

Auf den Spuren des Weihnachtsmannes!

Ein Thema für die letzte Sportstunde vor den Weihnachtsferien für Grund- und Sonderschüler der Klassen 1 bis 3

Heide und Gernot Tille

Wir gestalten eine fiktive Abenteuerreise mit Wettkampfcharakter durch die winterliche Natur und folgen dem Weg des Weihnachtsmannes, den er zu nehmen hat, wenn er zu Weihnachten seine Reise antritt, um die Kinder in aller Welt mit Geschenken zu erfreuen.

Warum die letzte Sportstunde vor den Weihnachtsferien nicht nutzen, um die Schüler auf ‚das Fest der Feste‘ einzustimmen? Selbstverständlich soll das Stundenthema dann auch einen Bezug zum Weihnachtsfest haben. Auch die Eltern der Schüler sollen dabei mit einbezogen werden und sind daher im Vorfeld (Elternabend o. Ä.) über diese geplante Sportstunde einschließlich der geplanten Verteilung von kleinen Geschenken zu informieren.

Zum Ablauf der Unterrichtseinheit

- **Einzuplanende Zeit:** eine Doppelstunde mit Einstimmung - Hauptteil - Ausklang.
- **Materialbedarf:** Groß- und Kleingeräte sowie selbst gebastelte Hilfsmittel.

● **Geräteaufbau und -abbau:** Erfolgt durch die Schüler selbst, während die Lehrkraft den sachgerechten Transport der Geräte überwacht!

● **Ordnungsformen:** Je nach Schülerzahl wird die Klasse in Gruppen á 6 Schüler eingeteilt. Zur Unterscheidung der Gruppen trägt jedes Gruppenmitglied ein weihnachtliches Symbol an seinem Sportzeug (siehe Abb.).



● **Anzahl der Stationen:** Neun (evtl. mehr oder weniger) in Form eines Ovals.

● **Auswahl der Aufgaben:** Es sollen nur solche Bewegungsfertigkeiten abverlangt werden, die die Kinder schon beherrschen! Die Aufgaben bekommen abenteuerlich klingende Namen.

● **Vor Beginn des Wettkampfes:** Alle Gruppen machen gemeinsam einen Rundgang im Uhrzeigersinn; sie gehen von Station zu Station, um zu erfahren, welche Aufgaben sie dort jeweils zu lösen haben.

● **Zum Wettkampf:** Während des offiziellen Rundgangs darf jeder Teilnehmer vor der Lösung seiner Aufgabe einen Probedurchgang absolvieren.

Bis auf die Stationen 1, 4 und 9 erfolgt die Bewältigung der Aufgaben ohne Wettkampfbedingungen. Die Aufgaben der Stationen 2, 3, 5, 6 und 8 können die Gruppen gleichzeitig lösen. Bei „Station 7“ kann wegen des großen Materialbedarfs

AUS DEM INHALT:

<i>Heide und Gernot Tille:</i> Auf den Spuren des Weihnachtsmannes!	1
<i>Michael Bauer:</i> Spielen, Spielen, Spielen ...	7
<i>Klaus Reischle, Sabine Hafner, Helen Kleinschmidt, Karla Schmitt-Schubert:</i> Viel Spaß im Nass mit dem Schwimmfix-Projekt	13

nur jeweils eine Gruppe auf Zeit üben, während die anderen solange zusehen (oder sich kurz anderweitig unter Aufsicht beschäftigen).

● **Wertung:** Pro Sieg ein Punkt. Gesamtsieger wird die Gruppe, die am Ende die meisten Punkte aufweist. Um Unstimmigkeiten zu vermeiden, sollte die Lehrkraft die einzelnen Ergebnisse notieren.

Einstimmung

Laufaufgaben

Die Schüler laufen nach Ansage der Lehrkraft vorwärts kreuz und quer durch die Halle (ohne einander zu berühren), dann rückwärts, seitwärts links wie rechts, ohne bzw. mit gleichzeitigem Armkreisen vor- bzw. rückwärts, beidseitig, usw.

Üben mit dem Luftballon

Alle Schüler sind über die gesamte Halle verteilt. Jeder ist im Besitz eines aufgeblasenen Luftballons (LB), den er mit Hilfe oder selbst aufgeblasen und verknotet hat. Damit lassen sich z. B. folgende Bewegungen ausführen:

Einzel

- LB im Stand hochwerfen und wieder auffangen.
- LB mit allen beweglichen Körperteilen wie Händen, Ellenbogen, Kopf, Ober- und Unterschenkel, auch Handkanten, einzelnen Fingern ständig in der Luft halten und sich dabei in unterschiedlichen Tempi (vom Gehen bis zum langsamen Laufen) fortbewegen.
- LB wie zuvor in der Luft halten, dabei aber aus dem Kniestand, der Rückenlage in den Stand kommen.
- LB im Gehen mit dem rechten und dem linken Bein in der Luft halten.

Paarweise

- Zwei Schüler klemmen sich einen Ballon zwischen ihre Stirn und gehen ohne Handfassung so tief wie möglich in die Kniebeuge.
- Die Partner halten einen Luftballon in Hüfthöhe zwischen sich

geklemmt und drehen sich so um 360 Grad, ohne dabei den Ballon zu verlieren.

- Ähnliches mit 2 Ballons gleichzeitig versuchen.

Zwei Spiele als Abschluss der Einstimmung

Die Schülergruppe ist halbiert.

a) „Macht die Kiste voll!“

In zwei Hallenecken wird je ein großer Sprungkasten ohne Deckel aufgestellt. Jeder Teilnehmer ist im Besitz eines Luftballons. Jede Gruppe nimmt jeweils Aufstellung gegenüber dem in der entgegengesetzten Hallenecke stehenden Kasten. Auf ein Startzeichen hin gilt es für beide Gruppen, so schnell wie möglich ihre Ballons, die sie nur mit den Händen treiben dürfen, in den ihnen diagonal zugewiesenen Kästen zu befördern. Sieger ist die Mannschaft, deren Ballons zuerst im Kasten liegen.

Anmerkung: Spannend wird es, wenn sich Gruppenmitglieder in der Hallenmitte kreuzen; dann heißt es: „Aufpassen!“ Denn jeder Mitspieler muss nicht nur auf seinen Luftballon, sondern auch gleichzeitig auf den Gegenspieler achten.

Materialbedarf: Zwei große Sprungkästen ohne Deckel, Luftballons gemäß der Schülerzahl und einige Ersatz-Ballons.

b) „Luftballon-Pieken-Spiel“

In zwei Hallenecken steht je ein kleiner Kasten. Auf ihm liegt ein Bierdeckel, in dessen Mitte die Spitze einer Heftzwecke herausragt. Jeweils zwei Gruppenmitglieder gehen, während sie gleichzeitig ihre Ballons mit den Händen vorwärts treiben, etwa von der Hallenmittellinie aus zu dem ihnen zugewiesenen Kasten und versuchen dort, schnellstmöglich ihren Ballon mit Hilfe der Heftzweckenspitze zum Platzen zu bringen. Gewinner ist das Paar, dem dies zuerst gelingt. Dann darf das nächste Paar starten! Gesamtsieger dieses Spiels ist die Mannschaft, die ihre Aufgabe insgesamt zuerst gelöst hat.

Materialbedarf: Zwei kleine Kästen, Bierdeckel und Heftzwecken, Luftballons entsprechend der Schülerzahl sowie einige Ersatz-Ballons.

Hauptteil

„Immer wieder kann man hören und lesen, dass der Weihnachtsmann irgendwo in Lappland, nördlich des Polarkreises, beheimatet ist, wo das Volk der Samen lebt und es die meisten Ren-Tiere geben soll. Von seiner dortigen Weihnachtsgeschenke-Werkstatt aus zieht er mit seinem schwer beladenen Schlitten, der von bis zu zwölf Rentieren gezogen wird, in die Welt, um den Kindern Freude zu bereiten.

Wir wollen heute gemeinsam die Spur aufnehmen, die uns zum Weihnachtsmann führen wird. Ob wir ihn aber persönlich antreffen werden, kann ich Euch nicht versprechen; vielleicht haben wir aber Glück! Allerdings müssen wir dafür einen beschwerlichen Weg auf uns nehmen. Denn wir müssen einen Fluss überqueren, durch unwegsames Gelände streifen, mit einem Kanu über einen See fahren, auf einem Rentier reiten und vieles mehr. Zudem müssen wir mit kalten Temperaturen sowie Eis und Schnee rechnen. Traut Ihr Euch diese Reise zu?“

Die Klasse geht geschlossen zur 1. Station.

