einheit leisten kannst.
- Im Anschluss an die Einheit setze ein „X“ in die Boxen, von denen du denkst, dass du sie erreicht hast.
- Dieser Bogen ist keine Benotungsgrundlage – füllt ihn nach bestem Wissen und Gewissen aus.



Name: _____

BREAKLETICS® - Breakdance meets Fitness

Kenntnisse	Ich kenne die verschiedenen Übungskategorien und kann diese korrekt benennen.	Ich kann Abläufe des Trainings mit Fachbegriffen benennen.	Ich kann koordinative Fähigkeiten den Übungsformen zuordnen.	Ich erkenne die Bedeutung der Beweglichkeit für die Durchführung von Übungen an.	Ich kann richtige Bewegungsformen von falschen unterscheiden und diese verbessern.
Fähigkeiten	Ich halte eine Breakletics Einheit durch. Warm-Up, Übung 1, Übung 2, Routine (1&2), Übung 3, Übung 4, Routine (3&4), Routine (1-4), Cool-Down	Ich wähle aus den verschiedenen Leveln, den für mich geeigneten.	Ich nutze die Musik als strukturgebendes Element zur Steigerung/ Erleichterung der Übungen.	Ich rhythmisiere meine Bewegungen zur Musik.	Ich gestalte eine eigene Routine nach vorgegebenen Kriterien.
Fertigkeiten	Ich kann einen individuellen Level während der Übungen wählen.	Ich führe Übungen korrekt aus.	Ich kann ein Warm-Up in Form eines Mobility-Zirkels anleiten.	Ich kann ein angemessenes Dehnprogramm im Anschluss an das Training anleiten.	Ich gebe Korrekturen zur Abstimmung der Übungen zum Beat und zu erhöhten Schwierigkeiten.
Einstellungen	Ich kenne meine körperlichen Reaktionen auf Bewegung und toleriere diese.	Ich zeige eine Bereitschaft zum Erlernen neuer Bewegungsformen.	Ich kann bewusst gegen Müdigkeit ankämpfen und weiter durchhalten.	Ich habe die Bereitschaft ein angemessenes Leistungsniveau auszuführen.	Ich kann an meine Belastungsgrenze gehen. Ich kann dieses Gefühl aushalten und meine Belastungsgrenze weiter nach oben schieben.



Handout
zum 26. DSLV/IQSH Sportlehrertag Kiel

Schulsportprojekt Skipping Hearts

für Lehrkräfte (Primarstufe) in Schleswig Holstein

20. November 2018
09:00Uhr – 16:30Uhr

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 *

Ansprechpartner/in:

Anrede *

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 GrundschülerInnen 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 *

Ansprechpartner/in:

Anrede *

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:

Vom kleinen Spiel zum großen Spiel am Beispiel des Handballspiels

Das Ziel der Integrativen Sportspielerziehung ist eine allgemeine Spielfähigkeit als Basis für alle großen Sportspiele und alle großen Partnerspiele zu schaffen.

Gründe:

„1. Fehlende Voraussetzungen in unserer heutigen bewegungsarmen Zeit, die einen problemlosen Einstieg in spielgemäße Konzepte zur Vermittlung der Großen Spiele nicht erwarten lassen.

2. Immer zahlreicher werdende Sportarten in den Lehrplänen.

3. Der Weg für jede spätere Spezialisierung bleibt offen.

4. Schaffen einer Basisspielfähigkeit, die jeder Spieler besitzen muss, um überhaupt spielen zu können. (Medler 1999, S.9f.)

Beziehen wir uns nun auf die Heidelberger Ballschule so ist das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) ein dreistufiges Ebenen- und Stufenkonzept.

Die allgemeine sportspielübergreifende Ballschule, das „ABC des Spielens“, bildet auf der untersten Ebene den Startpunkt in die Ballspiel-Karriere. Ihre Konzeption eignet sich für die Klassenstufen 1-6.

Auf der zweiten Stufe des MSIL schließen sich die sportspielgerichteten Ausbildungen an, geeignet ab der 3.Klassenstufe.

Die letzte Ebene im MSIL die spezifischen Einführungen der in die Sportspiele. Bei einer konsequenten Anwendung des Konzepts werden die Kinder erst nach einer 4-jährigen sportspielübergreifenden und -gerichteten Grundausbildung spezialisiert. In der Praxis ist ein Mix der verschiedenen Ebenen der Regelfall. (siehe Roth u.a. 2006, S.12ff.)

Das ABC des Spielens (Roth u.a. 2006, S. 17)

Taktische Basiskompetenzen (A)	Koordinative Basiskompetenzen (B)	Technische Basiskompetenzen (C)
Anbieten & Orientieren	Ballgefühl	Flugbahn des Balles erkennen
Ballbesitz individuell sichern	Zeitdruck	Positionen & Bewegungen der Mitspieler erkennen
Ballbesitz kooperativ sichern	Präzisionsdruck	Positionen & Bewegungen der Gegenspieler erkennen
Überzahl individuell herausspielen	Komplexitätsdruck	Laufweg zum Ball bestimmen
Überzahl kooperativ herausspielen	Organisationsdruck	Spielpunkt des Balles bestimmen
Lücke erkennen	Variabilitätsdruck	Ballbesitz kontrollieren
Abschlussmöglichkeit nutzen	Belastungsdruck	Ballabgabe kontrollieren

Folgen wir Kröger in seinem Konzept der sportartübergreifenden Ballschule so stützt

sich das ABC für Spielanfänger auf drei methodische Grundpfeiler: den spielerisch-situationsorientierten (A), den fähigkeitsorientierten (B) und den fertigungsorientierten Zugang (C). (nach Kröger 1999, S.10 f.)

