

Anlässlich der Olympischen Spiele in Peking

„Wir starten bei Olympia!“

Gernot und Heide Tille



Eine fiktive Olympiateilnahme – Ein kompaktes Sportangebot für Schüler der 4.-6. Klasse, bei dem es weder Sieger noch Verlierer gibt – Es kann auch im fächerübergreifenden Unterricht angeboten werden. – Das Gruppenerlebnis steht im Vordergrund.

Unterrichtsziele: Erziehung zur Fairness – Förderung des sozialen Miteinanders bzw. der Kooperation (Teamgeist, „Wir-Gefühl“) – Wissenserweiterung und eine daraus mög-

licherweise resultierende Interessenserweiterung.

In einem Olympiajahr bietet sich das Thema „Olympische Spiele“ für den Unterricht in Theorie und Praxis geradezu an. So können fächerübergreifend mit dem Sportunterricht z. B. die Fächer Deutsch, Sachkunde, Erdkunde, Musik und Bildende Kunst zusammenarbeiten und die Schüler erhalten auch das Hintergrundwissen. Wie eine derartige Umsetzung aussehen könnte, will dieser Beitrag aufzeigen.

Tipp: Unterrichtsmaterialien können bei der Deutschen Olympischen Akademie (DOA) unter dem Titel „Olympia ruft: Mach mit!“ bezogen werden (www.doa-info.de). Angeboten wird auch Material für die Sekundarstufe.

Der nachstehende Ablauf wurde mit 15 Schüler/innen der 4. Klasse der Grundschule Unnau (Westerwald) und ihrem Schulleiter Albrecht Gehlbach realisiert.

Vorbemerkungen

Dieser Wettkampf ist nach Möglichkeit so wirklichkeitsnah wie möglich durchzuführen.

Zur Eröffnungszereemonie:

- Gruppeneinteilung (hier waren es drei Gruppen à 5 Schüler) und Ausgabe der Startnummern.
- National- und Olympia-Fähnchen verschiedener Länder sowie Luftballons in den fünf olympischen Farben
- Einmarsch der Gruppen zu musikalischer Untermalung (z. B. „Olympia Parade“, Original-Musiken zum Einzug der Nationen anlässlich der XX. Olympischen Spiele München 1972, Polydor LP 2371 296 bzw. MC

AUS DEM INHALT:

<i>Gernot und Heide Tille</i>	
„Wir starten bei Olympia!“ . . .	1
<i>Peter Klein</i>	
Vom Hallengebirge zur Kletterwand	7
<i>Frank Brosig</i>	
Gummibärchen, Joghurtbecher, Gymnastikstab und Co.	13
<i>Manfred Zugck</i>	
Dehnen als „aktive Erholung“?!	16



3150 273) und Halbkreisauflistung vor einer Hallenstirnseite.

– Hereintragen der Olympiafahne von sechs Schülern (je drei Mädchen und Jungen) in die Halle.

– Bei der Olympiafahne sprechen des olympischen Eides durch einen vom Lehrer bestimmten Schüler:

Der olympische Eid

„Im Namen aller Teilnehmer verspreche ich, dass wir die olympischen Regeln respektieren und bewahren werden, im wahren Sportergeist für den Ruhm des Sports und für die Ehre unserer Mannschaften.“



– Entzünden des olympischen Feuers (mehrdochtige Kerze) mit anschließendem Erklingen der Olympia Fanfare „Olympic Spirit“.

– Der betreuende Lehrer erklärt die „Olympischen Spiele“ für eröffnet.

– Alle Gruppen begeben sich zur ersten Wettkampfstätte.

Materialbedarf: Unterschiedliche National- und Olympia-Fähnchen, eine große Olympia-Fahne und Startnummern, (Alles kann unter Anleitung im Kunstunterricht von den Schülern selbst hergestellt werden), außerdem eine mehrdochtige große Kerze (olympisches Feuer), Luftbal-

lons sowie ein MC- bzw. CD-Rekorder mit der erwähnten Musik.

Zum weiteren Ablauf:

– Für die praktische Durchführung ist eine Doppelstunde einzuplanen.

– Der Aufbau der einzelnen Wettkampfstätten sollte vor Beginn der Wettkämpfe erfolgen.

Tipp: Zur Unterstützung des Sportlehrers können Kollegen und/oder sportinteressierte Eltern gewonnen werden, die dann z. B. als Kampfrichter oder anderweitig für organisatorische Aufgaben eingesetzt werden.

– Zum Zweck der Motivation ist für eine entsprechende Dekoration zu sorgen.

– Das Aufwärmprogramm sollte zur Einstimmung schon disziplinspezifische Fertigkeiten enthalten, die auch im Wettkampf abverlangt werden.

– Die Auswahl der einzelnen Aufgaben soll sich nach dem jeweiligen Alter und Leistungsstand der Schüler richten. Die hier abverlangten Fertigkeiten sollten auf jeden Fall beherrscht werden. Dennoch sind Alternativen bereitzuhalten.

– Die einzelnen Wettkampfstätten sind von allen Gruppen gleichzeitig aufzusuchen. Ein Schüler von jeder Gruppe wird zum Mannschaftsführer erklärt, der dafür zu sorgen hat, dass die Gruppe zusammenbleibt.

– Bei den turnerischen Aufgaben sind den Schülern Probedurchgänge einzuräumen und Hilfestellungen zur Seite zu stellen.

– Nach Beendigung der leichtathletischen Wettkämpfe und des „Zweiter-Kanadier“-Durchgangs erfolgen zunächst der gemeinsame Abbau der Wettkampfstätten und dann der Aufbau von Spielfeldern. Hierfür ist die Halle in zwei Hälften zu teilen und durch Langbänke voneinander abzugrenzen.

Das „Olympische“-Programm

Leichtathletik

„100-Meter-Sprint“

„Der 100-Meter-Sprint gilt als die Königsdisziplin in der Leichtathletik. Seit der 1. Austragung der Olympischen Spiele 1896 in der griechischen Hauptstadt Athen gehört der 100-Meter-Lauf zum olympischen Leichtathletikprogramm. Die meisten Sieger stellten bislang die USA. Aus diesem Land kam mit Thomas Burke auch der erste 100-Meter-Olympiasieger, dem dafür nur 12,0 Sekunden genügten. Auch einem deutschen Sprinter gelang dieser Sieg: Armin Hary lief 1960 in Rom (Italien) 10,2 Sekunden. Um das olympische Finale zu erreichen, müssen die Sprinter vier Läufe: Vor-



und Zwischenlauf, Halbfinale und das Finale bestehen. – Ihr sollt nun ebenfalls zu vier Läufern antreten; allerdings nur über 15 Meter.“

Die Aufgabe: Alle teilnehmenden Gruppen stehen in Linien-Aufstellung hintereinander vor einer Halbstirnseite. Die startende Gruppe nimmt einen Schritt vor der Startlinie aufstellung. Auf das Kommando „Auf die Plätze“ nehmen die Schüler der nachfolgenden Gruppe. Nach „fertig“ starten alle gemeinsam bei „Bumm“ bzw. „Pfiff“. Nach Überqueren der Ziellinie tritt die Gruppe gemeinsam, mit genügend Abstand zur Laufstrecke, den Rückweg an und schließt sich hinter den Wartenden wieder an.

Hinweis: Die nächste Gruppe darf erst starten, wenn die Laufstrecke frei ist! Alternativ: Starts aus der Schrittstellung.

Materialbedarf: 2 Markierungskegel (Zielposten), 5 Zentimeter breites Klebeband (Start- und Ziellinie) und evtl. 1 Schiedsrichterpfiffe oder Startklappe.