1. Station „Wir treten die Reise mit dem Bus an“

Kein Wettkampf: Alle Schüler (ggf. Klasse teilen) nehmen auf dem Balken einer mit der Sitzfläche nach unten umgekippten Langbank Platz, die auf zwei Rollbrettern ruht. Mit Unterstützung der Beine müssen die Teilnehmer ihren „Bus“ fortbewegen. Der an erster Stelle sitzende Schüler hält das „Lenkrad“ (Frisbeescheibe) in seinen Händen. Die „Fahrt“ erfolgt von einer Hallenstirnseite zur gegenüberliegenden Seite. Ein Durchgang.



Materialbedarf: pro Gruppe eine Langbank, zwei Rollbretter, eine Frisbeescheibe und Springseile (zur Befestigung der Rollbretter an der Langbank).

2. Station

„So ein Pech! Da die Türen unseres Busses zugefroren sind, können wir ihn nur durch ein aufklappbares Fenster verlassen“

Wettkampf; alle Gruppen gleichzeitig: Jede Gruppe bildet für sich

einen Kreis mit Handfassung und erhält einen Gymnastikreifen. Von einem Spieler ausgehend wird der Reifen reihum von einem zum anderen, ohne die Handfassung zu lösen, weitergegeben. Die Zuhilfenahme von Händen und Armen ist untersagt. Ist der Reifen wieder an seinem Ausgangspunkt angekommen, erfolgt die Reifenwanderung in die entgegengesetzte Richtung. Je dreimal rechts und links herum.

Materialbedarf: pro Gruppe ein Gymnastikreifen.



3. Station

„Wir gelangen an einen Fluss mit Eisschollen. Um das andere Ufer zu erreichen, müssen wir von Scholle zu Scholle springen“

Wettkampf; alle Gruppen gleichzeitig: Für jede Gruppe werden jeweils fünf dicht aneinanderliegende Gymnastikreifen zu einem Kreis ausgelegt. Die Gruppenmitglieder sollen einzeln von Reifen zu Reifen hüpfen: je einmal einbeinig links wie rechts sowie in Schlussprüngen sowohl im Uhrzeigersinn als auch entgegengesetzt. Der Nächste darf erst starten, wenn der Vordermann wieder den Ausgangspunkt erreicht hat!

Materialbedarf: pro Gruppe sechs Gymnastikreifen.

4. Station

„Wir müssen durch unwegsames Gelände!“

Kein Wettkampf; jede Gruppe einzeln: Die Mitglieder einer jeden Gruppe müssen einzeln fünfmal eine Hindernisbahn überwinden.

Sie besteht aus:

- einer mit der Sitzfläche nach oben stehenden Langbank (schmaler Steg),





- fünf an einer Latte zwischen zwei Hochsprungständern hängenden Gymnastikreifen (Waldgestrüpp),
- schräg nach oben verlaufenden Holmen eines Barrens (ein Berg), der dicht an einer Sprossenwand (Steilwand) steht und
- einem vollständigen großen Sprungkasten (großer Stein, der einen Hohlweg versperrt)

Die Langbank ist bäuchlings (siehe Foto) zu überwinden; die hängenden Gymnastikreifen sind zu durchsteigen; die schrägen Holme des Barrens, der sich anschließende Abstieg vom oberen Teil der Sprossenwand sowie das Überwinden des großen Kastens sind kletternd zu bewältigen. Um Staus zu vermeiden darf der Nächste erst starten, wenn

der Vordermann beim ersten Reifen angekommen ist!

Materialbedarf: eine Langbank, zwei Hochsprungständer mit -latte, fünf Gymnastikreifen, Springseile (Schnüre, Parteibänder, usw.) zur Befestigung von Hochsprunglatte und Reifen, je ein großer Sprungkasten und Barren, eine Sprossenwand und Bodenturnmatten.

5. Station

„Wir müssen unsere Fitness überprüfen, um die nachfolgenden Herausforderungen bewältigen zu können!“

Wettkampf; alle Gruppen gleichzeitig: In 20 Meter Entfernung stehen auf gleicher Höhe und jeweils drei Meter voneinander entfernt mehrere kleine Kästen, auf denen je eine Falten-Luftpumpe liegt. Die Gruppen nehmen vor einer Start-/Ziellinie Aufstellung; jedes Mitglied ist im Besitz eines Luftballons. Auf ein Startzeichen hin laufen die Gruppenersten zu den kleinen Kästen. Dort müssen sie ihren Luftballon mit der jeweiligen Falten-Luftpumpe aufblasen, wobei das Pumpen aber nur mit dem Gesäß des Spielers erfolgen darf (siehe Foto). Anschließend muss der voll aufgeblasene Luftballon ebenso nur



durch das Gesäß zum Platzen gebracht werden. Ist dies geschehen, geht es wieder zur Start-/Ziellinie zurück. Erst nach dem Überlaufen der Linie darf der Nächste starten. Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen. Ein Durchgang.

Materialbedarf: pro Gruppe ein kleiner Sprungkasten und eine Falten-Luftpumpe, Luftballons gemäß der Teilnehmerzahl und einige Ersatz-Ballons sowie Klebeband für die Start-/Ziellinie.

6. Station

„Mit dem Kanu einen Seeüberqueren!“

Wettkampf; alle Gruppen gleichzeitig: Pro Gruppe wird je ein Kastendeckel (auf 2 Rollbrettern) von einem großen Sprungkasten zu einem „Kanu“ für vier Teilnehmer zweckentfremdet eingesetzt. An einem Griffende wird ein zehn Meter langes Seil – es entspricht der zu überwindenden Strecke – befestigt. Als Fortbewegungsmittel dienen den Schülern Rollbrett-Paddel. Nachdem die ersten vier Schüler die gegenüberliegende „Uferseite“ erreicht und das „Kanu“ verlassen haben, wird es mithilfe des Seiles wieder zum Ausgangspunkt zurückgezogen, bevor die nächste Vierergruppe einsteigen und starten darf. Ein Durchgang.



Materialbedarf: pro Gruppe ein Kastendeckel und ein zehn Meter langes Seil (z. B. mehrere zusammengeknotete Gymnastikseile, Segelleinen, kräftige Wäscheleinen, usw.), 2 Rollbretter, 4 Rollbrett-Paddel sowie Klebeband für die Start-/Ziellinie.

7. Station

„Wir kommen bei den Samen an und helfen ihnen, ihre ausgebrochenen Rentiere ins Gehege zu treiben!“

Wettkampf; aber jede Gruppe einzeln: Auf jeder Hallenhälfte wird je eine Art Gehege aufgebaut (gekennzeichnet durch Gymnastikseile, die den Zaun darstellen). In jedem Gehege liegen mehrere Pezzi-bälle (alternativ: Medizin-, Basket-, Fußbälle), die die Rentiere darstellen. Die Aufgabe besteht darin, die „Rentiere“ durch eine Art Parcours von einem Gehege zum gegenüberliegenden Gehege zu treiben. Dieses geschieht auf Zeit. Ein Durchgang.



Materialbedarf: mehrere Pezzi- oder andere Bälle sowie Geräte für den Parcours (z. B. nebeneinander auf gleicher Höhe stehende Langbänke, deren Abstand zueinander so groß ist, dass die Bälle gerade noch durchkommen oder auch Stühle, Tische, usw.) und eine Stoppuhr.

8 Station

„Ein Same bittet uns, die Wunschbriefe der Kinder an den Weihnachtsmann so schnell wie möglich vom Postamt abzuholen!“

Wettkampf; alle Gruppen gleichzeitig: In 20 Meter Entfernung von der Start-/Ziellinie stehen im Drei-Meter-Abstand zueinander kleine Kästen, auf denen Briefumschläge liegen. Sie enthalten zwei Einzelteile eines Puzzle-Spiels. Auf ein Zeichen starten jeweils die Gruppenersten zu dem ihnen zuvor zugewiesenen



Kasten, greifen sich einen Briefumschlag und laufen zurück zur Start-/Ziellinie, damit der Nächste starten darf. Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen. Ein Durchgang.

Materialbedarf: kleine Kästen, Briefumschläge, der verdoppelten Schülerzahl entsprechende Anzahl von Einzelteilen eines Puzzle-Spiels, Kleband zur Markierung der Start- und Ziellinie.

Hinweis:

Im Vorfeld wird für dieses Spiel im Sachkunde-Unterricht ein etwa 90 Zentimeter großer Weihnachtsmann auf Pappe gemalt (wofür, ist den Schülern nicht zu verraten!). Dieser wird später in so kleine Einzelteile zerschnitten, dass je 2 davon noch in einen normalen Briefumschlag passen, der anschließend zugeklebt wird.