1. Spielgeräte und ihre Eigenschaften kennenlernen und ausprobieren

Im Mittelpunkt stehen Bälle oder Wurfgeräte jeglicher Art um ein möglichst breites Spektrum an Wurferfahrungen zu erleben. (z.B. Hand-, Tennis-, Basketbälle, Catchball, Streetball, Football, Sandsäckchen, Frisbee, Koordinationsbälle, Wurfringe, Schweifbälle etc.

Hier kommen ergänzend die unterschiedlichen Einwirkungsmöglichkeiten auf den Ball hinzu (tragen, rollen, werfen, prellen, köpfen etc.) und die Entwicklung der räumlich-zeitlichen Beziehungen (hoch, tief, schnell, langsam, weit etc.) <https://dhb.de/typo3temp/pics/761561d8b3.jpg>

Folgende Aufgaben und Spiele dienen der Ballgewöhnung:

- Auf den Linien unterwegs
- Ball als Steuerrad
- Unterschiedliche Farben - verschiedene Geschwindigkeiten
- Unterschiedliche Farben - Ball rollen, prellen, tragen etc.
- Von Bank zu Bank laufen
- Schattenlaufen
- Verkehrspolizist
- Haltet den Korb voll
- Futter sammeln
- Schiffe versenken
- Zehnerprobe

Spielformen zum Werfen:

- Haltet das Feld frei (mit unterschiedlichen Wurfmaterialien)
- Ball über/ unter die Schnur
- Sautreiben (Medizinball in der Mitte liegend mit Würfeln zur anderen Seite befördern)
- Treffball (Bananenkartons oder Hütchen von einer Bank werfen)
- Stationentraining "Werfen"

- Die Wand als Spielpartner

2. Mit und gegen andere Spielen

- Wettwanderball
- Bundesliga-Memory
- Puzzlelauf-Prellen
- Zuspielen in Gruppen mit koordinativen Übungen

Würfelzielwurf Formularende

https://dhb.de/uploads/pics/2_Ballon.jpg

Klasse: 1-2

Zeit: 10 Minuten

Schwerpunkte: Antizipationsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Ganzkörperkräftigung

Organisation:

- Gleiche Anzahl Luftballons in rot, gelb und grün
- Kinder laufen frei im Raum

Hinweis:

Diese Organisationsform eignet sich sehr gut zu einem motivierenden Einstieg in die Sportstunde.

Grundsituation:

Gleich viele rote, gelbe und grüne Ballons verteilen. Die Kinder bewegen sich frei durch die Halle. Die Lehrperson gibt unterschiedliche Lauf-/Sprungvarianten vor, bei denen die Kinder die Ballons mit unterschiedlichen Körperteilen im Spiel halten müssen.

Ablauf:

Auf Zeichen des Übungsleiters bilden immer drei Kinder eine Ampel, d. h., ein Kind mit rotem, eines mit gelbem und eines mit grünem Ballon finden sich zusammen und richten diese Ballons von oben nach unten farblich wie eine Ampel aus.

Variationen:

- Ampel von rechts nach links ausrichten.
- Ampel von links nach rechts ausrichten.

- Ampel in Bauchlage ausrichten.
- Ampel in Rückenlage ausrichten.
- Ampel in Seitenlage ausrichten.
- Ampel im Einbeinstand ausrichten.
- Ampel auf dem Steg einer Turnbank stehend ausrichten.
- Ampel auf einem kleinen Kasten stehend ausrichten.
- Ballons zwischen die Füße nehmen und die Ampel im Kniehang an der Sprossenwand/Gitterleiter oder am Barrenholm ausrichten.
- Ampel im Unterarmliegestütz ausrichten.
- Eine 'Lebendampel' bilden. Dabei laufen die Kinder nebeneinander und halten mit unterschiedlichen Körperteilen ihre Ballons im Spiel.
- Wie vorher, nur hüpfen die Kinder auf einem Bein nebeneinander und halten ihre Ballons mit unterschiedlichen Körperteilen im Spiel.
- Alle Aktionen lassen sich auch mit Drehungen, Absitzen o. ä. ausführen.
- Ballons zwischen die Füße nehmen und die Ampel im Schwebesitz ausrichten.
- Ballons im Spinnengang mit den Füßen im Spiel halten.

