

Trampolin – Streck sprung, Sitz sprung

Baustein 8: Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag über Pferd und Kasten und weiter zu anderen Kunststücken

Henner Hatesaul

Vor dem Einsatz des Trampolins muss man sich vergewissern, dass die für das jeweilige Bundesland gültigen Voraussetzungen erfüllt sind. In Niedersachsen z. B. gilt (Erlass vom 1. 1. 2005): „Die Benutzung des großen Trampolins und des Minitrampolins erfordert in besonderem Maße Sachkenntnis der Lehrkraft.“ „Lehrkräfte dürfen in diesem Bereich nur unterrichten, wenn sie dafür eine Ausbildung erhalten oder eine besondere Qualifikation erworben haben. Dies kann im Rahmen der Lehrerbildung bzw. der Lehrerfort- und -weiterbildung geschehen oder über die Aus- und Fortbildung der Fachverbände.“

Lagerung und Geräteauf- und -abbau

Aufgrund des hohen Aufforderungscharakters der Geräte und weil Auf-, Abbau und Nutzung mit erheblichen Risiken verbunden sind, sollten Trampoline grundsätzlich mit Ketten verschlossen abgestellt werden und nur Nutzungsberechtigte einen Schlüssel erhalten.

Der Auf- und Abbau muss durch mehrere Personen erfolgen. Be-

schreibungen gibt es bei der Firma Eurotramp (www.eurotramp.com) unter Service & Support → Informationen zum Heberollständer/Bedienungsanleitung Aufbau Trampolin) und im Buch „Trampolin – Schwere losigkeit leicht gemacht“ (Seite 29–40).

Um eine ausreichende Übungsin tensität zu gewährleisten, ist für Klassen mit mehr als 10 Schülern der Aufbau von 2 Geräten ange zeigt, bei sehr großen (und disziplinierten) Klassen auch von 3. Da Auf- und Abbau zeitaufwändig und nicht ungefährlich sind, ist es sinnvoll, in Absprache mit dem Kollegium die Trampoline nicht nur für eine Doppelstunde aufzubauen, sondern für einen ganzen Tag, wobei gewährleistet sein muss, dass in den Pausen kein Schüler die Geräte benutzen kann. Noch besser ist eine abschließbare Kleinhalle, wo die Geräte für längere Zeit aufgebaut stehen bleiben können. Eine weitere Erleichterung ist eine Videoaufzeichnung des Auf- und Abbaus, in der die besonderen Gefahrenmomente auch bildlich dargestellt werden können (Hochschnellen des Hebels am Heberollständer, Hochschnellen des freien Flügels durch die Tuchspannung usw.).

Gerätebedarf für den Aufbau von 2 Trampolinen

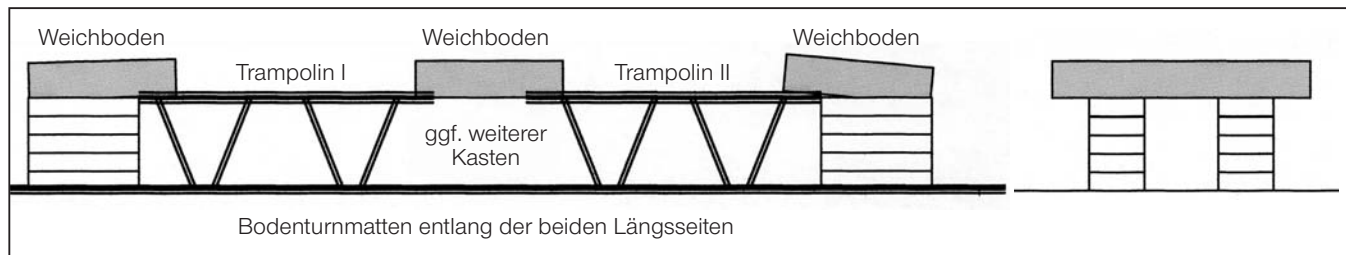
- 4 Kästen (wenn der mittlere Weichboden zu stark nachgibt, sollte ein weiterer Kasten darunter gestellt werden)
- 3 Weichbodenmatten
- 12 Turnmatten (200 x 125 cm)

Aufbau der Anlage (Skizze 1)

Die Weichbodenmatten schließen jeweils mit der Rahmenabdeckung ab. Turnmattenrand und Trampolinrand liegen senkrecht übereinander. Der Abstand vom Trampolin-

AUS DEM INHALT:

| | |
|---|----|
| <i>Henner Hatesaul</i> | |
| Trampolin – Streck sprung, Sitz sprung..... | 1 |
| <i>Hans-Dieter te Poel</i> | |
| Prüfungsaufgaben zum sportpraktischen Teil der Abiturprüfung im Fach Sport (4. Abiturfach)..... | 7 |
| <i>Helmut Brake</i> | |
| Multistage Fitness test/Shuttle Run-Test/Beep-/Bleep test .. | 13 |



Skizze 1: Aufbau der Anlage

rand zur Wand sollte mindestens 3 m betragen.

Sicherheitsregeln

Siehe dazu: Eurotramp – Sicherheitsregeln für den Trampolingebrauch. Für den Schulsport haben sich folgende Hinweise bewährt, die als Tafel im Format 100x86 cm neben dem Trampolin an der Wand hängen.

Sicherheitsregeln Trampolin

Kleidung

- Nur in Gymnastikschuhen oder Strümpfen springen (Schuhe unter dem Gerät abstellen).
- Lange Haare zusammenbinden; Hemd in die Hose; keine Jacken (Pullover).

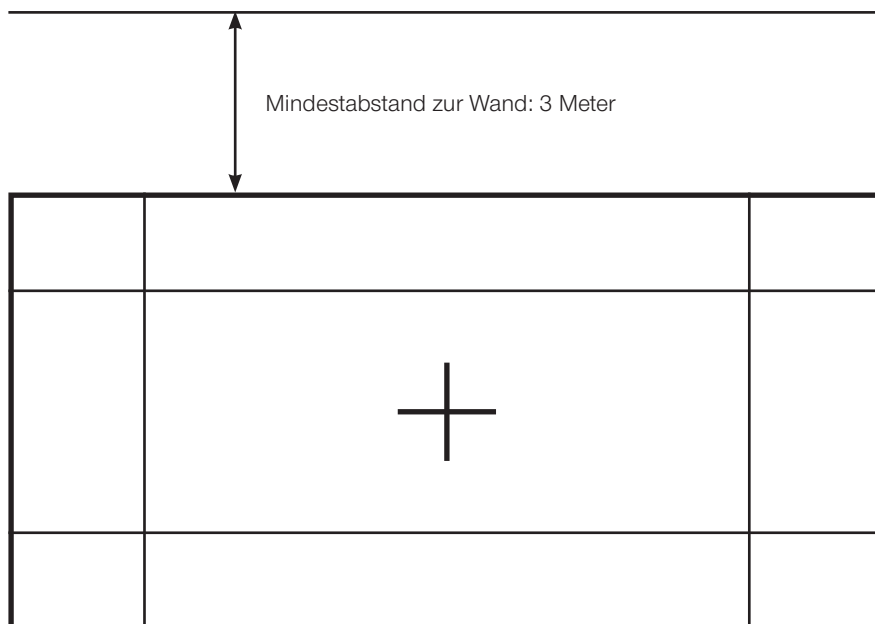
Sicherheitsstellung

- Mindestens zwei Personen sichern an jeder Längsseite.
- Die sichernden Personen schauen immer zum Springer.
- Die sichernden Personen lenken den Springer nicht ab.
- Niemand befindet sich unter dem Tuch.
- Rahmenabdeckungen und Weichböden sind keine Aufenthaltsplätze.

Springer

- Es darf nur das gesprungene werden, was die Lehrkraft angesagt hat.
- Bei allen Sprüngen gelten die 3 K: Körperspannung, Konzentration, Kopfhaltung.

- Möglichst immer „auf dem Kreuz“ (Mitte des Tuches) springen.
- Beim Verlassen des inneren Rechtecks stoppen und neu beginnen.
- Weichböden und Rahmenabdeckung sind keine Landeplätze.
- Kontrollierte und exakte Ausführung geht vor Höhe.
- Bei Gefahr einer unkontrollierten Landung sich „klein“ machen, die Muskulatur noch mehr anspannen; sich niemals mit den Händen abfangen („Klein machen“ bedeutet: Kopf und Knie zur Brust – Knie geöffnet – Hände umfassen die Knie).
- Niemals vom Trampolin direkt auf den Boden springen – kontrolliert absteigen.



Markierungen auf dem Sprungtuch (426 x 213 cm).

Sprungfläche: Inneres Rechteck; möglichst auf dem Kreuz.

Wird zu Zweit gesprungen, soll jeweils eine Person auf der „hinteren“ Linie springen – die (gedachte) Mittellinie darf aus Sicherheitsgründen nicht überquert werden.

Skizze 2: Sicherheitsregeln

Für die Lehrkraft gilt eine weitere Sicherheitsregel: **Niemals ein aufgebautes Trampolin unbeaufsichtigt lassen!**

Zur Erläuterung „inneres Rechteck“, „Kreuz“ (Skizze 2).

Auswahl der Sprünge – grundsätzliche Vorgehensweise

Der **Standsprung** oder **Strecksprung** ist die Grundlage aller weiteren Sprünge und sollte nach wenigen Tuchgewöhnungsübungen besonders intensiv geschult werden.

