

Rhythmus und Bewegung

Gaby Fischer-Blüm

Rhythmus bildet die Grundlage einer jeden Bewegung (ausgenommen gleichförmige Bewegungen bzw. statische Übungen). In vielen Sportarten ist eine typische rhythmische Strukturierung des Bewegungsablaufes zu erkennen. Wer sich rhythmisch bewegen möchte, muss den permanenten Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen beherrschen. Mit dem Erfassen und Umsetzen des Rhythmus einer Bewegung wächst die Bewegungsqualität.

Rhythmisierungsfähigkeit ist ausschlaggebend bei der Ausführung zyklischer (z.B. Schwimmen, Hürdenlauf) und azyklischer (z.B. Anlaufrhythmen) Bewegungen. Eine frühzeitige Ausbildung und Förderung über ein koordinativ (hier primär rhythmisch) orientiertes Lernkonzept ist für das Erlernen jeglicher Bewegungsabläufe von besonderer Bedeutung, da eine Übertragbarkeit auf viele andere Sportarten möglich ist; z.B. verkürzt die Schulung unterschiedlichster Bewegungs- und Anlaufrhythmen Lernzeiten.

Das effektivste Alter zum Erwerb der Rhythmisierungsfähigkeit ist die Zeitspanne zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr (Broschüre Ministerium für Kultur, Jugend und Sport, Baden-Württemberg, *Koordination*, 1997).

In einem sinnvollen Sportunterricht in der Unterstufe werden sportmotorische Grundlagen ge-

legt, indem allgemeine koordinative Fähigkeiten geschult und verbessert werden.

Statt zu früh innerhalb normierter Sportarten eine spezielle technische und konditionelle Ausbildung vorzunehmen, statt sich zu sehr auf enge Bewegungsdetails zu konzentrieren, sollten im Sportunterricht Voraussetzungen geschaffen und ein Plateau mit einem breiten Bewegungsspektrum bereitgestellt werden (s. Abb.1), denn gut ausgeprägte koordinative und konditionelle Fähigkeiten verkürzen, fördern, intensivieren und verbessern den motorischen Lernprozess.

„Die vielseitig zielgerichtete Schulung koordinativer (Basis)-Fähigkeiten sollte dem speziellen Üben vorangehen oder es ergänzen“ (Friedrich, 2006. S. 185). Verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten

drücken sich wiederum in Handlungskompetenz aus.

AUS DEM INHALT:

<i>Gaby Fischer-Blüm</i>	
Rythmus und Bewegung ...	1
<i>Gernot Tille</i>	
Kugelstoßen: Mit vier Lernschritten zur Rückenstoßtechnik	6
<i>Gernot Tille</i>	
Sicherheit bei den Wurf- und Stoßdisziplinen in der Leichtathletik	11
<i>Marc-André Kaufhold / Konrad Zischke</i>	
Eine effektive Form der Videoanalyse: Der Einsatz einer Webcam im Sportunterricht	12
<i>Heinz Lang</i>	
(Nordic-) Skike	14

Koordinative Fähigkeiten

„Koordinative Fähigkeiten bilden – in der Computersprache ausgedrückt – das Betriebssystem des Bewegungsvermögens. Je besser dieses installiert ist, desto flexibler kann das Kind agieren und desto besser gelingt die Arbeit mit den darauf aufbauenden Programmen“ (Katzenbogner, 1999, S. 6).

Entdeckendes Lernen und – als Folge – eigene Bewegungserfahrungen sind wichtige Bestandteile des Sportunterrichts. Handlungsfähigkeit erfordert Handlungserfahrung! Der Schüler kann diese nur erwerben, wo der Sportlehrer ihm Freiräume zum Ausprobieren und Zeit zum Üben lässt. „Den Schülern muss die Möglichkeit geboten werden, sich in unterschiedlichen Feldern zu erproben. (...) Dies geschieht über eine allgemeine sportübergreifende Koordinatonschulung. Die koordinativen Fähigkeiten bilden – nach vorherrschender Auffassung – die zentrale Basis für das, was man als motorische Intelligenz, Lernfähigkeit, Begabung oder Talent bezeichnet“ (Roth, 1998, S. 85).