Tipps:

- Reserveballons bereit legen
- Bei jeder Ampelbildung sollen die Kinder versuchen, diese mit anderen Partnern zu bilden.

https://dhb.de/uploads/pics/3_Zielwurf.jpg

Schwerpunkte: Wurfpräzision, Selbsteinschätzung, Entwicklung von Strategien

Organisation:

- Bälle, Turnmatten, Reifen, Teppichfliesen oder ähnliches • zwei Würfel
- vier gleich starke Mannschaften bilden • zwei Spielfelder markieren

Grundsituation:

In drei Zonen drei verschiedene Ziele auslegen (Turnmatte, Reifen, Teppichfliese), so dass es auf jedem Spielfeld neun Ziele gibt, denen unterschiedliche Punktzahlen zugewiesen sind.

Ablauf:

Auf jedem Spielfeld spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Die Spieler der Mannschaften werfen abwechselnd auf selbst gewählte Ziele. Treffen sie das Ziel, würfeln sie anschließend und multiplizieren die Würfelaugen mit der Punktzahl des getroffenen Ziels. Nach einer vorgegebenen Anzahl an Durchgängen werden die Punktzahlen der Mannschaftsmitglieder zu einer Teamwertung addiert.

1. Auf räumliche Ziele und gegen andere spielen

- Rollball
- Parteiball

- https://dhb.de/uploads/pics/2a_4gegen4.jpg
- **Organisation:**
 - 2 Felder à 9 x 9 m, in denen gleichzeitig gespielt werden kann
 - Spielfelder zum Beispiel mit Hütchen markieren
 - Die Abbildung zeigt zwei unterschiedliche Spiele.
- **1. Spiel: 4 gegen 2 mit Zusatzaufgabe (links):**
Die Angreifer spielen mit 4 Spielern, der Gegner nur mit zwei. Nicht Beteiligte dürfen jederzeit eingewechselt werden. Ziel: Möglichst lange in den eigenen Reihen passen. Nach 3 Ballverlusten wechselt der Ballbesitz. Zusatzaufgabe: Jeder Angreifer muss nach seinem Pass ein Hütchen umlaufen. Wer passt am längsten?
- **2. Spiel: 3 gegen 3 mit einem 'Neutralen' (rechts):**
4 Mannschaften à 4 (3) Spieler. In den Feldern liegen 5-6 Teppichfliesen (oder mit Klebeband markieren). 2 Mannschaften spielen 3 gegen 3. Die Ballbesitzer dürfen beide Neutralen außerhalb des Feldes anspielen. Ziel: Einen Mitspieler auf einer Fliese anspielen. Fängt die abwehrende Mannschaft den Ball ab, spielt sie sofort weiter.

Aufsetzerball https://dhb.de/uploads/pics/1e_aufsetzerball.jpg

Dieses sehr einfach und schnell zu organisierende Spiel ist unterhalb des Zielspiels für Kinder (4 plus 1) vor allem für Spielanfänger gedacht. Dieses Aufsetzerspiel nehmen die Kinder in der Regel als Handballspiel wahr. Es kann leicht dem Könnensstand angepasst werden und benötigt wenig Raum. Es wird ohne zu prellen gespielt, wodurch vor allem das Zusammenspiel zwischen den Kindern gefördert wird. Das große Tor (8 m breit), das von zwei Torhütern gehütet wird, ermöglicht viele Erfolgserlebnisse. Ein weiterer Vorteil: Die angreifende Mannschaft spielt in der Überzahl, was ihr einen Vorteil verschafft.

- Spielfeld ca. 12 x 20 m
- Tore: 2 Hütchen oder Fahnenstangen, 8 m voneinander entfernt
- Die Torraumlinien sind gerade und etwa 5 m vom Tor entfernt.
- Spiel 5 gegen 5: maximal 2 Spieler dürfen gleichzeitig als Torhüter fungieren.
- Torhüter und Feldspieler dürfen permanent wechseln.
- Torerfolg: Ball muss vor Überqueren der Torlinie den Boden berührt haben (= Aufsetzer)
- Es wird ohne Prellen gespielt.

- Mattenball/Mattenfootball
- Spiel auf unterschiedliche Ziele
- Alle Formen des Parteiballspiels
- Tchoukball
- Rebounderball
- Turmball
- Kastenhandball
- Tigerball
- Wand-Kopfball
- Kopf-Fuß-Handball

1. Der Spiellehrgang nach Gidl-Kilian/Medler 2004

- 4 plus 1 quer ohne Prellen
- 4 plus 1 längs mit Prellen
- Spiele auf 2 Tore 4 plus Schwerpunkt: Schiedsrichtertätigkeit
- 4 plus 1 auf ganzem Feld mit Manndeckung
- 4 plus 1 als 4:0 Systemspiel

1. Handball auf das ganze Feld 6 gegen 6

- Unterschiedliche gruppentaktische Auslösehandlungen
- Übergang von den Halbpositionen
- Kreuzen mit Rückraum- und Außenspielern

- Einlaufen von den Außenpositionen
- Tempogegenstöße
- Deckungsformationen von der Manndeckung zur 3:2:1-Deckung
- Torwartspiel

DHB-Handball-Handbuch: Band 1: Kinderhandball: Spaß von Anfang an. Münster 1998

DHB-Handball-Handbuch: Band 6: Handball spielen mit Schülern. Münster 1997

Kröger, Christian/ Roth, Klaus: Ballschule: ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf 1999