„Dreisprung“



„Auch der Dreisprung zählt zu den ältesten olympischen Disziplinen. Der erste Olympiasieger hieß James Connolly und kam aus den USA. Er sprang nur 13,71 Meter weit, was 1896 zugleich Weltrekord war. Heute liegt die Weltbestmarke bei 18,29 Metern (Jonathan Edwards, England 1995). Im olympischen Endkampf stehen den Teilnehmern sechs Versuche zu. Euer Dreisprung dagegen entspricht nicht den offiziellen

Regeln; er soll so ausgeführt werden: Hüpfen auf einem Bein, je dreimal links und rechts hintereinander.“

Aufgabe: siehe vorher (alternativ: Laufsprünge). Den Schülern ist freizustellen, mit welchem Bein sie beginnen.

Materialbedarf: Siehe 1.

„Speerwerfen“

„Das Speerwerfen wurde 1906 in das olympische Programm aufgenommen. Der 1. Olympiasieger Erik Lemming kam aus Schweden. Über seine Siegesweite von 53,90 Metern kann man heute nur lächeln; derzeit gehören Würfe jenseits der 90-Meter-Marke zur Tagesordnung. Wie bereits beim Dreisprung habt ihr auch hier sechs Versuche; allerdings sieht euer Speer anders aus als der eigentliche Wettkampfspeer.“



Aufgabe: Aufstellung wie vorher: Aus kurzem Anlauf mit zurückgeführtem Speer sechs Abwürfe; vor jedem Abwurf 2–3 Überstellschritte (Impulsschritte), wie beim Bewegungsablauf des Schlagballweitwurfs ausführen.

Hinweis: Je nach Leistungsstand können alle Gruppenmitglieder ihre „Speere“ gleichzeitig abwerfen, wobei die Linkswerfer auf der linken Seite zu postieren sind. Sollen sich dabei aber Probleme ergeben, kann die Aufgabe gleichzeitig von weniger Schülern bzw. einzeln erfüllt werden. Nach den Abwürfen sind die Wurfgeräte gemeinsam einzusammeln und der nächsten Gruppen persönlich zu übergeben.

Materialbedarf: der Gruppenstärke angepasste Zahl an Speeren (Besenstiele von 1 Meter Länge, etwa 200 Gramm Gewicht und mit Klebeband gekennzeichneten Schwerpunkten)

Turnen

„Auch die Turner/innen müssen bei den Olympischen Spielen vorgeschriebene Übungen am Boden und an verschiedenen Geräten bewältigen, die von Wertungsrichtern benotet werden. Das Bodenturnen als olympische Disziplin gibt es bei den Männern seit 1932 und bei den Frauen seit 1952. Der 1. Olympiasieger im Pferdsprung kam bei den Männern 1896 aus Deutschland und bei den Frauen 1952 aus der Sowjetunion, die auch im gleichen Jahr die 1. Olympiasiegerin am Schwebebalken stellte. – Nun sollt ihr diese Rollen nacheinander übernehmen. Jedoch sollt ihr keine artistische Übungen – wie im Fernsehen



zu sehen – vollbringen, sondern nur solche, die von euch beherrscht werden.“

Bodenturnen

Übungsverbinding: Aus dem Stand eine Rolle vorwärts – Streck sprung mit halber Drehung – Rolle vorwärts – wieder in den Stand zurück. Wird die „Rolle rückwärts“ und/oder das „Rad“ bereits beherrscht, können diese Übungsteile mit eingebaut werden.

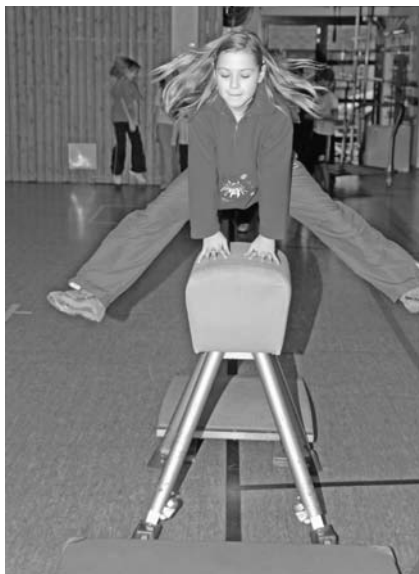
Materialbedarf: 4 Bahnen à 4 Bodenturnmatten (Vorschlag).

Pferdsprung

„Keine Angst, das angebliche Pferd ist nur ein Turnbock, den ihr überspringen sollt!“

Aufgabe: Nach kurzem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Reutherbrett gilt es, mit gegrätschten, gestreckten Beinen einen hüft hohen Turnbock zu überspringen. Zwei Versuche

Materialbedarf: Je 1 Turnbock und Reutherbrett sowie vier Bodenturnmatten.



„Schwebebalken“

„Viele der weltbesten Turnerinnen bezeichnen den Schwebebalken als ihr Angstgerät. Auf dem zehn Zentimeter breiten Balken gilt es nicht nur, das Gleichgewicht zu halten, sondern auch noch artistische Übungen auszuführen. Ihr sollt dagegen auf dem Schwebebalkenteil einer Langbank turnen.“



Übungsfolge: Auf den Schwebebalkenteil aufsteigen – bis zur Mitte gehen – weiten Ausfallschritt ausführen – bis kurz vor Bankende weitergehen – dort um 180 Grad drehen – bis zur Mitte gehen – dort kurz zur Standwaage kommen (zumindes tens versuchen lassen!) – bis zum Bankende weitergehen – nach beidbeinigem Absprung von der Bank in den beidbeinigen Stand kommen.

Hinweis: Sollte sich das Üben auf dem Schwebebalken der Bank als zu schwierig erweisen, die Übungen auf dem breiten Teil (Sitzfläche) absolvieren lassen.

Materialbedarf: Mindestens 2 Langbänke, Bodenturnmatten (zur Sicherung).

Kanu

Zweier-Kanadier

„Bei dieser Wassersportart unterscheidet man zwei Disziplinen:

über 500 und 1000 Meter. Die 500 Meter wurden erstmals 1976 in Montreal (Kanada) ausgetragen, die 1000 Meter aber schon 1936 in Berlin. Die jeweils ersten Olympiasieger kamen aus der damaligen Tschechoslowakei bzw. der Sowjetunion. Ein Kanadier wird nicht mit Ruderblättern fortbewegt, sondern mit Paddeln. Das Arbeiten mit einem Paddel gestaltet sich, wie ihr gleich selber feststellen werdet, wesentlich schwieriger.“

Aufgabe: Zwei Teilnehmer nehmen Platz in dem oben offenen Deckel eines großen Sprungkastens, der auf zwei Rollbrettern ruht. Mit Hilfe von Rollbrett-Paddeln sollen die Schüler eine vorgegebene Strecke, z. B. von einer Hallenseite zur anderen, zurücklegen.

Hinweis: Diese Aufgabe sollte im Vorfeld schon mehrmals geübt worden sein!

Materialbedarf: Pro Zweier-Kanadier: 1 Kastenober teil, je 2 Rollbretter und Rollbrett paddel (alternativ: kurze Besenstiele mit jeweils an einem Ende befestigtem Fahrradschlauch rest mit unterlegtem selbstklebendem Kunststoff – Pad innen).