Es folgen **verschiedene Fußsprünge** (Hock-, Bück-, Grätsch- bzw. Grätschwinkelsprung, 1/2- bzw. 1/4-Fußsprung-

schraube). Die Auswahl beschränkt sich auf den Hocksprung und die ½-Fußsprungschraube, wenn die Zielrichtung mehr zu den „spektakulären“ Sprüngen Sitzlandung bzw. Salto gehockt geht.

Wenn jedoch genügend Zeit zur Verfügung steht oder eine leichte Übung aus 3-5 Teilen angestrebt wird, kann man auch die weiteren Fußsprünge dazu nehmen. Als Festigung bzw. Erweiterung können alle Sprünge auch als Synchronsprünge (2 Springer auf 2 Trampolinen) oder Wechselsprünge (2 Springer auf 1 Trampolin) ausgeführt werden.

Im Schulbereich sollte der Bauchsprung überhaupt nicht (Ausnahme: Trampolinkurs in der gymnasialen Oberstufe) und der Rückensprung nur bei sehr disziplinierten Klassen und nur mit bewegungsbegabten Schülern eingeführt werden. Beide Sprünge bergen bei nicht sachgemäßer Ausführung (Überdrehen, fehlende Körperspannung) die Gefahr der Wirbelsäulenverletzung.

Der Kniesprung ist schon vor mehreren Jahren aus dem Programm gestrichen worden, in älterer Literatur wird er natürlich noch beschrieben. Der Sitzsprung dagegen ist relativ ungefährlich; in Kombination mit einer halben Schraube aber durchaus interessant und koordinativ anspruchsvoll.

In zahlreichen Veröffentlichungen und Lehrgängen wird als Tuchgewöhnungsübung das Gehen (z. T. sogar das Laufen) über das Tuch vorgeschlagen bzw. praktiziert. Dies ist eine ziemlich riskante Vorgehensweise, da bei fehlender Körperspannung und bei nicht ganz senkrechter Landung schnell ein Umknicken im Fußgelenk die Folge ist. Das Trampolin ist zum beidbeinigen Springen gedacht, nicht zum einbeinigen!

Auch das Üben im Strom hat seine Tücken, denn Anfänger haben noch Probleme mit der genauen Landung. Ein wichtiges Ziel ist erreicht, wenn sie mehrmals hintereinander auf dem Kreuz in der Mitte des Tuches landen.

Der Strecksprung (1. Doppelstunde)

Vorbereitung

Zur Vorbereitung auf das Springen werden

- die wesentlichen Regeln besprochen,
- die Körperspannungsübung „Das Pendel“ (siehe „Grundprinzipien für das Helfen“, Lehrhilfen 8/2005 S. 12) wiederholt und
- eine Übung zur Körperspannung/Koordination durchgeführt: Die Schüler stehen in leichter Grätschstellung, Hände an den Oberschenkeln. Nach dem Absprung nach oben werden die Beine geschlossen und zur Landung wieder geöffnet - bei gerader Kopfhaltung. Die gleiche Übung kann auch mit einer halben Drehung links bzw. rechts durchgeführt werden.

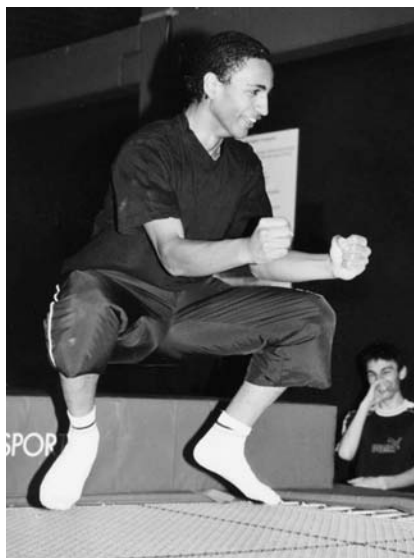


Abb. 1

Wenn alle Schüler schon Erfahrungen mit dem Minitramp gemacht haben (siehe Baustein 2 und 5), kann man sich auf eine Tuchgewöhnungsübung beschränken: 2 Schüler stehen sich auf dem Tuch gegenüber, jeweils auf der hinteren Linie, Blick zueinander. Sie strecken die Arme waagrecht nach vorne und gehen mit möglichst aufrechtem Oberkörper in die Hocke, so dass die Oberschenkel fast waagrecht

sind. In dieser Position sollen beide Knie schnellstens auf und nieder bewegt werden, die Füße verlassen dabei kurzzeitig das Tuch, der Oberkörper bleibt fast unbeweglich (Der Schwung des Tuches kann also vollständig „verpuffen“, wenn man in Knie- und Hüftgelenk kontrolliert nachgibt.). Die Übung ist koordinativ recht anspruchsvoll, zudem anstrengend (kaum ein Schüler hält sie 30 s durch) und sowohl in der Eigenwahrnehmung als auch für die Zuschauer sehr lustig (Abb. 1).

Bewegungsanweisungen

Die Bewegungsanweisungen für unsere Schüler beschränken sich auf die wesentlichsten Merkmale des Sprunges.

1. Schritt

Der Springer steht in leichter Grätschstellung (etwa schulterbreit) auf dem Kreuz; die Hände liegen seitlich fest an den Oberschenkeln.

Bewegungsanweisungen:

- Abspringen vom Tuch und Beine schließen,
- Hände bleiben an den Oberschenkeln,
- Körperspannung, Blick zum Weichboden,
- beim Landen Beine wieder öffnen,
- maximal 10 Kontakte,
- möglichst immer das Kreuz treffen,
- zum Bremsen kontrolliert in den Knien nachgeben.

Häufigste Fehler:

- Der Blick ist nach unten gerichtet, dadurch ist der Kopf nach vorne geneigt, der Oberkörper folgt und der Springer wandert nach vorne.

Hinweis: Konzentration auf den Blick zum Weichboden.

- Der Springer kommt aus dem Rhythmus, die Beine sind im Sprung auseinander und bei der Landung geschlossen.

Hinweis: Neu beginnen und Konzentration auf das Schließen + Öffnen!

- Fehlende Körperspannung im Moment der Landung, dadurch keine Höhe nach dem Absprung.

Hinweis: Konzentration auf die Körperspannung. Knie durchdrücken!

Nach 1 oder 2 Durchgängen wird zum 2. Schritt übergegangen.

2. Schritt

Durchführung wie bei 1, zusätzlich Armeinsatz. Dabei knüpft man an eine Bewegung an, die vielen Schülern vertraut ist, den Armzug beim Tauchen.

Bewegungsanweisungen:

- Körperhaltung und Beinarbeit wie bisher.
- Zusätzlich: Armzug wie beim Tauchen - vor dem Körper nach oben - an der Seite nach unten.

Häufigste Fehler:

- Zusatzbewegungen mit den Armen → dies ist ein Zeichen für den Verlust der Körperkontrolle, meist bedingt durch zu hohes Springen.

Hinweis: Niedriger springen! Korrekte Ausführung geht vor Höhe!

- Die Arme werden hinter dem Körper zurückgeführt → häufige Folge ist eine Hohlkreuzhaltung in der Landephase = Stauchungsgefahr.

Hinweis: Die Hände müssen beim Zurückführen im Gesichtsfeld bleiben.



Abb. 2

- Öffnen und schließen der Beine im falschen Rhythmus.

Hinweis: Neubeginn! Evtl. Armführung weglassen und 1. Schritt festigen.

- Blick nach unten: siehe Schritt 1.
- Fehlende Körperspannung: siehe Schritt 1.

Nach 2 Durchgängen wird zum 3. Schritt übergegangen.



Abb. 3

3. Schritt

Die Durchführung erfolgt wie unter 2, zusätzlich werden die Hände im höchsten Punkt kurzzeitig fixiert. Durch diese Aktion wird der Sprung automatisch ruhiger und auch höher. Sie wird durch eine Metapher gekennzeichnet, die die Schüler leicht umsetzen können.

Bewegungsanweisungen:

- Körperhaltung, Bein- und Armarbeit wie bei der letzten Übung.
- Zusätzlich: Im höchsten Punkt mit den Fingern etwas „Klavier“ spielen.

Das „Klavierspiel“ kann natürlich entfallen, wenn das Fixieren automatisiert ist.

Damit ist die Einführung des Strecksprungs abgeschlossen, er kann ohne Motivationsverlust gefestigt



Abb. 4

werden durch die gleichzeitige Bewältigung von folgenden **Zusatzaufgaben:**

- Synchronspringen (2 Schüler/2 Trampoline),
- Wechselspringen (2 Schüler/1 Trampolin),
- Blindspringen (Augen schließen).
- Eine weitere Auflockerung bringt der 2er-Sprung: 2 Schüler stehen auf dem Trampolin und legen sich gegenseitig die Hände auf die Schulter, die Arme sind möglichst gestreckt (Abstand voneinander). Sie schauen sich gegenseitig an (wenn sie nach unten blicken, sind die Köpfe zu nahe beieinander) und sollen gleichzeitig abspringen (ohne sich am Partner abzustützen). Wenn sie ihren Rhythmus gefunden haben, können sie versuchen, sich als Gruppe zu drehen (Abb. 2).