Roth, Klaus/ Memmert, Daniel/ Schubert, Renate: Ballschule Wurfspiele. Schorndorf 2006

Gidl-Kilian Stephan/ Medler, Michael: Handball spielen lernen. Flensburg 2004

Handballtraining Junior, diverse Ausgaben. Philippka-Sportverlag. Münster

Teamarbeit in der Bewegung erleben

Referent: Henning Klöpfer, Sportlehrer am BBZ am NOK, Rendsburg

Die folgenden Aufgaben sind geeignet, Teamfähigkeit in einer Gruppe (Klasse) zu steigern. Es wird alles direkt am Körper erfahren, was einen bleibenden Eindruck hinterlässt und zudem Spaß macht. Die Schüler werden aufgefordert zu kommunizieren, zusammen zu arbeiten, einander zu motivieren, zu sich selbst zu stehen/sich einzuschätzen, Vertrauen zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen. Die Aufgaben können in dieser Reihenfolge in ca. 90 Minuten durchgeführt werden. Reflexionen können direkt im Anschluss an die Übungen (dann etwas mehr Zeitbedarf) oder später (z.B. im Klassenraum) durchgeführt werden und eignen sich insbesondere zum Kennenlernen.

Sortieren auf Langbänken



Gruppengröße: bis 32 Personen

Material: ein bis drei Langbänke

Alle Schüler stellen sich auf die Langbänke. Sie erhalten dann die Aufgabe, sich z.B. nach Hausnummer sortiert aufzustellen, ohne dabei den Boden zu berühren. Sollte dies passieren, muss der Schüler an die Position vor dem „Unfall“ zurück.

Stock ablegen



Gruppengröße: bis 16 Personen

Material: ein daumendicker, etwa 4m langer Stock (Bei kleineren Gruppen kann dieser auch kürzer/dünnere sein.)

Die Gruppe (Klasse) stellt sich in gleich starken Zweierreihen auf. Die beiden Reihen stehen im Abstand von ca. 1,20m und schauen sich gegenseitig an.

Die Lehrkraft steht an einem Ende der Schülerreihen mit Blickrichtung in die "Schülergasse" und hält den Stock etwa in Kopfhöhe mittig zwischen diese.

Die Schüler/-innen erhalten den Auftrag, jede/-r einen Zeigefinger **unter** den Stock zu halten und diesen immer zu berühren. Dann lässt die Lehrkraft den Stock los. Die Gruppe soll nun den Stock

gemeinsam auf den Boden zwischen sich ablegen. Zeit: höchstens 10 Minuten

Gerätetransport-Wettbewerb: „Schlangengrube“



Gruppengröße: bis 6 bis 10 Personen (auch mehrfach)

Material: pro Team: 1 Langbank, 1 Kl., Kasten, 1 Turnmatte

Die Gruppe muss gemeinsam mit einer Turnmatte, einer Langbank und einem kleinen Kasten die Halle queren (2 X), ohne den Boden zu berühren. Berührt ein Teammitglied den Boden, so muss die gesamte Gruppe von vorn beginnen.

Gerne als Wettbewerb mit mehreren Teams

Zeit: 5 Minuten

Haifischbecken

Gruppengröße: bis 12 Personen (6 pro Langkasten)



Material: Schwingseil, zwei Langkästen, eine Weichbodenmatte

Die Langkästen stehen einander quer gegenüber, dazwischen liegt eine WBM längs, genau unter dem Schwingseil. Jeweils die Hälfte der Gruppe steht auf je einem Langkasten (jeweils durch zwei Schüler des gegnerischen Teams gegen Umfallen sichern!) und muss durch Schwingen an einem Seil auf den anderen Kasten und wieder zurück gelangen (nur ein Schüler zur Zeit). Die anderen helfen. Sollte ein Schüler gefressen werden, gibt es entweder Strafsekunden oder die Gruppe muss von vorne anfangen. Zeit: ca. 10 Min.

vorne anfangen. Zeit: ca. 10 Min.

Spinnennetz



Material: Wald/ zwei Bäume/ zwei Pfosten (oder Hochsprungständer plus Querbalken), 10 Tücher oder Parteibänder

Gruppengöße: bis zehn Personen

Die Gruppe bekommt die Aufgabe, geschlossen von einer Seite des Spinnennetzes auf die andere Seite zu gelangen.

Dabei darf das Netz/die Pfosten nicht berührt werden.

Bei einem eklatanten Verstoß gegen diese Regel

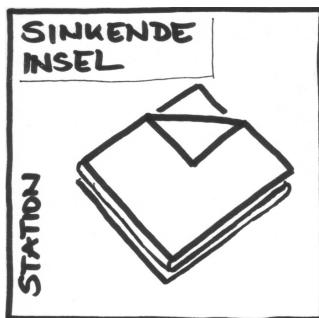
beginnt die gesamte Gruppe wieder auf der

Ausgangsseite, wobei die Zeit weiterläuft. Jedes "Loch"

darf nur einmal benutzt werden und wird deshalb nach Gebrauch mit einem Tuch/Parteiband markiert.