Hockey

„Seit 1908 gehört Hockey zum olympischen Programm. Die meisten Olympiasieger stellte bislang Indien. Seit etwa 20 Jahren zählen auch die deutschen Spieler zu den Weltbes-



ten. Ihr sollt nun zeigen, dass auch Ihr Hockey spielen könnt.“

Aufgabe: Unihoc-Spiel 5:5 nach bekanntem Regelwerk.

Fußball

„Der 1. Fußball-Olympiasieger hieß Belgien (1920). Durften damals nur Amateure mitspielen, so können heute auch Profis eingesetzt werden. Dennoch dürfen die meisten bekannten Fußballgrößen aus Deutschland und anderen Ländern nicht daran teilnehmen. Zugelassen sind nur Spieler bis zum 23. Lebensjahr. Da Ihr noch weit von dieser Altersgrenze entfernt seid, spricht nichts gegen eure Wettkämpfe.“

Aufgabe: Spiel 5:5. Als Tore werden Bodenturnmatten benutzt. Für alle Spiele gelten die offiziellen Hallenfußball-Regeln bis auf eine Ausnahme: Der Ball darf nicht über Kniehöhe gespielt werden! Spieldauer: 2-mal 6 Minuten. Nach Spielende gehen beide Mannschaften zum Hockeyfeld.

Materialbedarf: Je 1 Hallenfußball, Stoppuhr und Schiedsrichterpfiffe, 2 Bodenturnmatten als Tore (an zwei Hallenseiten im Querformat angelehnt), mehrere Langbänke sowie farblich unterschiedliche Parteibänder gemäß der Mannschaftsgröße.

Basketball

„Das Basketballspiel wurde 1936 ins olympische Programm aufgenommen.

In den Siegerlisten finden sich immer wieder die USA. Die amerikanische Basketballliga (NBL) zählt zu besten Ligen der Welt. Gegenwärtig spielt dort auch der Deutsche Dirk Nowitzki, der sogar zu den Besten der Besten gehört. Diesem Ausnahmekönner wollen wir nahekommen, jedoch auf einem kleinen Feld!

Aufgabe:

a) Mini-Basketball gemäß den Regeln bzw. mit eingeschränkten Regeln (je nach Leistungsstand).

b) Alternativ: *Torwart – Basketball:* Zwei Mannschaften (3–6 Spieler) spielen gegeneinander; sie versuchen ihren Torwart, der im gegnerischen Spielfeld auf einem kleinen Kasten in Korbnähe steht, so anzuspielen, dass er den Ball, ohne den Kasten zu verlassen, fangen kann. Dieser darf danach ohne Behinderung vom Kasten aus auf den Korb werfen. Nach Korberfolg (= 2 Punkte) erhält die Gegenpartei den Ball, bei Fehlwurf ist der Ball zum Spielen frei.

Materialbedarf: Minibasketbälle (alternativ: Prellball), Schiedsrichterpfiffe und evtl. kleine Kästen.

Abschluss

Das Ende der „Spiele“ sollte würdig begangen werden; ein Beispiel: Alle Schüler finden sich unter der Olympiafahne ein. Während der Klänge „Olympic Symphony“ ist jedem Teil-

nehmer zur Erinnerung eine Medaille auszuhändigen und bei „Hand in Hand“ wiegen die Schüler dem Rhythmus entsprechend ihren Oberkörper mit nach oben gestreckten Armen abwechselnd nach rechts und links. Nach Löschen des „olympischen Feuers“ und dem Heraustragen der Olympiafahne sind die „Spiele“ beendet.

Materialbedarf: Gemäß der Anzahl der teilnehmenden Schüler selbstangefertigter „Medaillen“, zweifarbige Kordel, MC- bzw. CD-Rekorder einschließlich der genannten Musikstücke.

Hinweis: In diesem Fall wurde eine Nachbildung der Goldmedaille, die alle Olympiasieger in Peking erhalten werden, auf einen goldfarbenen Bierdeckel geklebt. Auf deren Rückseite waren die olympischen Ringe farblich abgebildet mit dem Vermerk: „Zur Erinnerung an die im Rahmen des Sportunterrichts durchgeführten OLYMPISCHEN SPIELE am 24. Januar 2008 an der Grundschule Unnau.“

Alle Fotos © by Gernot Tille

Heide Tille war Fachleiterin Sport am Gymnasium, Lehrreferentin beim Sportbund Rheinland und anderen Fachverbänden und Übungsleiterin im Freizeit- und Seniorensportbereich.

Gernot Tille, ehemaliger Leichtathlet, war Fachleiter Sport am Gymnasium, Lehrreferent beim Sportbund Rheinland und Übungsleiter im Freizeit- und Leistungssportbereich. Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und als Buchautor.



Heide Tille



Gernot Tille

Anschrift:

Heide und Gernot Tille
Im Kochbrunnen 22
57520 Rosenheim/Ww.
E-Mail: hg-tille@t-online.de



OLYMPIA



Format 17 x 24 cm, 280 Seiten
ISBN 978-3-7780-8510-3
Bestell-Nr. 8510 € 24.90

Prof. Dr. Roland Naul / Rolf Geßmann / Uwe Wick

Olympische Erziehung in Schule und Verein

Grundlagen und Materialien

Das Buch ist ein Lehr- und Arbeitsbuch sowohl für die Ausbildung von Lehrkräften in Schule und Sportverein als auch für deren Fort- und Weiterbildung zur Olympischen Erziehung. Die verschiedenen Textsorten und Arbeitsmaterialien sind zu drei Modulen für eine olympische Werteerziehung zusammengestellt worden: In Modul 1 werden die Olympischen Spiele näher vorgestellt, um so das Ereignis kennen zu lernen, seine Idee und Geschichte zu begreifen. In Modul 2 werden die verschiedenen pädagogischdidaktischen Grundlagen der Olympischen Erziehung dargelegt. In Modul 3 erfolgt schließlich der Übergang von der Theorie zur Praxis der Olympischen Erziehung mit Beispielen für den Schulport in der Primar- und Sekundarschule sowie mit Praxisbeispielen für die Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein.

Weitere Infos unter www.sportfachbuch.de/8510

Vom Hallengebirge zur Kletterwand

Schulung koordinativer Fertigkeiten und konditioneller Fähigkeiten

Peter Klein

Schulsport „Klettern“

„Klettersport“ an Schulen hat sich in den letzten Jahren von einem exotischen Angebot einiger weniger Bildungseinrichtungen zu einem vielerorts etablierten Bestandteil der Bewegungs- und Gesundheitserziehung entwickelt.

Klettern an Schulen boomt. Ob im Rahmen der Pausenhofgestaltung, der Sporthallenrenovierung, des Sportstättenbaus oder schlicht mit Hilfe des schuleigenen Fördervereins: landauf, landab schießen Klettertürme, Kletterwände oder Boulderanlagen wie Pilze aus dem Boden.

Parallel zur Realisierung der entsprechenden baulichen Maßnahmen stellt sich die Frage nach einer sinnvollen Nutzung schulischer Kletteranlagen, d. h. nach Zielen, Inhalten und Methoden der praktischen Arbeit im Rahmen des Regelunterrichts, freiwilliger Unterrichtsangebote (z. B. Arbeitsgemeinschaften) oder Ganztagsbetreuungsmaßnahmen.

Der Beitrag zeigt Möglichkeiten auf, wie sich Elemente des Klettersports gewinnbringend für die Koordinations- und Konditionsschulung im Rahmen des Schulsports einsetzen lassen.

Das dabei angewandte Prinzip „vom Allgemeinen zum Speziellen“ bezieht sich einerseits auf die angestrebten Bewegungsqualitäten, d. h.