Nach Abschluss dieser Aufgabe begeben sich die Schüler zur nächsten Station, wo jeder seinen Brief öffnet und die Puzzleteile offen hinlegt.

9. Station

„Wir haben es geschafft!“

Kein Wettkampf. Jede Gruppe versucht nun, auf einer Gymnastikmatte die Einzelteile zu einem Ganzen zusammenzufügen. Ist dies geschehen, rufen alle jubelnd: „Hurra, wir haben den Weihnachtsmann gefunden!“

Materialbedarf: Gymnastikmatten.

Danach erfolgt das gemeinsame Abräumen der einzelnen Stationen.

Ausklang

- Alle Schüler finden sich an vorgegebener Stelle ein. Hier liest ihnen der Lehrer entweder eine Geschichte vor oder er trägt ein Gedicht vor (z. B. die Geschichte „Rudolf, das Rentier mit der roten Nase“ bzw. das Gedicht „Durch den Tannenwald“).

- Daran schließt sich das Ziehen der Lose und die Ausgabe der Geschenke an.



Anmerkung:

Die Geschenke (kleine Gebrauchsgegenstände im Wert von maximal drei Euro, keine Süßigkeiten) werden von den Eltern der Schüler besorgt, weihnachtlich verpackt und rechtzeitig bei der Lehrkraft abgegeben. Sie versieht sie mit unterschiedlichen Zahlen, die auch auf einzelne kleine Zettel übertragen werden. Zusammengefaltet werden sie als Los in ein Gefäß gelegt.

Nach der Ausgabe der Geschenke finden sich alle Schüler in der Mitte der Halle ein, bilden einen großen Kreis mit Handfassung und singen gemeinsam ein allen bekanntes Weihnachtslied. Im Anschluss daran, machen alle einen Schritt vorwärts, heben die Hände hoch, beugen sich mit dem Oberkörper nach vorne und rufen dabei „Frohe Weihnachten“.

Fotos: Gernot Tille

*Anschrift der Verfasser:
Heide und Gernot Tille
Im Kochbrunnen 22
57520 Rosenheim/Wu.
E-Mail: hg-tille@t-online.de*



Martin Rall



Stationsarbeit im Sportunterricht und Vereinstraining

CD-ROM

133 Stationskarten und Auswertungsbögen

ISBN 978-3-7780-6170-1

Bestell-Nr. 6170 € 12.90

Auf der CD-ROM befinden sich **mehr als 115 Stationen** aus **10 verschiedenen Sportarten**:

- **Basketball**
- **Fußball**
- **Handball**
- **Volleyball**
- **Badminton**
- **Leichtathletik**
- **Geräteturnen**
- **Krafttraining**
- **Muskelfunktionstest**
- **Winterolympiade**

Sie erleichtern es dem Sportlehrer oder Trainer ein Stationstraining durchzuführen. Jede Station ist separat auf einem Stationsblatt beschrieben, das ausgedruckt werden kann.

Die Stationsblätter enthalten jeweils eine Aufbauskinne, eine Beschreibung der Aufgabe, das benötigte Material sowie, falls sinnvoll, einen Bewertungsvorschlag.

Die Dokumente sind als Word- und als PDF-Dokumente abgelegt, wodurch es möglich ist, einzelne Stationen zu verändern.

Stationskarte 3
Korbleger

Aufgabe
 Du hast 30 Sekunden Zeit. Versuche in dieser Zeit so viele Korbleger wie möglich zu erzielen. Du startest am kleinen Kasten und hast pro Runde nur einen Versuch. Egal ob du triffst oder nicht, muss eine neue Runde gedribbelt werden.

→ **Bewertungsvorschlag**

- 6 Korberfolge = 10 Punkte
- 5 Korberfolge = 9 Punkte
- 4 Korberfolge = 8 Punkte

→ **Personen an der Station**

- 1 Schreiber
- Teilnehmer je nach Größe der Gruppe

→ **Benötigtes Material**

- 1 Basketball
- Basketballkorb
- 1 kleines Kästchen (standsicher!)

BASKETBALL

Systemvoraussetzungen:
Microsoft Windows 98, 2000, XP

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Spielen, Spielen, Spielen ...

Ein spielorientiertes Vermittlungskonzept für Hallenfußball in der Schule

Michael Bauer

Vom Hallenfußball in der Schule

Fußball ist eine Sportart, deren inhaltliche Vorgaben im Lehrplan in der Regel auf das Fußballspiel im Freien ausgerichtet sind. Hallenfußball erfordert nach meinen Erfahrungen eine eigene didaktisch-methodische Aufbereitung, die eine bloße Übertragung des Fußballspiels vom Freien in die Halle ausschließt. Hier soll eine speziell auf Hallenfußball ausgerichtete Vermittlungsmethodik vorgestellt werden. Dabei gilt Hallenfußball als eine ‚eigenständige Sportart‘ und nicht als Zubringer zum Fußball im Freien.

Was macht den besonderen Reiz für Schüler aus?

- Hallenfußball ist sehr bewegungsintensiv, so dass Schüler auch konditionell gefordert und gefördert werden und sich dabei ‚austoben‘ können.
- Hallenfußball setzt hochwertige Reize hinsichtlich der fußballspezifischen technischen Ausbildung wegen der schwierigen Bedingungen des „schnellen“ Hallenbodens. Technische Elemente müssen exakt ausgeführt werden, da ansonsten z. B. beim Dribbling, Passspiel oder der Ballannahme der Ball verspringt.
- Hallenfußball ist wegen des hohen Tempos und der begrenzten Spielfläche hoch motivierend.
- Bei den Spielformen und im Spiel ergeben sich viele Torschussversuche mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit.

Grundsätze für die attraktive Vermittlung von Hallenfußball

Es erscheint sinnvoll, an den Merkmalen anzusetzen, die den Reiz des Hallenfußballs ausmachen. Demnach sollten folgende didaktisch-methodische Grundsätze beachtet werden:

- Schwächere Schüler dürfen konditionell **nicht überfordert** werden, um die Lust am Sporttreiben nicht zu verlieren. Gleichzeitig dürfen stärkere Schüler konditionell **nicht unterfordert** werden, da dann der Unterricht für sie in Langeweile endet. Zur Bewältigung dieser beiden gegensätzlichen Tendenzen empfiehlt sich Differenzierung.
- Um den Reiz der erschwerten Bedingungen technischer Elemente in der Halle auch positiv zu nutzen, ist es wichtig, diese schülergerecht aufzubereiten und methodisch überlegt einzuführen. Das oberste Ziel besteht darin, Erfolgserlebnisse zu vermitteln, bei denen die Schüler jedoch von den technischen Anforderungen her an ihre individuellen Leistungsgrenzen gehen müssen. Auch dies erfordert Differenzierungsmaßnahmen.
- Um den Reiz des hohen Tempos zu nutzen müssen Spielformen angeboten werden, die ein schnelles Spiel ermöglichen, wobei auch die Wände sinnvoll genutzt werden müssen.
- Um den Motivationsfaktor der hohen Anzahl von Torchancen und erzielter Tore zu nutzen, müssen Spiel- und Übungsformen angeboten werden, bei denen es auch wirklich zu vielen Torschüssen kommt.

Ein „4-Schritt-Modell“ als mögliches Vermittlungskonzept

Um eine möglichst hohe Attraktivität zu gewährleisten, wird dabei von der Prämisse ausgegangen, Spielformen in den Mittelpunkt der Methodik zu stellen und dabei gleichzeitig technische Elemente zu schulen.

Jede der vier Vermittlungsstufen stellt ein auf eine spielerische Umsetzung ausgerichtetes Handlungsmotto dar, das unterschiedlich ausgestaltet werden kann. Dieses steht im Zentrum der unterrichtspraktischen Umsetzung und bildet den Schwerpunkt.

Die Schulung der Grundtechniken soll Hand in Hand mit den Spielformen einhergehen und in Übungsformen thematisiert werden. Dabei wird der Torschuss als die dramatischste und für Schüler attraktivste Technik bereits mit der ersten Vermittlungsstufe thematisiert, da das Toreschießen den höchsten Aufforderungscharakter aller Aktivitäten im Fußball besitzt. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, neben der Ausbildung der technischen Elemente ausgewählte individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen einzuführen und zu schulen.

Jeder Schritt dieses Modells ist in die drei Kategorien „Handlungsmotto“ – „Technik“/„Taktik“ – „Spiel- und Übungsformen“ unterteilt.

