

Parkour – hier ist der Weg das Ziel

Die junge Sportart „Le Parkour“ macht Orientierungsläufer, Klettermaxe und Straßenturner in einer Person erforderlich.

Jürgen Schmidt-Sinns

„Parkour“ – Diese rasante urbane Sportform des direkten kunstvollen Wegs entstand in den Vorstädten von Paris. Ihr Begründer *David Belle* übertrug die mit dem Vater trainierte, Gelände ausnutzende Fortbewegung vom Wald auf die Stadt, wobei die kleinen und größeren Hindernisse (Mauern, Geländer, Bänke, Gräben usw.) möglichst direkt, effektiv und zum Teil spektakulär überwunden werden.

Die manchmal Atem beraubende Sportform ist insbesondere bei jungen Männern „hip“ und erinnert mit ihren akrobatischen Sprung-, Kletter- und Balancierakten herauf, herüber, herunter an das ganz frühe Turnen, wo ebenfalls die turnende Jugend an hohen Kletter- und Balanciergerüsten und bei wilden Geländespielen ihre Künste frei erproben konnte.

Die „Traceure“, wie sich die Akteure des städtischen „Straßenturnens“ nennen, übertragen auch viele Elemente des aktuellen Freien Turnens (an Geräteparcours) von der Halle auf die Straße. Sprung-Flanken, -Wenden, -Hocken, -Rollen, -Salti werden in den unterschiedlichsten Formen (Hauptsache: attraktiv und fließend) in den „wilden Weg durch die Stadt“ (Sandra Hess) eingebaut,

wobei die Normfreiheit, die Selbstbestimmung und das Ausloten der eigenen Grenzen den großen Reiz für die oft fremd bestimmten Stadtjugendlichen ausmachen.

So kann es auch nicht verwundern, dass gerade eine Kunstturnerin, als eine der seltenen Frauen in dieser Bewegung, die sich als Parkour Worldwide Association (PAWA) zusammengeschlossen hat, an vorderster Front rennt. Die vom Kunstturnen kommende Sandra Hess liegt nicht nur leistungsmäßig an der Weltspitze, sondern war auch bis vor kurzem Vorsitzende der Deutschen Sektion von PAWA. Inzwischen hat sich hier eine Abspaltung vollzogen, wobei sich die neue „Parkour Association“ auf David Belle berufen kann („Parkour by David Belle“), der ebenfalls die PAWA verlassen hat.

Dabei wird immer wieder von den Verantwortlichen betont: **Die Fortbewegungskunst erfordert gezieltes Training, Risikokompetenz und selbstverantwortliches Handeln** und ist *nicht* durch blinden Übermut und Leib und Leben gefährdende Waghalsigkeit gekennzeichnet (obwohl es für

den Betrachter oft so aussieht). Aktionen in luftigen Höhen sind (wenn überhaupt als notwendig erachtet) nur für Könnner!!!

Zur Verbreitung tragen nicht nur attraktive Videoclips sondern auch Workshops (überwiegend in Großstädten) bei, wo Basiskönnen vermittelt und erprobt wird.

Das Konditions-, Koordinations- und Techniktraining beginnt folgerichtig in Turnhallen am Boden oder in geringer Höhe mit Fallschulung (judomäßiges Abrollen), Sprüngen, Balanceübungen, Überqueren von Hindernissen usw., um die notwendige Körperbeherrschung und die

AUS DEM INHALT:

Jürgen Schmidt-Sinns

Parkour – hier ist der Weg das Ziel. . . . 1

Anja Langlois

Die Heidelberger Ballschule an der Geißbergsschule 5

Andreas Pfeiffer

Mit Rosa Rastlos um die Welt 7

Grundtechniken zu üben und sich gefahrlos an Grenzen herantasten zu können.

Für den Interessierten (Zielgruppe: 14–35 Jahre) muss aber klar sein, dass es sich hier um eine Sportform handelt, die nicht für jeden geeignet ist, die Trainingsbereitschaft, Leistungswillen und Wagemut erfordert und zur erfolgreichen Ausübung hohe konditionelle und koordinative Fähigkeiten voraussetzt.

Grundsätzlich vorteilhaft ist die Einfachheit der Ausübung. Es genügen rutschfeste Laufschuhe und Gelände. So kann der Jogger auch querfeldein (Achtung Naturschutz) – wie es schon früher bei Waldläufen und Schnitzeljagden der Fall war – den direkten Weg suchen: über Bäche und Gräben springen, über Geländer hocken und über Baumstämme balancieren, an Ästen schwingen und von Hügeln herab springen – die wilde Jagd muss nicht unbedingt „über den Dächern von Nizza“ stattfinden.

Praxis – Basissprünge

Bei diesen Überwindungssprüngen erfolgen Absprung und Landung aus dem Lauf in den Lauf überwiegend einbeinig. Ausnahmen sind hier z. B. Sprünge aus großen Höhen oder der Präzisionssprung. Ellenbogen- und Knieschutz zur Sicherheit sind anfänglich im städtischen Gelände empfehlenswert.

Die Tipps beschreiben Vorschläge für gefahrloses Üben in der Halle. Hier können anfangs auch die aus dem Turnen bekannten Helfergriffe und Methoden angewandt werden.

Roulade

Rolle, die bei hohen Sprüngen die Aufprallkräfte reduziert und von den Füßen auf eine größere Körperfläche verteilt (judomäßiges Ab-

rollen). Sie kann auch als Sprungrolle auf oder über Hindernisse genutzt werden.

● **Tipps:** Sprungrollen und Judorollen vorwärts-seitwärts auf der Matenfläche. Sprünge von hoch gebauten Kästen oder Gitterleitern mit sofortigem Abrollen (siehe Saut de fond).

