

Wir helfen dem Troll „Erik“ bei der Suche nach Freund „Lars“!

Ein Ausflug in die Welt der norwegischen Trolle

Heide und Gernot Tille

Eine Bewegungsgeschichte für die Kleinsten in der Primarstufe, die ganz Unterschiedliches abverlangt: u. a. Phantasie, Aktivität, Selbsttätigkeit, Erzähllust, Mut, Disziplin, soziales Verhalten, Kooperation – und die Freude bereiten soll. Die Schüler sollen dabei die Aktionen einer Troll-Figur deuten und in sportliche Tätigkeiten umsetzen.

Ein Mitbringsel aus Norwegen, dem Land der Trolle, die dort hohes Ansehen genießen und entsprechend respektvoll behandelt werden, stand Pate. Mit diesem Troll, dem wir den Namen „Erik“ gaben, gingen wir in die Natur, um mit ihm ‚Action-Fotos‘ in entsprechender Umgebung zu machen.

Anhand dieser Fotos im DIN-A4-Format sollen die Schüler

- zunächst aufzeigen, was der Troll auf den einzelnen Bildern erzählen will und
- anschließend Lösungsvorschläge zur Umsetzung in der Turnhalle an einem vorbereiteten Parcours machen.

Die Geschichte wurde mit einer 1. Klasse einer Grundschule (Doppelstunde) durchgeführt. Der Rundkurs mit möglichst vielen Geräten wurde in Form eines Ovals vor Unterrichtsbeginn aufgebaut. Es wur-

den nur Aufgaben gestellt, die die Schüler schon beherrschten. Ihnen wurde dabei ein großer Freiraum für ihre Wünsche und Vorstellungen eingeräumt. Fragen oder Probleme wurden mit der Lehrkraft geklärt, deren eigentliche Aufgabe in der Beratung und Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen bestand. Eine musikalische Untermalung diente der Motivation.

Einstimmung

Erste gemeinsame Bewegungsaktivitäten. Aufgabenabstellung: Laufen mit einfachen gymnastischen Übungen und Übungsfolgen nach Ansage, danach eine kurze Beruhigungsphase im Liegen auf Gymnastikmatten bei Abspielen von Entspannungsmusik.

Materialbedarf: *Gymnastikmatten, CD-Player und CD mit entsprechender Musik (z. B.: Philip Chapman: ‚Fantasia‘, NWM.*

Hauptteil

Allgemeines zu den Trolle

Norwegischen Legenden nach gibt es eine Vielzahl verschiedener Trolle; einige sind von zwergenhaftem

AUS DEM INHALT:

<i>Heide & Gernot Tille</i> Wir helfen dem Troll „Erik“ bei der Suche nach Freund „Lars“!	1
<i>Peter Neumann</i> Splashdiving im Sportunterricht	6
<i>Christian Reinschmidt</i> Motiviereunder Schwimmunterricht	10
<i>Gernot Tille</i> Erste Hilfe in der Schule.	13

Wuchs und andere wiederum sind Riesen. Trolle können erschreckend hässlich aussehen (z. B. Trolle mit drei Köpfen) und ihr Aussehen immer wieder verändern. In der Regel sind sie gutmütig; werden sie aber geärgert, können sie sehr böse werden. Daher ist man immer darauf bedacht, zu ihnen ein gutes Verhältnis zu pflegen. Trolle können steinalt werden. Sie sind gesellig, leben vorwiegend in Wäldern oder Gebirgen und ernähren sich meist von Tieren und Pflanzen. Trolle gelten als reich; sie sind raffsüchtig nach Silber und Gold, das sie in ihren unterirdischen Höhlen lagern. Da Trolle das Tageslicht scheuen, weil sie dadurch ihre Kraft verlieren, kann man ihnen nur nachts begegnen.

Das ist „Erik“, der Hauptdarsteller

„Unser Troll Erik sieht gar nicht so hässlich aus. Er hat ein lustiges Gesicht, besitzt ein freundliches Wesen und ist immer hilfsbereit ...“



Er hat uns angeboten, seinen Freund ‚Lars‘ weit im Norden von Norwegen zu besuchen. Der Weg dorthin führt uns durch unwegsames Gelände. Auch müssen wir unter Umständen mit gefährlichen Situationen rechnen. Erschwerend kommt hinzu, dass wir die Sprache der Trolle weder sprechen noch verstehen können. Doch Erik hat vorgesorgt: Er hat von sich Fotos in verschiedenen Tätigkeiten anfertigen lassen, die wir deuten und nachvollziehen sollen.“

Materialbedarf: Eine Trollfigur.

Die einzelnen Stationen

1. Station: Mit dem Floß über einen unruhigen See

„Zu Beginn unserer Reise müssen wir zunächst einen See überqueren. Da uns kein Boot zur Verfügung steht, soll dies mit einem Floß geschehen, was eine schaukelige Angelegenheit werden kann! Bringt ihr den Mut dazu auf?“



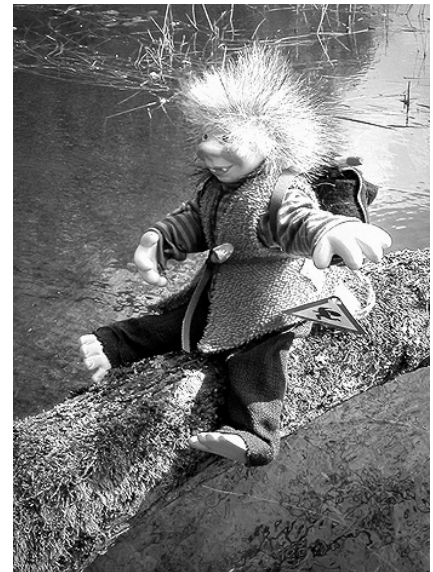
Aufgabe: Je nach Stärke der Klasse wird diese in zwei oder drei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe nimmt Platz auf dem Balken einer umgedrehten Langbank, die auf drei Gymnastikstäben so gelagert wird, dass sie sich leicht vor- und zurückschieben lässt. An beiden Enden steht ein kleiner Sprungkasten, der verhindern soll, dass die Sitzenden zu weit nach vorn oder nach hinten schaukeln. Ein Durchgang von einer bis anderthalb Minuten.

Materialbedarf: Das entsprechende Trollfoto; pro Gruppe 1 Langbank, 2 kleine Sprungkästen und 3 Gymnastikstäbe; ein CD-Player und CD mit Meeresrauschen (z. B. aus der Reihe The Sounds Of Nature: ‚Sanfte Wellenschläge gegen die Insel‘, T4203CD oder aus der Reihe Relax

With ... ‚Ocean’s Relaxing Surf‘, Cat. No: 445429-2.

2. Station: Vom Floß aus über einen Baumstamm ans Ufer

„Allerdings können wir das Ufer nur über einen Baumstamm erreichen. Doch es gibt noch andere Möglichkeiten!“



Aufgabe: Zwei quergestellte große Sprungkästen sind durch eine Langbank (Baumstamm) verbunden, deren Enden weit genug auf den Kästen liegen – das ist unser ‚Steg‘! Aus Sicherheitsgründen werden darunter Bodenturnmatten ausgelegt.