1. Schritt

- Handlungsmotto:
„Allein gegen andere“
- Technik/Taktik:
Dribbling, Torschuss, Spielverhalten 1 gegen 1, Fintieren mit Ball
- Spiel- und Übungsformen:
Vgl. Ausführung

2. Schritt

- Handlungsmotto:
„Zu zweit gegen andere“
- Technik/Taktik:
Passen, Ballan- und -mitnahme, Torschuss, Doppelpass, Freilaufen
- Spiel- und Übungsformen:
Vgl. Ausführung

3. Schritt

- Handlungsmotto:
„In Überzahl gegen andere spielen“
- Technik/Taktik:
Passen, Ballan- und -mitnahme, Torschuss; Umschalten von Angriff auf Abwehr, Freilaufen in Überzahl
- Spiel- und Übungsformen:
Vgl. Ausführung

4. Schritt

- Handlungsmotto:
„In Gleichzahl gegen andere spielen“
- Technik/Taktik:
Anwendung und Festigung der technischen und taktischen Elemente
- Spiel- und Übungsformen:
Vgl. Ausführung

1. Schritt:

„Allein gegen andere“

Dies bedeutet, dass die Schüler in Spielformen gegen einen oder mehrere Mitschüler Fußball spielen. Die Schulung technischer Elemente soll dabei „nebenbei“, aber auch in separaten Übungsreihen und -formen, erfolgen, die zwischengeschaltet werden können, aber keinesfalls das Zentrum des Unterricht bilden dürfen.

Die zentrale Technik ist das Dribbling, worauf die Spiel- und Übungs-

formen auch ausgerichtet sein sollen. Diese müssen aufeinander aufbauend angeordnet sein, um einen erkennbaren Lernfortschritt zu erzielen. Der Torschuss ist, der Motivation wegen, in möglichst viele Spiel- und Übungsformen zu integrieren.

Im **taktischen Bereich** bietet sich neben dem Fintieren mit Ball das Spielverhalten 1 gegen 1 an. Diese beiden Formen können gut mit dem technischen Grundelement des Dribblings in Einklang gebracht werden.

Spielformen

„Bewegliche Tore“

Jeweils zwei Schüler tragen einen auf Hüfthöhe gehaltenen Gymnastikstab, Hockeyschläger o. Ä. kreuz und quer durch die Halle. Die anderen Schüler dribbeln mit ihrem Ball durch die Halle und haben die Aufgabe, ihren Ball durch diese „beweglichen“ Tore zu spielen, dann am Tor vorbeizulaufen und ihn auf der anderen Seite wieder aufzunehmen. Erfahrungsgemäß haben sich drei Tore als vorteilhaft erwiesen.

Varianten

- Die „Torträger“ gehen bzw. traben besonders langsam.
- Welcher Schüler hat in einer vorgegebenen Zeit die meisten Treffer erzielt?
- Die Schüler dürfen die Bälle der Mitschüler herauspielen.

„Reifenspiel“

Dribbeln mit dem Ball kreuz und quer durch die Halle, in der Gymnastikreifen ausgelegt sind, wobei die Anzahl der Schüler die der Reifen übersteigt. Die Schüler haben die Aufgabe, auf ein Signal hin in einen Reifen zu dribbeln. Diejenigen, die keinen Reifen gefunden haben, müssen eine Sonderaufgabe absolvieren (z. B. Aufgaben zur Ballgeschicklichkeit).

Variante

- Verwendung unterschiedlicher Signale (Akustisches Signal: Pfiff; optisches Signal: fallen gelassenes Tuch o. Ä.)

„Jeder gegen jeden“

Die Schüler spielen jeweils in einer Hallenhälfte jeder gegen jeden. Dabei besitzt jeder Schüler ein eigenes Tor in Form einer an die Wand gelehnten Turnmatte. Erfahrungsgemäß eignet sich der in Abb. 1 gezeigte Hallenaufbau. In diesem Fall spielen auf Spielfeld 1 und 2 jeweils sechs Spieler gegeneinander. Es ist dann ein Tor erzielt, wenn der Ball die Matte berührt. Welcher Spieler hat am Ende der Spielzeit die meisten Tore geschossen?

Variante

- Auf jedem Spielfeld stehen Einwechselspieler bereit (die Schüler sitzen auf den die Halle trennenden Langbänken). Jeder Spieler, der ein Tor erzielt bekommt, muss auf die Auswechselbank und ein

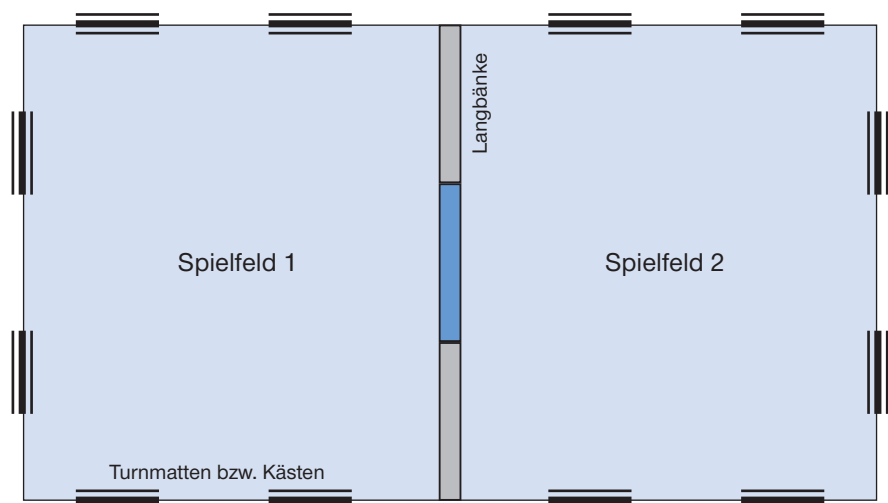


Abb. 1: Spielform „Jeder gegen Jeden“

neuer Spieler übernimmt das Tor des Ausgewechselten.

Übungsformen zur Schulung der technischen Grundformen des Dribblings

Ziele

- Den Blick vom Ball lösen,
- Ballsicherheit gewinnen,
- beidseitig dribbeln können,
- freie Räume erkennen und nützen.

Dribbling kreuz und quer durch die Halle

Varianten

- Dribbling mit Vorgaben (Führen des Balles nur mit der Fuß-Außenseite, nur mit der Innenseite, Ball zwischen den Innenseiten pendeln lassen, Zusatzaufgaben erledigen wie Armkreisen etc.).
- Zunehmende Raumverkleinerung (halbe Halle o. Ä.).
- Ausgelegte Hindernisse (z. B. Markierungshütchen, Langbänke) erschweren die Übung.
- Zwei oder drei Schüler dribbeln hintereinander. Der Vordermann gibt vor, was seine Hinterleute zu machen haben.
- Die Schüler haben die Aufgabe, die Bälle der Mitschüler herauszuspielen.

Einen Slalomparcours durchdribbeln (Abb. 2)

Varianten

- Vorgaben für Dribbling (vgl. Übung 1).
- Kein Slalomdribbling, sondern geradeaus dribbeln; hin geradeaus und zurück Slalom, Slalom hin und zurück.

Dr. Michael Bauer, Jahrgang 1972, studierte an der Universität Würzburg und der Deutschen Sporthochschule Köln kath.



Theologie und Sport für Lehramt Gymnasium. Seit 2004 Studienrat am Albert-Schweitzer-Gymnasium Erlangen.

Anschrift:
Dientzenhoferstr. 26
96047 Bamberg

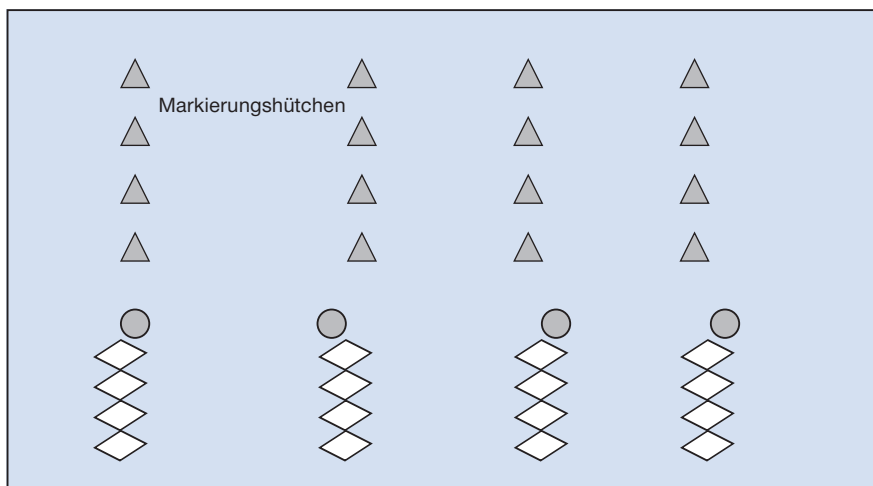


Abb. 2: Parcours mit Slalomdribbling

- Den Slalom mit einem ‚Torschuss‘ abschließen (z. B. auf eine Weichbodenmatte, auf den Trennvorhang).