Passement

(Abb. 1) – Springende Überwindung von Hindernissen, wobei mit einer Hand (Flanke) oder einem Bein ab-



Abb. 1: *Passement*

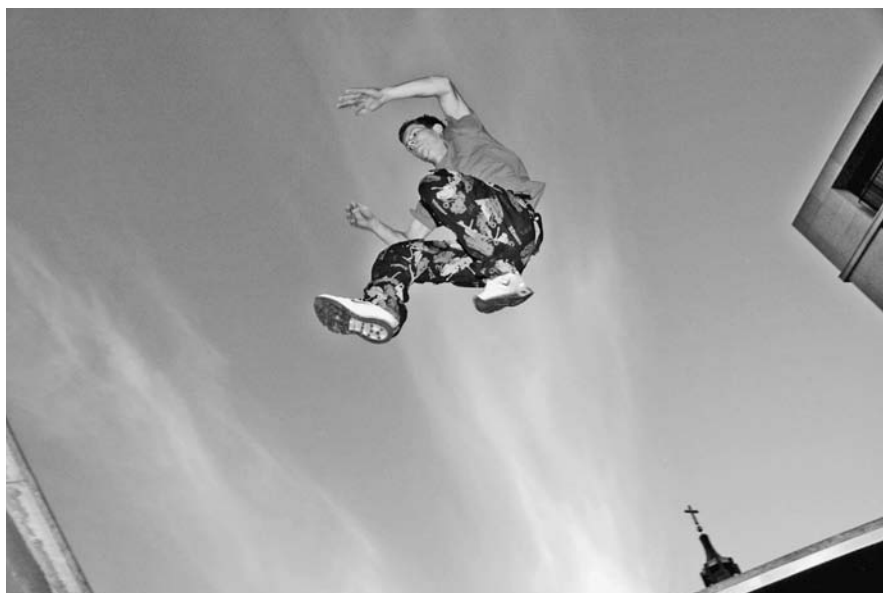


Abb. 2: *Saut de détente*

gestützt werden kann. Hier könnte auch der „Diebsprung“ eingebaut werden, wobei nach dem einbeinigen Absprung erst die Füße über die Barriere geschwungen und dann erst abstützend die Hände aufgesetzt werden.

● **Tipps:** Sprünge über quer gestellte Kästen oder Reckstangen in entsprechender Höhe (Stützreck).

Demi-tour

Stützsprung mit halber Drehung ohne Loslassen der Hände (Hockwende mit $\frac{1}{4}$ -Drehung) über ein Hindernis (z. B. Geländer in größerer Höhe), um mit Festhalten und Einsatz der Füße auf der anderen Seite der Barriere kontrolliert zu landen.

● **Tipps:** Sprung über die Sprossenwand, falls diese im rechten Winkel von der Wand geklappt und verriegelt werden kann. Oder Hockwende mit $\frac{1}{4}$ Drehung über den oberen Holm mit Absprung vom unteren Holm eines Stufenbarrens und Landung wieder auf dem unteren Holm von der anderen Seite (Alte Stufenbarren – keine Spannbarren).

Saut de chat

Katzensprung; weite Sprunghocke über eine feste Barriere mittlerer Höhe.

● **Tipps:** Sprünge über Kästen oder Schwebebalken quer gestellt.

Reverse

Rückwärtiger Sprung; bei diesem gehockten Stützsprung wird nach dem Abstützen eine Rollbewegung um die Körperlängsachse geturnt, wobei seitlich abrollend gelandet werden kann. Es ist auch ein direktes Seitwärts-Abrollen über ein Hindernis möglich.

- **Tipps:** Sprünge über Schwebelbalken und Kästen quer gestellt.

Saut de détente

(Abb. 2) – Einbeiniger Weitsprung aus dem Anlauf zur Überwindung von Lücken, meist mit beidfüßiger Landung und Abrollen verbunden.

- **Tipps:** Anlauf vom Banksteg (3 eng nebeneinander stehende Bänke mit darüber liegenden Matten) und überspringen einer Lücke (Hallenboden) auf eine Mattenfläche.

Saut de précision

Präzisionsprung, beidbeinig abgesprungen mit Landung auf einer kleinen Landungsfläche (Geländerstange, Mauer, Bordstein). Dieser freie Hocksprung wird mit Armschwung-Unterstützung zielgenau gesprungen und nach der Landung in der tiefen Hocke ausbalanciert.

- **Tipps:** Sprung vom Kastendeckel (nicht rutschend mit einer Stirnseite an die Wand gelegt) auf einen quer gestellten Übungs-Schwebelbalken. (Entfernung kann variiert werden).

Passe muraille

(Abb. 3) – Hohe Mauerüberwindung, wobei die Hände nach dem Absprung den Mauerrand fassen und die Füße einbeinig das Hochziehen und -stemmen unterstützen.

- **Tipps:** Harte Weichbodenmatte oder Niedersprungmatte hochkant in einen Parallelbalken stellen und entsprechend überwinden (Holm kann als Fußstütze genutzt werden).

Saut de fond

(Abb. 4) – Sprung aus der Höhe nach unten, die Landung wird beidfüßig und abrollend abgefangen.

- **Tipps:** siehe Roulade.



Abb. 3: *Passe muraille*

Saut de bras

Armsprung, wobei die Füße zur Aufprallminderung zuerst an der Senkrechten landen und die fast gleichzeitig zufassenden Hände den Körper aus dem Hockhang hochziehen und -stemmen.

- **Tipps:** Ansprung an die Sprossenwand.

Tic-tac

(Abb. 5) – Von der senkrechten Wand einbeinig abstoßen, um seit-



Abb. 5: *Tic-tac*



Abb. 4: *Saut de fond*

wärts über ein (labiles) Hindernis springen zu können (auch überreck springen).

- **Tipps:** Sprungstation in einer Hallenecke, wobei das zu überspringende Hindernis aus einer entsprechend hoch gespannten Gummileine bestehen kann.

Lâché

Loslassen. Im Langhang aus größerer Höhe fallen lassen oder an einer Stange an den Händen nach vorn schwingend zur Landung loslassen,



Abb. 6: Spektakulärer Sprung für trainierte Könnner

bzw., um eine 2. Stange in der Luft ergreifen zu können.

● **Tipps:** Gitterleiter hochklettern und oben loslassend rückwärts herunter springen oder Springen an das Hochreck oder Trapez in entsprechender Sprunghöhe und landen.

Planche

Hochziehen und -stemmen aus dem Hang zum Stütz mit Schwung (kip-pähnlich an der Stange) oder mit Kraft (klimmzugähnlich an der Mauer).