Der Aufstieg erfolgt durch Klettern auf den ersten Kasten; der anschließende Abgang vom zweiten Kasten ist ein Sprung auf einen Weichboden, wobei beidbeinig gelandet werden muss! Die Teilnehmer sollen diesen ‚Steg‘ jeweils krabbelnd, vorwärts gehend bzw. laufend oder sich mit beiden Händen vorwärts ziehend (evtl. mit Unterstützung der Beine) überqueren.

Drei Durchgänge und je nach Leistungsstand bis zu 3-mal pro Fortbewegungsart.

Materialbedarf: Das entsprechende Troll-Foto; zwei große Sprungkästen, eine Langbank, ein Weichboden und mehrere Bodenturnmatten.

3. Station: Durch den urwald-ähnlichen Wald der Trolle

„In einem Tal sind wir gezwungen, einen Furcht einjagenden dichten Wald mit kreuz und quer liegenden Bäumen zu durchdringen, der von hohen, fast senkrecht stehenden Felsen umgeben ist. Vermutlich wird es dort drinnen sehr dunkel sein und wir werden viele Hindernisse überwinden müssen.“



Aufgabe: Ein großes Schwungtuch (Fallschirm) wird über mehrere Großgeräte (Barren, Turnböcke, Turnpferd, usw.) gelegt, so dass ein Hohlraum entsteht, in den kleine Schikanen (z. B. Kastenteile, die zu durchkriechen sind) eingebaut werden. Dieser ‚Urwald‘ ist in genügendem Abstand von den Teilnehmern nacheinander – der nächste darf erst starten, wenn der Vordermann im Hohlraum verschwunden ist – auf ‚allen Vieren‘ zu durchqueren, wobei auch die Hindernisse zu überwinden sind. Bis zu vier (oder mehr) Durchgänge.

Materialbedarf: Das Troll-Foto; ein großes Schwungtuch (Fallschirm), möglichst viele Großgeräte mit Höhenverstellungen sowie Bodenturnmatten.

4. Station: Rutschpartie einen Abhang hinunter

„Wir haben gar nicht bemerkt, dass uns der Weg immer leicht bergauf

führte. Nun stehen wir vor einem Abhang und fragen uns, wie wir hier hinunterkommen sollen. Erik zeigt uns die Lösung!“



Aufgabe: Vor einem an einer Haltenwand quer stehenden hohen Sprungkasten werden noch zwei weitere aufgestellt, bei denen so viele Innenteile herausgenommen werden, dass eine Treppe entsteht. Auf diese wird ein Weichboden gelegt und durch Gymnastikseile gesichert. So entsteht eine Schräge, die unten in einem weiteren Weichboden ausläuft.

Nachdem sie zuvor den an der Wand stehenden großen Kasten erklettert haben, soll jeder Teilnehmer die Schräge hinunterrutschen. Der nächste Schüler darf erst starten, wenn sein Vordermann den Weichboden verlassen hat! Mehrere Durchgänge.

Materialbedarf: Das Trollfoto; drei große Sprungkästen und zwei Weichbodenmatten

5. Station: Sprung aus großer Höhe in einen riesigen Laubhaufen

„Vor einem hohen Zaun stehend wird Erik unruhig und blass im Gesicht. Dahinter sollen die bösesten Trolle Norwegens leben, die jeden eindringenden Fremden in eine Grube werfen und ihn verhexen sollen. Doch sie lassen sich überlisten, wenn wir uns geschickt anstellen. Da uns die bösen Trolle außerhalb des Zaunes nicht sehen können, können wir ganz ruhig bis zur Zaunspitze hochklettern. Oben an-

gekommen wir müssen sofort hinunterspringen. Die Landung erfolgt in einem großen Laubhaufen.



Aufgabe: Die Gitterleiter wird vorgezogen und fixiert. Zwischen Wand und Gitterleiter wird ein Weichboden hochkant gestellt und gegen das Umfallen durch zwei Sprungkästen und Seile gesichert. Ein weiterer Weichboden liegt vor der Gitterleiter auf mehreren Matten.

Die Teilnehmer sollen über die Hinterseite der Gitterleiter die Sprungkästen und den aufgestellten Weichboden erreichen, dann durch zwei „Luken“ (Sprossen) nach vorn klettern und von dort aus herunterspringen. Die Landung auf dem liegenden Weichboden muss beidbeinig erfolgen! Mehrere Durchgänge (das Durchklettern der Sprossen ist vorher zu üben!).

Das Hinunterspringen erfolgt nur unter Aufsicht (Sicherheitsstellung), wobei immer nur ein Teilnehmer springen darf! Die Absprunghöhe können die Kinder selbst bestimmen, wobei besonders Mutige zu bremsen sind! Ganz ängstliche Kinder werden vom Springen befreit. Auf keinen Fall Zwang ausüben! Die maximale Absprunghöhe sollte vorgegeben werden und durch ein Parateiband gekennzeichnet sein!

Materialbedarf: Das Trollfoto; eine Gitterleiter, je zwei Weichböden und große Sprungkästen, mehrere Bodenturnmatten und Gymnastikseile.

6. Station: Das Gebiet der bösen Trolle durch ein magnetisches Tor verlassen

„Das Gebiet der bösen Trolle kann man nur durch ein Tor mit dem Aussehen eines Reifens verlassen. Doch sowie sich jemand diesem Tor nähert, wird es magnetisch aufgeladen. (Evtl. die gegenseitige Anziehung von einem Magneten und Metallteil zeigen.) Gleichzeitig wird ein Alarm ausgelöst, woraufhin mehrere böse Trolle auftauchen und den Verursacher gefangen nehmen. Auch für uns gilt: Wir dürfen den Reifen nicht berühren!“



Aufgabe: Auf einen Multi-Aktions-Kegel wird senkrecht ein Gymnastikreifen gesteckt. Der so gebildete stehende Ring soll, ohne ihn zu berühren, auf unterschiedliche Weise durchquert werden: erst aus dem Gehen, später aus dem langsamen und schnelleren Lauf heraus und schließlich, wer es schafft, nach einem kurzen Anlauf mit anschließendem Sprung durch den Reifen und beidbeiniger Landung. Mehrere Durchgänge.

Materialbedarf: Das Trollfoto; mindestens drei Multi-Aktions-Kegel und entsprechend viele Gymnastikreifen; evtl. ein Magnet und ein Metallteil.

7. Station: Mit einem Rentier geht es weiter

„Trotz leichter Müdigkeit müssen wir weiter, um Lars noch vor Eintritt der Dunkelheit zu finden. Erik zeigt uns, wie wir die Suche fortset-

zen können und er weiß auch, wo man Rentiere ausleihen kann. Doch zuvor müssen wir nachweisen, dass wir damit umgehen können: Jeder muss auf einem Rentier zu einem großen Stein reiten und die dort stehenden Flaschen mit einem Stock umwerfen, bevor er wieder zum Ausgangspunkt zurückkehrt.“



Aufgabe: Mit Hilfe von Cavallo-Rowdys (bis zu 75 Zentimeter hohe aufblasbare Gummi-Pferdchen) gilt es, einen in zehn Meter Entfernung zur Startlinie stehenden kleinen Sprungkasten, auf dem drei Gymnastikkeulen (Flaschen) stehen sowie ein Stock liegen, reitend (sprich hüpfend) zu erreichen. Dort sind mit dem Stock die Flaschen umzuwerfen. Danach geht es wieder zum Ausgangspunkt zurück und der nächste Schüler darf starten. Ein Durchgang.