Gassenaufstellung. Jeder Schüler hat einen Ball. Die Schüler dribbeln gleichzeitig zur Position des Gegenüber und wieder zum eigenen Startpunkt zurück.

Varianten

- Vorgabe für das Dribbling (vgl. Übung 1)
- In der Mitte „shake hands“ mit dem Partner; die Partner dribbeln in der Mitte um den anderen herum o. Ä.
- Den Blick nach und nach vom Ball lösen.
- Pro Paar dribbelt nur ein Schüler, während sein Partner besondere Aufgaben absolviert (Ballgeschicklichkeit, Kräftigungsübungen etc.).

Außenstirnkreis in der Hallenmitte. Jeder hat einen Ball. Die Schüler dribbeln sternförmig nach außen und – wenn die ersten die Hallenwand erreicht haben – wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Varianten

- Vorgaben für das Dribbling (vgl. 1. Übung).

- Auf dem Rückweg nach Signal kurzer Antritt mit Ball.

2. Schritt:

„Mit dem Partner gegen andere“

Ein Schüler soll zusammen mit einem weiteren gegen Mitschüler spielen. Die für das Zusammenspiel entscheidenden **Techniken** sind das Passen sowie die Ballan- und Ballmitnahme. Auch hier soll der Torschuss mit integriert werden. Bei der **Taktik** bieten sich die gruppentaktischen Maßnahmen des Doppelpasses und Freilaufens an.

Spielformen

„Bewegliche Tore“ (paarweise)

Die Schüler dribbeln paarweise mit einem Ball und haben die Aufgabe, einen Pass zum Partner durch die „beweglichen“ Tore zu spielen (siehe oben).

Varianten

- Die „Torträger“ traben; bewegen sich schnell, langsam ...
- Welches Paar hat in vorgegebener Zeit die meisten regulären Pässe gespielt?
- Die Bälle der anderen dürfen herausgespielt werden.

„Reifenspiel“ (paarweise)

Jetzt dribbeln und passen die Schüler paarweise mit einem Ball und

haben die Aufgabe, auf ein Signal hin gemeinsam mit ihrem Partner einen der ausgelegten Reifen zu suchen (siehe oben).

„Jeder gegen jeden“

Vgl. oben, aber jetzt stehen ein oder zwei „Jokerspieler“ bereit, die von den Spielern angespielt werden können, aber selber kein Tor schießen dürfen. Dabei sind die „Jokerspieler“ verpflichtet, neutral zu sein und keinen Spieler zu bevorzugen.

„Eishockeyspiel“

Die Halle wird durch Langbänke in zwei Spielfelder geteilt (Abb. 3). Pro Spielfeld spielen die Schüler 2 : 2. Dabei wird die Wand ins Spielfeld mit einbezogen. Ein Tor ist dann erzielt, wenn der Ball rollend die gegenüberliegende Langbank berührt.

Variante

- Spiel auf drei Tore, wobei das dritte Tor von beiden Mannschaften bespielt werden darf.

Übungsformen

Die Schüler passen sich paarweise einen Ball zu und bewegen sich dabei durch die Halle.

Ziele

- Den Ball mit den Innenseiten passen,
- den Pass in den Lauf des Partners spielen,
- erst nach Blickkontakt den Ball passen und

- zunehmend die freien Räume nützen und sich anbieten.

Varianten

- Zunehmende Raumverkleinerung (z. B. halbe Halle).
- Ausgelegte „Hindernisse“ erschweren die Übung (z. B. Markierungshütchen, Langbänke).

Gassenaufstellung. Auf der einen Seite stehen zwei Schüler hintereinander - der vordere der beiden hat einen Ball; gegenüber steht ein dritter Schüler. Der Ball wird jeweils zum gegenüberliegenden Schüler gepasst. Jeder läuft seinem Ball nach und stellt sich wieder an.

Varianten

- Der Ball kann auf unterschiedliche Weise angenommen und gepasst werden (Annehmen mit der Sohle, direktes Zuspiel, Pass nach Dribbling etc.).
- Die Laufwege können mit Zusatzaufgaben versehen werden (rückwärts laufen, Hopserlauf, Armkreisen etc.).

Großer Innenstirnkreis. Ein Ball oder mehrere sollen durch den Kreis zugespielt werden. Kein Spieler soll doppelt angepasst werden; die Bälle sollen auf dem Passweg nicht kollidieren

und kein Ball darf den Kreis verlassen.

Varianten

- Mit zunehmender Übungsdauer kann die Anzahl der Bälle erhöht werden.
- Die Bälle dürfen erst nach Blickkontakt gepasst werden.
- Die Bälle müssen direkt gespielt werden.

3. Schritt „In Überzahl gegen andere spielen“

Die Spielsituationen werden nun komplexer, da mehr Spieler in das Spielgeschehen eingreifen. Das Spielgeschehen ist klarer strukturiert, da sich die angreifenden Spieler in einer Überzahlsituation befinden und mehr Raum für das Zusammenspiel zur Verfügung steht.

Die entscheidenden **Techniken** sind, neben dem Torschuss, das Pass-Spiel und die Ballan- und Ballmitnahme. Im **taktischen Bereich** steht neben dem Freilaufen in Überzahl in erster Linie das Umschalten von einer Angriffs- in eine Abwehrsituation im Mittelpunkt.

Spielformen

„Jokerspiel“

Spiel je nach Hallengröße 3 : 3 oder 4 : 4 auf zwei Tore. Zwei weitere Spieler fungieren als so genannte „Jokerspieler“, die in der jeweiligen Mannschaft spielen, die gerade im Angriff ist. Dadurch ergibt sich ein ständiges Überzahlspiel 5 gegen 3 bzw. 6 gegen 4. Aufgabe ist, durch kluges Pass-Spiel schnell den Raum zu überwinden und zügig mit Torschuss abzuschließen.

„Überzahlspiel“

Zwei Schüler spielen 2 gegen 1 auf das ganze Spielfeld gegen einen auf Höhe der Mittellinie postierten Verteidiger und haben die Aufgabe, mit einem Torschuss abzuschließen. Der Spieler, der den Torschuss getätigt hat bzw. der für den Ballverlust verantwortlich war, übernimmt die Position des Verteidigers.

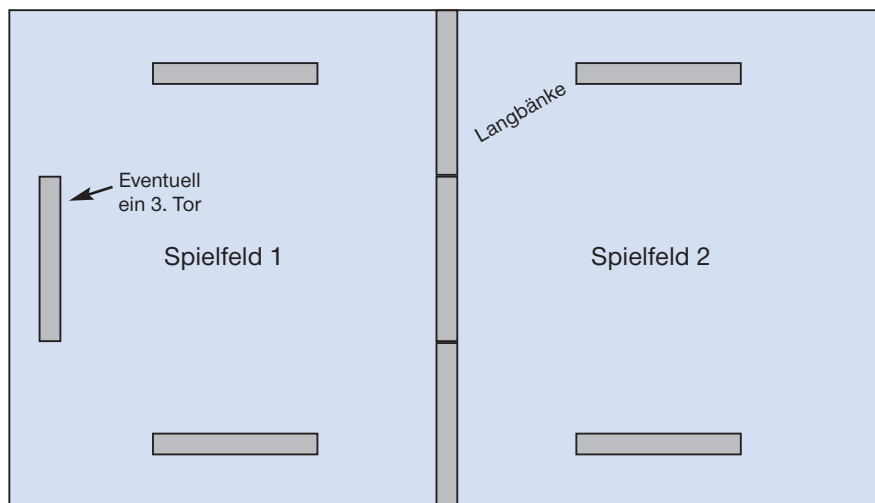


Abb. 3: Spielform „Eishockeyspiel“

Varianten

- Der Verteidiger kann sich passiv, halbaktiv oder aktiv verhalten.
- Angreifende Spieler müssen mit einer bestimmten Anzahl von Pässen zum Abschluss kommen.