● **Tipps:** Entsprechende Bewegungsaktionen am Stützreck

Franchissement

Durchbruch: Eine Lücke, die oben (Stange) und seitlich (Pfosten) begrenzt ist, wird unterschwungartig durchbrochen.

● **Tipps:** Hier bieten sich Recks und Stufenbarren an.

Diejenigen Könnner, die noch kunstvoller und artistischer die Strecken überwinden wollen (z. B. Abb. 6), bauen auch Rückwärtssalti aus dem Stamm- oder Mauer-Hochlauf oder Handstände auf kleinen Unterstützungsflächen u. Ä. m. ein. Diese Richtung ist aber bei den Traceurs nicht unumstritten.

Bewegungsidee und Sinnperspektive – Hier ist der Weg das Ziel

Wir entdecken hier eine technisch-akrobatische Fortbewegungsart, bei der das effektive Bewegungskunststück – zur Überwindung im Weg stehender Hindernisse – zum strukturierenden Element wird. Es handelt sich hier um individuell-originelle Problemlösungen, wobei das (turnerische) Kunststück als Basisqualifikation dient.

Bei dem in kleinen Gruppen betriebenen Parkour (aus dem spätlateinischen Percursus = das Durchlaufen einer Rennstrecke mit Hindernissen, im Pferdesport: Parours) spielt die Inszenierung und (mediale) Darstellung inzwischen eine große Rolle.

Mit seiner spezifischen und originellen Wegsuche setzt sich der Mensch mit der (urbanen) Umwelt läuferisch auseinander und erschließt sich individuell seinen Bewegungsraum, die einengenden Barrieren scheinbar mühelos, spielerisch-akrobatisch überwindend.

- Wie kann ich meinen Weg ebnen?
- Wie kann ich die Hindernisse sicher überwinden?

- Wie kann ich die Hindernisse effektiver überwinden?
- Wie kann ich die Überwindung (noch) spektakulärer und kunstvoller gestalten?

Ästhetik – Balance – Dynamik – Effizienz – Präzision werden als typische Bewegungsmerkmale von den Traceurs selbst für ihre Sportart angesehen.

Als Sinnperspektive spielt hier in besonderem Maße das Bewegungswagnis eine entscheidende Rolle. Das bedeutet, dass die Risikokompetenz ausschlaggebend dafür ist, ob diese Sportform als gefährliche Extremsportart oder als verantwortbarer und vielfältiger Aktionssport betrieben wird, wo Kondition, Koordination und Können den Aktionen angepasst sein müssen.

Die Entwicklung und Richtung, die diese junge Bewegung nimmt, muss beobachtet werden.

Abbildungen 1–6: Sandra Hess (die Abbildungen zeigen trainierte Könnner).

Weitere Informationen unter: www.myparkour.com

Anmerkungen

(1) Das Freie Turnen wurde Ende der 80er Jahre von einer DTB-Arbeitsgruppe unter der Leitung des Verfassers entwickelt, wobei das für alle zugängliche, unnormierte, wettkampffreie Turnen an Geräten, Gerätekombinationen und Gerätebahnen unter unterschiedlichen Sinnperspektiven eine Alternative zum traditionellen Gerätturnen bietet.

Anschrift des Verfassers:

Jürgen Schmidt-Sinns
Parsifalstraße 14, 51674 Wiehl
E-Mail: Parsifal1@gmx.de

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 Abonnementrechnung 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

Die Heidelberger Ballschule an der Geißbergschule

Anja Langlois

Sportliche Aktivität ist gut für die Gesundheit. Sie ist aber auch geeignet, die kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern. Bewegungsmangel dagegen kann zu Übergewicht, Entwicklungsschwierigkeiten im motorischen, aber auch im emotionalen und sozialen Bereich führen.

Beim Schuleintritt fehlt es vielen Kindern noch an motorischen Erfahrungen aller Art.

Häufig fehlen einfache motorische Grundfertigkeiten, die die Kinder früher beim Spielen auf der Straße oder auf Spielplätzen lernten, wie Seilspringen, Balancieren, oder einen Ball werfen und ihn wieder fangen; auch können viele Kinder nicht balancieren und oft haben sie Probleme, sich in eine Gruppe zu integrieren und miteinander zu spielen.

In einer Zeit, in der freies aktives Spiel immer mehr in den Hintergrund tritt, kommt dem Angebot der Ballschule also eine zentrale Bedeutung zu. Unsere Kinder sollen wieder das ABC des *Spielens* erlernen.

Wie setzt die Geißbergschule das Konzept „Heidelberger Ballschule“ um?

Das Konzept der Heidelberger Ballschule wird in unserer Grundschule seit einigen Jahren in allen vier Jahrgangsstufen im 2-stündigen Sportunterricht umgesetzt.

● Hierfür wurden zunächst eine Vielzahl von Spielgeräten ange-

schafft wie z. B. Pedalos, Rollbretter, Therapiekreisel, Hockeyschläger, Indiacas, Fliesen und Gymnastikreifen, Hüpf- und Pezzibälle, Seile, Wurf-scheiben und alle Arten von Schlägern und Bällen.

● Die Finanzierung dieser Anschaffungen gelang über Sponsoren. Aufgrund der guten Zusammenarbeit mit dem ansässigen Sportverein – offizieller Kooperationspartner der Ballschule – erhielten wir moderate Preise.

● Um die personellen und zeitlichen Rahmenbedingungen des Sportunterrichts zu optimieren, stehen der Sportlehrerin eine Ko-Trainerin (Honorarkraft) sowie je 1–2 freiwillige Helfer aus der Elternschaft zur Verfügung.

● Anstatt sich erst zu Stundenbeginn auf den Weg zur Sporthalle zu machen und dann umzuziehen, kommen die Kinder nun zur 1. Stunde direkt zur Sporthalle und ziehen sich um. Helfer und Ko-Trai-

nerin bauen zeitgleich nach dem von der Sportlehrerin bereits im Vorfeld ausgearbeiteten und mitgeteilten Konzept die Geräte in der Halle auf.

● Wenn die Kinder umgezogen sind, kann der Sportunterricht sofort beginnen, so dass sich die tatsächliche Bewegungszeit auf optimale 75 Minuten beläuft.

Wie sieht der Unterricht aus?