Materialbedarf: Mehrere Cavallo-Rowdys (evtl. von einem Kindergarten ausleihen!), je nach Gruppenstärke mehrere kleine Sprungkästen, pro Kasten je drei Gymnastikkeulen und ein etwa 50 Zentimeter langer, mittelfingerstarker Haselnussstock (Gymnastikstäbe sind eventuell zu schwer!).

8. Station: Wir müssen durch eine Höhle

„Ein weiteres Abenteuer wartet auf uns! Die vor uns liegende Höhle können wir nur auf allen Vieren kriechend passieren. Haltet immer den notwendigen Abstand zueinander und achtet darauf, dass ihr den Kopf immer tief genug haltet, um nirgends anzustoßen. Und noch etwas: Wer Angst vor der Dunkelheit hat, darf Singen, Pfeifen und auch Schreien. Auf geht's!“



Aufgabe: Mehrere Bodenturnmatten werden halbbogenförmig so zu einer Kriechhöhle hintereinandergestellt, dass ihre jeweiligen Enden einerseits durch die Wand einer Hallenseite und zum anderen durch kleine Sprungkästen fixiert werden. Die entstandene lange Höhle ist zu durchkriechen. Mehrere Durchgänge.

Materialbedarf: Alle verfügbaren Bodenturnmatten und kleine Sprungkästen.

9. Station: Wir sind am Ziel

„Geschafft! Doch wo ist Lars? Erik erklärt: Um niemanden wegen seiner Hässlichkeit zu erschrecken, wendet mein Freund ein altes Troll-Geheimnis an: Er löst sich in mehrere kleine Einzelteile auf. Wer ihn besuchen und sprechen will, muss zuvor die einzelnen Teile suchen, und sie anschließend wie bei einem Puzzlespiel zu einem Ganzen zusammensetzen. Somit müssen auch

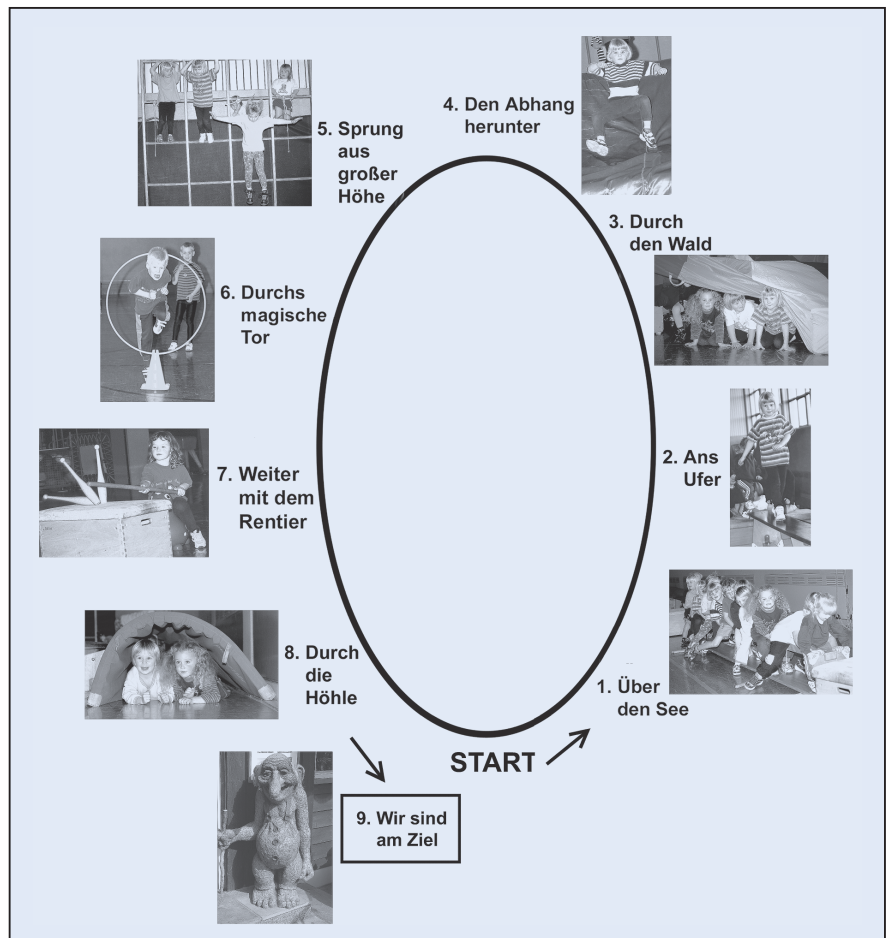
wir die Teile suchen, die in Briefumschlägen hier überall verstreut versteckt sind. Suchen wir also Lars!“



Aufgabe: Das vergrößerte Foto (Postergröße) eines Trolls wird in mehrere (z. B. 8) Einzelstücke zerschnitten und in Briefumschläge gelegt. Sie werden in der Halle versteckt, wo sie von den Teilnehmern zu suchen sind. Nach dem Fund aller Umschläge werden die darin befindlichen Einzelstücke auf einer Gymnastikmatte zu einem Ganzen zusammengefügt. Ein Durchgang.

Tipp: Um den Teilnehmern glaubhaft zu machen, dass sie sich nach wie vor in der Natur befinden, könnte hierfür im Hintergrund eine CD mit Stimmen aus der Natur abgespielt werden.

Materialbedarf: 8 Briefumschläge, je ein Poster mit abgebildetem Troll, Gymnastikmatte, CD-Player und CD mit Naturgeräuschen (z. B.: aus der Reihe ‚Im Einklang mit der Natur‘ Vol 4, Klänge des Waldes‘ GCL-2-5628-4)



Die einzelnen Stationen

Ausklang

Die Gruppe kommt zusammen und lässt die gerade zu Ende gegangene Unterrichtsstunde Revue passieren, wobei im Hintergrund in angemessener Lautstärke Entspannungsmusik läuft.

Materialbedarf: CD-Player und CD (z. B. aus dem Aquamarin Verlag: Crystalia: ‚Angels of Paradise‘).

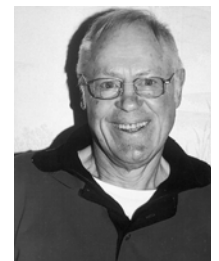
Alle Fotos: Gernot Tille

Heide Tille war Fachleiterin Sport am Gymnasium, Lehrreferentin und Übungsleiterin.

Gernot Tille war Fachleiter Sport am Gymnasium, Lehrreferent, und Übungsleiter. Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und als Buchautor.



Heide Tille



Gernot Tille

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

Aufgeschnappt

„Das Leben besteht in der Bewegung.“ Aristoteles (384-322 v. Chr.)

Splashdiving im Sportunterricht?

Anregungen zu einem ungewöhnlichen Unterrichtsvorhaben

Peter Neumann

Splashdiving ist der englische Ausdruck für das im Deutschen vulgär klingende Wort „Arschbomben“. Weil dieses Wort, das im Übrigen auch nicht im Duden (1996) zu finden ist, womöglich Anstoß erregen könnte, nutze ich die englische Bezeichnung.

Was ist Splashdiving?