Zeitvorgabe: höchstens 10 Minuten

Sinkende Insel



Gruppengröße: bis 12 Personen

Material: Eine Wolldecke/Laken o.ä.

Wolldecke/Laken liegt auf dem Boden. Alle Gruppenmitglieder müssen auf ihr Platz finden, ohne den Boden zu berühren. Ist dies geschafft, wird die Decke auf die Hälfte verkleinert, usw. Wie viele Halbierungen der „Insel“ schafft die Gruppe?

Zeit: 5 Minuten

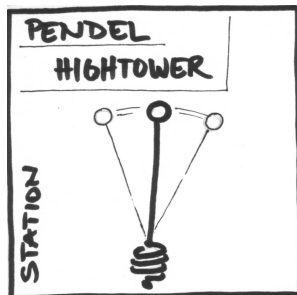
Gordischer Knoten



Gruppengröße: 8 bis 20 Personen
Material: Parteibänder in Personenzahl

Übg.: Alle Schüler bilden einen Kreis und halten mit einer Hand ihr Handtuch in die Mitte. Mit der anderen Hand nimmt sich jeder Schüler irgend ein anderes Handtuch.
 Der nun entstandene „**Gordischer Knoten**“ sollte nun so gelöst werden, dass die Handtücher nicht losgelassen werden müssen
 Es können dabei mehrere einzelne Kreise, ineinander verschlungene Kreise, aber auch ein großer Kreis entstehen.
 Zeitbedarf: 10 Min

Pendel



Gruppengröße: 6 bis 8 Personen

Material: -

Die Gruppen bilden einen Stehkreis um ein Gruppenmitglied, dieses versteift sich und lässt sich von der Gruppe umherpendeln.

Intention: Körperspannung, Vertrauen entwickeln, Verantwortung übernehmen, Vorübung für „High Tower“

Zeit: ca. 5 Minuten

Hightower



Gruppengröße: 7 bis 9 Personen

Material: Langkasten

Ein Schüler stellt sich rückwärts an den Rand eines Langkastens und lässt sich auf sein Kommando und Rückmeldung der Gruppe in die Arme der verschachtelt gegenüber aufgestellten anderen Schüler fallen (freiwillig!). Lehrer sichert die Beine.

Intention: Vertrauen entwickeln, Mut, Selbstvertrauen stärken, zu sich selbst stehen, Verantwortung übernehmen. *Zeit:* ca. 10 Minuten



Die Grenze überqueren

Gruppengröße: 6 bis 12 Personen

Material: z.B. Klebestift (etwas kleines, längliches, was hochkant aufgestellt werden kann)

Die Gruppe soll den Gegenstand möglichst weit jenseits

einer Linie abstellen, ohne die Linie zu übertreten, oder auch nur den Boden jenseits der Linie zu berühren. Gerne Technik/Taktik ausprobieren lassen. Gerne Wettkampfform (Sichtschutz beim Üben).
Zeit: ca. 10 Minuten

Moderner Tanz auf der Basis der Antriebsaktionen nach Laban

Vier **Bewegungsfaktoren** und ihre Elemente:

KRAFT:	leicht/Zart	→ kräftig
ZEIT:	plötzlich	→ allmählich
RAUM:	direkt	→ flexibel
FLUSS:	frei	→ gebunden

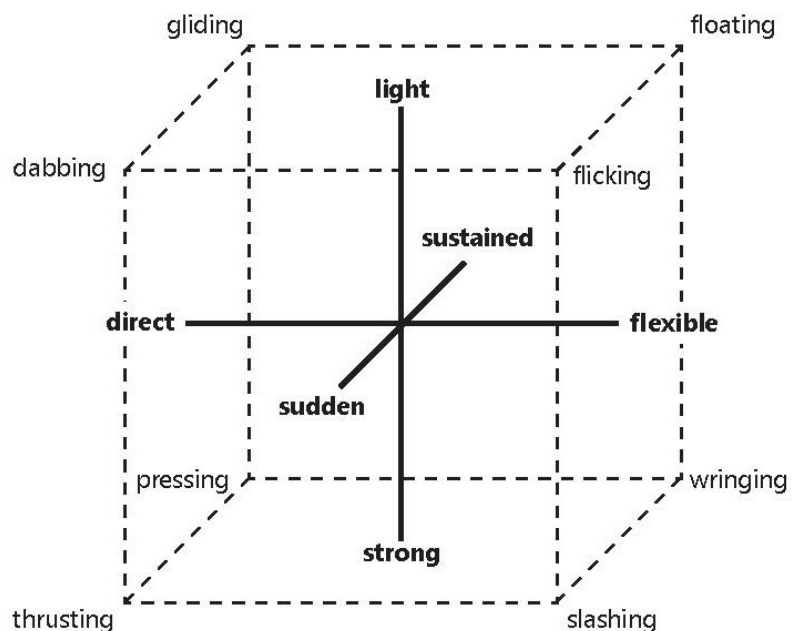
4 mögliche Dreier-Kombinationen der Faktoren: **Triebe** (drives)