Der Unterricht startet bei uns meist mit **Stationenarbeit**.

Start und jeweiliger Wechsel und Trinkpausen erfolgen jeweils durch ein Signal.

Die Kinder können die Station frei wählen. Der Stationswechsel nach Signal erfolgt ebenso frei. Am Ende der Stationenarbeit helfen alle beim Aufräumen.





Die gute Personalsituation ermöglicht komplexe Aufbauten mit vielen Groß- und Kleingeräten und somit auch für die Kinder ansprechende und abwechslungsreiche Bewegungssituationen. Das Üben und Spielen in Kleingruppen (Stationen) mit mehreren Helfern gewährleistet eine ständige Rückkopplung und damit intensive Betreuung. Schüler mit Defiziten und Integrationskinder können optimal gefördert werden und werden problemlos in die Lerngruppe integriert. Besonders talentierte Kinder können entdeckt und durch differenzierte Übungsformen gefordert und gefördert werden.

Im zweiten Teil stehen meist **Spielsituationen in Kleingruppen** im Mittelpunkt, bei denen grundlegende taktische Bausteine wie Freilaufen, Anbieten und Zupassen erlernt werden. Die Schüler lernen, im Team zu agieren, um zum Ziel zu kommen (z. B. ein Tor zu erzielen) und jeden Mitschüler dabei mit einzubeziehen.

Das Spielen in Kleingruppen gibt uns die Möglichkeit der Differenzierung und kognitiven Herausforderung – sowohl durch den Einsatz verschiedener Bälle (kleine, große, schwere, leichte, mit verschiedenen Sprung- und Flugeigenschaften) oder anderer Kleingeräte oder durch Variieren der Anzahl der Bälle.

Am Ende eines jeden Spiels steht stets eine **Reflexion**. Es wird besprochen, welche Taktik zum Ziel führte und warum und welche Variation

am meisten Spaß gemacht hat. Sehr erwünscht ist, dass die Schüler auch eigene Ideen einbringen.

Evaluation

In regelmäßigen Abständen (Anfang, Mitte und Ende des Schuljahres) werden folgende motorische Grundfertigkeiten per Video und individuellem Evaluationsbogen gezielt beobachtet: Seilspringen, Pedalo fahren, Spinnenspiel (Feinmotorik), Minitrampolin (Körperspannung), Wurfscheibe werfen/fangen, Ball prellen.

Weiter hat die Schule ein besonderes Formular als Rückmeldung für die Eltern entwickelt, in dem eventuelle besondere Talente oder auch Defizite des betreffenden Kindes benannt und gleichzeitig entsprechende Fördermöglichkeiten aufgeführt bzw. vorgeschlagen werden

(Vereine oder individuelle Förderung).

Am Ende des zweiten Schuljahres können alle Kinder

- Seilspringen vorwärts im Stand und im Laufen, einen Ball im Laufen prellen, Zuwerfen und Fangen als Schlagwurf, Werfen und Auffangen einer Wurfscheibe, Balancieren auf Geräten mit gleichzeitigem Transport eines Balles.

- Auch die Teamfähigkeit hat sich bis dahin schon wesentlich verbessert. Die Kinder haben gelernt, dass man am besten miteinander zum Ziel kommt (Torerfolg); alle Schüler sind stets in das Spielgeschehen integriert und Leistungsunterschiede fallen viel weniger ins Gewicht als beim herkömmlichen Sportunterricht. Gewinnen und Verlieren stehen nicht mehr im Mittelpunkt. Die Motivation der Schüler ist im Sportunterricht entsprechend hoch.

Die Bewegungsfreude mit Bällen und anderen Kleingeräten hat sich bei uns auch schnell auf die Pausensituation übertragen. Kinder üben in der Pause Seilspringen und Pedalo fahren und zeigen stolz ihre Fortschritte, werfen mit Bällen auf Körbe, spielen vermehrt Tischtennis oder organisieren selbstständig ein Spiel in der Kleingruppe.

Anschrift der Verfasserin:

*Anja Langlois
Klein-Zimmern
(Kreis Darmstadt-Dieburg)
www.geissbergsschule.de
geissbergsschule-gross-zimmern@t-online.de*



Mit Rosa Rastlos um die Welt

Andreas Pfeiffer



„Mit Rosa Rastlos um die Welt“ ist eine Bewegungsgeschichte, die, ausgehend von einem ganzheitlich integrativen Ansatz, viele Anknüpfungspunkte für fächerübergreifendes Lernen bietet:

- Schwerpunktmäßig sollen Freude an Bewegung, Rhythmik und Gestalten vermittelt werden.
- Darüber hinaus bieten sich Anknüpfungspunkte für das Fach Deutsch und den Bereich Mensch, Natur, Kultur.

Rosas Reise beginnt in **Deutschland**; über **Südeuropa** erreicht sie das **Mittelmeer**, das sie schwimmend durchquert. Unterwegs begegnet sie in allen Erdteilen verschiedenen Tieren, wobei jedes Tier für eine Kräftigungs- oder Dehnübung steht.

Von **Nordafrika** aus durchquert sie die Wüste **Sahara**, über **Ägypten**, entlang dem **Nil** dringt sie vor ins Innere **Afrikas**. Ihr Weg führt sie weiter Richtung Westen, wo sie den **Atlantik** erreicht.

Fächerübergreifende Lernansätze

- Kennenlernen der Erdteile, Asien, Afrika, Europa, Australien, Antarktis, Amerika.
- Die großen Ozeane und kleineren Meere kennen lernen.
- Der Äquator. „Warum ist es an den Ländern am Äquator so heiß?“
- Warum ist es an den Polen so kalt?
- Welche Tiere leben in den einzelnen Erdteilen?
- Bedrohte und außergewöhnliche Tiere.
- Große Gebirge der Erde, Wüsten, große Flüsse.
- Landestypische Gegenstände/Instrumente wie Bumerang, Trommeln, Digerido ... herstellen, ausprobieren. Rhythmusschulung.
- Zubereitung landestypischer Speisen und Getränke.
- Welche Länder werden durchquert?
- Finden neuer, anderer Reiserouten.
- Malen der Geschichte, der Tiere.
- Erstellen von Tieren aus Pappmaché.
- Schreiben, lesen, erzählen der Geschichte.
- Was könnte Rosa auf ihrer Reise erlebt haben? Verändern der Geschichte.
- Sehenswürdigkeiten verschiedener Länder.