Die für die sportliche Leistungsfähigkeit wichtigsten sieben Einzelfähigkeiten nennt Weineck (2004) wie folgt:

1. Kopplungsfähigkeit
2. Differenzierungsfähigkeit
3. Gleichgewichtsfähigkeit
4. Orientierungsfähigkeit
5. Rhythmisierungsfähigkeit
6. Reaktionsfähigkeit
7. Umstellungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit...

ist die Fähigkeit, Bewegungen einzelner Körperteile (Kopf, Arme, Rumpf, Beine, etc.) so zu koordinieren (zu koppeln), dass eine zielge-

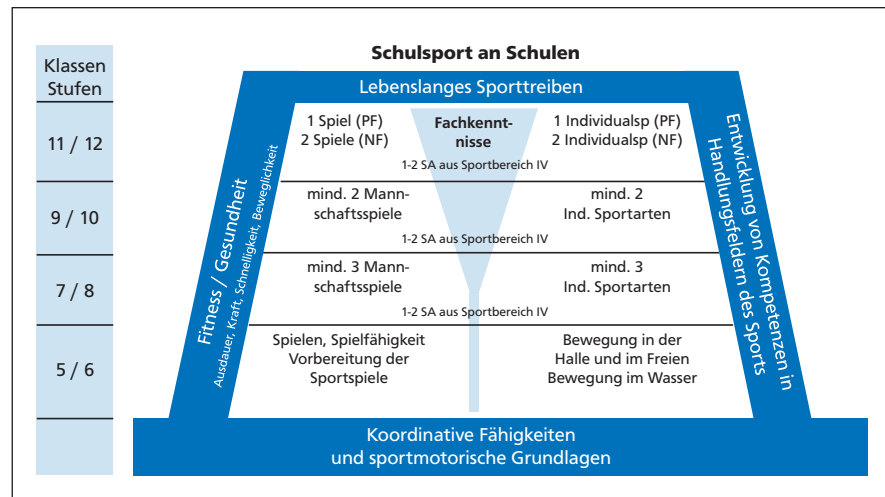


Abb. 1: aus Bildungsplan Baden-Württemberg 2004

richtete Gesamtkörperbewegung das Resultat ist.

Differenzierungsfähigkeit...

ist die Fähigkeit, Bewegungen mit wohl dosiertem Krafteinsatz auszuführen. Diese Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen oder Teilkörperbewegungen ermöglicht eine große Bewegungsökonomie und Bewegungsgenauigkeit.

Gleichgewichtsfähigkeit...

ist die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder diesen Zustand wieder nach Momenten der Instabilität herzustellen.

Orientierungsfähigkeit

bezieht sich auf

- Räumliche Orientierungsfähigkeit: Fähigkeit, die Position bzw. Lage des eigenen Körpers bezogen auf einen festgelegten Raum (z.B. Turngerät, Spielfeld) wahrzunehmen.
- Zeitliche Orientierungsfähigkeit: Fähigkeit, sich bewegende Objekte (Gegner, Mitspieler, Bälle) wahrzunehmen, richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren (=Timing).

Rhythmisierungsfähigkeit...

ist die Fähigkeit, einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen bzw. den einer Bewegung innewohnenden Rhythmus zu realisieren.

Reaktionsfähigkeit...

ist die Fähigkeit, möglichst schnell auf ein bestimmtes Signal zu reagieren, entweder in Form einer einleitenden Aktion (= Start) oder in Form einer Reaktion auf einen Gegner (in den Sportspielen).

Umstellungsfähigkeit...

ist die Fähigkeit, Aktionen aufgrund von Situationsveränderungen umzustellen, d.h. Handlungen zu korrigieren oder neu zu konzipieren.

Bei der Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist eine klare Abgrenzung einzelner Fähigkeiten nicht wirklich möglich; die Lehrkraft kann sich auf bestimmte Fähigkeiten konzentrieren, schult aber stets anteilig die anderen mit. Damit garantieren Aufgabenstellungen mit koordinativen Inhalten stets auch Vielseitigkeit!