- ausgehend von „natürlichen“ Kletterbewegungen (z. B. „Greifen“ und „Steigen“) werden über
- Spielformen und Bewegungsaufgaben letztendlich

- spezielle Klettertechniken individuell entwickelt.

Andererseits findet sich dieses Prinzip auch in den organisatorischen, anlagebezogenen Rahmenbedingungen wieder. Kletterbewegungen an fest installierten und mobilen Sportgeräten („Hallengebirge“) werden an Boulderwänden in klettersportspezifischer Hinsicht weiterentwickelt, so dass die koordinativen und konditionellen Voraussetzungen für ein seilgesichertes Routenklettern geschaffen werden.

Es muss an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass das **Klettern mit Seilsicherung** (Routenklettern), d. h. im Vorstieg oder mittels Sicherung durch ein am Ende der Route in einem Fixpunkt umgelenktes Seil **einer intensiven Schulung der notwendigen Sicherungstechnik und des entsprechenden Sicherungsverhaltens** bedarf.

Aus diesem Grund liegt der Schwerpunkt der hier vorgestellten Spielformen im Bereich des Boulderns, d. h. dem seilfreien Klettern in Abspunghöhe.

Pädagogischer Wert des Kletterns

Trotz der vielen verschiedenen Aspekte und der daraus abzuleitenden pädagogischen Zielsetzungen des Klettersports sollen an dieser Stelle die **sportmotorischen, emotionalen kognitiven** und **kommunikativen** Elemente des unmittelbaren „Sporttreibens“ im Mittelpunkt stehen:

- **Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates,**
- Schulung der **Bewegungs-koordination** (u. a. der Gleichgewichtsfähigkeit) sowie
- die Verbesserung der **Beweglichkeit**

bilden dabei die Schwerpunkte aus sportmotorischer Sicht.

- **Angst überwinden,**
- **Vertrauen** in das eigene Können bzw. die Hilfe der Partner **entwickeln,**
- **Konzentrationsfähigkeit fördern** und die
- **Zusammenarbeit** in einer Gruppe verbessern

stellen weitere Herausforderungen und „pädagogische Arbeitsfelder“ dar.

Entsprechend der jeweils favorisierten Zielstellung lassen sich die dargestellten Aufgabenstellungen bzw. Gerätearrangements problemlos verändern bzw. ergänzen. Phantasie und Kreativität sind dabei nur wenige (meist sicherheitstechnische) Grenzen gesetzt.

„Hallengebirge“ – Klettern in der Sporthalle

Organisatorische und methodische Vorgehensweise

Ausgehend von einer „Phantasiereise“ lassen die Kinder mit Hilfe der klassischen Sporthallenausstattung ihre eigene Gebirgslandschaft entstehen. Insbesondere fest installierte Sportgeräte wie Sprossenwände, Kletterstangen, Ringe, Taue etc. erleichtern und bereichern die „Gebirgslandschaft“ enorm.



Abb. 1: Klettern an einer kleinen Sprossenwand

Die unterschiedlichen „Geländestrukturen“ mit ihren jeweiligen Aufgabenstellungen bewältigen die Kinder anschließend bei einem „Ausflug in die Berge“.

Abschließend werden auf der Basis der vorliegenden Bewegungsabläufe Perspektiven für eine mögliche Weiterentwicklung in verschiedene (auch sportartspezifische) Richtungen (z. B. Klettern) aufgezeigt.

Die Verbindung von individueller Phantasie und Kreativität mit der notwendigen Kommunikation und Kooperation innerhalb der Gruppe stellt die einzelnen Bewegungselemente und sportmotorischen Ziele in einen erweiterten Zusammenhang persönlichkeitsbildender Faktoren und steht damit im Dienst einer ganzheitlichen pädagogischen Vorgehensweise.

Kletterspezifische Aspekte – Klettertechniken

Die Basiskoordination der Kletterbewegung ist die so genannte **Steigetechnik**, deren wesentliche Merkmale

- das **Höhersetzen eines Fußes**,
- die **Gewichtsverlagerung** auf diesen Fuß und die
- **Hubarbeit durch die Bein Streckung** sind.



Abb. 2: Klettern an einer großen Sprossenwand

Diese Grundtechnik lässt sich z. B. an Sprossenwänden (Abb. 1 und 2) und in Verbindung mit der Reibungstechnik an Schrägbänken (Abb. 3) realisieren.

Bereits sehr spezifische Klettertechniken stellen das Kaminklettern (Abb. 4) bzw. die Gegendrucktechnik (Piaztechnik) dar.

In breiten Felsspalten mit mehr oder weniger parallel verlaufenden Wänden (Kamine) lässt sich durch Verspannen des Körpers Kraft sparend Höhe gewinnen. Kletterstan-

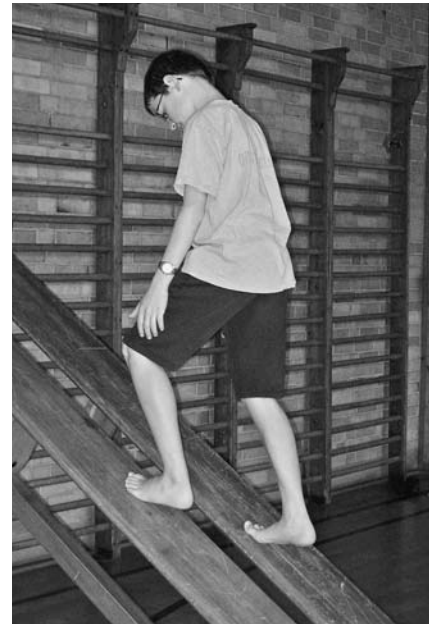


Abb. 3: Klettern an Schrägbänken

gen bieten hier ideale Voraussetzungen. Koordinative wie kräftigende Elemente stehen hier gleichermaßen im Mittelpunkt.

Bei der konditionell sehr anspruchsvollen Gegendrucktechnik (Abb. 5) an Kanten und Verschneidungsrisen wird durch Zug über die Arme Druck auf die gegen die Wand gestellten Füße erzeugt und der Körper stabilisiert. Eine mit Seilstücken senkrecht an der Sprossenwand befestigte Turnbank schafft die entsprechende Geländestruktur.



Abb. 4: „Kamintechnik“ an Kletterstangen



Abb. 5: „Gegendrucktechnik“ an der senkrechten Turnbank

Abenteuer und Klettererlebnis

Um den Erlebniswert des Hallengebirges zu steigern und Elemente wie „Ausloten persönlicher Grenzen“, „Umgang mit Angst“ oder „Vertrauen nehmen, Vertrauen geben“ in den Vordergrund zu rücken, eignen sich die folgenden Stationen.

Seilquergang auf der Reckstange (Abb. 6)

Zwei oder drei Reckstangen werden nebeneinander in unterschied-



Abb. 6: „Seilquergang“ auf der Reckstange

licher Höhe (im Abstand von etwa 50 cm) aufgebaut. Ein Kletterseil (aufgrund der geringeren Elastizität eignet sich ein Statikseil noch besser) wird an einem zuverlässigen Fixpunkt einige Meter vor der Reckanlage befestigt.

Die Querung der Reckstangen erfolgt in leichter Rücklage unter ständiger Zugbelastung des Seils.

Überqueren eines scharfen Gipfelgrates (Abb. 7)

Ein Schwebebalken (mit T-Fuß) wird auf zwei hohe Kästen gestellt, der Sturzbereich mit Weichböden abgesichert.

Die Aufgabe besteht darin, den Bal-

ken in einer beliebigen Art und Weise zu überqueren.