● Die gleiche Übung lässt sich auch mit einer 3er-Gruppe durchführen (Abb. 3).

● Zur Sicherung der Körperspannung. Ein Schüler legt sich auf den Rücken; Beine *senkrecht* nach oben gestreckt; Gesäß berührt fast die Weichbodenmatte; die Hände fassen in die Kniekehlen; das Kinn liegt auf der Brust. Bei absoluter Körperspannung wird diese Körperhaltung durchgehend beibehalten. Der Partner steht auf der

Weichbodenmatte, umfasst die Füße des Liegenden, drückt rhythmisch den Körper nach unten und bringt ihn so in eine Auf- und Abbewegung (Pumpen). Ist die Aufwärtsbewegung groß genug, kann der „Gepumpte“ zum Abschluss mit einem kräftigen Zug auf die Weichbodenmatte befördert werden. Diese Übung kann an jedem Trampolinende durchgeführt werden, so dass bei 2 Geräten 8 Schüler/innen gleichzeitig beschäftigt sind (Abb. 4).

In der Regel reicht eine Doppelstunde für das vorgestellte Programm. Wenn noch Zeit verbleibt, kann man die „Trockenübung“ für den Sitzsprung durchführen und besprechen (→ Sitzsprung).

Der Sitzsprung (2. Doppelstunde)

Aufwärmphase ...

... und „Trockenübung“ zum Sitzsprung.

Die Schüler setzen sich auf den Boden (genügend Abstand zur Wand und zu anderen Schülern). Meist setzen sie dabei zum Abstützen des Oberkörpers die Hände hinter dem Körper auf, wobei die Fingerspitzen

nach hinten zeigen. Bei der Aufforderung, den Oberkörper weiter abzulegen, ohne die Hände zu versetzen, werden die Schüler feststellen, dass dies nicht möglich ist. **Die Fingerspitzen müssen nach vorne zeigen**; nur so ist ein Zurücklehnen des Oberkörpers möglich.

Diese Handhaltung ist äußerst wichtig; im Falle eines Überdrehens kann im Ellenbogengelenk nachgegeben und so eine Verletzung im Armbereich vermieden werden. Auch die Position deutlich hinter dem Gesäß ist wichtig; nur so ist eine leichte Schräglage des Oberkörpers möglich und damit eine Entlastung der Wirbelsäule in der Landephase.

Die Fußspitzen müssen gestreckt sein. Im zwanglosen Sitzen sind die Beine zwar gestreckt; die Fußspitzen zeigen nach schräg oben und kippen seitlich weg (Ohne Spannung). Wenn die Zehenspitzen aber aktiv nach vorne gestreckt werden, liegen sie (fast immer) eng nebeneinander, die Oberschenkelmuskulatur ist hart = angespannt. Nur bei angespannter Muskulatur sind die Gelenke fixiert und eine Impulsübertragung vom Tuch auf den Körper und umgekehrt ist möglich. Das Strecken der Zehen ist somit nicht eine vernachlässigbare Formvorschrift, es dient vielmehr der Unfall-

verhütung, der Technik und auch der Ästhetik.

5 Punkte lassen uns den Kontakt mit dem Tuch deutlich spüren: Hacken (2 x), Gesäß, Hände (2 x). Zum leichteren Merken werden sie zu den 3 H zusammengefasst:

Hacken, **H**intern, **H**ände müssen gleichzeitig auf dem Tuch aufkommen (Abb. 5).

Nach einer Wiederholung des Strecksprungs wird die Sitzposition aus der „Trockenübung“ auf dem Trampolin eingenommen; dabei mehrmals in dieser Position wippen, wobei die **3 H** immer **gleichzeitig aufkommen** müssen und die Zehnstreckung unbedingt einzuhalten ist (Abb. 5).

Will man im Laufe der Stunde auch zur Sitzlandung mit anschließender ½ Schraube kommen, sollte man im Anschluss an die Wiederholung des Strecksprunges den Strecksprung mit ½ Schraube in etwa 2 Durchgängen einüben. Dazu braucht man im Allgemeinen keine besonderen Hinweise zu geben, Kopf-, Arm- und Beinhaltung bleiben erhalten, die Schüler finden „ihre“ Drehrichtung und die richtige Dosierung für das Drehen in der Regel sehr schnell.

Übungsphase

1. Schritt

- Aus dem Stand: Fußspitzen nach vorne führen - Hände nach hinten führen (niemals die Füße anheben → Rotation nach hinten!) Landeposition: siehe Bewegungsanweisungen zum Sitzsprung; bei richtiger Ausführung kommt der Springer automatisch wieder zum Stand.

2. Schritt

- Sitzsprung aus geringer Sprunghöhe.

3. Schritt

- Sitzsprung aus größerer Sprunghöhe.

Wichtiger Sicherheitshinweis beim Einüben des Sitzsprungs: Falls eine Sitzlandung missglückt, keine zwei-

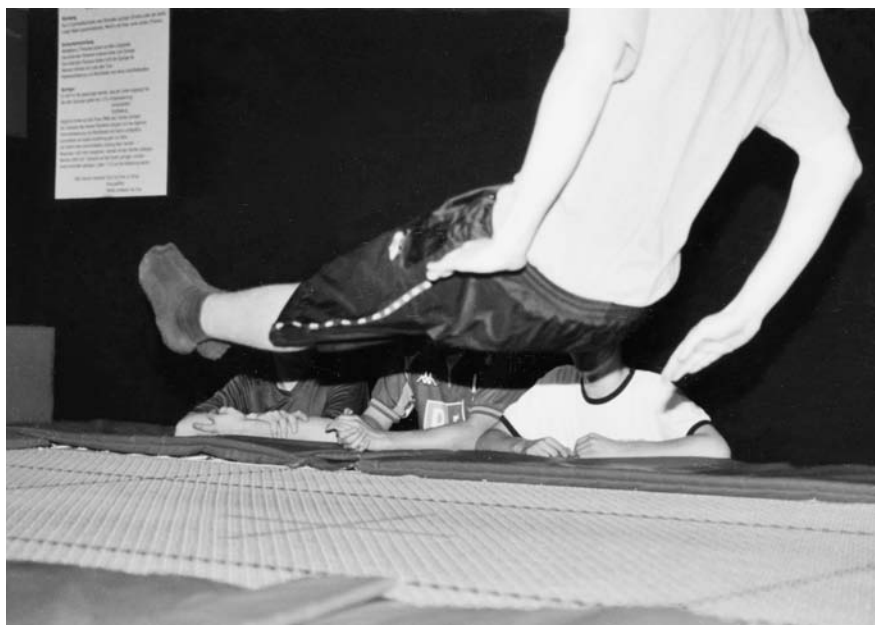


Abb. 5

te Landung probieren, sondern sofort Arme und Beine eng an den Körper ziehen und wieder Körperspannung aufbauen!

Fehler, die häufig gemacht werden:

- Es wird nach vorne oder hinten gesprungen, anstatt auf der Stelle.
- Die Füße werden zu wenig nach vorne gestreckt.
- Die Hände werden zu wenig nach hinten geführt.
- Die Füße werden angehoben.
- Die Hände werden nach der Landung nicht aktiv nach oben geführt.
- Die Füße werden zum Abschluss nicht aktiv nach unten gestreckt.
- Die Beine werden kurzzeitig angehockt.

4. Schritt

● Für gute Springer lässt sich der Sprung noch verbessern: Die Landeposition (Füße nach vorne, Hände nach hinten) wird erst kurz vor der Landung eingeleitet, d. h. der gestreckte Körper geht nach dem Absprung in die Schräglage.

Weitere Schritte

Interessanter ist für die meisten Schüler jedoch eine Weiterführung:

- Sitz(sprung), ½ Schraube zum Stand
- Sitz, ½ Schraube zum Stand, Sitz, ½ Schraube zum Stand, Sitz ...
- Sitz, ½ Schraube, Sitz

Bei allen 3 Kombinationen kommt dem aktiven Armeinsatz nach oben und der aktiven Streckung der Füße nach unten besondere Bedeutung zu, denn die Schraubenbewegung geht durch den senkrecht gestreckten Körper.

Falls noch Zeit verbleibt, kann als Vorbereitung für den Salto vw. gehockt der Hocksprung eingeführt werden: Kurz vor dem höchsten

Punkt des Strecksprungs werden die Knie zur Brust angehockt, die Hände gehen gleichzeitig zu den Knien und es erfolgt sofort wieder eine Streckung.

Weitere Möglichkeiten

3. Doppelstunde: Salto vw. gehockt auf den Mattenberg.

4. Doppelstunde: Salto vw. gehockt mit Schiebematte, Salto vw. gehockt frei (siehe dazu: Lehrhilfen9/2003, Seite 8-11).

Vorschlag zur Benotung der beiden Einzelübungen und des Salto vw. (siehe Lehrhilfen 9/2003).

Strecksprung

- Körperstreckung/ Körperspannung
- Arme (nach oben)
- Kopfhaltung (gerade)
- Armführung (Brustschwimmen)
- Beine unten geöffnet, oben geschlossen
- *Mitte des Tuches (Kreuz) 5 x*
- *Höhe (über 1 m mit den Füßen über dem Tuch)* **für Note 1 und 2**

Sitzsprung

- Beine gestreckt
- Hände deutlich hinter dem Gesäß → Oberkörper schräg nach hinten
- Mitte des Tuches 3 x
- *Ansetzen zum Sitzsprung erst im höchsten Punkt*
- *Abdruck mit den Händen → Hände nach oben* **für Note 1 und 2**

Salto vw.