Koordinative Fähigkeiten können hervorragend nach der Methode des „Variierten Übens“ (nach Hirtz 1988) entwickelt und verbessert werden (Abb. 2):

Folgerungen für den Unterricht

- Die wichtigste Methode zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten ist ein möglichst vielfältiges und abwechslungsreiches Variieren von Übungen;
- das Erlernen der koordinativen Bewegungsformen in ihrer Vielfältigkeit führt durch Vielseitigkeitsschulung zur Sicherung der Bewegungskontrolle;
- das Angebot von Koordinationsübungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Abstände, Höhe der Hindernisse, Rhythmusmuster, Aufgabenstellungen, etc.) ermöglicht eine Binnendifferenzierung;
- pro Übungseinheit sollten nicht zu viele Übungen (und Variationen davon) durchgeführt werden;
- Rhythmusfestigung geht vor Temposteigerung! Erst wenn der Bewegungsrhythmus erfasst ist, folgt eine Steigerung der Geschwindigkeit;
- Rhythmusbahnen lange genug anlegen, damit Schüler den Rhythmus finden und ihn motorisch aufnehmen und darstellen können;
- mehrere Durchgänge planen; d.h. Übungszeit ermöglichen und
- Erholungsphasen einrichten.

Koordinationsschulung bedeutet, einfache Fertigkeiten vielfältig aufzubereiten und unter unterschiedlichen Bedingungen üben zu lassen.

Das Erfassen des Rhythmus findet ausschließlich über Wahrnehmung statt und kann somit über verschiedenste Lernkanäle festgestellt werden:

- 1) Rhythmus fühlen
- 2) Rhythmus erfassen, d.h. ihn hören
- 3) Rhythmus klatschen, stampfen, schnipsen, sprechen, d.h. ihn hörbar machen

Methode des variierten Übens	
Maßnahmen zur Variation der Bewegungsausführung	Maßnahmen zur Variation der Übungsbedingung
<ul style="list-style-type: none"> • Veränderung der Ausgangs- u. Endstellung • Veränderung von Bewegungsrichtung und -tempo • Variation des Krafteinsatzes • spiegelbildliches/beidseitiges Üben • Kombination von Üben • Rhythmisch akzentuiertes Üben • Üben nach vorgegebenen Rhythmen • Veränderung des Bewegungsumfanges 	<ul style="list-style-type: none"> • Üben unter gewohnten Bedingungen • Üben nach konditioneller Belastung • Verwenden von Handgeräten • Variation von Entfernungen / Abständen • Variation von Geräten • Üben mit Gegenwirkung durch Partner • Üben unter Zeitdruck • zusätzliche Bewegungsaufgaben beim Üben

Abb. 2: Methode des variierten Übens

- 4) Rhythmus darstellen, d. h. ihn über Bewegungen ausführen
- 5) Rhythmus in Verbindung mit Bewegung/Geräten, d.h. ihn sehen
- 6) Rhythmus strukturieren, d.h. ihn analysieren
- 7) Rhythmus verändern, d.h. mit ihm arbeiten
- 8) Rhythmus in der Gruppe erfahren = Rhythmus „trägt“

Koordinative Fähigkeiten

Man arbeitet rhythmisch, wenn Gerätearrangements oder motorische Aufgaben eine rhythmische Antwort verlangen, wenn man seine eigene Bewegung der eines Mitschülers bzw. einer Gruppe anpassen muss oder wenn Bewegung nach Musik gestaltet werden soll.

Beispiele Leichtathletik

Hier kann man in den Disziplinen Sprung und Wurf von einem grundlegenden Bewegungsrhythmus sprechen.

Absprung:

tam-taaah-tap = langer vorletzter Schritt, aktiver kurzer und schneller letzter Schritt

Angleiten Kugelstoß:

laaang-kurz-kurz = langes Angleiten und kurzes Setzen der Füße

Beispiele Volleyball

Hier kann zum Erlernen von Basistechniken (Aufschlag, Bagger, Zuspiel, Angriff) Rhythmus für besonders wichtige Knotenpunkte eingesetzt werden. Schlüsselwörter (Städtenamen) unterstützen den Bewegungsablauf.

Oberes Zuspiel

Hel-sin-ki

- Hel-** optimale Handhaltung
- sin-** Ballerwartungsstellung (Beugen der Beine)
- ki** Spielen des Balles (Ganzkörperbewegung)

Unteres Zuspiel

Bag-dad

- Bag-** Ballerwartungsstellung (Position zum Ball)
- dad** Spielen des Balles (Ganzkörperaktion)

Angriff

Am-ster-dam

- Am(mh)-** Auftaktschritt
- ster-** Einleitung des Stemschrittes
- dam** Absprung

Die Rhythmisierung des Anlaufs beim Angriffsschlag hat einen entscheidenden Einfluss auf die Ausführung der Schlagaktion. „Anlauf und Absprung am Netz erfolgen in einem typischen rhythmischen Muster von Orientierungsschritt, Stemschritt und Beistellschritt, das sich akustisch verstärken lässt“

(Anrich, Krake, Zacharias, 2005, S. 120).