„Splashdiving“ oder auch „pool-bombing“ steht für eine besondere Form des Brett- oder Turmspringens, bei der es darum geht, bei der Landung möglichst viel Wasser zu verdrängen. Dies gelingt vor allem dann, wenn eine möglichst große Kontaktfläche zwischen Wasser und Körper gebildet wird. Jeder Schwimmbadbesucher hat vermutlich schon springende Mädchen und Jungen dabei beobachtet, wie sie aus Freude am Springen Formen des „Splashdivings“ ausführen. In der Regel sind dies mehr Jungen und junge Männer als Mädchen und junge Frauen, die mit ihren Sprüngen hohe Wasserfontänen produzieren (wollen).

Als Eventsportart wird „Splashdiving“ im Rahmen von Veranstaltungen wie Weltmeisterschaften (z. B. die mentos® splashdiving™ world championship für Erwachsene und Junioren) oder Ausscheidungswettkämpfe zur Rekrutierung der deutschen Nationalmannschaft (die German Masters Rounds) vermarktet. Darüber hinaus finden weitere Tourstopps und lokale Events statt. Die Vermarktung schließt auch Rechte der Lizenzierung ein. So können



unter dem Label „Freestyle-Bombing-Bounce“ Interessierte verschiedene Lizenzen erwerben (*Hopper; Jumper; Diver; Master; Champion*). Die Vergabe dieser Lizenzen ist gekoppelt an die gekonnte Demonstration vorgegebener und unterschiedlich schwieriger Sprünge von verschiedenen hohen Sprungtürmen, Fragen zur Sicherheit und an eine Prüfungsgebühr.

Für den *Hopper* muss ein 5–7 Jahre alter Prüfling beispielsweise vom Beckenrand oder vom Startblock folgende Sprünge zeigen: Arschbombe (cannonball), offene Arschbombe (open cannonball), Reißer (ripper), Anker (anchor) und Brett (board). Die offiziellen Sprünge beim Splashdiving tragen englische Bezeichnungen, und auf der so genannten Jumpchart sind derzeit

13 Sprungfiguren abgebildet (s. Abb. oben)

Bei Wettkämpfen wird in verschiedenen Disziplinen gesprungen. Neben Einzelsprüngen kann auch synchron gesprungen werden. Darüber hinaus gibt es das offene Freestyle-Springen und das Turnier-Freestyle-Springen. Im Gegensatz zum offenen Freestyle werden in der Turnierform dem Schiedsgericht verschiedene Sprünge gezeigt, die vom Springer vorher bekannt gegeben werden müssen. Gewertet werden vom Schiedsgericht die Bewegungsausführungen in den Phasen des Absprungs (Jump IT), des Flugs (Move IT) und des Eintauchens (Splash Down).

Um eine möglichst hohe Punktzahl zu bekommen, werden vom Springer in der Flugphase die Sprungfiguren mit einer Vielzahl an Schrau-



ben, Salti oder anderweitigen Bewegungen kombiniert. Wie auch bei anderen Trendsportarten besteht das Ziel darin, den eigenen individuellen Stil (Style) möglichst gekonnt zu präsentieren.

Rekorde werden beim „Splashdiving“ momentan auf zweierlei Weise erzielt: Zum einen gibt es einen

- Höhenrekord (Sprung aus möglichst großer Höhe, 22 m),
- zum anderen gibt es den Wertungsrekord mit dem Ziel, möglichst komplizierte und schwierige Sprungelemente, die eine hohe Wasserfontäne zur Folge haben, zu zeigen.

Warum sollte „Splashdiving“ im Sportunterricht angeboten werden?

Ich möchte fünf Gründe benennen, die für ein Angebot des Splashdivings sprechen:

(1) Im Gegensatz zum herkömmlichen Wasserspringen im Rahmen des schulischen Schwimmunterrichts werden beim „Splashdiving“ jene Sprungformen erlernt, die viele Kinder und Jugendliche auch freiwillig in ihrer Freizeit ausprobieren oder ausführen. Viele Schülerinnen und Schüler kennen und können schon verschiedene Sprünge. „Splashdiving“ ist also ein Element des Schwimmens und Springens, das aus der Lebens- und Bewegungswelt der Schülerinnen und Schüler stammt und das nach der

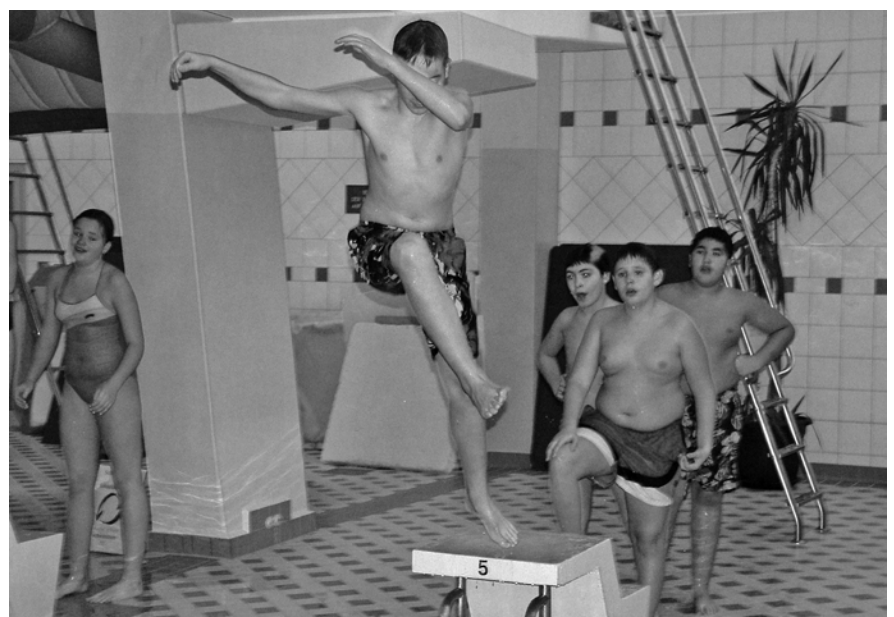
unterrichtlichen Bearbeitung in der Lebenswelt auch wieder Beachtung findet (**Stichwort: doppelter Lebensweltbezug**).

(2) Jede Lehrkraft, die Schwimmen unterrichtet hat, kennt den offensichtlichen emotionalen Reiz für die Schüler, so ins Wasser zu springen, dass auch der Lehrer ein paar Wassertropfen abbekommt. Die Aussicht, mit dem Sprung eine hohe Wasserfontäne zu erzeugen, deren Richtung vom Springer gesteuert werden kann, ist ausgesprochen motivierend. Eine hohe Fontäne wird dabei zudem als eine Leistung angesehen, mit der man auf sich

aufmerksam machen kann (**Stichwort: Motivation**).

(3) Weil kopfwärtsgerichtete Sprünge selten sind und die Sprunghöhe nicht das Maß aller Dinge ist, stehen auch nicht die Selbstüberwindung oder der aufzubringende Mut an erster Stelle. Vielmehr geht es um die Freude, unkonventionelle Sprungfiguren und Körperlagen auszuprobieren. Meiner Erfahrung nach kann deshalb das „Splashdiving“ auch ängstlichen Kindern, die sonst eher nicht (gerne) springen und die sich verweigern, Spaß machen (**Stichwort: angstfreier Zugang**).