- Freier Salto
- Trennung von Strecksprung und Einrollen
- Einrollen

- Öffnen, Landung auf den Füßen **für Note 1**

- Saltomatte
- Trennung von Strecksprung und Einrollen
- Einrollen
- Öffnen, Landung auf den Füßen **für Note 2**

- Mattenberg
- Trennung von Strecksprung und Einrollen
- Einrollen
- Landung auf den Füßen **für Note 3**

- Einrollen: Knie auseinander - Kopf zur Brust - Hände an die Knie
- Landung auf dem Rücken
- Hände nicht auf der Matte **für Note 4**
- Rolle vw. **für Note 5**

Die Höhe des Sprunges und die Körperhaltung können die Note beeinflussen (±).

Literatur

- Richter, H. & Krause, W. (2002). *Trampolinturnen* (Anfängerbereich). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Christlieb, D., Meyer, M. & Keuning, N. (1999). *Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht* (Anfänger, Fortgeschrittene, Wettkampf). Aachen: Meyer & Meyer.
- Stäbler, M. (1996). *Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin* (Schwerpunkt Behindertenbereich). Reihe Motorik. Schorndorf: Hofmann.

Die bearbeit- und veränderbaren Arbeitsblätter mit Aufgaben, Fotos und Fehlerbildern, der in den Jahren 2006 und 2007 veröffentlichten Reihe, können bei h.henner@web.de angefordert werden (3 Dateien im WinRAR-Archiv).

Anschrift *Henner Hatesaul*
des Verfassers: *Ankestraße 4*
49809 Lingen

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 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 € 20.40 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.

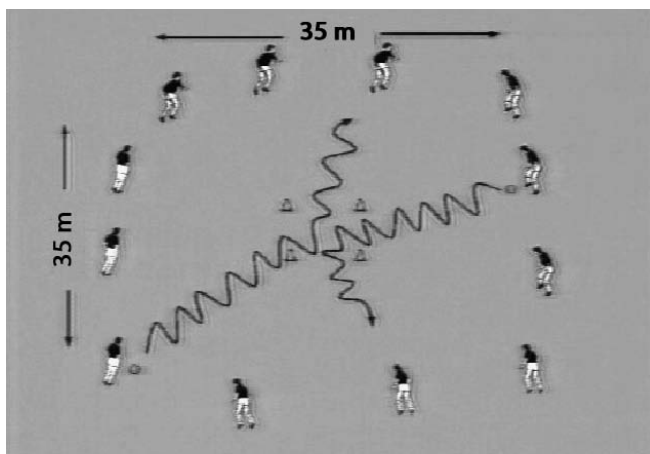
Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.
Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.
International Standard Serial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

Prüfungsaufgaben zum sportpraktischen Teil der Abiturprüfung im Fach Sport (4. Abiturfach)

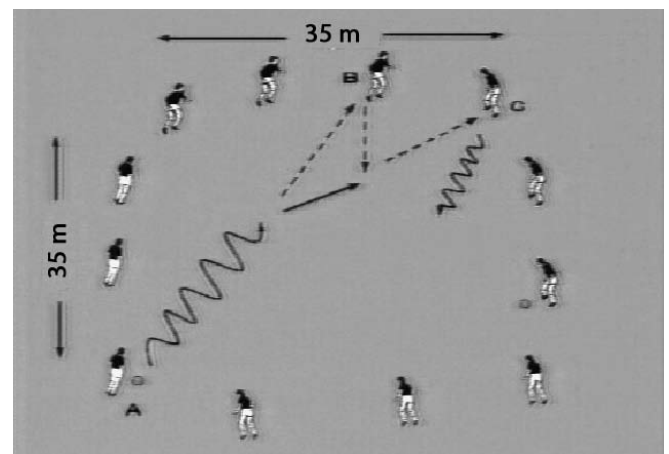
Hans-Dieter te Poel

Prüfbereich I: Techniküberprüfung (in der Regel ohne Gegnereinwirkung demonstriert)

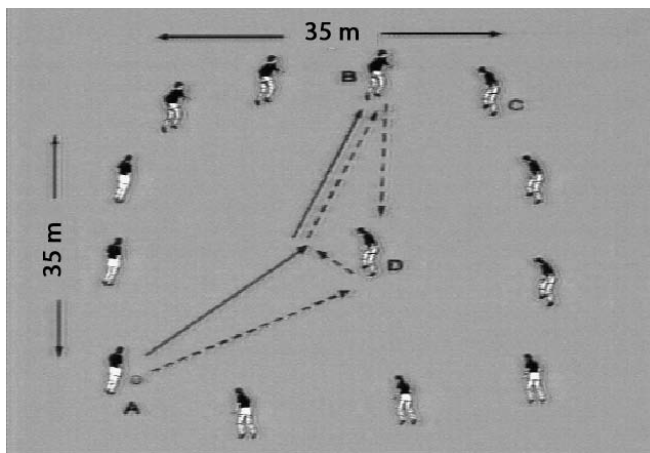
1. Technikbezogene Komplexform: „Quick Play“



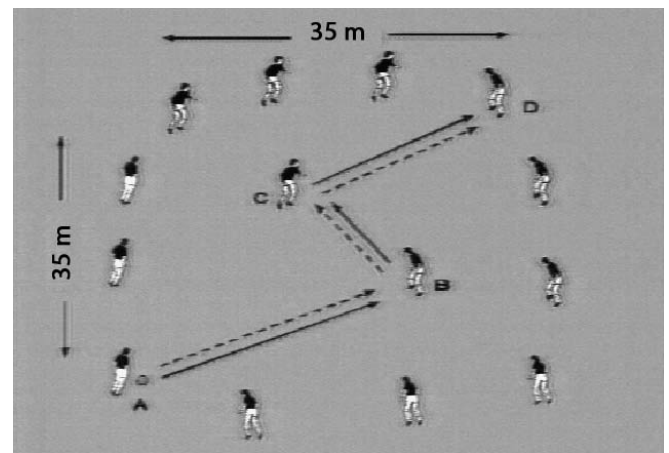
1. Dribbling, Fintieren im Quadrat, Ballübergabe und Ballkontrolle



2. Dribbling und doppeltes und direktes Passspiel



3. Direktes Passspiel, Doppelpass in der Spielfeldmitte (ein Spieler) und Passspiel



4. Wie 3. mit Passkombination in der Spielfeldmitte (zwei Spieler)

Handlungshinweise: Die Abbildungen 1. bis 4. sind selbsterklärend. Vgl. die Handlungshinweise der 2. Komplexform.

Variationen zum Passspiel: Variationen bezüglich der Höhe, des Dralls und der Geschwindigkeit.

Variationen zum Fintieren: z. B. Übersteiger, Kappen, Schussfinte etc.

Variationen zur Ballkontrolle: je nach Zuspiel mit allen Körperteilen.

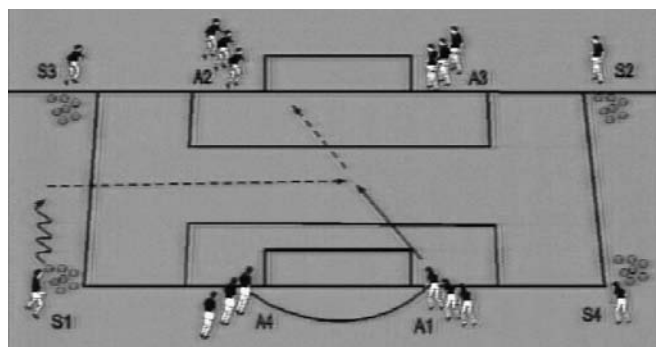
Die Techniken des Passens und der Ballkontrolle und des Dribblings/Fintierens sollen von jedem Prüfling in mittlerem bis schnellem Tempo jeweils mindestens sechsmal demonstriert werden.

**Bewertungskriterien und (Haupt-)Beobachtungsschwerpunkte.
Die Knotenpunkte der Techniken müssen ausgeprägt sein:**

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-------|--------|----------|----------|----------------------------------|
| | Präzision | Tempo | Timing | Coaching | Konstanz | Gesamtbild: Technik a |
| Dribbling/Finten | | | | | | |
| | Präzision | Tempo | Timing | Coaching | Konstanz | Gesamtbild: Technik b |
| Passen | | | | | | |
| | Präzision | Tempo | Timing | Coaching | Konstanz | Gesamtbild: Technik c |
| Ballkontrolle | | | | | | |

Pause: ca. 10 Minuten.

2. Technikbezogene Komplexform: „Improve your shooting and finishing“



Handlungshinweise: S1 bis S4 flanken im regelmäßigen Wechsel Bälle vor die beiden Fußballtore (siehe Abbildung). So flankt zum Beispiel S1 „flach“ auf einen Spieler der Gruppe A1, der aus dem Lauf die Flanke mit dem linken oder rechten Fuß **direkt** ins gegenüberliegende Tor spielt. Danach schließt sich der Spieler der Gruppe A1 der Gruppe A2 an. Daran anschließend flankt S4 auf den ins Feld laufenden Spieler der Gruppe S4. Usw. Die Prüflinge organisieren den Ablauf selbstständig und wechseln sich auf den unterschiedlichen Positionen regelmäßig ab.