Vertrauen und Sicherheit kann ungemein durch ein Hilfsseil gesteigert werden, das jeweils auf einer Seite von einem Partner vor der „kletternen“ Person nach Bedarf ange-spannt werden kann.

Die Hängebrücke (Abb. 8)

Zwischen den Holmen eines Parallelbarrens werden kurze Seilstücke (oder Sprungseile) dicht nebeneinander so eingeknüpft, dass sie in U-Form bis etwa 20 cm über dem



Abb. 7: Überqueren eines scharfen „Gipfelgrates“

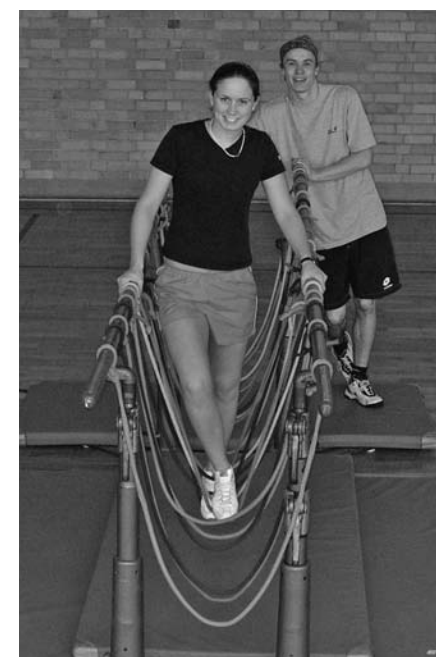


Abb. 8: „Hängebrücke“

Boden durchhängen (Achtung: Unbedingt auf geringen Abstand zum Boden achten, da sonst Verletzungsgefahr beim Durchrutschen besteht!)

Nun kann (je nach gewählter Holmhöhe) stützend oder hangelnd die Hängebrücke „begangen“ werden.

Kletterspiele an der Boulderwand

Diese Spielformen dienen in erster Linie der Entwicklung und Verbesserung verschiedener koordinativer Fertigkeiten und führen letztlich zur Ausbildung grundlegender Bewegungstechniken beim Klettern.

Ein grundlegendes Prinzip ist dabei ein Maximum an individueller Bewegungsvielfalt und Bewegungskreativität, was einerseits motivierend wirkt und andererseits die für den Klettersport wichtige Ausbildung einer individuellen Klettertechnik ermöglicht.

Auf der Basis einer Spielidee (Bewegungsaufgabe) suchen die Kinder nach Lösungsmöglichkeiten in zur Verfügung stehenden Klettergelände, vergleichen und bewerten gefundene Bewegungsprinzipien und entwickeln intuitiv ein Gefühl für den Zusammenhang zwischen spezifischen Geländestrukturen und dafür geeigneten Klettertechniken.

Ständig wechselnde Bedingungen (z. B. schnell bzw. langsam klettern, in einem bestimmten Rhythmus klettern, blind klettern etc.) und neue Aufgabenstellungen (z. B. Klettern mit einem Softball in der Hand, klettern mit einem Partner, Transport eines Gegenstandes über die Kletterstrecke etc.) fördern zudem die situative Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit und die Flexibilität der Bewegungskoordination.

Letztlich schulen die nicht unerheblichen konditionellen Anforderungen der Bewegungen an der Kletterwand in besonderem Maße

die Haltekraft im Arm-, Schulter- und Rumpfbereich.

Obwohl sich die gezeigten Spielformen auch in Toprope-Routen, d. h. beim seilgesicherten Klettern nach oben einsetzen lassen, stellt eine Boulderwand das am besten geeignete Klettergelände dar. Eine solche Wand mit 3 m Reichhöhe sollte mindestens 6–8 m breit sein und eine Vielzahl von (kleineren) Tritten und (größeren) Griffen aufweisen.

Kleine, scharfkantige Griffe sind zu vermeiden!

Eine Mattenbahn vor der Wand bietet ausreichend Schutz bei kleineren „Abstürzen“.

„Ballett“

„Finde möglichst viele verschiedene Trittmöglichkeiten in einem vorgegebenen Gelände (Quergang an der Boulderwand)!“

Sehr schnell entwickeln die Kinder die Möglichkeiten

- Belasten der Innen- bzw. Außenkante des Vorderfußes,
- Belasten der Fußspitze,
- Vergrößerung der Reibungsfläche durch Absenken der Ferse auf Reibungstritten.

Nun kann der jeweilige Zusammenhang zwischen Trittform bzw. Trittgröße und der dafür geeigneten Tritttechnik herausgestellt werden: Während kantenartige Trittstrukturen mit der Innen- bzw. Außenseite des Vorderfußes belastet werden, bieten sich die Fußspitze für Löcher und die Reibungstechnik für geneigte, abschüssige Flächen an.

„Dance vertical“ (Abb. 9)

„Finde verschiedene Möglichkeiten der Weiterbewegung in einem Quergangsgelände!“

Hier kommen die Bewegungsprinzipien „Wegsetzen – Nachsetzen“, „Kreuzen vorne“, „Kreuzen hinten“ und „Trittwechsel“ zur Geltung.

„Softballklettern“ oder „Faustklettern“

„Klettere mit einem Tennis- oder Softball in der Hand!“ (Alternative: Handschuhe oder Sportschuhe in die Hand nehmen.)



Abb. 9: „Dance vertical“

Diese Bewegungsaufgabe reduziert zwangsläufig die Möglichkeit, die Position des Körpers über die Haltekraft der Arme an der Wand zu fixieren bzw. zu verändern.

Die Kontrolle des Körperschwerpunktes, das Stehen exakt über der Unterstützungsfläche (Tritt) und das präzise, „unbelastete Antreten“ werden ansatzweise vorbereitet.

Diese wesentlichen Elemente der Kletterbewegung (Kontrolle des Körperschwerpunktes und unbelastetes Antreten) werden in den beiden folgenden Spielformen gezielt angesprochen.

„Storch im Salat“ (Abb. 10)

„Verharre vor jedem Setzen eines Fußes einen Moment mit angezogenem Bein in der Storchensposition!“

(Die Bewegungskontrolle kann dabei durch ein Pendel aus einer

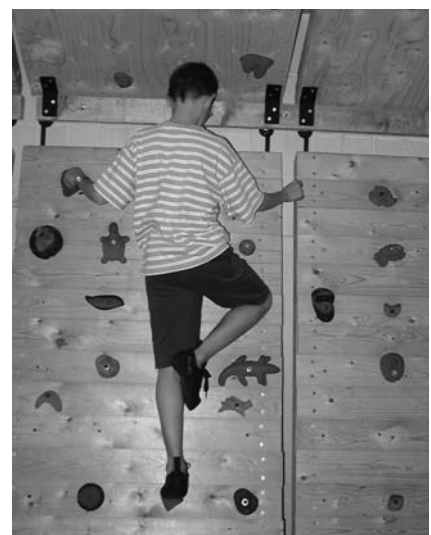


Abb. 10: „Storch im Salat“

Bandschlinge und einem Karabiner wesentlich erleichtert und visualisiert werden!)

„Indianer auf dem Kriegspfad“

„Bewege dich leise und geduckt über die Kletterstrecke und greife dabei nie über Schulterhöhe!“

Die folgenden Spielideen dienen dazu, die bis dahin erworbenen Elemente der Steigetechnik zu variieren und situativ anzuwenden.