Übungsformen

„Tigerball“ 3 : 1 und 4 : 2

Drei bilden ein Dreieck, in dem sich ein vierter Schüler befindet. Die das Dreieck bildenden Schüler passen sich den Ball zu (Abb. 4). Der Schüler im Dreieck hat die Aufgabe, das Pass-Spiel zu stören.

Varianten

- Der Schüler im Dreieck verhält sich passiv (er fängt den Ball nicht ab) und versperrt für den passenden Spieler eine Zuspielmöglichkeit, so dass dieser den freien Mitspieler erkennen muss.
- Der Mittelspieler wird aktiver und versucht, die Pässe zu stören. Dabei öffnet er jetzt keine Zuspielmöglichkeit mehr.
- Die angepassten Spieler dürfen den Ball zunächst stoppen und ihn dann weiterspielen.
- Direktes Zuspiel - für die meisten Schüler eine echte Herausforderung.

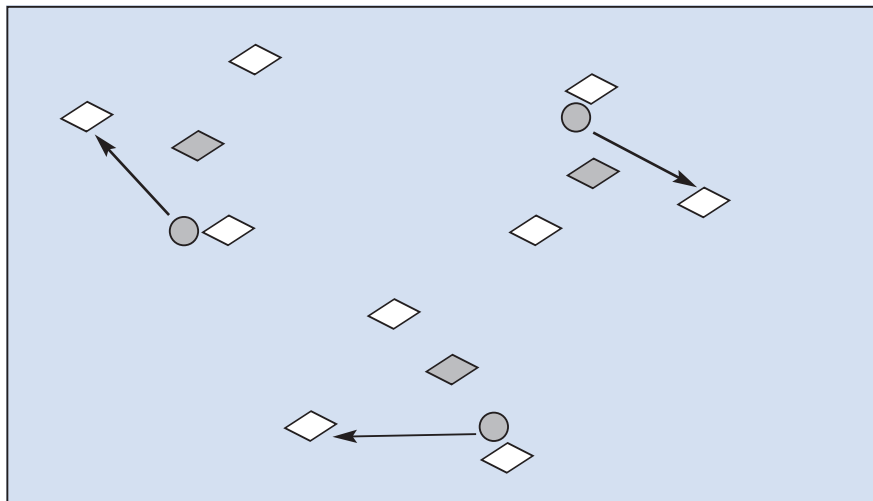


Abb. 4: Übungsform „Tigerball“

4. Schritt „In Gleichzahl gegen andere spielen“

Die bereits praktizierten **technischen und taktischen Elemente** sollen abschließend in Gleichzahlspielen verstärkt angewendet und gefestigt werden.

Spielform

„Eishockeyspiel“

Vgl. 2. Schritt; aber jetzt spielen die Schüler entsprechend der Spielfeldgröße mit verschiedenen Mannschaftsstärken.

Literatur

Bomers, H. (1998). *Fußballspiele in der Halle*. Aachen.
 Blaha, F. (1994). Spiel- und Übungsformen im Hallenfußball. In *Sportpraxis*, 3, 5-9.
 Frank, G. (1993). Schulfußball in kleinen Hallen. In *Fußballtraining*, 1, 21-24.
 Lenthe, H. (1997). Hallenfußball - einmal anders betrachtet! In *Fußballtraining*, 1, 11-14.
 Mayer, R. (1992). Auf in die Halle. In *Fußballtraining*, 11, 41-44.
 Zoglowek, H. (1987). *Zum Problem von Anfängerlehrweisen im Sportspiel: Eine Hinführung zum Hallenfußball in der Grundschule*. In Beiträge und Analysen zum Fußballsport. Clausthal, 78-90.

Aufgeschnappt

„Sportliche Tätigkeit der Schüler im Verein wird vom Lehrer häufig nicht als logische Konsequenz seines Unterrichts, sondern im Gegenteil als Bedrohung erlebt und deswegen, wenn auch nicht verhindert, so doch auch nicht gefördert.“
M. Volkamer, in „Von der Last mit der Lust im Schulsport“ (Hofmann-Verlag, Schorndorf)

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

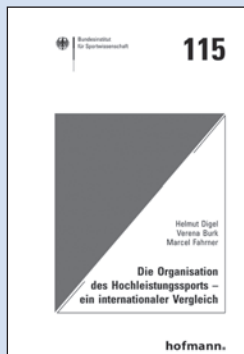
Druck:
 Druckerei Hofmann
 Steinwasenstraße 6-8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
 Heinz Lang
 Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

Erscheinungsweise:
 Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 19.80 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
 Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.
 Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.
 International Standard Serial Number:
 ISSN 0342-2461



Prof. Dr. Helmut Digel / Dr. Verena Burk / Marcel Fahrner

Die Organisation des Hochleistungssports – ein internationaler Vergleich

Im vergangenen Jahrhundert hat sich der moderne Sport zu einem der bedeutsamsten Kommunikationsmedien in unserer Welt entwickelt. Es muss ein Anliegen aller Verantwortlichen in den Organisationen des Sports sein, sich um faire Strukturen und Verhältnisse zu bemühen. Mit diesem Bericht soll jenen, die sich um solche Belange bemühen und über ausreichende fachliche Kompetenz verfügen, eine Hilfe bereitgestellt werden.

DIN A5, 704 Seiten, ISBN 978-3-7780-0915-4
Bestell-Nr. 0915 € 49.90



Prof. Dr. Bernd Seibel (Hrsg.)

Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule

Bewegung, Spiel und Sport sind bei der Gestaltung von Unterricht und Freizeit von großer Bedeutung. Wie gelingt ein ausgewogenes Verhältnis aus körperlicher Beanspruchung, bewegungsbezogener Zerstreuung und konzentriertem Lernen? Dieser und anderen Fragen gingen Teilnehmer/innen aus Sportvereinen und -verbänden, Schulen, Schulverwaltung und Wissenschaft beim Symposium an der Südbadischen Sportschule Steinbach nach.

DIN A5, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-6130-5
Bestell-Nr. 6130 € 16.90



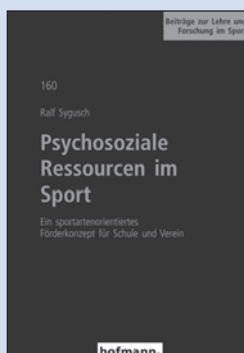
Jürgen Buchbauer / Martina Kling

Fit ab 50+

Fitness ist keine Frage des Alters

Dieses Buch befasst sich einleitend mit den Grundlagen der Anatomie und Gelenklehre in ihrem funktionellen Zusammenhang. Berücksichtigt wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Gehirnleistung im Verlauf des Lebens, die Wirkung des Sports bei Stress, möglichen Formen bei degenerativen Problemen wie Arthrose, Osteoporose, Bluthochdruck sowie Rücken- und Bandscheibenleiden.

Format 16,5 x 24 cm, 280 Seiten, ISBN 978-3-7780-6120-6
Bestell-Nr. 6120 € 26.90



PD Dr. Ralf Sygusch

Psychosoziale Ressourcen im Sport

Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein

Psychosoziale Ressourcen – z. B. ein stabiles Selbstkonzept, soziale Kompetenzen und Gruppenzusammenhalt – bilden Voraussetzungen, um Anforderungen im Sport sowie im Alltag erfolgreich zu bewältigen. Das vorliegende Konzept zielt auf die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen im Rahmen sportlicher Aktivitäten in Schule und Verein.

DIN A5, 256 Seiten, ISBN 978-3-7780-4600-5
Bestell-Nr. 4600 € 21.90

Bestellschein auf Seite 16

Viel Spaß im Nass mit dem Schwimmfix-Projekt

Klaus Reischle, Sabine Hafner, Helen Kleinschmidt, Karla Schmitt-Schubert

Im Wasser können Kinder vielfältige und vielsinnige Bewegungserfahrungen machen: Im und mit dem Wasser kann man spielen, dort kann man seine eigenen Möglichkeiten ausloten und deren Bewältigung erproben (wie schnell, wie lange kann ich schwimmen, wie weit kann ich tauchen?), im Wasser können neue spezifische Bewegungsabläufe gelernt und geübt werden.

Im Schwimmunterricht oder bei freizeitorientierten Aufenthalten im bzw. am Wasser bieten sich viele Möglichkeiten für personale, materiale und soziale, aber auch für sportliche Erfahrungen bei Vergleichen mit anderen. Eine wesentliche Zielsetzung ist dabei, das Schwimmen zu lernen; stellt Schwimmen-Können doch einen wesentlichen Schutz vor dem Ertrinken dar.