Auch der Atlantik muss wieder durchschwommen werden. In **Südamerika** angekommen, durchquert sie die Anden, reist weiter Richtung Norden, bis zu den **Everglades**.

Ein schlimmer Wirbelsturm reißt sie mit und sie erwacht wieder in **Australien**. Von dort führt sie die Reise über **Asien** hoch bis zur **Halbinsel Cola**. Rosa hat schrecklichen Durst. Doch leider gibt es auf der Halbinsel Cola gar keine Cola.

Ihr reicht es jetzt, sie will so schnell wie möglich wieder nach Hause. Zum Glück trifft sie auf einen Storch, der sie mit auf seine Reise nimmt.

Ankunft in **Deutschland**, Schmuddelwetter, 17 Grad, eine Schnecke zieht sich gerade in ihr Haus zurück. Rosa auch. Entspannung.

Methodische und organisatorische Hinweise zur Durchführung:

1 Einführung der Übungen

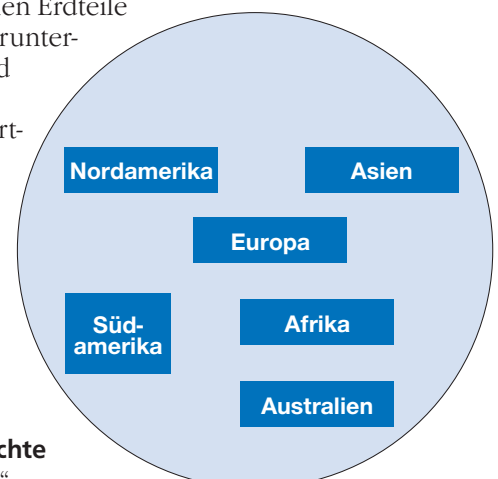
Innenstirnkreis, Schüler und Lehrer im Fersensitz. Schüler nennen ihnen bekannte Tiere und versuchen eine Übung dazu zu finden. Tiere der Geschichte und die dazugehörigen Übungen werden vorgestellt und geübt.

2 Kennenlernen der Erdteile

Schüler nennen Erdteile (event. Lehrerunterstützung) und ordnen die Tiere (Bildkärtchen) den Erdteilen zu.

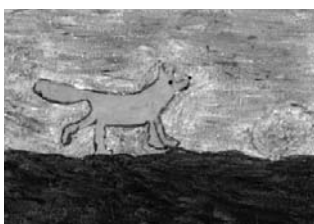
3 Musikstoppspiele zu den Tieren und Erdteilen.

4 Die Bewegungsgeschichte „Rosa Rastlos“



Die Tiere und die Erdteile

Europa: Katze, Igel, Frosch, Fuchs, Schnecke



Afrika: Dromedar, Affe, Giraffe



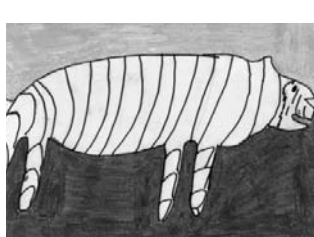
Amerika: Alligator, Kondor



Australien: Dingo, Krebs, Qualle



Asien: Storch, Tiger



Die Übungen

Katze



Bankstellung – Arme nach vorne schieben, Brustkorb Richtung Boden

Bankstellung – Kopf an die Brust, Rücken rundermachen

Fuchs



Bankstellung – rechten Arm und linkes Bein strecken, danach umgekehrt

Igel



Frosch



Hände zwischen den Knien Richtung Boden, Rücken bleibt gerade, Kopf bleibt oben, Gesäß tief, Ferse soll möglichst am Boden bleiben

Dromedar



Bankstellung – Knie strecken, Ferse Richtung Boden

Affe



Locker federn,
Arme schwingen vor und zurück;
bei 3: Sprung, dabei die Arme mit
nach oben nehmen

Giraffe



Rückenlage –
Beine angestellt, Bauch
Richtung Decke; abwechselnd
rechtes und linkes
Bein strecken, Knie
bleiben parallel



Kondor



Kniestellung – ein Bein angestellt, Oberkörper auf Ober-
schenkel ablegen, freies Knie anheben, Arme seitlich
hochführen

Alligator



Bauchlage – Arme und Bein kurz anheben, wieder ab-
legen

Dingo



Rückenlage –
Arme und Beine locker
nach oben, ausschütteln

Qualle



Bauchlage – Hände fassen
am Sprunggelenk, Füße
zum Gesäß ziehen, Hüfte
bleibt am Boden

Krebs



Sitzen – Beine angestellt,
Bauch Richtung Decke;
Position kurz halten

Tiger



Bankstellung, Gesäß
Richtung Ferse, Brustkorb
über dem Boden nach
vorne schieben, Liegestütz

Storch



Einbeinstand – Arme seitlich nach oben führen, dabei
einatmen, beim Absenken ausatmen

Schnecke

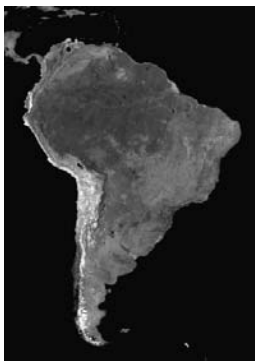
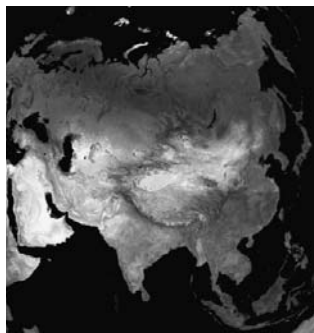


Entspannung

Musikstoppspiele „Tiere und Kontinente“

- Die Schüler bewegen sich frei im Raum, bei Musikstopp nennt der Lehrer:
 - ein Tier - alle Schüler machen die entsprechende Übung,
 - einen Kontinent - Lehrer wirft einem Schüler einen Ball zu, dieser nennt ein Tier dieses Kontinents und zeigt die Übung.
- Im Raum verteilt liegen Reifen, darin die Abbilder der Kontinente.