„Geizkragen und Verschwender“

„Versuche eine Kletterstrecke mit möglichst wenigen Tritten zu bewältigen!“

Versuche die gleiche Strecke jetzt mit möglichst vielen Tritten zu klettern!“

„Klettern in der Seilschaft“

„Klettere mit deinem Partner als Seilschaft (1–2 m Abstand) über eine bestimmte Route! Steckt euch dazu jeweils ein Seilende eines entsprechend langen Seilstücks in den Hosensack. Das Seil darf sich in der Route nicht lösen!“

Variationen: Klettern im Überschlag (Führungswechsel), Gegenverkehr

„Platzwechsel“ (Abb. 11)

„Versuche den Platz mit deinem Partner im Quergang zu tauschen. Greife dabei einmal nur über Schulterhöhe, dann nur in Hüfthöhe und schließlich in einem dritten Versuch nur in Brusthöhe!“

„Hindernisparcours“

„Klettere eine Route trotz der angebrachten Hindernisse (an der Wand befestigte Luftballons, Kartons, Reifen etc.)!“

„Jonglieren“

„Transportiert einen (oder mehrere) Luftballons über die Route, ohne sie festhalten zu müssen!“



Peter Klein ist Studiendirektor am Otto-Hahn-Gymnasium in Landau mit den Fächern Sport, Chemie und Biologie.

Anschrift: Obergasse 3, 76872 Steinweiler



Abb. 11: „Platzwechsel“

„Laufender Keiler“ (Abb. 12)

„Klettere mit deiner Gruppe einen Quergang oder eine Toprope-Route, während eine zweite Gruppe versucht, euch mit Softbällen abzuwerfen. Wer direkt von einem Softball getroffen wird, muss von vorne beginnen.“

Hat ein Mitglied eurer Gruppe den Durchstieg geschafft, darf er jetzt geworfene Bälle abwehren!“

Variation: Es können auch zwei Gruppen in Gegenrichtung in einem Quergang klettern und eine dritte Gruppe wirft ab.

Mit dem hier gezeigten Programm lässt sich sehr effektiv die Steigetechnik beim Klettern entwickeln und mit hohem Aufforderungscharakter in mehreren Einheiten üben.

Weitere koordinative Elemente, wie eingedrehte Kletterposition und dynamische Kletterbewegungen, lassen sich jetzt (nach dem gleichen methodischen Prinzip) darauf aufbauen.

Literatur

Klein & Schunk (2005). *Praxisideen Klettern*. Hofmann: Schorndorf.

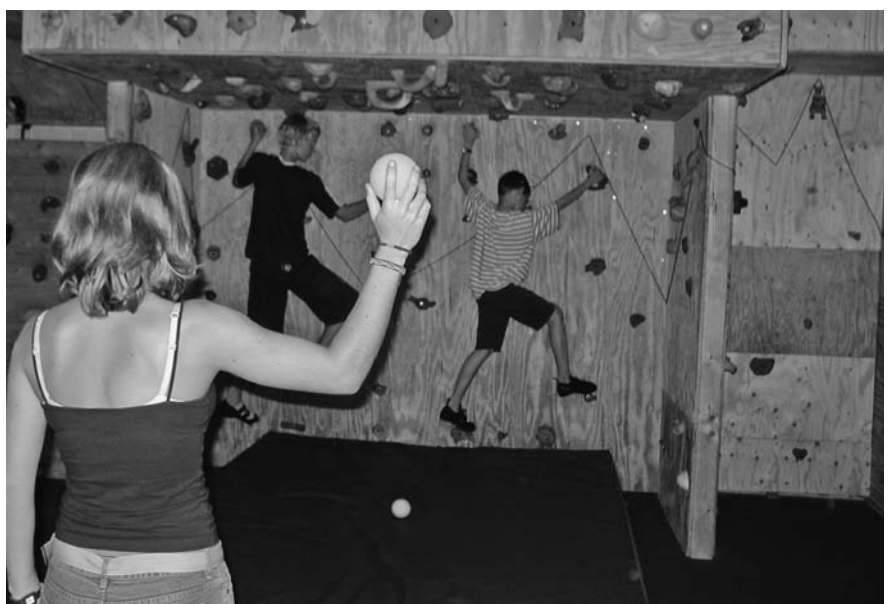
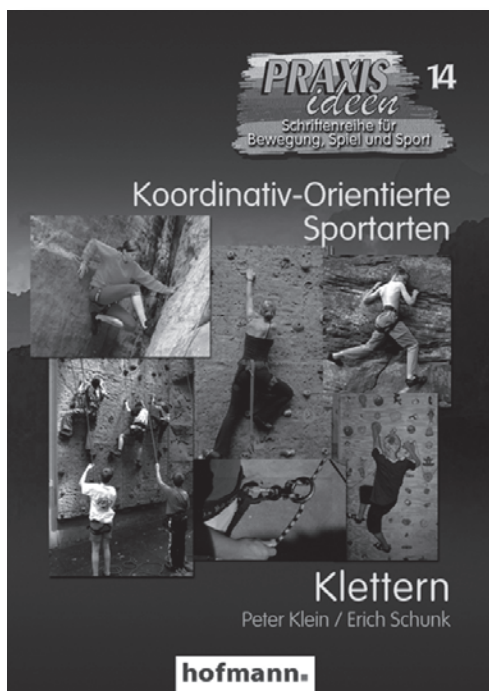


Abb. 12: „Laufender Keiler“



Peter Klein / Dr. Erich Schunk

Klettern

Ein Leitfaden für das Erlernen und Vermitteln des Klettersports

DIN A5, 184 Seiten

ISBN 978-3-7780-0141-7

Bestell-Nr. 0141 € 16.80

Weitere Infos unter

www.sportfachbuch.de/0141

Sportklettern an künstlichen Kletteranlagen und an natürlichen Felsen findet immer mehr Eingang in das Erziehungs- bzw. Freizeitangebot von Schule, Verein und sonstigen pädagogischen Einrichtungen. In diesem **Leitfaden für das Erlernen und Vermitteln des Klettersports** werden deshalb neben der Darstellung der vielfältigen pädagogischen Zielsetzungen vor allem methodische Hilfestellungen für die systematische Vermittlung von Klettertechnik, Sicherungsverhalten, Risikoeinschätzung und Verletzungsprophylaxe in den Mittelpunkt gestellt. Ausgehend von „**Klettern im Hallengebirge**“ über „**Klettern an künstlichen Kletteranlagen**“ bis zum „**Klettern an natürlichen Felsen**“ wird ein an Bewegungsaufgaben orientierter Lehrweg entwickelt. Das Buch richtet sich deshalb besonders an Lehrer, Erzieher, Jugendleiter, Fachübungsleiter und Vereinstrainer, die vor allem im Jugendbereich Klettern arbeiten.

Klettern im Hallengebirge 101

	<i>Hallengebirge</i>	<i>Sicherungstechnik</i>
	Toprope in der Sporthalle	
Toprope	<i>Voraussetzung:</i> Beherrschung des Einbindeknotens und der Partnersicherung! (Kap. 4.3 und 5.4)	
Umlenkung	Seilumlenkung mit Bandschlinge und zwei Schraubkarabinern	
Einbinden	Einbinden des Kletterers ins Kletterseil mit Achterknoten	
Sichern		 Gefährten-sicherung mit Halbmastwurf

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

Gummibärchen, Joghurtbecher, Gymnastikstab und Co

Erfahrungsbericht von einer Kletter-AG an der Boulderwand

Frank Brosig

Wie alles anfang

Hurra, es ist geschafft ! Wir haben sie, die eigene Kletterhalle. Knapp 8 m hoch, fast 14 m breit, 10 Umlenkstellen, 16 Touren. Doch das war nicht immer so. Als sich im September 2006 die 11 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5-7 zur Kletter-AG anmeldeten, da gab es unsere Kletterhalle nur auf dem Papier und geklettert wurde allenfalls an der Sprossenwand der schul-eigenen Turnhalle.