Gerätearrangements

Sie ermöglichen es den Schülern, sozusagen als Experimentierraum und Spielwiese zugleich, vielfältige, ungewöhnliche und herausfordernde Bewegungserfahrungen zu machen. Darüber hinaus können Schüler damit eigentätig aktiv werden, indem sie halboffene bzw. offene Aufgaben erhalten und zu lösen versuchen. Die Kinder werden konditionell und koordinativ (über den gesetzten Schwerpunkt „Rhythmisierungsfähigkeit“) gefordert. Mögliche Angebote wären:

- Sprint-ABC
- Sprung-ABC
- Sprunggarten
- Seilstraße
- Laufbalken
- Reifenbahnen
- Mattenbahnen
- Seil-Kreuz
- Hindernisparcours
- Koordinationsleiter
- Linien-Kreuz

Beispiele Gerätearrangements

- **Hüpfender Tausendfüßler** (5-7 Schüler hintereinander, Schulterfassung)

Der erste Schüler (=Kopf des Tausendfüßlers) denkt sich eine Zahl oder einen Buchstaben aus und hüpfet dies vor. Die Gruppe hüpfet im gleichen Rhythmus mit und errät die Zahl oder den Buchstaben.



Frau Prof. Gabriele Fischer-Blüm ist Fachleiterin (Sport) am Seminar für Didaktik und Lehrerbildung (Gymnasien) und Sprecherin der Fachleiterinnen (Sport) in Baden-Württemberg.

Anschrift:
Prof. Gabriele Fischer-Blüm
Quinckestr. 69
69120 Heidelberg

Variationen: ein- und beidbeinig hüpfen, laufen, rhythmisch springen; vor-, rück- und seitwärts; am Ort

- **Seilspringen**

Zu zweit oder in der Gruppe eine rhythmische Abfolge synchron, abwechselnd oder kanonartig springen.

- **Reifenbahnen** (zwei Bahnen parallel gelegt oder Doppelbahn-Reifen)

Die Anordnung der Reifen selbst verlangt sowohl einen bestimmten Laufrhythmus als auch die Abstimmung mit dem Partner, der auf der Bahn daneben läuft.

- **Hindernisbahnen** (Bananenkartons, Bänke, Hütchen, etc.)

Überlaufen der Hindernisse im vorgegebenen (z.B. 1er und 3er-) Rhythmus über verschieden hohe und weite Hindernisse.

- **Seilkreuz** (ein Seil liegt in Kreuzform auf dem Boden)

- feste Kombination (z.B. beidbeinig im Uhrzeigersinn in jedes Viertel des Kreuzes hüpfen; Wiederholung der Beinarbeit unter Hinzunahme von Klatschen abwechselnd vor und hinter dem Körper;

- eine **Hüpfkombination** (ein- und beidbeinig) im Seilkreuz erfinden;

- Lauf-Hüpf-Kombination erarbeiten. Temposteigerung, wenn Ausführung sauber;

- Kombination synchron / gegen- gleich / kanonartig ausführen.

- **Linienpringen** (Markierungslinien)

Markierungslinien werden in allen möglichen Sprunggarten alleine, zu zweit, in der Gruppe übersprungen.

- **Koordinationsleiter**

Unterschiedliche Felder und Bahnen werden durchlaufen oder durchsprungen.

- **Sprunggarten**

Der Sprunggarten besteht aus vier Quadraten mit einer Seitenlänge von 6 m. Die Ecken werden durch Fahnenstangen o.ä. gebildet. Zwischen den Stangen werden Baustellenbän-



der gespannt (in einer Höhe von 30 cm oder auch höher).

Die Schüler springen z.B. in verschiedenen Rhythmen frontal über die Schnüre.

Alternativen: frontal beginnen und über die Seiten aus den Quadraten herauspringen und bei den Masten wieder in den Sprunggarten hineinspringen. Bei sauberem Rhythmus springen 2, 3 oder 4 Kinder gleichzeitig synchron = Gruppenrhythmus.