- jeder Trieb hat 8 Kombinationsmöglichkeiten der Elemente

A **AKTIONSTRIEB** (action drive): Kraft, Zeit, Raum

8 elementaren Antriebsaktionen

PEITSCHEN (slashing):	kräftig +	plötzlich +	flexibel
DRÜCKEN (pressing):	kräftig +	allmählich +	direkt
STOSSEN (thrusting):	kräftig +	plötzlich +	direkt
WRINGEN (wringing):	kräftig +	allmählich +	flexibel
FLATTERN (flicking):	leicht +	plötzlich +	flexibel
GLEITEN (gliding):	leicht +	allmählich +	direkt
TUPFEN (dabbing):	leicht +	plötzlich +	direkt
SCHWEBEN (floating):	leicht +	allmählich +	flexibel



Effortgraph

<https://coobajj.wordpress.com/2012/11/30/mt-last-week-first-models/lab-an-effort-graph-1/>

B **LEIDENSCHAFTSTRIEB** (passion drive): Kraft, Zeit, Fluss

C **ZAUBERTRIEB** (Spell drive): Kraft, Raum, Fluss

D **VISIONSTRIEB** (vision drive): Zeit, Raum, Fluss

Art der Veranstaltung: → Sportlehrer-Tag 2018

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 weglaufernden Mitspieler zu fangen bzw. abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, wird ebenfalls

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

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

4.6 Ausbrechen aus dem Kreis

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

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

4.7 Kanaldeckelspiel

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

Varianten: Beide Partner stehen im Kreis und sollen 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>

Workshop 1

Bouldern – Kleine Spiele vor der Technikschiilung

Das **Bouldern** ist neben dem **Top-Ropen** und **Vorsteigen** eine der für den Schulbereich relevanten Form des Kletterns.

Bouldern hat sich in den letzten Jahren zu einer eigenen Disziplin innerhalb des Kletterns entwickelt und erfreut sich steigender Beliebtheit. Dabei versteht man unter Bouldern das Klettern ohne Sicherung und in Absprunghöhe. Eine bestimmte Abfolge von Griffen muss dabei ohne Bodenberührung geklettert werden. So hat man die Möglichkeit, ohne großen Materialaufwand (Klettergurt, Kletterseil, Sicherungsgerät) die ersten Erfahrungen im Klettern zu sammeln.

Gerade im Schulbereich können dadurch im Vergleich zum Top-Ropen ganze Klassen ohne lange Theorievermittlung, verbunden mit der notwendigen Aufsichtspflicht, das Klettern als **Sportdisziplin** erlernen.

Hierbei bieten sich besonders Boulderspiele als vorbereitende Übungen zum gezielten Techniktraining (z.B. Greifen, Treten, Gewichtsverlagerung) an. Durch die Art der Aufgabenstellung erzwingen Boulderspiele bestimmte Bewegungsabläufe, die die koordinativen Fähigkeiten und spezielle Klettertechniken schulen. Im Workshop stellen wir einzelne Spiele vor, die von den Teilnehmern durchgeführt und im Schulbereich angewendet werden können.

Workshop 2

Sicherheit beim Klettern/Bouldern

Die Sicherheit beim Klettern hat eine absolute Vorrangstellung und es bedarf für die Anleitung und das Unterrichten des Klettersports spezifischer Kenntnisse und Kompetenzen. Das gilt sowohl für das Klettern am Seil, wo Höhen erklettert werden, aus denen nicht mehr abgesprungen werden kann als auch für das Bouldern, wo ohne Seilsicherung in Absprunghöhe geklettert wird. Letztlich handelt es sich bei dem *Risikosport* Klettern um eine sehr sichere und gesunde Sportart, wenn das breite Band der Sicherungsmöglichkeiten genutzt und beherrscht wird.

Für das Klettern am Seil müssen entsprechende Schutzausrüstungen (PSA=Persönliche Schutzausrüstung) eingesetzt werden. Zudem muss darüber hinaus eine entsprechende Qualifikation und Kompetenz vorliegen, mit diesen Gegenständen umzugehen. Da der Klettersport nach wie vor zunehmend mehr ausgeübt wird und sich ein entsprechender Markt entwickelt hat, werden jedes Jahr auch neue Geräte entwickelt, die den Bereich der Sicherheit optimieren sollen. In diesem workshop werden einige Geräte exemplarisch vorgestellt und können ausprobiert werden.

Zudem werden einige Möglichkeiten aufgezeigt, wie auch ohne weiteren Materialeinsatz eine weitere Sicherheitsstufe im Sicherungssystem eingebaut wird. Über verschiedene Formen der sogenannten Hintersicherung erreicht man weitere Sicherheitsqualitäten.

Das Bouldern gewinnt immer mehr Zulauf und mittlerweile gibt es im Norden von Deutschland viele Bouderrouten, in denen die Schwerkraft ausgetrickst wird. Aber auch an den vielen Kletterwänden in Schulsportstätten wird gebouldert. Aufgrund der Niedrigschwelligkeit dieser Sportart (keine besondere Schutzausrüstung wie Gurte, Seile usw. und keiner besondere Vorkenntnisse) ist das Bouldern als eine überaus sinnvolle Disziplin anzusehen. Dies wird natürlich dadurch unterstützt, dass sowohl das Klettern am Seil als auch das Bouldern olympisch geworden ist.