Im Rahmen einer beginnenden Kooperation signalisierte eine benachbarte Schule ihre Bereitschaft, uns ihre Boulderwand zur Verfügung zu stellen. Mit einer Höhe von knapp 3 m und einer Breite von gut 6 m waren auch dort die Rahmenbedingungen alles andere als ideal und so stellte sich die Frage, wie ich meine Pioniere des Klettersports



über ein Schuljahr bei Laune würde halten können. Meine Antwort auf diese Frage lautete vereinfacht:

- Abwechslung,
- anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und
- Wettkampf.

Die Abwechslung wollte ich dadurch erreichen, dass in jeder Stunde mit einem anderen Kleingerät geklettert wurde. Von diesen Kleingeräten ausgehend erfand ich immer neue anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe, bei denen die Schüler ganz nebenbei die Angst verloren, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit schulten und fundamentale Klettertechniken und -positionen kennen lernten. Weitere Anregungen holte ich mir aus der Fachliteratur. Als kleines Bonbon sah die Jahresplanung einen Besuch der Kletterhalle in Karlsruhe jeweils vor den Weihnachtsferien und den Osterferien sowie das Vornutzungsrecht der neuen Kletterhalle ab den Pfingstferien vor.

Drei Beispielstunden

Von den insgesamt 18 Stunden an der Boulderwand (Klettern mit


Gummibärchen, Luftballons, Wäscheklammern, Winterklamotten, Seilen, Rhythmusklettern nach Musik, Klettern mit Duplosteinen, Korke, Tüchern, Würfeln, Tischtennisschlägern und -bällen, Joghurtbechern, Reifen, Gymnastikstäben, Spielkarten, Parteibändern, Bierdeckeln, Klettern und Malen) sollen hier drei skizzenartig vorgestellt werden. Die Stunden sind auf eine Unterrichtszeit von ca. 70 Minuten konzipiert, d. h. eine Doppelstunde abzüglich der Zeit für Umziehen und der Wegstrecke zur Nachbarschule.

Abschließende Bemerkungen

Natürlich wird eine Boulderwand nie den Reiz einer acht Meter hohen Kletterwand haben. Und natürlich werde ich mit meinen Kletterspielen Schüler der Mittelstufe eventuell nur bedingt „hinter dem Ofen



1. Klettern mit Duplosteinen

Zeit	Unterrichtsaktivität	Material
10' Staffel zur Haltekraft(HK)aktivierung	Vor der Wand <ul style="list-style-type: none"> ● Steine holen und den höchsten Turm bauen. ● Vierfüßlergang mit je einem Duplostein in der Hand. ● Weitere Staffelformen. 	Duplosteine
10' Gewöhnung an der Wand	An der Wand <ul style="list-style-type: none"> ● Steintransport von rechts nach links: Egal wie, in der Hand, unterm Kinn, unter den Armen, zwischen Knien, ... 	
40' anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe	An der Wand <ul style="list-style-type: none"> ● Staffel aneinander vorbei: Steine von rechts nach links bzw. links nach rechts transportieren und dort den höchsten Turm aufbauen (jeder mit seinen Steinen, fällt ein Stein runter, darf er von der anderen Mannschaft erklettert und verwendet werden). ● Variationen mit anderen Vorgaben: Steintransport unterm Kinn, unter den Armen, zwischen den Knien ... ● Paarweise an der Wand hängend einen Turm bauen, der nicht einstürzen darf (ggf. Besprechung/Verdeutlichung der Kletterposition am langen Arm vgl. Bild). ● Als ganze Gruppe von rechts nach links klettern und im Vorbeiklettern einen gemeinsamen Turm aufbauen, der nicht einstürzen darf ... ● Als ganze Gruppe eine „Brücke“ bauen (Stein an Stein), die von Pfeilern an der Wand (=Schüler) gestützt werden muss: Alle Schüler an die Wand (=Brückenpfeiler). Lehrer reicht von rechts Steine an, die Stück für Stück zur Brücke ergänzt werden müssen. ● Brücke ablegen, in jeden Brückenstein ein Schokobonbon, Brücke an die Wand und Brücke Stück für Stück nach links abbauen, indem sie am Brückenende in drei Stofftüten geworfen werden. Schokobonbons dürfen behalten werden. 	 Schokobonbons Stofftüten
10' Abschlusstaffel	Staffel <ul style="list-style-type: none"> ● Steine in eine Stofftüte legen, die in 3 m Höhe an der Wand hängt, Steine aus der Stofftüte holen und Turm bauen. 	Stofftüten

2. Klettern mit Tischtennisschlägern und Tischtennisbällen

Zeit	Unterrichtsaktivität	Material
10' HK-aktivierung und Gewöhnung an das Gerät	Vor der Wand <ul style="list-style-type: none"> ● Ball jonglieren, dabei Schläger drehen. ● Ball balancieren. ● Staffeln: TTB auf Schläger balancieren und übergeben/auf Schläger jonglieren und übergeben. 	 TTschläger und -bälle
10' Gewöhnung an die Wand	An der Wand <ul style="list-style-type: none"> ● Einen TT-Ball in eine Hand / in beide Hände, mehrere TTB und damit klettern. 	

40' anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe	<p>Alle an der Wand</p> <ul style="list-style-type: none"> ● TTB auf Schläger balancieren, dabei an der Wand hängend. ● Wie oben, nur TTB auf Schläger jonglieren, nicht balancieren (vgl. Bild). ● TTB auf Schläger balancieren und Ball an Nachbarn übergeben. ● Wie oben, nur Ball jonglieren, nicht balancieren. ● TTB auf Schläger balancieren und so von rechts nach links klettern (Schläger in Hand/im Mund). <p>Partnerübung, einer an der Wand, einer 3 m vor der Wand</p> <ul style="list-style-type: none"> ● TTB zuspieren mit Schlägern: Wand – Boden, Boden – Wand, Wand – Wand. <p>Staffel</p> <ul style="list-style-type: none"> ● TTB aus aufgehängter Tüte (3 m Höhe) holen/in eine hoch aufgehängte Tüte bringen. 	Tüte
10' Abschlusspiel	<p>Kletter-Tekashi mit TTB</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ein Schüler (danach selbstverständlich auch Lehrer) klettert von rechts nach links. Sobald er anfängt zu klettern, darf er von den anderen Schülern, die in 3 m Abstand vor der Wand stehen, mit den TTB ‚abgetroffen‘ werden. 	