Variationen zum Flankenspiel: Zuspiel in Hüfthöhe und Kopfhöhe.

Variationen zum Torabschluss: Volley aus der Luft und Kopfball.

Die Techniken des Flankens, Torschusses und Kopfstoßes sollen von jedem Prüfling im mittleren bis schnellem Tempo jeweils mindestens sechsmal demonstriert werden.

**Bewertungskriterien und (Haupt-)Beobachtungsschwerpunkte.
Die Knotenpunkte der Techniken müssen ausgeprägt sein:**

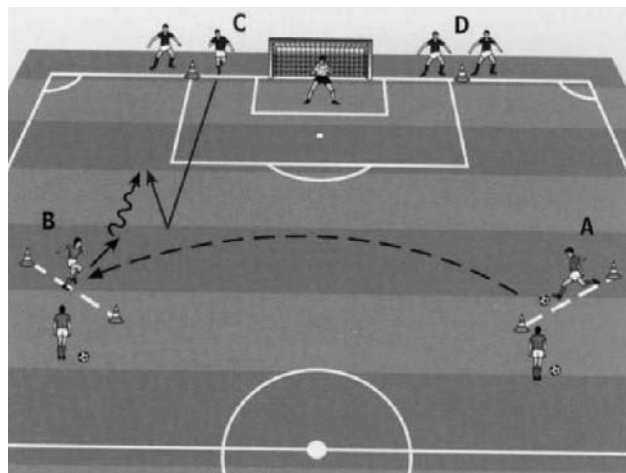
| | | | | | | |
|-------------------|-----------|-------|--------|----------|----------|----------------------------------|
| | Präzision | Tempo | Timing | Coaching | Konstanz | Gesamtbild: Technik d |
| Flanken | | | | | | |
| | Präzision | Tempo | Timing | Coaching | Konstanz | Gesamtbild: Technik e |
| Torschüsse | | | | | | |
| | Präzision | Tempo | Timing | Coaching | Konstanz | Gesamtbild: Technik f |
| Kopfstoße | | | | | | |

Pause: ca. 10 Minuten.

Notenpunkte für den Prüfbereich I : _____ Notenpunkte

Prüfbereich II: Sportspielspezifische Überprüfung taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten in spielnahen Situationen

3. Individualtaktische Anforderungen in Abwehr und Angriff und beim Umschalten (inklusive spielbestimmender Techniken aus dem Prüfbereich I („1-gegen-1 aus dem Seitenwechsel“))



Handlungshinweise

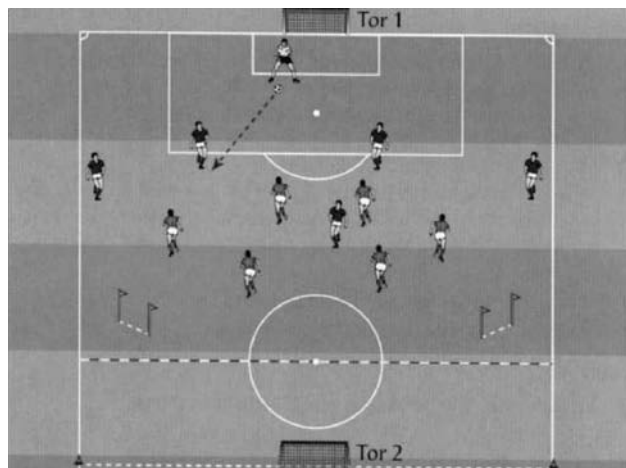
A spielt einen Flugball auf B. Das ist das Startsignal für C, Richtung B zu laufen und ihn zu stellen. B soll an- und mitnehmen und versuchen, gegen C zum Torabschluss zu kommen. Erobert C den Ball, soll er durch das Hütchentor kontern (B agiert dann als Verteidiger). Die anschließende Aktion beginnt mit einem Flugball in die entgegengesetzte Richtung, und D übernimmt die Rolle des Verteidigers. Die Wettkampfgeln sind zu beachten.

Bewertungskriterien und (Haupt-)Beobachtungsschwerpunkte unter Einschluss von Prüfbereich I

| | Entgegenstarten und eine Seite anbieten | Situationsadäquates Tackling/Abblocken bei der Ballannahme | Sicheres und schnelles Umschalten | First and Second Touch | Dribbling/Finten und Torabschluss | Gesamtbild: |
|--|---|--|-----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------|
| Individualtaktik in Abwehr und Angriff | | | | | | |

Pause: ca. 10 Minuten.

4. Gruppentaktische Anforderungen in der Defensive durch 2 Spitzen und 4 Mittelfeldspielern („5-gegen-6 – Pressen“)



Handlungshinweise

5 Spieler von Mannschaft Blau plus einen Torhüter gemäß der in der Abbildung vor Tor 1 postieren 4er-Kette plus einen Mittelfeldspieler („6“). 6 Spieler von Mannschaft Rot gemäß der in der Abbildung postieren 2 „Spitzen“ plus 4 Mittelfeldspieler.

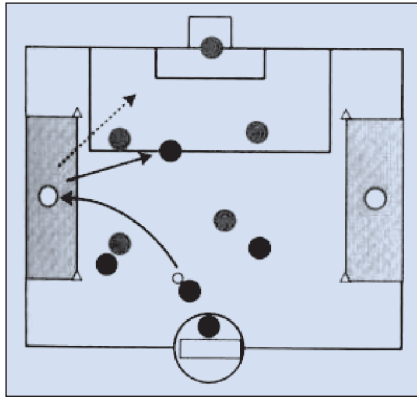
Das Spiel beginnt mit einem Abwurf des Torhüters zu einem Innenverteidiger: Blau versucht, entweder durch eines der Stangentore/Hütchentore zu dribbeln/zu spielen, über die Mittellinie zu dribbeln oder einen Flugball in Tor 2 zu spielen. Rot versucht, dies zu verhindern und bei Balleroberung auf Tor 1 zu kontern. Danach gehen alle auf ihre Positionen zurück und der Torwart rollt erneut ab. Die allgemeinen Wettkampfgeln sind zu beachten.

Bewertungskriterien und (Haupt-)Beobachtungsschwerpunkte

| | Ballbesitzer unter Druck setzen | Außenbahnen zustellen | Sicherung der Mittellinie | Einsatz und Laufbereitschaft/Positionen „halten“ | Gegenseitiges Coaching | Gesamtbild: |
|---|---------------------------------|-----------------------|---------------------------|--|------------------------|-------------|
| Gruppentaktik der „Spitzen“ und Mittelfeldspieler | | | | | | |

Pause: ca. 10 Minuten

5. Gruppentaktische Anforderungen im Angriff – Durchbruch über die Außen mit einer Anspielstation auf jeder Spielseite („5-gegen-5 mit Torhüter und 2 Anspielstationen“)



Handlungshinweise

Die Torhüter eröffnen das Spiel. Die beiden Anspielstationen (= Joker), die auf den Außenpositionen stehen (dunkle Zonen), spielen mit der Mannschaft, die in Ballbesitz ist. Solange sie den Ball nicht erhalten, dürfen sie die Zonen nicht verlassen. Sie dürfen auch nicht angegriffen werden, solange sie den Ball nicht zugespielt bekommen. Sobald sie in Ballbesitz sind, dürfen die Joker aktiv am Angriffsspiel teilnehmen. Verliert die Mannschaft den Ball, suchen die Joker sofort wieder ihre Zone auf, um der anderen Mannschaft als Anspielstationen zur Verfügung stehen zu können.

Variationsmöglichkeiten

Die Anzahl der Ballkontakte nutzen. Beide Anspielstationen abwechselnd ins Angriffsspiel einbeziehen. Die allgemeinen Wettkampfgeln sind zu beachten.

Bewertungskriterien und (Haupt-)Beobachtungsschwerpunkte

| | Ballkontrolle und Ballzirkulation | Ball fordern | Diagonales Passspiel | Doppelpassspiel, Tempodribbling und Torabschluss suchen | Gegenseitiges Coaching | Gesamtbild: |
|---|-----------------------------------|--------------|----------------------|---|------------------------|-------------|
| Gruppentaktik mit Spiel über die Außen | | | | | | |

Pause: ca. 10 Minuten

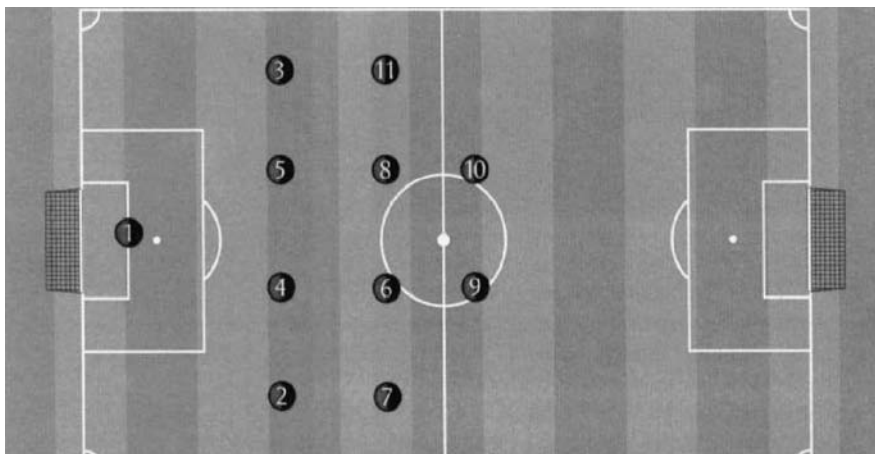
Notenpunkte für den Prüfbereich II : _____ Notenpunkte

Prüfbereich III: Spiel

6. Mannschaftstaktische Anforderungen in Angriff und Abwehr unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Spielposition im Rahmen der Spielsysteme 4:4:2 bzw. 4:3:3

Handlungshinweise

11:11 auf 2 Tore mit Torhütern auf dem Großfeld unter Berücksichtigung der praktischen Umsetzung der derzeit gültigen Regeln der Schiedsrichter- und Regelkommission des Deutschen Fußball-Bundes. Der Prüfling gibt vor Spielbeginn der Prüfungskommission seine Spielposition im 4:4:2-System bekannt. Die „gegnerische“ Mannschaft bildet sich aus qualifizierten Schülern der Schule (Schulmannschaft) und spielt im 4:4:2- bzw. im 4:3:3-System.