Das Schwimmfix-Konzept soll einen Beitrag leisten, den Kindern mit „viel Spaß im Nass“ das Schwimmenlernen zu ermöglichen.

Das Schwimmfix-Konzept

Eckpfeiler

In Kooperation mit dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg wird das am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg entwickelte Schwimmfix-Konzept im Schuljahr 2007/2008 an Pilotschulen erprobt und bewertet.

Die Eckpfeiler des Schwimmfix-Konzepts sind:

- Ergänzungsunterricht für die Nichtschwimmer der Klassenstufe 2 – also kein Unterricht in großen Gruppen zusammen mit den Schwimmern.

- Neben allgemeinen (sport-)pädagogischen Zielen sollen die Anforderungen des Seepferdchens erfüllt werden können.

- Der Ergänzungsunterricht dauert jeweils 6 Wochen und findet dreimal pro Woche (= 18 Schwimmstunden à 45 Minuten Unterrichtsdauer) statt.

- Der Schwimmunterricht im Rahmen des Konzeptes wird nach dem regulären Schulunterricht durchgeführt; die Schüler werden zum Bad und danach wieder zur Schule befördert.

- Das Lehrer-Schüler-Verhältnis sollte maximal 1 zu 6 betragen.

- Die beteiligten Lehrkräfte werden speziell ausgebildet.

Die Durchführung des Konzeptes in der 2. Klassenstufe legt das „goldene Lernalter“ (6/7 bis 10/11 Jahre) zugrunde. Aus unterrichtspraktischen Erfahrungen ist bekannt, dass Kinder im Alter von 4 bis 5 Jahren die doppelte Anzahl an Unterrichtseinheiten im Vergleich zu 6- bis 7-jährigen benötigen, um die Anforderungen des „Seepferdchens“ zu bewältigen. Grundsätzlich gilt jedoch, dass Bewegungsförderung im Wasser möglichst früh angeboten werden sollte; der Anspruch, im Wasser tatsächlich zu schwimmen, sollte dann jedoch eher zweitrangig sein.

Lehr- und Lerninhalte

Lehr- und Lerninhalte sind Bewegungen vom Rand ins Wasser und vom Wasser zum Rand, im Wasser und unter Wasser – die Bewegungen können mit und ohne Partner, mit oder ohne Materialien ausgeführt werden. Bewegungsvielfalt ist Trumpf, denn über ein vielfältiges Bewegungsangebot begreifen die Schüler den Bewegungsraum Wasser. Ein beherrschter Bewegungsraum ist dann

die solide Basis für das Erlernen der Schwimmarten und Voraussetzung für ein eventuelles Schwimmengagement im Verein.

Nachfolgend werden die Lernepisoden und deren exemplarische Inhalte dargestellt.

Die **Freude** im Nass ist u. a. dann gewährleistet, wenn die Kinder den Bewegungsraum Wasser über eine möglichst selbstorganisierte Bewegungsvielfalt in den „Griff“ bekommen, wenn die Lehrenden beim Neulernen die Vereinfachungsstrategien und die aufeinander abgestimmten Lernepisoden berücksichtigen und Lernfortschritte (z. B. mit Schwimmabzeichen) würdigen sowie sensibel auf Kinder mit Ängsten eingehen.

Lernepisode 1: Sich in vertikaler Position im Wasser bewegen

- Auf Schwimm-Matten krabbeln und versuchen, im Stand auf den Matten zu balancieren (genügend Abstand zum Beckenrand beachten!).
- Im bauchtiefen Wasser am Schwimmbrett festhalten und hüpfen.
- Eine Kinderschlange geht und hüpfert durch das knietiefe oder bauchtiefe Wasser.



Auf einer Schwimmnudel ‚Motorrad fahren‘

- Hampelmannsprünge im stehenden Wasser.
- Im schulertiefen Wasser sich an eine Poolnoodle hängen.
- Im schulertiefen Wasser sich zwischen zwei Poolnoodles hängen und mit den Beinen strampeln.
- Mit einer Poolnoodle und einem Poolstick „Motorrad fahren“.

Lernepisode 2: Sich mit Unterstützung in horizontaler Position im Wasser bewegen

- Die Lehrenden (oder Kinder) ziehen die Kinder in Bauch- oder Rückenlage mit verschiedenen Griffen (Achselgriff, Armgriff, Handgriff) und schieben die Kinder, die z. B. ihre Arme auf ein Schwimmbrett oder eine Poolnoodle legen.
- In Rückenlage schweben – mit dem Kopf auf der Schulter der Lehrenden, die in Hockposition rückwärts gehen.
- An einer Poolnoodle oder zwischen zwei Poolnoodles in Bauch- oder Rückenlage mit den Beinen strampeln.

Lernepisode 3 a: Ohne bzw. mit zurückhaltender Unterstützung in horizontaler Körperlage gleiten

- Kinder, die sich an einem Leinenende festhalten, abschleppen.
- Aus einer Hockposition, z. B. von der Treppe oder von einer Bank aus, zu den Lehrenden oder zum Rand oder zur Matte gleiten.
- In Rückenlage mit einem Brett unter dem Kopf mit den Füßen strampeln.
- Mehrere Kinder hängen in Rücken- oder Bauchlage an den Poolnoodles nebeneinander und strampeln.
- In Bauch- und Rückenlage mit und ohne Brett im bauchtiefen Wasser zum Rand hin und vom Rand weg gleiten.
- Vom Hüpfen zum Gleiten in Rücken- oder Bauchlage (Ziele: In Rückenlage mit den Armen in Vorhalte,



Mit Auftriebshilfen und Partner den Bewegungsraum Wasser erfahren

in Bauchlage mit dem Gesicht im Wasser und den Armen in Vorhalte gleiten können).

- Um die drei Körperachsen in Bauch- und Rückenlage Rotationen passiv auslösen können (oder aktiv auslösen lassen). Dabei immer weniger Unterstützung benötigen beim Stabilisieren des Gleichgewichts.

Lernepisode 3 b: Im und ins Wasser springen

- Im bauchtiefen Wasser möglichst hoch springen und möglichst tief landen.
- Im bauchtiefen Wasser hüpfen und eine halbe oder ganze Schraube probieren.
- Vom Rand, aus dem Sitz, aus der Hocke, aus dem Stand ins Wasser springen (mit und ohne Lehrerhilfe).
- Von einer Matte springen.
- „Bombe“ vom Rand springen.
- Vom Rand auf ein Schwimmbrett (aus Weichplastik!!!) springen.

Lernepisode 3 c: Ins Wasser eintauchen, ins Wasser und unter Wasser ausatmen

- Gründlich duschen, dabei auch mit dem Kopf unter die Dusche gehen.
- Linke Wange, dann rechte Wange, dann Hinterkopf und dann Gesicht (Hände zuerst noch vor dem Gesicht, dann nur mit geschlossenen Augen) auf das Wasser legen.
- Unter einem Seil, das knapp unter der Wasseroberfläche gehalten wird, durchgehen.
- In einen auf der Wasseroberfläche liegenden Reifen hineintauchen.
- Tischtennisbälle und Luftballons, die im Wasser liegen, durch Pusten antreiben.
- An einem Stab oder an der Treppe abtauchen und Luftblasen produzieren.
- Im Liegestütz (Wassertiefe: 30 cm) mit „Beinestrampeln“ ein- und ausatmen.
- Unter Wasser den Mund mit Wasser füllen und über Wasser wieder leerpusten (10 x).
- Vom Rand ins bauchtiefe Wasser springen, sich auf den Beckenboden hocken und „große Blasen blubbern“.
- Ins Wasser springen und Gegenstände vom Beckenboden fischen.
- Delfinsprünge (vorwärts, rückwärts und seitwärts) probieren (wie „Flipper“ springen).

Lernepisode 4: Sich im Wasser ohne Bodenkontakt in horizontaler Lage und ohne Hilfe fortbewegen

Es sollen dabei möglichst schnell in der Phase „Technikeinstieg“ Antriebs-erlebnisse vermittelt werden.

- „Raddampfer“: In Bauchlage mit den Armen wechselseitig unter Wasser „gegen die Schwimmrichtung“ paddeln und mit den Beinen strampeln – möglichst mit dem Gesicht im Wasser.
- „Ruderboot“: In Rückenlage mit den Armen neben den Hüften paddeln und mit den Beinen strampeln.
- „Hubschrauber“: In Bauchlage mit den Armen kreisen (= angedeuteter Brustarmzug) und mit den Beinen strampeln – möglichst mit dem Gesicht im Wasser.
- „Raddampfer“ und „Hubschrauber“ mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung.