Afrika, Nord- und Südamerika, Asien, Europa, Australien (auf Antarktis wurde verzichtet). Je nach Gruppengröße auch mehrfach.



Schüler bewegen sich wieder frei im Raum, bei Musikstopp nennt der Lehrer:

- einen Kontinent - Schüler laufen zu den entsprechenden Reifen,
- ein Tier/Land/Stadt ... - Schüler laufen zum richtigen Kontinent/Reifen,
- Schüler ziehen Bildkärtchen (Tierbilder) und laufen bei Musikstopp zum richtigen Reifen.

Mit Rosa Rastlos um die Welt – Eine Bewegungsgeschichte für fächerübergreifendes Lernen

Organisationsform: Sitz im Innenstirnkreis

Hallo, ich bin Rosa Rastlos!

Zuhause trifft ihr mich selten, denn meistens bin ich unterwegs.

Musikvorschlag: Emilia, „Big big girl“

Na, wo wollt ihr denn mal gerne hin?



*Zum Nordpol?
Da ist es euch zu kalt?*

*Feuerland?
Ihr glaubt wirklich, da sei es heiß?*



*Bikini-Inseln?
Oh nee, im Bikini fühl' ich mich wirklich nicht wohl.*

Na jetzt kommt doch einfach mal mit!

Vor der Haustür treffen wir Nachbars Katze. Die ist noch müde und streckt sich erst einmal ...



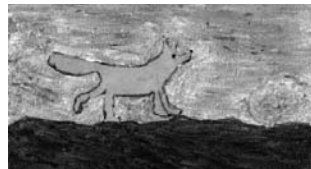
Bankstellung –
Arme gestreckt nach vorne schieben

... und macht dann den Rücken richtig rund.



Aus der Bankstellung – vom Pferderücken (Hohlkreuz) wechseln zum Katzenbuckel (Rundrücken)

Im Wald begegnet uns ein Fuchs. Auch er streckt sich zur vollen Länge aus.



Bankstellung – rechten Arm und linkes Bein strecken, danach linken Arm und rechtes Bein strecken



Und weiter geht's durch Wald und Flur in Richtung Süden.

Musikvorschlag: Madonna, „The power of good bye“

Auf der Stelle gehen – Arme schwingen gegeneinander locker mit

Oh! Ein **Igel** hat sich vor uns erschreckt. Sofort rollt er sich ganz klein zusammen.



Rückenlage –
Beine angestellt,
Kopf und Knie
zusammenführen



Ein **Frosch** am Seeufer freut sich darauf, endlich ins Wasser springen zu können.



Hüftbreiter Stand –
Gesäß Richtung
Boden, Hände
zwischen den
Beinen zum Bo-
den führen, Ferse
bleibt am Boden



Geschafft; erst mal Pause in Ägypten. Die Pyramiden von Gizeh, einfach beeindruckend!



Dem **Nil** stromaufwärts folgend dringen wir vor ins tiefe Afrika.

Eine **Affen**familie kreuzt unseren Weg. Als hätten sie uns schon erwartet federn und hüpfen sie vor Freude.



Locker federn –
Arme schwingen vor
und zurück, bei 3
Sprung in die Höhe



Davon völlig unbeeindruckt sucht eine **Giraffe** nach den saftigsten Blättern in den Baumkronen.



Huch, was ist denn das? Das **Mittelmeer**. Da müssen wir durch!

Musikvorschlag:
Eifel 65, „Blue“

Laufen auf der Stelle – Arme kreisen
vorwärts (Kraulbewegungen)

Nordafrika. Auf dem **Dromedarrücken** durchqueren wir die große Sandwüste Sahara. Puh ist das heiß und staubig hier!

Musikvorschlag: Youssou N'Dour, „Seven seconds“



Aus der Bankstellung
in die Brücke,
Ferse Richtung Boden



Rückenlage, Beine
angestellt – Bauch
Richtung Decke, ein
Bein strecken, Knie
bleiben nebeneinan-
der, Beine wechseln,
rechts, links



Und weiter geht es auf Schusters Rappen Richtung Westen, quer durchs schwarze Afrika.

Oh, was ist denn das? Der **Atlantik!**
Da müssen wir durch!

Musikvorschlag:
Eifel 65, „Blue“

Zunächst auf der Stelle gehen, dann
laufen auf der Stelle mit Kraulbewegungen

Südamerika – Ein **Kondor** kreist über den Anden.

Musik: Mana, „En el muelle de san blas“



Oberkörper auf Oberschenkel ablegen –
Arme seitlich nach oben und unten führen.

Weiter in Richtung Norden erreichen wir **Florida**.

Die Everglades – ein **Alligator** ist gerade auf dem Weg ins erfrischende Wasser.



Bauchlage – Beine und Arme gestreckt kurz anheben, Arme bewegen sich gegeneinander vor und zurück



Immer diese **Wirbelstürme**. Die können einen aber auch ganz schön durcheinander bringen.



Musikvorschlag:
Sting, „Desert Rose“

Im Stehen 3-mal auf der Stelle drehen, danach absitzen

In der großen Sandwüste **Australiens** liegt ein **Dingo** faul in der Sonne und möchte am Bauch gekrault werden.



Rückenlage - Arme und Beine locker ausschütteln.

Ich hab' jetzt aber schrecklichen Durst. Schnell weg hier.

Im Meer begegnen wir einer **Qualle**, die sich faul im Wasser treiben lässt.



Bauchlage – Hände fassen die Sprunggelenke, Füße zum Gesäß ziehen, Hüfte bleibt am Boden

Pause in **Malaysia**. Bei unserer Ankunft läuft ein **Krebs** fluchtartig ins Wasser.



Sitzen, Beine angestellt –
Bauch Richtung Decke, Position kurz halten.

An einem Flussufer treffen wir auf einen **Tiger**, der gerade seinen Durst stillt. Da machen wir natürlich gleich mit.



Musik:
Eagle-Eye Cherry
„Save tonight“



Frisch gestärkt geht es weiter nach **China**.

Mann oh Mann, so viele Fahrräder auf einem Haufen, das glaubt uns niemand! Hier müsste man Fahrradhändler sein!