Hans-Dieter te Poel ist Mitglied der Lehrplan-Kommission Sport des Landes Hessen und der Experten-Kommission Fußball in der Schule des DFB

*Anschrift:
Oberweyerer Straße 14
65589 Hadamar*

Bewertungskriterien und (Haupt-)Beobachtungsschwerpunkte

| | Einnehmen und Ausfüllen der Spielposition – Defensiv-Aufgaben | Einnehmen und Ausfüllen der Spielposition – Offensiv-Aufgaben | Einsatz und Laufbereitschaft | Situationsadäquates Verhalten bei Standard-situationen | Gegenseitiges Coaching | Gesamtbild: |
|--|---|---|------------------------------|--|------------------------|-------------|
| Spiel 11:11 – Mannschaftstaktische Anforderungen in Angriff und Abwehr (Spielsystem 4:4:2 bzw. 4:3:3) | | | | | | |

Notenpunkte für den Prüfbereich III : _____ Notenpunkte

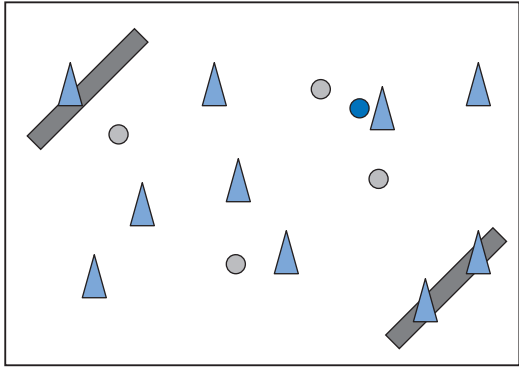
Das „pffiffige“ Spiel

„Polizisten“ und „Gangster“

Spielidee: Welche Gruppe schafft es zuerst, die anderen zum Sitzen zu zwingen?

Mannschaften: Drei oder vier Schüler (je nach Gruppengröße) erhalten ein Mannschaftsband, das sie als „Polizisten“ kennzeichnet. Alle anderen Schüler sind die „Gangster“. Die „Gangster“ erhalten einen Schaumstoffball.

Spielfeld:



- „Polizisten“
- ▲ „Gangster“
- Schaumstoffball
- ▬ Bank als „Gefängnis“

Spielregel:

Die „Polizisten“ fangen die „Gangster“
Wer gefangen wurde, geht für 30 Sekunden (Schüler zählen langsam und laut auf 30) in ein „Gefängnis“. Danach dürfen sie wieder ins Spielfeld.

Die „Gangster“ werfen gleichzeitig die „Polizisten“ ab
Während die „Polizisten“ die „Gangster“ zu fangen versuchen, können diese mit dem Ball die „Polizisten“ abwerfen, die sich, werden sie getroffen, dann für 30 Sekunden auf den Boden setzen müssen (laut auf 30 zählen). Danach nehmen sie wieder am Spiel teil.

Es geht darum, jeweils die andere Gruppe zum Sitzen zu zwingen, bevor wieder welche von ihnen ins Spiel kommen. Manchmal gewinnen die „Polizisten“, manchmal die „Gangster“.

Heidi Freund

Aufgeschnappt

„Leistungssport dient nicht zur Befreiung von Zwängen. Er ist das Resultat von Zwängen, denen sich die Leistungsgesellschaften beugen. Sie haben durch blinde Bereitwilligkeit Spitzensportler gezüchtet, um sich selbst in ihnen darzustellen.“

Günter Grass



Heinz Lang

Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe

Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine

Im ersten Teil des Buchs werden ausführliche ‚Tipps und Tricks‘ angeboten, um bereits im Vorfeld Pannen zu vermeiden.

Der umfangreiche zweite Teil beinhaltet zahlreiche attraktive, aber einfach und schnell zu organisierende Staffelspiele. Dabei werden aus den Bereichen Wende-, Reihen-, Pendel-, Begegnungs-, Einbahnstaffeln, Kreis-Lauf-Staffeln sowohl klassische Beispiele als auch ‚Neuentdeckungen‘ aufgezeigt

16,5 x 24 cm, 124 Seiten, ISBN 978-3-7780-6150-3

Bestell-Nr. 6150 € 14.90



Prof. Dr. Jürgen Leirich / Dr. Hans-Günther Bernstein / Dr. Ingrid Gwizdek

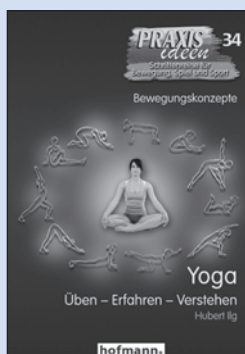
Turnen an Geräten

Strukturelle Systematik, Terminologie – Boden und Sprung

Im Turnen können vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen gesammelt werden, die das Erlernen von Fertigkeiten im Gerätturnen aber auch in anderen Sportarten vorbereiten und erleichtern. Der Band enthält dazu viele, anschaulich dargestellte Anregungen für alle Altersgruppen, eben Praxisideen.

DIN A5, 168 Seiten, ISBN 978-3-7780-0291-9

Bestell-Nr. 0291 € 16.90



Prof. Dr. Hubert Ilg

Yoga

Üben – Erfahren – Verstehen

Das vorliegende Buch ist ein Beitrag, den Yoga als ganzheitliches Konzept zur persönlichen Entwicklung darzustellen. Dabei wird verdeutlicht, wie die Vielfalt der Körper-, Atem- und Meditationsübungen an die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse der Übenden angepasst werden können. Darüber hinaus wird der Versuch unternommen, die Wirkungen des Yoga in einer Weise zu verstehen, die der westlichen Auffassung von Wissenschaftlichkeit und Nachprüfbarkeit entspricht.

DIN A5, 172 Seiten, ISBN 978-3-7780-0341-1

Bestell-Nr. 0341 € 16.90



Vera Martinelli

Zwischen Telemarkschwüngen und Sportkorsetts – Frauen und Skisport

Das Beispiel Schwarzwald

Wer kennt sie nicht – die Fotos von fröhlich lachenden Frauen auf Skiern? Doch welche Frauen liefen Ende des 19. Jahrhunderts Ski? Und was sagten die männlichen Skiläufer dazu? Am Beispiel des Schwarzwalds, einem der ersten deutschen Wintersportgebiete, geht der vorliegende Band diesen und weiteren Fragen nach.

DIN A5, 188 Seiten, ISBN 978-3-7780-3130-8

Bestell-Nr. 3130 € 19.90

Bestellschein auf Seite 16

Multistage Fitnessstest/Shuttle Run-Test/Beep-/Bleeptest

Ein Ausdauerstest in Form eines ‚Pendellaufs‘

Helmut Brake

Ausdauertraining oder -training ist seit Jahren ein ‚Renner‘ und auch ein Muss für jeden Sportlehrer, der auf dem Laufenden sein möchte.

An vielen Schulen hat sich trotz kritischer Einwände der COOPER-Test durchgesetzt, weil er eine einfache, praktikable und relativ zuverlässige Methode darstellt, im Rahmen des Sportunterrichts Aussagen über den Fitnesszustand der Schüler zu machen und – oftmals damit gekoppelt – über die Testergebnisse auch noch eine verlässliche Leistungsnote zu bekommen. Parallel dazu wird inzwischen auch hin und wieder eine Art COOPER-Test im Wasser durchgeführt, wobei sicherlich Probleme bestehen hinsichtlich der Vergleichbarkeit der zu Lande und zu Wasser erbrachten Leistungen.

An vielen Schulen wird darüber hinaus mit weiteren Ausdauerlauf-

varianten experimentiert, wie z. B. 20- oder 30-Minutenläufen. Möglicherweise ergeben sich bei diesen Laufvarianten verlässlichere Aussagen über die Grundlagenausdauer der Schüler. Die praktische Umsetzung im Schulalltag stellt allerdings bei vielen der Tests ein Problem dar.

Die allgemein bekannten Tests möchte ich durch eine weitere Variante eines einfachen, praktikablen Ausdauerstests für die Schule erweitern – einer Alternative für die Sportlehrer, wenn deren Schüler bereits bei der Erwähnung des Wortes COOPER-Test demotiviert sind.