Schwimmen lernen und Lernfortschritte belohnen

Für bestimmte, erfolgreich absolvierte Bewegungen gibt es im Rahmen des Schwimmfix-Konzeptes zur Belohnung so genannte „AquaStars“ – in Bronze, Silber und Gold. Die Anforderungen steigern sich dabei entsprechend. So müssen für einen AquaStar Gold z. B. schon kurze Strecken geschwommen werden. Fünf erworbene AquaStars z. B. in der Kategorie Bronze werden mit dem „Delfin in Bronze“ ausgezeichnet.

Diese Auszeichnungen sollen die Kinder motivieren, auch die Bedingungen des offiziellen Schwimmabzeichens „Seepferdchen“ zu erfüllen (25 Meter schwimmen, Sprung vom Beckenrand, Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser).

AquaStar Bronze

- In **Bauchlage** im bauchtiefen Wasser zum Rand hin und vom Rand weg gleiten (> 3 m).
- In **Rückenlage** im bauchtiefen Wasser zum Rand hin und vom Rand weg gleiten (> 3 m).
- Aus dem Stand **Fußsprung** ins bauchtiefe Wasser.
- Unter Wasser große **Blasen** „blubbern“.

- Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den **Beckenboden hocken**.

AquaStar Silber

- „Raddampfer“ (> 3 m).
- „Ruderboot“ (> 3 m).
- „Hubschrauber“ (> 3 m).
- **Delfinsprünge** vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen.
- Nach einem Delfinsprung 3 m weit tauchen.

AquaStar Gold

- **Hockschwebe** in Bauchlage und Ausatmung - Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung - Hockschwebe, ... (dreimal wiederholen).
- **Abfaller** vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte).

- 5 m **Rückenschwimmen**.
- 5 m **Kraul** (Gesicht bleibt noch im Wasser, d. h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen.
- **Brustarmaktion** mit Pullbuoy schwimmen (> 5 m).

Neben motivierenden Materialien und angemessener Unterrichtsorganisation sichern **kindgerechte, altersangemessene Bewegungsanweisungen und überdeutliche Demonstrationen** den Unterrichtserfolg:

Verbale Instruktionen

- „Kick“ für die Beinaktionen beim Kraul- und Rückenschwimmen oder

für die Delfinaktion (Metapher, = wirksames Sprachbild).

- „Badehose an die Wasseroberfläche“ (umweltgebundene Anweisung, = Bezug zur Umwelt herstellen).
- Beim Gleiten in Rücken- oder Bauchlage: „Mit den Oberarmen die Ohren berühren“ (körpergebundene Anweisung, = Bezug zum Körper herstellen).

Optische Informationen

- Demonstration beim Rückenbeinschlag: Der Lehrer bewegt die gestreckten Arme auf und ab und begleitet den Schwimmschüler am Beckenrand oder im Flachwasser.

Taktile Instruktionen

- Der Lehrer legt seine Hände auf die Fußsohlen, und der Schüler drückt bei der Kreisbewegung des Brustbeinschlages gegen die Hände des Lehrers.

Geräte- und Partnerhilfen

- Z. B. bei Delfin-, Kraul- und Rückenschwimmen mit Flossen schwimmen.
- Beim Brustbeinschlag in Rückenlage den Kopf auf ein Schwimmbrett legen.
- Teilaktionen (Armaktion oder Beinaktion) mit einem Partner ausführen, der zieht oder schiebt.

Wir hoffen, dass mit dem in diesem Jahr anlaufenden Projekt möglichst viele Grundschüler, die noch nicht schwimmen können, die Scheu vor dem Wasser verlieren und mit viel Spaß schwimmen lernen.

Literatur

Reischle, K. (2005). *Bewegung und Spaß im Nass*. Stuttgart.

Mit freundlicher Genehmigung der Autoren und der Schriftleitung entnommen der Zeitschrift ‚Haltung und Bewegung‘ 1/2007 (Kongressbericht Karlsruhe) der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V. (BAG), 65185 Wiesbaden.

Kontakt:

Dr. Klaus Reischle
Im Neuenheimer Feld 700
69120 Heidelberg
E-Mail:
klaus.reischle@issw.uni-heidelberg.de
Institut für Sport und Sportwissenschaft
der Universität Heidelberg
Dr. Klaus Reischle
Helen Kleinschmidt
Karla Schmitt-Schubert
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Dr. Sabine Hafner

Didaktisch-methodische Hinweise – Top Tipps!

Neben kindgerechten Bewegungsanweisungen sind für einen effizienten Schwimmunterricht u. a. die Zuwendung der Lehrenden, deutliche Demonstrationen, ein motivierender Materialeinsatz und eine angemessene Unterrichtsorganisation entscheidend. Dies bedeutet u. a.:

- Der Schwimmlehrer gibt Halt und Sicherheit in einer noch ungewohnten Bewegungssituation, da Schwimmschüler und besonders ängstliche Schüler viel Zuwendung und Lob benötigen.
- Beim Üben sollte der Körper möglichst tief im Wasser liegen.
- Personale und materiale Auftriebshilfen selten und im Verlauf des Unterrichts immer weniger anbieten. Schüler sollen erfahren und begreifen, dass das Wasser „Balken“ hat (=die Wirkung des statischen Auftriebs erfahren).
- Zunächst Bewegungshilfen anbieten und diese im weiteren Verlauf des Unterrichts immer mehr abbauen, damit sich die Schüler mehr und mehr auf ihre eigenen Bewegungsabläufe konzentrieren können.
- „Überlernen“, wiederholen – ohne sich zu wiederholen – und die Überwindung kurzer Strecken mit vielen Wiederholungen abverlangen (Eine hohe Übungsfrequenz gewährleisten und das Gelernte festigen).
- Möglichst viele Schüler gleichzeitig beschäftigen, um eine hohe Übungsfrequenz zu gewährleisten und Langeweile zu vermeiden.
- Vom Hüpfen zum Gleiten in Rücken- und/oder Bauchlage (In Bauchlage mit dem Gesicht im Wasser und den Armen in Vorhalte). Schüler lernen dabei, die Körperstellreflexe zu überwinden und gewöhnen sich an die horizontale Lage im Wasser.
- Eine immer längere Strecke zum Schwimmlehrer gleiten oder „schwimmen“ (Möglichst viele Wiederholungen!!). Schüler beherrschen so zunehmend die Bewegungssituation und lernen, dass Wasser „auftreibt“.
- Rotationen um die drei Körperachsen in Bauch- und Rückenlage passiv auslösen (oder aktiv auslösen lassen).
- Unterstützung beim Stabilisieren des Gleichgewichts zunehmend abbauen.
- Sog (hinter einem anderen herbewegen) als Bewegungshilfe nutzen.
- „Raddampfer“, „Hubschrauber“ und „Ruderboot“ sind die ersten „Schwimmarten“, also eine Kombination der einfachsten Schwimmbewegungen.
- Wenn die Anforderungen des AquaStars Silber (=Silberdelfins) erfüllt sind, Konzentration auf den Brustbeinschlag. Eine längere Strecke (z. B. 200 m) kann mit der Schwimmart Brust am schnellsten bewältigt werden.



15 x 24 cm, 152 Seiten + CD-ROM
 ISBN 978-3-7780-0521-7
Bestell-Nr. 0521 € 19.90

Dr. Daniel Memmert /
 Peter Breihofer



Doppelstunde Fußball

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Das Buch enthält jeweils 6 Übungseinheiten für die Unter-, Mittel- und Oberstufe. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten und können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten oder trainieren sollen. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei auf der Techniken und taktische Abläufe in Videoclips dargestellt werden.** Durch die Spiralheftung ist das Buch auch in der Handhabung sehr praxisorientiert.

Bestellschein Fax-Bestellschein

- | | | | |
|--|----------------|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> Stationsarbeit im Sportunterricht und Vereinstraining | € 12.90 | <input type="checkbox"/> Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule | € 16.90 |
| <input type="checkbox"/> Die Organisation des Hochleistungssports – ein internationaler Vergleich | € 49.90 | <input type="checkbox"/> Fit ab 50+ | € 26.90 |
| | | <input type="checkbox"/> Psychosoziale Ressourcen im Sport | € 21.90 |
| | | <input type="checkbox"/> Doppelstunde Fußball | € 19.90 |

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Werbeantwort

An den
Hofmann-Verlag
 Steinwasenstraße 6–8
73614 Schorndorf

Absender:

 Name, Vorname

 Straße

 PLZ, Ort

 Datum, Unterschrift

WKZ 7/201