3. Klettern nach Musik

Zeit	Unterrichtsaktivität	Material
15' HK-aktivierung und Gewöhnung an die Wand	<ul style="list-style-type: none"> ● Feuer-Wasser-Sturm zum Aufwärmen: Musik läuft – Musik aus – Feuer: hinlegen vor Wand/Wasser: an die Wand und 5 Sekunden halten/ Sturm: in die Ecke. Jeweils eine Zusatzaufgabe für den letzten Schüler. ● Reise nach Jerusalem: Bei Musik aus – jeder an die Wand und 5 Sekunden halten mit Zusatzaufgabe für den letzten Schüler. Variation 1: Bei Musik aus – jeder mit 4, 3, 2-Punktberührung an die Wand; Variation 2: Nur bestimmte Farben zählen. 	CD-Player Musik
40' Rhythmusklettern	<p>Rhythmusklettern</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Von links nach rechts klettern: Ein Zug pro 2 Takte, pro 1 Takt, pro halber Takt. ● Alle an die Wand: Rhythmusklettern: Zwei Hände/Füße sind fix. Neue Griffe/Tritte anfassen/antreten: Pro 2 Takte, pro 1 Takt, pro halber Takt. ● Twistklettern auf Rock-and-Roll-Musik: Tiefe Kletterposition, lange Arme, Knie immer nach links und rechts drehen; tief unten bleiben in den Knien. Zuerst im ‚Trockenen‘, dann an der Wand üben. ● Ballettklettern auf klassische Musik: Langsame, gleichmäßige, fließende Bewegungen; Beine und Arme möglichst gestreckt (ggf. Besprechung der Schwierigkeiten). ● Paartanz: Paarweise von rechts nach links klettern; 1 Hand und 1 Fuß müssen sich immer berühren. 	Rock'n'Roll Klassische Musik
15' Abschluss	<p>Choreographie einstudieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ... (paarweise) auf ein bestimmtes Lied und dann gemeinsam vorführen. Unterschiedliche Musik kann hierzu Ideen geben und anregend wirken wie z. B. Schuhplattler, Sirtaki, Country ... 	ggf. Tücher oder Bänder, als Ideen-geber ggf. zweiter CD-Player

hervorlocken“ können. Dennoch ist es mit etwas Fantasie möglich, ein komplettes Schuljahr an der Boulderwand durchaus interessant zu gestalten und wesentliche körperliche und technische Voraussetzungen für das Klettern mit Gurt und Seil zu schaffen. Diejenigen, die in der glücklichen Situation sind, Zugang zu einer Kletterhalle zu haben, möchte ich ermutigen, sich durch diesen Beitrag inspirieren zu lassen und vielleicht in Zukunft die Kletter-AG mit Streichholzschachteln,

Fahrradschläuchen oder Wurfringen zu beginnen.

Literatur

- Kittsteiner, J. & Neumann, P. (2002). *Klettern an der Boulderwand*. Kallmeyer-sche Verlagsbuchhandlung GmbH.
Klein, P. & Schunk, E. (2005). *Praxisideen Klettern*. Schorndorf: Hofmann.

Entnommen mit frdl. Genehmigung von Autor und Herausgeber der INFO-Sport des RP Karlsruhe, Fachbereich Sport.

Frank Brosig unterrichtet am Goethe-Gymnasium in Gaggenau die Fächer



Anschrift:
frank.brosig@web.de

Französisch, Sport und Spanisch (Univ. Tübingen und Trier), ist Beauftragter für Qualitätssicherung und Selbstevaluation und Mittelstufen- und Schullaufbahnberater.

Dehnen als „aktive Erholung“?!

Ein Unterrichtsversuch in der Kursstufe – von Andreas Guzy

Manfred Zugck

Der Verfasser stellt sich die Aufgabe, Beweglichkeits- oder Dehnübungen so in den Unterricht zu integrieren, dass dafür keine zusätzliche Zeit benötigt wird. Hierfür sollen die Schüler zweier Sportkurse der Oberstufe (ein Kurs des Neigungsfachs mit 12, ein Kurs des Pflichtfachs mit 16 Schülern) im Rahmen einer Unterrichtseinheit Basketball in den durch den Gruppenwechsel bei den Übungs- und Spielformen zwangsläufig entstehenden Pausen bestimmte Dehnübungen ausführen.

Ausgewählt wurde hierfür die Hüftgelenksbeweglichkeit, die in der Praxis zumeist als „Rumpfbeugefähigkeit“ erscheint. Für die Versuchsdurchführung wurden beide Kurse durch Losentscheid jeweils in eine Versuchs- und Kontrollgruppe aufgeteilt. Während die Kontrollgruppen – außer bei den Testübungen – nicht weiter in den Versuch einbezogen wurden, führten die Versuchsgruppen als Zusatzaufgabe in den Übungspausen das folgende, nach dem Prinzip des „dynamischen Dehnens“ aufgebaute Übungsprogramm durch:

- Im Stand jeweils ein Bein vorhoch zur Gegenhand schwingen. Dabei die Bewegungsgeschwindigkeit allmählich steigern.
- Vor einer Wand stehend den Rumpf mit geradem Rücken federnd beugen.
- Zwei Partner sitzen sich mit gegenüberliegenden Beinen gegenüber und ziehen sich im Wechsel mit geradem Rücken nach vorn.

- Im Kniestand ein Bein nach vorn strecken und den Rumpf federnd beugen.

- Im Grätschsitz ein Bein ganz einbeugen und den Rumpf über das andere, gestreckte Bein federnd nach vorn beugen.

- Im Streckersitz mit geschlossenen Beinen den Rumpf federnd beugen. Der Unterrichtserfolg wurde in Vor- und Nachtest mit folgender Beweglichkeitsübung überprüft: Die Testperson sitzt mit dem Rücken an einer Wand. An die gestreckten Beine wird eine Bank geschoben, bis der Bankfuß anstößt. Auf der Bank ist ein Maßband mit Nullpunkt am Bankende befestigt. Die Testperson soll eine eingehängte Markierung ohne ruckartige Bewegung so weit wie möglich nach vorn schieben. Der erreichte Wert wird festgehalten. Es werden jeweils zwei Messungen durchgeführt, die eine vor, die andere nach dem Aufwärmen.

Der Unterrichtsversuch umfasste fünf Doppelstunden und erbrachte folgende Ergebnisse:

Neigungsfach: Die Versuchsgruppe verbesserte sich um durchschnittlich 4,3 cm vor und 2,3 cm nach dem Aufwärmen. Bei der Kontrollgruppe waren die Verbesserungen mit 0,3 und 0,5 cm gering; auch ergaben sich dort mehrere Verschlechterungen.

Pflichtfach: Hier verbesserte sich die Versuchsgruppe mit 7,0 cm vor und 6,3 cm nach dem Aufwärmen recht deutlich. Aber auch die Kontrollgrup-

pe erzielte mit 4,2 und 2,4 cm eine merkliche Verbesserung. Ob dies auf den durch die Testübungen bewirkten Übungseffekt oder auf die besondere Motivation der Schüler zurückzuführen ist, muss offen bleiben.

In allen Gruppen lagen die Messwerte im „warmen“ Zustand um 2–4 cm höher als im „kalten“. Außerdem hatten die Schüler des Neigungsfachs einen um 8,4 cm (kalt) und 7,5 cm (warm) höheren Ausgangswert als die Schüler des Pflichtfachs. Dass die Messwerte im „warmen“ Zustand höher ausfallen würden als im „kalten“, war zu erwarten. Die Unterschiede im Leistungszuwachs zwischen Neigungs- und Pflichtfach lassen sich auf das niedrigere Ausgangsniveau der Pflichtfachschüler zurückführen. Schwerer zu erklären sind jedoch die durchgehend größeren Verbesserungen im „kalten“ gegenüber dem „warmen“ Zustand; hier dürften „Nebenfaktoren“ eine Rolle spielen – z. B. unterschiedliche Belastungen am Vortag bzw. Vormittag, unterschiedliche Schulwege (zu Fuß, mit Fahrrad, per Bahn/Bus/Auto), psychische Beeinflussungen (Motivation, Stimmungslage).

*Zusammengefasst von
StD Manfred Zugck
Fachleiter Sport am
Staatlichen Seminar für
Didaktik und Lehrerbildung
Heidelberg
Privat: Fichtenweg 7, 69181 Leimen*

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