Der hier erläuterte Ausdauerstest, der so genannte **Bleeptest (Multistage Fitnessstest / Shuttle Run-Test / Beepstest)**, stellt eine einfache Alternative zum COOPER-Test dar, zumal er am einfachsten in der Halle und

damit zur schlechten Jahreszeit durchgeführt wird. **Die australische Variante des Tests – siehe Literaturangabe – kann kostenlos heruntergeladen werden.**

● Testaufbau

(Siehe Skizze – Anlage 1)

● Material

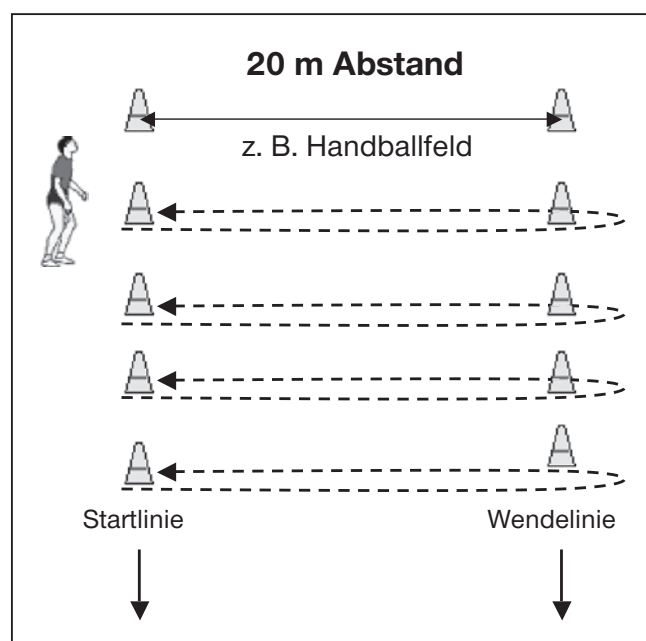
Maßband (20 m) oder Breite des Handballfeldes; CD-Spieler (laut), Hütchen oder flache Markierungskegel.

● Schüler

Brauchen Schreibzeug und den Protokollbogen (siehe Anlage 2).

● Durchführung:

Nach dem Aufbau und den Erläuterungen zum Bleeptest ist eigentlich schon alles erledigt. Danach teilt man die Klasse in Paare ein und die Schüler laufen so lange sie können im Rhythmus der durch die CD vorgegebenen Intervalle. Diese Inter-



Anlage 1: Skizze für Bleeptestaufbau

Multistage Fitness Test Table

The following is a table of predicted maximum oxygen uptake values (VO₂ Max) for the Multistage Fitness Test. It was developed by the Department of Physical Education and Sports Science Loughborough University, 1987.

| Level | Shuttle | VO ₂ Max | Level | Shuttle | VO ₂ Max |
|-------|---------|---------------------|-------|---------|---------------------|
| 4 | 2 | 26.8 | 5 | 2 | 30.2 |
| 4 | 4 | 27.6 | 5 | 4 | 31.0 |
| 4 | 6 | 28.3 | 5 | 6 | 31.8 |
| 4 | 9 | 29.5 | 5 | 9 | 32.9 |
| 6 | 2 | 33.6 | 7 | 2 | 37.1 |
| 6 | 4 | 34.3 | 7 | 4 | 37.8 |
| 6 | 6 | 35.0 | 7 | 6 | 38.5 |
| 6 | 8 | 35.7 | 7 | 8 | 39.2 |
| 6 | 10 | 36.4 | 7 | 10 | 39.9 |
| 8 | 2 | 40.5 | 9 | 2 | 43.9 |
| 8 | 4 | 41.1 | 9 | 4 | 44.5 |
| 8 | 6 | 41.8 | 9 | 6 | 45.2 |
| 8 | 8 | 42.4 | 9 | 8 | 45.8 |
| 8 | 11 | 43.3 | 9 | 11 | 46.8 |
| 10 | 2 | 47.4 | 11 | 2 | 50.8 |
| 10 | 4 | 48.0 | 11 | 4 | 51.4 |
| 10 | 6 | 48.7 | 11 | 6 | 51.9 |
| 10 | 8 | 49.3 | 11 | 8 | 52.5 |
| 10 | 11 | 50.2 | 11 | 10 | 53.1 |
| 10 | 11 | 50.2 | 11 | 12 | 53.7 |
| 12 | 2 | 54.3 | 13 | 2 | 57.6 |
| 12 | 4 | 54.8 | 13 | 4 | 58.2 |
| 12 | 6 | 55.4 | 13 | 6 | 58.7 |
| 12 | 8 | 56.0 | 13 | 8 | 59.3 |
| 12 | 10 | 56.5 | 13 | 10 | 59.8 |
| 12 | 12 | 57.1 | 13 | 13 | 60.6 |
| 14 | 2 | 61.1 | 15 | 2 | 64.6 |
| 14 | 4 | 61.7 | 15 | 4 | 65.1 |
| 14 | 6 | 62.2 | 15 | 6 | 65.6 |
| 14 | 8 | 62.7 | 15 | 8 | 66.2 |
| 14 | 10 | 63.2 | 15 | 10 | 66.7 |
| 14 | 13 | 64.0 | 15 | 13 | 67.5 |
| 16 | 2 | 68.0 | 17 | 2 | 71.4 |
| 16 | 4 | 68.5 | 17 | 4 | 71.9 |
| 16 | 6 | 69.0 | 17 | 6 | 72.4 |
| 16 | 8 | 69.5 | 17 | 8 | 72.9 |
| 16 | 10 | 69.9 | 17 | 10 | 73.4 |
| 16 | 12 | 70.5 | 17 | 12 | 73.9 |
| 16 | 14 | 70.9 | 17 | 14 | 74.4 |
| 18 | 2 | 74.8 | 19 | 2 | 78.3 |
| 18 | 4 | 75.3 | 19 | 4 | 78.8 |
| 18 | 6 | 75.8 | 19 | 6 | 79.2 |
| 18 | 8 | 76.2 | 19 | 8 | 79.7 |
| 18 | 10 | 76.7 | 19 | 10 | 80.2 |
| 18 | 12 | 77.2 | 19 | 12 | 80.6 |
| 18 | 15 | 77.9 | 19 | 15 | 81.3 |
| 20 | 2 | 81.8 | 21 | 2 | 85.2 |
| 20 | 4 | 82.2 | 21 | 4 | 85.6 |
| 20 | 6 | 82.6 | 21 | 6 | 86.1 |
| 20 | 8 | 83.0 | 21 | 8 | 86.5 |
| 20 | 10 | 83.5 | 21 | 10 | 86.9 |
| 20 | 12 | 83.9 | 21 | 12 | 87.4 |
| 20 | 14 | 84.3 | 21 | 14 | 87.8 |
| 20 | 16 | 84.8 | 21 | 16 | 88.2 |

Anlage 3: Multistage Fitness Test Table (VO₂ Max)