Auch wir schwingen uns in den Sattel und durchqueren mit dem Fahrrad das Land. So eine Tour macht wirklich durstig.

Wir haben Glück und treffen auf ein Gruppe von **Störchen**. Die nehmen uns mit auf ihre Reise.

Musik: Lighthouse Family, „High“



Einbeinstand –
Arme seitlich nach oben führen,
dabei einatmen, beim Absenken
ausatmen.

Eine **Schnecke** zieht sich gerade in ihr Haus zurück. Ich
auch. Gute Nacht.

Musik: Emilia, „Big big girl“



Fersensitz – Körper auf Oberschenkel ablegen.
Entspannung

Landung auf der **Halbinsel Cola**. Leider gibt es hier gar
keine Cola.

Also mir reicht's jetzt. Ich will wieder nach Hause.

Na, da hilft nur schnell laufen und schwimmen!

Auf der Stelle laufen mit Armkreisen vorwärts
(Kraulbewegungen)



Andreas Pfeiffer ist Sportlehrer an der
Bohrainschule – Förderschule – in
Pforzheim. Er arbeitet seit über 20 Jahren
in verschiedenen sonderpädagogischen
Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen.
Zusatzausbildung Schulsonderturnen/
Sportförderunterricht und zertifizierter
Rückenschullehrer. Seit 1996 intensive
Auseinandersetzung mit der Thematik
„Bewegte Schule“. Arbeitsschwerpunkte:

– Rückenschule für Kinder, Motorikschulung,
Psychomotorik, Entwicklung von Spielen zur Verbindung
von Lernen und Bewegen. – im freizeitpädagogischen Bereich
Durchführung von Zirkusprojekten mit Kindern.

Anschrift: Andreas Pfeiffer, Im Hanfland 19, 75438 Knittlingen-
Kleinwillars, E-Mail: ASsharingla@aol.com

Geschafft! Ankunft in **Deutschland** bei Schmuddelwetter;
Regen – 17 Grad.

Alte Spiele – neu entdeckt

Inselball

Material: 3 Turnmatten; für jede Mannschaft Parteiemden / Bänder in verschiedenen Farben; 3 Softbälle

Teilnehmerzahl: Ganze Klasse

Räumlichkeit: Sporthalle

Die Klasse wird in drei Gruppen aufgeteilt und mit verschiedenfarbigen Parteiemden bzw. Bändern gekennzeichnet. Jede Gruppe befindet sich auf einer der drei in der Halle verteilten Matten (Heiminsel). Jede Gruppe erhält einen Softball.

Die Gruppen lösen sich von ihren Matten und versuchen, die anderen Spieler abzutreffen. Dabei darf mit dem Ball in der Hand anderen Spielern nicht nachgelaufen werden; es sind maximal 3 Schritte erlaubt.

Ist ein Schüler abgetroffen worden, muss er zurück auf seine ‚Heiminsel‘. Dort kann er wieder erlöst werden, wenn er einen Ball erwischt oder von seiner Gruppe durch Zuspiel erlöst wird.

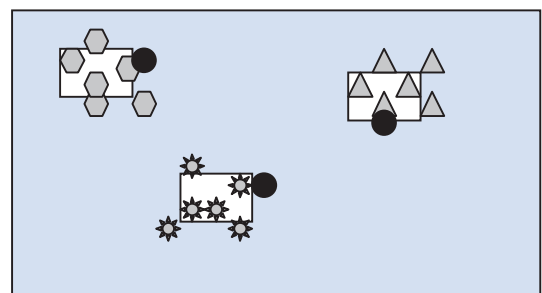
Gewonnen hat die Gruppe, die am Ende noch Spieler frei hat.

Hinweis:

- Der abgetroffene Spieler darf den Ball nicht mit auf die Insel nehmen.
- Wer den Ball fängt gilt als nicht abgetroffen.



 Mannschaften
 Softball



Eingereicht von Martin Rall

Alte Spiele – neu entdeckt

Mattenrutschen

Material: 2 oder mehr Weichbodenmatten

Teilnehmerzahl: Bis Klassengröße

Räumlichkeit: Sporthalle

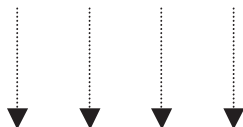
Die Klasse wird, je nach Anzahl der Weichbodenmatten, in Gruppen eingeteilt. Diese befinden sich jeweils hinter der bereitgelegten Matte. Festgelegt wird eine Startlinie.

Auf ein Zeichen versuchen die Schüler, durch gleichzeitiges Springen auf die Matten diese in Richtung der anderen Hallenseite zu bewegen. Dabei können verschiedene Aufgaben gestellt werden.

- Der nächste Schüler darf erst loslaufen, wenn er vom Vorgänger hinter der Startlinie abgelöst wurde.
- Der nächste Schüler darf erst loslaufen, wenn die Matte frei ist.
- Die Schüler springen in 2er-, 3er- oder 4er-Gruppen (mit Handfassung) auf die Matte.
- 4 Schüler gehen an die Schlaufen und transportieren einen 5. Schüler auf die andere Hallenseite, wo sie ihn absetzen. Es hat die Mannschaft gewonnen, die zuerst alle Schüler (bis auf die letzten ‚Mattenträger‘) transportiert hat. Die Spieler können sich beim Tragen abwechseln. Bedingung ist, dass immer 4 Schlaufen besetzt sind.

Hinweis:

Die Matte mit der nicht rutschenden Seite auf den Boden legen, sonst ist das Spiel zu schnell beendet.