In dem workshop werden grundlegende Techniken vorgestellt, um das Klettern in Boulderrouten noch sicherer zu machen. Thematisiert und zum Teil geübt werden das Spotten (das auf die „Füsse“ bringen des Kletterers) und das Runterkommen aus Boulderrouten (Absprung mit Landung, Abklettern usw.). Voraussetzung hierfür ist, dass der Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin auch bouldert.

Ankündigung zum Workshop „herausfordernde Spielformen an der Kletterwand“



Sportlehrertag Kiel 2018
Referent: Michael Ferck

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

Erstmalig ist der Bereich „**Sportklettern**“ bei der **Olympiade 2020** in Tokio mit dem sogenannten „**Olympic Combined**“, einem Dreikampf bestehend aus Bouldern, Leadklettern und Speedklettern, vertreten. Der Klettersport somit nicht mehr nur eine Nischensportart „wilder Abenteurer“, sondern ist sowohl als Breiten- wie auch als Leistungssport voll etabliert.

Für den Bereich Schule bedeutet dies, **Über- oder Unterforderung zu vermeiden** und **herausfordernde Lernarrangements anzubieten** und Kletterspiele dem Alter und dem Niveau der Gruppe entsprechend auszuwählen. „Gute“ Unterrichtseinheiten / Kletterstunden bedürfen, wie Sportunterricht im Allgemeinen, einer genauen Vorbereitung und Abstimmung der Inhalte auf die jeweilige Gruppe. Die Anzahl an Kletterwänden hat an schulischen Einrichtungen zugenommen und Sportklettern kann so einen wichtigen Beitrag zum motorischen und sozialen Lernen leisten.

Die meisten Spielformen dieses Workshops sind für das **Klettern** in Absprunghöhe (**Bouldern** bis zu 3m Höhe) 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 **Technikschulung** 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 Spielformen 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

Trainer C Sportklettern - Deutscher Alpenverein

Literaturtipps:

KITTSTEINER / NEUMANN: Klettern an der Boulderwand, 2004



ÖSTERREICHISCHER ALPENVEREIN: Kletterspiele, 2008



Handout zur Praxis:

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

<u>Jackentausch:</u> 2 Kletterer tauschen im Toprope auf ca 4 bis 5 m Höhe eine Jacke / Pullover	Kletterer, Jacke	Toprope
--	------------------	---------

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. Es entsteht eine Stille, die zur Klarheit führt.

Als **Asanas** werden die Körperhaltungen im Yoga bezeichnet. Aus unterschiedlichen Gründen bietet es sich gerade für den Anfänger und im Rahmen des Sportunterrichtes an, diese nicht statisch, sondern dynamisch als Abfolge zu üben.

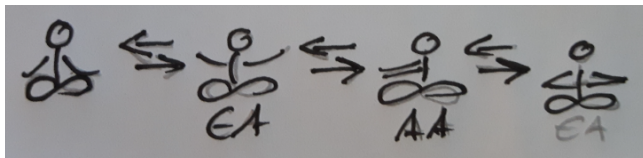
Stundenablauf:

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)



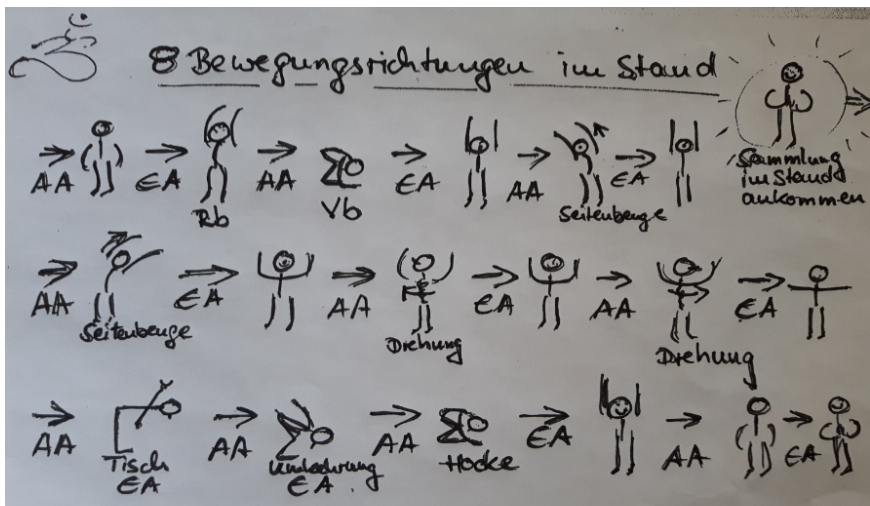
Bewegungsmeditation im Sitz
Körper-Atem-Verbindung schaffen.
Der Atem vertieft sich natürlich.