(4) Die Veränderung eines Gütemaßstabes im Sport wird als reizvoll erlebt: Die Qualität des Sprunges wird daran festgemacht, wie viel Wasser bei der Landung verdrängt wird und nicht wie wenig. Während die Eintauchphase beim Turmspringen daran bemessen wird, eine möglichst kleine Wasserfontäne zu erzeugen, kommt es hier zu einer offensichtlichen Umkehr dieses Gütekriteriums. „Splashdiving“ beinhaltet nur vermeintlich leichtere Bewegungsausführungen. Auch hier müssen die verschiedenen Sprünge (lange) geübt und mit viel Körperspannung gesprungen werden. Weil eine missglückte Landung ziemlich unangenehme Schmerzen bereiten kann, sollte am Anfang un-



bedingt auf eine niedrige Sprunghöhe (Beckenrand und Startblock) und eine sichere Bewegungsausführung Wert gelegt werden (**Stichwort: Üben macht den Meister**).

(5) „Splashdiving“ kann als eine noch relativ junge Trendsportart angesehen und exemplarisch für den Bereich der Trendsportarten im Unterricht thematisiert werden. Obwohl „Splashdiving“ zunehmend formalisiert und verbandlich organisiert wird, versprüht es noch den Nimbus des Subversiven, der für viele Trendsportarten ursprünglich war und ist. Darüber hinaus hat das Trendsportmerkmal der Stilisierung eine offenkundige Bedeutung: Selbst bei offiziellen Wettkämpfen geht es um die eigenwillige Präsentation des eigenen und unverwechselbaren Stils (**Stichwort: Stilisierung**).

Wie kann „Splashdiving“ im Sportunterricht angeboten werden?

Grundsätzlich kann man „Splashdiving“ im Rahmen des freien Springens anbieten oder zumindest unterstützen, wenn man die Schüler gezielt auf verschiedene Sprünge aufmerksam macht. Darüber hinaus kann es im Kontrast oder in Ergänzung zum Turmspringen angeboten werden, indem die Schüler verschiedene Formen des „Splashdivings“ kennen lernen und erlernen. Neben diesen freien oder



Prof. Dr. Peter Neumann arbeitet als Professor für Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg

Anschrift:
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg
neumann@ph-heidelberg.de

Sicherheitshinweise

Vor dem Springen müssen mit den Schülerinnen und Schülern allerdings unbedingt einige grundlegende Sicherheitsregeln abgesprochen und festgelegt werden, um potenzielle Selbstgefährdungen und Fremdgefährdungen auszuschließen:

1. Regel

Es steht immer nur ein Schüler auf dem Startblock, auf dem Turm oder dem Sprungbrett. Damit du in Ruhe springen kannst, drängelt und schubst niemand oder drängt zur Eile. Kein Schüler hängt, steht oder hangelt an der Leiter!

2. Regel

Du springst nur die Sprünge, die du dir zutraust. Außerdem bemüht du dich darum, die halbwegs gekonnten Sprünge zu optimieren!

3. Regel

Du springst von der Höhe, die du dir freiwillig zutraust. Es wird kein Gruppendruck aufgebaut und niemand gegen seinen Willen gezwungen zu springen!

4. Regel

Du springst nach vorne ins Becken und nicht zur Seite, sonst besteht die Gefahr, dass du mit anderen Springern zusammenstößt. Auch bei Drehungen musst du darauf achten, nicht zur Seite zu springen!

5. Regel

Nach dem Sprung und Auftauchen schwimmst du sofort aus dem Sprungbereich bis zur Markierung. Vom Beckenrand aus signalisiert du dann dem nächsten Springer mit einem Handzeichen, dass das Sprungbecken unter dem Brett frei ist. Erst dann darf der nächste Springer ins Wasser springen!

6. Regel

Gesprungen wird zunächst vom Beckenrand bzw. Startblock. Das 1-m-Brett oder das 3-m-Brett dürft ihr als Gruppe nur nach Rücksprache mit dem Sportlehrer nutzen!

nebeneinander Thematisierungen lohnt es sich auch, „Splashdiving“ zum zentralen Gegenstand des Unterrichts zu machen.

Im Rahmen einer vertieften Auseinandersetzung können unterschiedliche Ziele verfolgt werden. Grundsätzlich sollte einerseits die Sicherheit der Schüler und andererseits die schrittweise Erarbeitung der Sprungtechniken im Vordergrund stehen. Also: vom Leichten zum Schweren und vom Beckenrand auf den Sprungturm! Die Schüler sollen lernen, beim Springen auf sich und andere zu achten und die neuen Bewegungsherausforderungen zu meistern. Dazu erproben und erlernen sie verschie-

dene Formen der Poolbombs und können diese sicher und kompetent ausführen.

Erprobungsphase

(Dient zur Erkundung noch unbekannter Sprungformen und zur Demonstration schon gekonnter Sprünge.)

- Welche Sprünge kennt ihr und könnt ihr ausführen, bei denen ihr mit der Landung möglichst viel Wasser verdrängt?
- Worauf müsst ihr achten, damit die Landung nicht (zu) schmerzhaft ist?



- Nutzt auch mal Kontraste – lasst es mal wenig und dann ganz viel spritzen!
(Evtl. Poster nutzen zur Anregung für weitere Sprungtechniken – siehe Seite 6).

Erarbeitungsphase

(Dient dem gemeinsamen Erlernen von drei bis vier Sprungformen in Kleingruppen und der Erkenntnis, dass die Sprünge unterschiedlich schwierig auszuführen und dementsprechend länger zu üben sind.)

Geht in Kleingruppen zusammen (3 Schülerinnen/Schüler) und einigt euch auf 3 bis 4 Sprungfiguren, die ihr erlernen und abschließend im Team präsentieren wollt. Achtet bei der Auswahl auf unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und ordnet eure Sprünge den Levels 1, 2, 3 zu. Die Levels legt ihr fest und orientiert euch dabei an der Unterscheidung leicht, mittel, schwer. Achtet aber darauf, dass alle aus der Gruppe die ausgewählten Sprünge auch wirklich sicher springen können! Die Sprünge finden vom Startblock statt. Gebt euch gegenseitig Hilfen!

Anwendungsphase

(Dient der Präsentation des zuvor gemeinsam Erarbeiteten in Klein-

gruppen und zur Anregung für weitere Erarbeitungen.)

Demonstriert euer Sprungrepertoire, indem ihr der Klasse zwei ausgewählte Sprünge zeigt. Damit eure Mitschüler verstehen und beurteilen können, was ihr ihnen zeigt, benennt ihr den Sprung, begründet den Schwierigkeitsgrad und gebt Tipps zur richtigen Ausführung:

Name des Sprungs ...

Schwierigkeitsgrad des Sprungs:
Wir ordnen den Sprung dem Level 2 zu, weil ...

Tipps zum Sprung:

Damit beim Sprung nichts schief geht, müsst ihr darauf achten, dass ...