Eingereicht von Martin Rall

Alte Spiele – neu entdeckt

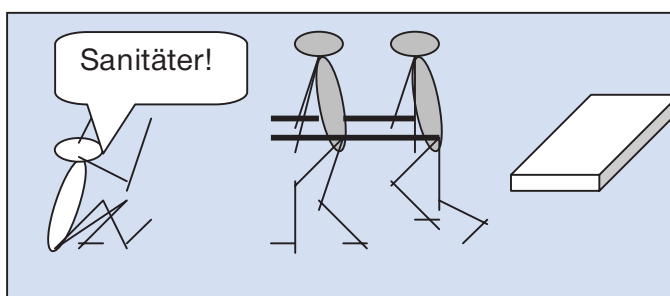
Sanitäterfangen

Material: 2 Turnmatten in der Hallenmitte, 2-4 Parteihemden, 6-8 dicke Gymnastikstäbe

Teilnehmerzahl: Ganze Klasse

Räumlichkeit: Sporthalle

Je nach Klassengröße werden 2–4 **Fänger** eingeteilt und entsprechend gekennzeichnet (Parteihemden/Bänder). 3–4 Schülerpaare werden zusätzlich als **‚Sanitäter‘** bestimmt, die, hintereinander stehend, durch zwei (dicke) waagrecht gehaltene Gymnastikstäbe miteinander verbunden sind und sich nur so bewegen dürfen. Die ‚Sanitäter‘ sind frei und dürfen nicht abgeschlagen werden. Beide Turnmatten werden in der Hallenmitte ausgelegt.



Die Fänger versuchen, freie Mitspieler abzuschlagen (zu fangen). Wer ‚abgeschlagen‘ wurde setzt sich nieder und ruft laut „Sanitäter“. Diese erscheinen und tragen die ‚verletzten‘ Schüler mit Hilfe der beiden Gymnastikstäbe zur Genesung ins ‚Krankenhaus‘ (Matten in der Hallenmitte). Dabei hängen sich die ‚Verletzten‘ mit Armen und Beinen zwischen die Stäbe. Im ‚Krankenhaus‘ – vorsichtig abgelegt – gesunden sie auf der Stelle und dürfen sofort als freie Spieler wieder mitspielen.

Schaffen es die Fänger, alle freien Spieler abzuschlagen oder sind die ‚Sanitäter‘ so flink, dass dies den Fängern nicht gelingt?

Nach Spielende werden neue ‚Sanitäter‘ und neue Fänger bestimmt.

Gefahrenmomente:

- Auf das rückengerechte Anheben der ‚Verletzten‘ achten!
- Die Schüler nicht auf die Matte fallen lassen!

Eingereicht von Martin Rall



Nina Westphal

Nordic Walking

Die Idee dieses „Nordic Walking“ Karten-Sets ist es, neben dem Ausdauertraining, noch speziell etwas für die Beweglichkeit, Kräftigung und Koordination zu tun. Anhand des Fotos auf der einen Seite sieht man die Ausführung der Übung, auf der Rückseite ist diese detailliert beschrieben und es werden weitere Hinweise gegeben. Es werden Einzel- und Partnerübungen gezeigt. Ein praktisches Hilfsmittel zur Bereicherung Ihres Sports mit einer spielerischen Note.

Format 11 x 7,2 cm, **35 farbige Karten**

ISBN 978-3-7780-8520-2

Bestell-Nr. 8520 € 7.90



Silja Schröder

Windsurfen



In diesem Band wird eine spiel- und freudbetonte Einstiegerschulung im Kinder- und Jugendbereich unter besonderer Berücksichtigung einer innovativen und abwechslungsreichen Unterrichtsgestaltung dargestellt. Mehr als 50 Übungen werden übersichtlich dargestellt, die **beiliegende CD-ROM** enthält weiteres Unterrichtsmaterial wie über 30 verschiedene Übungsblätter, ein Surf-Quiz zu jedem Modul, Druckvorlagen für Urkunden sowie eine Präsentation. Das Buch richtet sich an alle Lehrkräfte sowohl im schulischen wie auch außerschulischen Bereich, die einen innovativen und freudbetonten Windsurfunterricht durchführen möchten.

DIN A5, 176 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0301-5

Bestell-Nr. 0301 € 19.90



Hugo Scherer / Prof. Dr. Klaus Roth

Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien

Dieser Band vermittelt Anregungen für den Sportunterricht in Grundschulen und Vereinen, die sich an zwei anerkannten Gütesiegeln für moderne Kindersportprogramme orientieren: den Prinzipien der Vielseitigkeit und Neuartigkeit. In insgesamt acht Praxiskapiteln wird aufgezeigt, dass sich gewöhnliche Alltagsmaterialien als außergewöhnliche Sportgeräte eignen. Mit Hilfe von Bechern, Luftballons, Teppichfliesen, Bierdeckel, Papprollen, Isorohren, Fahrradreifen und Bananenkartons können Kinder breite Bewegungserfahrungen sammeln sowie altersgerecht ihre Basisfertigkeiten und -fähigkeiten verbessern.

DIN A5, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-0311-4

Bestell-Nr. 0311 € 16.90



Hermann Saile / Barbara Vollmer

Doppelstunde Volleyball



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Das Buch enthält zwischen 6 und 8 Übungseinheiten für Unter-, Mittel- und Oberstufe, die jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten sind. Sie können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten oder trainieren sollen. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei auf der Techniken und taktische Abläufe in Videoclips dargestellt werden.**

Format 15 x 24 cm, 176 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0551-4

Bestell-Nr. 0551 € 19.90

Bestellschein auf Seite 16



DIN A5, 212 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0011-3
Bestell-Nr. 0013 € 16.80

Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Klaus Roth

Ballschule Ein ABC für Spielanfänger

3. Auflage 2005

Das ABC für Spielanfänger beruht auf drei methodischen Grundkomponenten: Einem spielerisch-situationsorientierten (A), einem fähigkeitsorientierten (B), und einem fertigkeitsoorientierten Zugang (C). Geschult wird dementsprechend der Umgang mit generellen Taktik-, Koordinations- und Technikbausteinen. Die drei Säulen der Ballschule werden mit einer Vielzahl von Praxisbeispielen verdeutlicht.

Ballschule Rückschlagspiele,
Bestell-Nr. 0072 € 16.90

Ballschule Wurfspiele,
Bestell-Nr. 0211 € 19.80

Bestellschein Fax-Bestellschein

- | | | | |
|--|---------|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> Nordic Walking | € 7.90 | <input type="checkbox"/> Ballschule | |
| <input type="checkbox"/> Windsurfen | € 19.90 | Ein ABC für Spielanfänger | € 16.80 |
| <input type="checkbox"/> Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien | € 16.90 | <input type="checkbox"/> Ballschule Rückschlagspiele | € 16.90 |
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Volleyball | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Ballschule Wurfspiele | € 19.80 |

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