Die 8 schwingen mit der Nasenspitze
Gehirnhälften miteinander verbinden

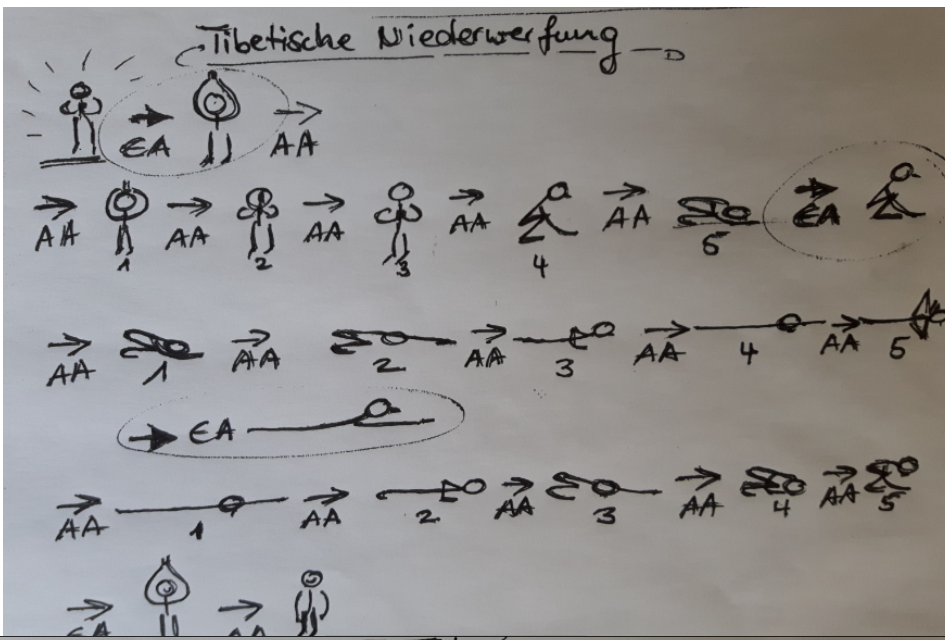


Stand / Samastiti
- den inneren Körper wahrnehmen
- durch das Schwingen der 8 das Gleichgewicht stärken
- Gehirnhälften miteinander verbinden

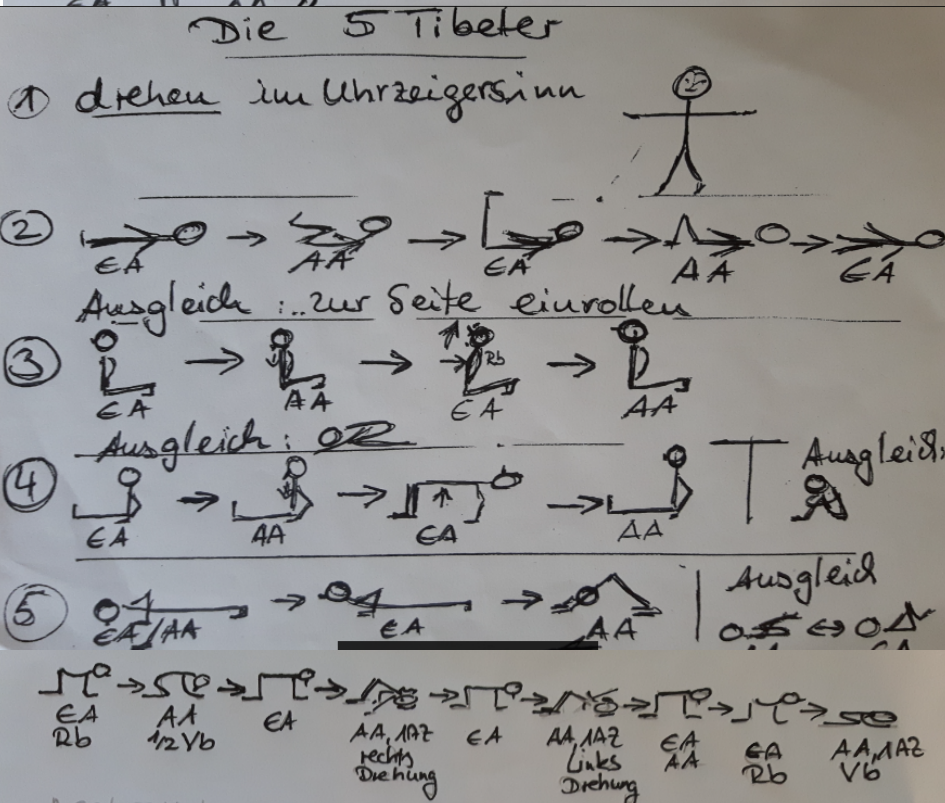


8 Bewegungsrichtungen im Stand

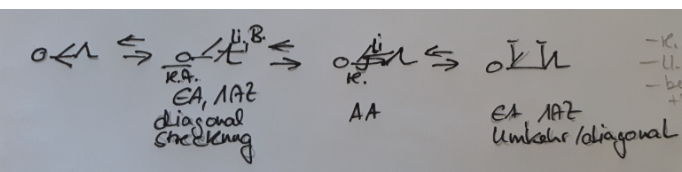
- Mobilisieren der Wirbelsäule
- Geschmeidige, fließende Bewegungen, die für die Wirbelsäule möglich sind



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



Die 5 Tibeter
Harmonisierungspraxis



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

cakravakasana + Dehnung
- Ausgleich