| Name | | | | | | | | | | | | Ergebnis: Level | | Run | |
|------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|----|-------|------|
| I | 1 | | | | | | | | | | | XV | 1 | XVIII | 1 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | 2 | | 2 |
| | 3 | | | | | | | | | | | | 3 | | 3 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | 4 | | 4 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | 5 | | 5 |
| | 6 | | | | | | | | | | | | 6 | | 6 |
| | 7 | | | | | | | | | | | | 7 | | 7 |
| II | 1 | | | | | | | | | | | | 8 | | 8 |
| | 2 | | | | | | | | | | | | 9 | | 9 |
| | 3 | | | | | | | | | | | | 10 | | 10 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | 11 | | 11 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | 12 | | 12 |
| | 6 | | | | | | | | | | | | 13 | | 13 |
| | 7 | | | | | | | | | | | | 14 | | 14 |
| | 8 | | | | | | | | | | | | 15 | | 15 |
| III | 1 | | | | | | | | | | | | 2 | | XIX |
| | 2 | | | | | | | | | | | | 3 | | 3 |
| | 3 | | | | | | | | | | | | 4 | | 4 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | 5 | | 5 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | 6 | | 6 |
| | 6 | | | | | | | | | | | | 7 | | 7 |
| | 7 | | | | | | | | | | | | 8 | | 8 |
| | 8 | | | | | | | | | | | | 9 | | 9 |
| | 9 | | | | | | | | | | | | 10 | | 10 |
| | 10 | | | | | | | | | | | | 11 | | 11 |
| | 11 | | | | | | | | | | | | 12 | | 12 |
| | 12 | | | | | | | | | | | | 13 | | 13 |
| | 13 | | | | | | | | | | | | 14 | | 14 |
| | 14 | | | | | | | | | | | | 15 | | 15 |
| IV | 1 | | | | | | | | | | | | 2 | | XVI |
| | 2 | | | | | | | | | | | | 3 | | 3 |
| | 3 | | | | | | | | | | | | 4 | | 4 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | 5 | | 5 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | 6 | | 6 |
| | 6 | | | | | | | | | | | | 7 | | 7 |
| | 7 | | | | | | | | | | | | 8 | | 8 |
| | 8 | | | | | | | | | | | | 9 | | 9 |
| | 9 | | | | | | | | | | | | 10 | | 10 |
| | 10 | | | | | | | | | | | | 11 | | 11 |
| | 11 | | | | | | | | | | | | 12 | | 12 |
| | 12 | | | | | | | | | | | | 13 | | 13 |
| | 13 | | | | | | | | | | | | 14 | | 14 |
| | 14 | | | | | | | | | | | | 15 | | 15 |
| | 15 | | | | | | | | | | | | 16 | | 16 |
| | 16 | | | | | | | | | | | | 17 | | 17 |
| | 17 | | | | | | | | | | | | 18 | | 18 |
| | 18 | | | | | | | | | | | | 19 | | 19 |
| | 19 | | | | | | | | | | | | 20 | | 20 |
| V | 1 | | | | | | | | | | | | 2 | | XVII |
| | 2 | | | | | | | | | | | | 3 | | 3 |
| | 3 | | | | | | | | | | | | 4 | | 4 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | 5 | | 5 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | 6 | | 6 |
| | 6 | | | | | | | | | | | | 7 | | 7 |
| | 7 | | | | | | | | | | | | 8 | | 8 |
| | 8 | | | | | | | | | | | | 9 | | 9 |
| | 9 | | | | | | | | | | | | 10 | | 10 |
| | 10 | | | | | | | | | | | | 11 | | 11 |
| | 11 | | | | | | | | | | | | 12 | | 12 |
| | 12 | | | | | | | | | | | | 13 | | 13 |
| | 13 | | | | | | | | | | | | 14 | | 14 |
| | 14 | | | | | | | | | | | | 15 | | 15 |
| | 15 | | | | | | | | | | | | 16 | | 16 |
| | 16 | | | | | | | | | | | | 17 | | 17 |
| | 17 | | | | | | | | | | | | 18 | | 18 |
| | 18 | | | | | | | | | | | | 19 | | 19 |
| | 19 | | | | | | | | | | | | 20 | | 20 |
| | 20 | | | | | | | | | | | | 21 | | 21 |
| | 21 | | | | | | | | | | | | 22 | | 22 |
| | 22 | | | | | | | | | | | | 23 | | 23 |
| | 23 | | | | | | | | | | | | 24 | | 24 |
| | 24 | | | | | | | | | | | | 25 | | 25 |
| | 25 | | | | | | | | | | | | 26 | | 26 |
| | 26 | | | | | | | | | | | | 27 | | 27 |
| | 27 | | | | | | | | | | | | 28 | | 28 |
| | 28 | | | | | | | | | | | | 29 | | 29 |
| | 29 | | | | | | | | | | | | 30 | | 30 |

Anlage 2: Protokollbogen

| Leistungsbeurteilung in Stufen (Jungen) | | | | | |
|--|------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Alter (Jahre) | weit über-durchschnittlich/1 | über-durchschnittlich/2 | durchschnittlich/3 | unter-durchschnittlich/4 | weit unter-durchschnittlich/5 |
| 10 | >8 | 8 | 6-7 | 4-5 | <4 |
| 11 | >8 | 8 | 6-7 | 4-5 | <4 |
| 12 | >9 | 9 | 7-8 | 5-6 | <5 |
| 13 | >9 | 9 | 7-8 | 5-6 | <5 |
| 14 | >10 | 10 | 8-9 | 6-7 | <6 |
| 15-18 | >11 | 11 | 9-10 | 7-8 | <7 |
| Leistungsbeurteilung in Stufen (Mädchen) | | | | | |
| 10 | >7 | 6-7 | 5 | 3-4 | <3 |
| 11 | >7 | 6-7 | 5 | 3-4 | <3 |
| 12 | >8 | 7-8 | 6 | 4-5 | <4 |
| 13 | >8 | 8 | 6-7 | 4-5 | <4 |
| 14 | >8 | 7-8 | 6 | 4-5 | <4 |
| 15-18 | >8 | 7-8 | 6 | 4-5 | <4 |

Anlage 4: Normentabelle für den 20-m-Pendel-Lauf/Multistage Fitnessstest nach Beck & Bös in Sportpraxis 10/2002, S. 40 leicht modifiziert durch Hinzufügen einer Sportnote

valle erfahren nach und nach eine Steigerung („levels“). Ein Schüler läuft so lange wie er kann, während sein Partner protokolliert, wie viele „runs“ er auf welchem „level“ erreicht hat. Wenn der laufende Schüler 2-mal deutlich das vorgegebene Intervall nicht geschafft hat, bricht der kontrollierende und zählende Partner den Lauf ab und notiert den Endwert in Form von z. B. Level-12 und Run-6 (siehe Protokollblatt).

Sind alle Schüler der ersten Gruppe gelaufen, stellt der Lehrer sicher, dass auch alle Ergebnisse aufgeschrieben wurden und dann läuft die nächste Gruppe. Je nach Leistungsstand der Klasse braucht man für beide Gruppen ca. 40 Minuten, d. h. der Test lässt sich ausgezeichnet in eine Doppelstunde integrieren und es bleibt noch genügend Zeit für ein kurzes Aufwärmprogramm und meist auch für ein abschließendes kurzes Spiel.

Diese Rohwerte (Levels + Runs) kann man dann mit Hilfe einer kleinen EXCEL-Datei in VO₂ Max-Werte umrechnen, die dann wiederum Aussagen über den Fitnesszustand der Schüler zulassen (siehe Anlage 3).

Dieser Test wird im englischsprachigen Raum u. a. für Fußball-, Rugby- und Basketballspieler verwendet und ist ein gängiger Fitnessstest bei Militär und Polizei. Aufgrund der großen Probandenzahl liegen verlässliche Tabellen zur Auswertung vor, die es uns in der Schule



ermöglichen, Aussagen über den Fitnesszustand der Schüler zu machen und dabei auch noch Verbindungen zu Leistungsnoten ermöglichen (siehe Anlage 4).

Der große Unterschied zu den klassischen Ausdauer tests, die auf der Laufbahn abgenommen werden, ist die Tatsache, dass die Schüler immer nach 20 Metern abstoppen und dann erneut wieder antreten müssen. Dadurch prüft der Test aufgrund der gelaufenen Strecke und der Zeit, die sich je nach Leistungsstand bis 20 Minuten erstrecken kann, natürlich die Grundlagenausdauer ab, aber vor allem auch die für Ball sportler relevante azyklische Spielausdauer. Aus meiner Erfahrung mit dem Bleepstest kann ich das grundsätzlich auch bestätigen. Natürlich sind Leichtathleten normalerweise in der Lage, diesen doch etwas ungewöhnlichen Test problemlos zu bewältigen, die Bestleistungen werden aber oftmals von Fußballern oder Handballern erzielt.

Mit einem kleinen Javascript, das mir ein Schüler entwickelt hat, kann man auch noch die „Level“ und „Runs“, also die gelaufene Strecke, einfach ausrechnen und hat damit nochmals einen Wert, den man in Relation zu anderen Leistungen setzen kann oder aber man versucht selbst, auf Basis der gelaufenen Strecke eine Notentabelle zu erstellen.

Literatur

- Sportpraxis 10/2002 Motorische Tests – Für Schule und Verein – Für Jung und Alt. Eurofit (10-18) Seite 30-41; Ausdauer Pendel Lauf S. 40.
www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm
www.we-learn.com/tz-secondary-foundation/documents/multistage_fitness_test_in_secondary_schools.doc
www.brianmac.co.uk/beep.htm (Informative Seite mit interessanten Links zu kleinen Excelprogrammen.)
www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2
www.defence.gov.au/army/hq8bde/jobs/fitness.htm (Von hier kann die australische Variante des Test kostenlos heruntergeladen werden.)

Helmut Brake unterrichtet, nach mehrjährigem Auslandsdienst in Tokio, am Otto-Hahn-Gymnasium Nagold. Mehrere Veröffentlichungen zu Spielthemen; früher als Spieler (HB, VB, BB) und Trainer (Handball/Volleyball) aktiv.



Anschrift:
 Holunderweg 15, 72213 Altensteig



17 x 24 cm, 232 Seiten
ISBN 978-3-7780-7873-0
Bestell-Nr. 7873 € 21.90

Michael Stäbler

Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin **3., überarbeitete Auflage 2006**

Trampolinspringen macht Spaß, und zwar jedem Kind: ob groß oder klein, ob jung oder alt, ob mit Behinderung oder ohne! Der Band enthält zahlreiche Anregungen für alle, in Schule, Verein und Freizeit, die das Trampolin in Verbindung mit unterschiedlichen Materialien einsetzen möchten. Hierbei wird das Sportgerät Trampolin zum Erlebnisgerät. Die Vielzahl der beschriebenen Möglichkeiten macht dieses Buch für alle Interessierten zu einer hilfreichen Ideensammlung für den Sportalltag. Auch für den Trainer und Übungsleiter der Wettkampfsportart „Trampolinturnen“ ist das Buch sehr empfehlenswert.

Bestellschein Fax-Bestellschein

- | | | | |
|---|---------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe | € 14.90 | <input type="checkbox"/> Zwischen Telemarkschwüngen und Sportkorsetts – Frauen und Skisport | € 16.90 |
| <input type="checkbox"/> Turnen an Geräten | € 16.90 | <input type="checkbox"/> Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin | € 21.90 |
| <input type="checkbox"/> Yoga | € 16.90 | | |

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 8/201