Fazit

Es soll auf eine trendsportliche Bewegungspraxis aufmerksam gemacht werden, die – meines Wissens – im Schwimmunterricht der Schule noch wenig Beachtung findet. Damit plädiere ich nicht für ein Ersetzen des Turmspringens, vielmehr für eine schülernahe Alternative. Wem reine Springstunden zu wenig bewegungsintensiv sind, kann den Sprungbetrieb zeitlich auch eingrenzen. Wer nur zwei Bahnen für das Schulschwimmen zur

Verfügung hat, kann beispielsweise die Auswahl geeigneter Sprünge im Vorfeld auch selbst treffen.

Es soll auch nicht unerwähnt bleiben, dass es in der Praxis nicht immer leicht ist, deutlich zu machen, dass „Splashdiving“ nicht auf Spaß, Gaudi oder Quatsch herausläuft, sondern dass die verschiedenen Sprungtechniken durchaus hohe Anforderungen an die Bewegungskoordination stellen und dementsprechend erlernt werden müssen.

Prinzipiell ist auch ein Wettkampfangebot möglich: Bei wem oder bei welchem Sprung spritzt das Wasser am höchsten?

Allerdings gestaltet sich die objektive Messung der Spritzhöhe oftmals als schwierig und zudem ist die Wartezeit für den Schulbetrieb bei einer solchen Wettkampfform zu lang. Geeigneter sind deshalb Wettkämpfe für Teams: Welche Gruppe kann ihre Sprünge am besten synchron springen und dabei ungefähr gleich hohe Wasserfontänen erzeugen?

Hinweise

Viele weitere Informationen, Fotos und Videos zu den verschiedenen etablierten Sprungfiguren, zu Wettkampfserien, Rekorde und Regeln finden sich auf der Seite www.splashdiving.com.

Animierende und illustrierende Videos findet man auch auf der bekannten Seite www.youtube.de.

Fotos: Andreas Laube.



Motivierender Schwimmunterricht

Christian Reinschmidt

Die Motivation der Kinder und Jugendlichen – nicht nur in Schwimmstunden – hängt von vielen Faktoren ab. Fünf wichtige Bereiche sind es, welche Kinder und Jugendliche stark in ihrer Motivation beeinflussen können.

Motivation durch eine abwechslungsreiche und spielerische Gestaltung des Schwimmunterrichts

Schwimmstunden sollten abwechslungsreich gestaltet werden, damit die Kinder und Jugendlichen Freude daran haben und motiviert bleiben. Statt 8 Bahnen Einschwimmen in der Brustlage abzuverlangen könnte die Aufgabe auch folgendermaßen lauten: Zwei Bahnen in Brust-, zwei Bahnen in Rückenlage, zwei mit Brett und die letzten beiden Bahnen wieder in Brustlage.

Regelmäßige **Abwechslung in der Übungsstunde** ist ein Garant für eine dauerhaft motivierte Gruppe.

Wer Spielformen in seine Schwimmstunde einbaut wird sehr schnell bemerken, dass die Kinder und Jugendlichen begeisterungsfähig sind. Schon bei der ersten **Kreislaufaktivierung** im Wasser können die Übungen entweder erwürfelt werden (die Augenzahlen auf dem großen Schaumstoffwürfel stehen für unterschiedliche Schwimmaufgaben) oder jeder Schwimmer zieht eine spezielle Aufgabenkarte, die die Lehrkraft vorbereitet hat. Da es den Schwimmern bei langen Wartezeiten im Wasser kalt wird, sollten bereits bei den ersten Spiel- oder



(Abbildung aus Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen – Christian Reinschmidt – Verlag an der Ruhr 2008)

Übungsformen bewegungsintensive Formen ausgewählt werden.

Staffelspiele sind bewährte Gruppenwettkämpfe. In Schwimmstunden muss darauf geachtet werden, dass möglichst kleine Staffelteams gegeneinander antreten, damit der Einzelne häufiger üben kann und nicht lange warten muss. Es gibt bei Schwimmstaffeln viele Variationsmöglichkeiten. Abwechslungsreiche Möglichkeiten sind z. B.

- eine Biathlonstaffel, bei der nach der Schwimmstrecke mit dem Ball ein Ziel getroffen werden muss oder
- eine Überraschungstaffel, bei der man die Schwimmlage des Rückweges erst durch Umdrehen einer Karte erfährt.

Spielideen bei **konditionsorientierten Schulungen** zur Verbesserung der Schnelligkeit oder der Ausdauer lenken von der eigentlichen Intention des Schwimmlehrers (konditionelle Verbesserung) ab und bereiten Freude:

- Warum sollte man nach einem 25-Meter-Sprint in der Kleingruppe nicht mal ein Buchstabenrätsel lösen?
- Nicht nur der schnellste Schwimmer, sondern auch der beste Raufuchs erhalten einen Punkt.

Natürlich ist ein **spielerischer Stundenabschluss** für eine erfolgreiche Schwimmstunde von großer Bedeutung. Je freudiger die Schwimmstunde beendet wird, desto motivierter kommen die Schüler in die nächste Übungsstunde. Einige Möglichkeiten für einen gelungenen Stundenabschluss könnten sein

- ein Ballspiel mit der gesamten Gruppe,
- ein kreativer Sprung oder
- eine lustige Partnerübung

Motivation durch stundenübergreifende Ideen, Spiele und Rituale

Eine langfristige Verbesserung der Schwimmtechnik und der konditi-

onellen Fähigkeiten ist nur zu erreichen, wenn regelmäßig mit hoher Lernbereitschaft geübt wird. Die folgenden Tipps stellen Möglichkeiten dar, eine stundenübergreifende und somit langfristige Motivation zu wecken.

Der „Dienstagspunkt“ als regelmäßiges Abschlusspiel

An einem festgelegten Wochentag, zum Beispiel an einem Dienstag, wird die Übungsstunde grundsätzlich mit einem Wettspiel beendet. Bei der Spielform sollte nicht immer nur die Schnelligkeit der Schwimmer im Mittelpunkt stehen. Auch das Glück, schnelles Raten oder Geschicklichkeit können den Ausschlag für den Tagessieg geben. Der Sieger des Spiels erhält den „Dienstagspunkt“. Nach einigen Wochen wird ermittelt, welcher Schwimmer die meisten Dienstagspunkte gewonnen hat. Der Sieger erhält eine Urkunde.



die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt die Gesamtwertung.

folge für den „Jokertag“ wird ausgelöst.

Erfahrungen aus der Praxis

Die Schwimmer freuen sich auf diesen motivierenden Stundenausklang. Sie weisen den Schwimmlehrer meist schon während der Übungsstunde darauf hin, dass er auf keinen Fall den Dienstagspunkt vergessen darf.

Erfahrungen aus der Praxis

Die Schwimmer gehen von ihrer individuellen Bestzeit aus und können somit, unabhängig vom allgemeinen Leistungsstand, Punkte sammeln. Das motiviert besonders die weniger gut trainierten Kinder und Jugendlichen auch einmal zu gewinnen.

Erfahrungen aus der Praxis

Häufig verliert man bei großen Übungsgruppen den Blick für das Detail. Diese Maßnahme schärft den Blick für zumindest zwei bis drei Schwimmer.

10 Stunden Bestzeitenspiel

Alle schwimmen nach dem Einschwimmen 25 Meter auf Zeit. Es wird zuvor natürlich nicht mitgeteilt, dass die gestoppte Zeit die „Ausgangszeit“ für das Bestzeitenspiel sein wird. Die Schwimmlage kann selbst gewählt werden; diese Lage muss allerdings für die Dauer des Bestzeitenspiels beibehalten werden. In den nächsten 10 Übungsstunden soll nun versucht werden, die persönliche Bestzeit zu verbessern. Gelingt dies, bekommen die Kinder einen Punkt und müssen beim nächsten Mal diese neue Bestzeit optimieren, um wieder einen Punkt zu gewinnen. Wer nach 10 Stunden

„Jokertag“

Zu Beginn der Übungsstunde werden 2–3 Schwimmer benannt, die einen „Jokertag“ haben. Diese Kinder und Jugendlichen stehen an diesem Tag unter besonderer Beobachtung und erhalten häufig(er) Tipps zu den Schwimmtechniken oder zu den Wendungen. Der „Jokertag“ ist eine gute Möglichkeit für den Schwimmlehrer, sich ganz speziell um einige wenige Schwimmer kümmern zu können. Gerade wenn man mit großen Übungsgruppen trainiert, erfahren so einzelne Schüler zumindest hin und wieder eine gezielte Unterstützung. Die Reihen-

Motivation durch die Lehrer- oder Trainerpersönlichkeit

Eine sehr große Bedeutung für den Erfolg oder Misserfolg einer Schwimmstunde hat die Lehrer- oder Trainerpersönlichkeit. Es sollen Faktoren aufgezeigt werden, die sich über die Person des Schwimmlehrers positiv auf die Motivation der Kinder und Jugendlichen auswirken können.

Begeisterungsfähigkeit

Der Schwimmlehrer sollte selbst Freude an seiner Tätigkeit haben und diese Freude seinen Kindern und Jugendlichen vermitteln, damit

sich seine Begeisterung auf die ganze Gruppe überträgt.

Kommunikation

Der Schwimmlehrer hat für eine harmonische Kommunikationskultur in seiner Übungsstunde Sorge zu tragen. Dies gilt sowohl für die Kommunikation zwischen ihm und den Kindern als auch für die verbale Umgangsform der Kinder und Jugendlichen untereinander.

Selbstwertgefühl

Anerkennende und lobende Worte sind der einfachste und schnellste Weg, um das Selbstwertgefühl eines Menschen zu stärken. Ein Mut machendes Klima in der Schwimmstunde unterstützt das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen.

Achtung und Respekt

Kinder und Jugendliche müssen völlig unabhängig von ihrem sportlichen Entwicklungsstand und Leistungsvermögen Achtung, Respekt, Zuwendung, Höflichkeit und Akzeptanz des Schwimmlehrers erfahren.

Authentizität

Der Schwimmlehrer sollte authentisch sein. Eine als authentisch bezeichnete Person wirkt besonders echt. Sie vermittelt ein Bild von sich, das bei den Kindern als real, unverbogen und ungekünstelt wahrgenommen wird. Die Glaubwürdigkeit der unterrichtenden Lehrkraft wird dadurch verstärkt.

Freundlichkeit und Wohlfühlen

Der Schwimmlehrer sollte zu seinen Sportlern grundsätzlich freund-

lich sein. Alle sollen sich in der Übungsstunde wohl fühlen und Vertrauen zum Schwimmlehrer aufbauen. Die Fähigkeit, sich in seine Sportler hinein zu versetzen (Empathie), gehört sicherlich zu den elementar(st)en Eigenschaften, die ein Schwimmlehrer in vielen Situationen der Übungsstunde einbringen muss.

Ernsthaftigkeit

Der Schwimmlehrer sollte sich dessen bewusst sein, dass er nicht nur für die sportliche Ausbildung der Kinder verantwortlich, sondern darüber hinaus auch erzieherisch tätig ist. Der Sportler (der Mensch) muss im Mittelpunkt der Übungsstunden stehen. Die Kinder müssen das Gefühl haben, dass sie dem Trainer wichtig sind.

Motivation durch soziale Kontakte in der Gruppe

Es sollte besonders darauf geachtet werden, dass sich in der Schwimmgruppe eine positive Atmosphäre entwickelt, in der sich alle Kinder und Jugendlichen wohl fühlen.

- So kann sich zum Beispiel ein besserer Schwimmer um einen weniger trainierten Sportler kümmern und diesen im Lernfortschritt unterstützen.
- Ein älterer Schwimmer kann eine Patenschaft für einen jüngeren übernehmen und ihm sowohl im Training, als auch beim Wettkampf wertvolle Tipps geben.

Die Aufgabe des Schwimmlehrers besteht unter anderem darin, das Sozialverhalten seiner Kinder und Jugendlichen zu beobachten und bei Ausgrenzung oder anderen Störungen einzugreifen. Wer sich wohl fühlt, bringt eine höhere Lernberei-

tschaft mit und wird eine positive Leistungsentwicklung erfahren.

Motivation durch Anerkennung, Bestätigung und Erfolg

Entwicklungen und Verbesserungen im Sport sind immer von sehr vielen Faktoren abhängig. Neben den körperlichen und geistigen Voraussetzungen sind natürlich auch die Übungshäufigkeit, Trainingsbedingungen und die motorische Erfahrung des Schülers von großer Wichtigkeit.

Erfolg sollte zunächst individuell betrachtet werden. Schafft der Sportler es, seine eigene technische und konditionelle Leistung zu verbessern? Seine persönliche Leistungsentwicklung muss dabei als Gradmesser für die Beurteilung herangezogen werden, wobei anerkennende Worte und positive Rückmeldungen für eine motivierende Grundstimmung sorgen.

Literatur

Reinschmidt, Chr. (2008). *Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen*. Mülheim: Verlag an der Ruhr.

Christian Reinschmidt ist als Studienleiter (Diplomsportlehrer) in der Übungsleiter- und Trainerausbildung an der Südbadischen Sportschule in Steinbach/Baden-Baden tätig. Seit 1988 Schwimmtrainer im Nachwuchs- und Leistungsschwimmen.



Anschrift:
c.reinschmidt@sportschule-steinbach.de

Aufgeschnappt

„Wer die Augen offenhält, dem wird im Leben manches glücken.
Doch noch besser geht es dem, der versteht, eins zuzudrücken.“

J.W. von Goethe

Erste Hilfe in der Schule

Forderungen der Ärzte und Versicherungsträger

Gernot Tille

Voraussetzungen für die Gewährleistung einer fachgerechten Erstversorgung sind, dass das Lehrpersonal Kenntnisse in der Unfallverhütung und Ersten Hilfe besitzt, sich darüber hinaus regelmäßig weiterbildet sowie ein entsprechend ausgestatteter Sanitätsraum gemäß den Anforderungen der Versicherungsträger vorhanden ist

● Der Sanitätsraum muss beschildert sein (weißes Kreuz auf rechteckigem grünen Feld mit weißer Umrandung); der Weg dorthin ist auszuschildern (liegender Pfeil auf rechteckigem grünen Feld mit weißer Umrandung).



Kennzeichnung von Erste-Hilfe-Einrichtungen GUV-I (8577)

● Zur Ersten-Hilfe-Ausrüstung gehören: Verbandskasten, Krankentrage/-liege, Wolldecke, Tisch, Waschbecken, Seife, Handtuch, Desinfektionsmittel, Trinkbecher, Kühlschrank oder Kühlbox, Pneumatische Schiene, Anleitungen zur Unfallmeldung und Behandlung von Verletzungen, ein Verbandbuch zur Eintragung von Erste-Hilfe-Leistungen und entnommenes Sanitätsmaterial, Schreibzeug sowie ein Telefon mit freigeschaltetem Notruf (112).

Zu befürworten ist auch, dass Schüler ab den Jahrgangsstufen 3 und 4 auf ihr Alter zugeschnitten lernen, Gefahrensituationen zu erfassen,

Unfälle zu vermeiden und Anlässe für Erste Hilfe schnell und richtig zu erkennen. Ab der 7. Klasse werden sie dann in Erster Hilfe aus- und fortgebildet, sodass sie altersentsprechend die Verletzten betreuen und Maßnahmen der Ersten Hilfe selbstständig unter der Aufsicht einer Lehrkraft durchführen können.

Literaturhinweis:

Tille & Klein (2008). *Sportverletzungen – richtig erkennen und erstversorgen*. Wiebelsheim: Limpert-Verlag

Anschrift des Verfassers:

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



Was alles zu einem „Soforthilfe-Set“ gehören sollte:

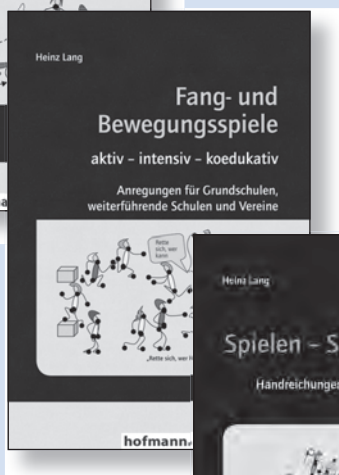
- „Erste-Hilfe-Set“-Tasche, z. B. von 15 x 26 cm Größe ohne Inhalt (z. B. in Outdoor-Läden erhältlich)
- Einmal-Handschuhe (2 Paar)
- Desinfektionsmittel
- Schere
- Sicherheitsnadeln (1 Satz)
- Sofort-Kaltkompressen
- 1 Dreiecktuch (entsprechend gefaltet auch als Druckverband verwendbar)
- 3 Verbandpäckchen
- Wundschnellverband (3 m)
- Heftpflaster 2,5 cm breit
- Blasenpflaster
- Tape-Verband (3,8 cm)
- Mullkompressen, 10 x 10 cm
- 3 elastische Binden, 10 cm breit
- Schreibmaterial
- das Inhaltsverzeichnis
- *Notfallliste* mit den wichtigsten Telefonnummern:
 - ↗ Nächster Arzt
 - ↗ Nächstes Krankenhaus
 - ↗ Nächste Rettungsleitstelle
 - ↗ Notarzt
 - ↗ Feuerwehr
 - ↗ Polizei



SPIELE für den Sportunterricht



Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe



Fang- und Bewegungsspiele



Spielen - Spiele - Spiel

Jetzt auch im Paket zum
Sonderpreis von € 39.90

Infos unter
www.sportfachbuch.de/3719



DIN A5 quer, 276 Seiten
ISBN 978-3-7780-6220-3
Bestell-Nr. 6220 € 19.90

Walter Bucher (Red.)

1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen

Mit Anhang „Schnorcheln und den Schweizerischen Tests im Schwimmsport“

10., völlig neu überarbeitete Auflage 2006

Im Bereich des Schwimmens besteht ein großes Bedürfnis nach Spielideen, Spielformen und spielerischen Trainingsarten. Das vorliegende Sammelwerk versucht auf neuartige Weise Hinweise und Anregungen zu geben, um den Schwimmunterricht spielerisch zu gestalten.



Klaus Reischle / Markus Buchner

SwimStars

Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren

Das dsv-Schwimmhandbuch ist eine gelungene Bereicherung für den Sportunterricht und das Schwimmtraining. Die 11 SwimStars (Schwimmabzeichen) repräsentieren 11 motivierende Teillernziele als Orientierungshilfen für das Erlernen der Schwimmarten und des Techniktrainings. „Wasser ist das Element des Lebens. Ein jeder, der schwerelos durchs Wasser gleitet, weiß, dass die Bewegung im Wasser ein ganz besonderes Vergnügen darstellt. Dieses neue dsv-Handbuch und die beiliegende CD-ROM leisten dazu einen wichtigen Beitrag.

DIN A5, 112 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-6190-9

Bestell-Nr. 6190 € 17.90



Gunther Frank

Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen

Der Schlüssel zur perfekten Technik

5., überarbeitete Auflage 2008

Wenn man einen Blick auf die gängige Praxis des Schwimmtrainings wirft, so zeigt sich, dass sie in der Regel vorwiegend durch stupide kilometer- und konditionsorientierte Trainingspraktiken gekennzeichnet ist. Das Ziel des Autors ist es, mit Hilfe einer umfangreichen Sammlung an Übungs- und Trainingsformen die Vorteile eines fertigkeit- und fähigkeitsorientierten, qualitativ anspruchsvollen Trainings aufzuzeigen und damit die Monotonie des Trainingsalltags zu überwinden.

16,5 x 24 cm, 196 Seiten, ISBN 978-3-7780-7125-0

Bestell-Nr. 7125 € 21.90



Bettina Frommann

Wilde Spiele im Wasser

Über 100 kleine Spiele aus den Kategorien Fang-, Tauch- und Raufspiele sowie kooperative und konditionell-orientierte Spiele werden anhand eines Rasters, eines Fotos und der Spielidee mit zahlreichen Variationen vorgestellt. Eine Ideensammlung zum Thema Abenteuer, Risiko, Erlebnis in der Schwimmhalle rundet den Praxisteil ab. Das Buch wendet sich vor allem an Lehrkräfte der verschiedenen Schularten, an Übungsleiter in Vereinen und Verbänden sowie an Freizeit- und Sozialpädagogen in außerunterrichtlichen pädagogischen Arbeitsfeldern. Es ist zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis geeignet.

DIN A5, 172 Seiten, ISBN 978-3-7780-0321-3

Bestell-Nr. 0321 € 16.90

Bestellschein auf Seite 16



15 x 24 cm, 176 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0561-3
Bestell-Nr. 0561 € 19.90

Dr. Marcel Fahrner / Nico Moritz

Doppelstunde Schwimmen



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Die *Doppelstunde Schwimmen* zeigt beispielhaft auf, wie Schülern mittels variantenreicher Übungen schwimm-spezifische motorische Fertigkeiten vermittelt werden können. Darüber hinaus werden auch Ideen formuliert, wie praktische Erfahrungen mit bewegungstheoretischen Inhalten im Sportunterricht verknüpft werden können. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von 60 bis 70 Minuten zugeschnitten und können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden.

Bestellschein Fax-Bestellschein

- | | | | |
|---|----------------|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> SPIELE für den Sportunterricht (Paket) | € 39.90 | <input type="checkbox"/> Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen | € 21.90 |
| <input type="checkbox"/> 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Wilde Spiele im Wasser | € 16.90 |
| <input type="checkbox"/> SwimStars | € 17.90 | <input type="checkbox"/> Doppelstunde Schwimmen | € 19.90 |

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

Werbeantwort

An den
Hofmann-Verlag
Steinwasenstraße 6-8
73614 Schorndorf

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

WKZ 9/201