Methodische Hinweise Rhythmus

- Rhythmus ist sowohl Bewegungsziel als auch Bewegungshilfe! (Altes Prinzip: Bewegungslernen mit rhythmischer Hilfe)

- Rhythmus dient als akustischer „Orientierer“, er kann zusätzlich auch eine visuelle Hilfe sein.

- Gruppenrhythmus trägt!

- Rhythmus ist dann verinnerlicht, wenn die Schüler nicht mehr „mitzählen“.

- Rhythmus ist geschwindigkeitsunabhängig; d.h. man kann ihn sowohl langsam als auch schnell ausführen.

- Bewegungsrhythmen können variiert werden:

1. zeitlich
2. dynamisch
3. räumlich
4. technisch / formal

Weitere Angebote für Unterrichtsinhalte mit dem Fokus auf Rhythmus

Body Percussion

Einfache Basisbewegungen, Fortbewegungsformen und / oder Tanzschritte werden mit selbstgemachten Rhythmen (über Körperteile) gekoppelt. Rhythmus entsteht über Körperinstrumente, d.h. „sounds“, über Klatschen, Schnippen, Stampfen, Schleichen, Schnalzen, Sprechen (Rap). Eine Erweiterung kann durch Hinzunahme von alltäglichen Gegenständen vorgenommen werden, z.B. Besen, Topfdeckel, etc. (Beispiel: Stomp) selbstverständlich auch mit klassischen Klanginstrumenten. Body Percussion in seiner Komplexität kann ein anspruchsvolles Koordinationstraining sein.

Crossover-Sport

(s. Pape-Kramer, 2004)

Bei Crossover-Sportarten handelt es sich um Verbindungen bzw. Vermischungen von rhythmischen Bewegungen mit sportartspezifischen Techniken, wie z.B.

- Breakdance (Akrobatik + Tanzen + Turnen + HipHop),
- Skyball (Basketball- bzw. Fußballtechniken werden rhythmisch verknüpft und mit eigenen Gestaltungsideen verbunden).

In den genannten Beispielen werden Elemente aus tradierten Sportarten kreativ und damit individuell aufbereitet.

„Allen interessierten Jugendlichen sollten deshalb vielfältige Möglichkeiten angeboten werden, die unterschiedlichsten Bewegungsfertigkeiten zu erlernen und zu üben mit dem Ziel, anhand dieser Fertigkeiten eigene Bewegungsideen zu erproben und diese Bewegungsideen individuell und selbstbestimmt anwenden zu können“ (Pape-Kramer 2004).

BallKorobics

Sportspezifische Ballbewegungen (z.B. aus HB, BB, FB oder VB) werden primär mit Elementen aus dem Bereich der Aerobic verbunden (vor allem Beinbewegungen). Es werden koordinative Fähigkeiten (besonders Rhythmisierungs-,

Kopplungsfähigkeit), Kraft und Kraftausdauer trainiert.

Rope Skipping

Als Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.

Literatur

- Anrich, C., Krake, C., Zacharias, U. (2005): *Supertrainer Volleyball*, Hamburg: Rowohlt
- Hirtz, P. (Red.), (1998): *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*, Berlin
- Katzenbogner, H. (1999): Kindertraining effektiv planen. In: *Leichtathletiktraining*, 8/2001, Münster: Philippka
- Katzenbogner, H. (2001): In die Weite springen will gelernt sein. In: *Leichtathletiktraining*, 8/2002, Münster: Philippka
- Pape-Kramer, S. (2004): *Crossover-Sport*. Innovatives für Praxis mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Bewegungsgestaltung, Schorndorf: Hofmann
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (1997): *Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten*, Stuttgart
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (2001): *Kinderleichtathletik 1 & 2*, Stuttgart
- Punkt (1999): Rahmenorientierungen für die Ausbildung junger Volleyballer in Baden-Württemberg
- Weineck, J. (2004): *Optimales Training*, Balingen: Spitta-Verlag



Kugelstoßen: Mit vier Lernschritten zur Rückenstoßtechnik

Gernot Tille

Lernziele

Bewegungsablauf der Rückenstoßtechnik mit den einzelnen Phasen dieser Technik – Bedeutung eines disziplinspezifischen Konditionstrainings – Umsetzung in die Praxis (Sportabzeichen, „Jugend trainiert für Olympia“ und andere Wettkämpfe).

Vorbemerkungen

Die Ausbildung erfolgte mit 30 Schülern einer 10. Klasse eines Gymnasiums im Rahmen der Vorbereitungen zum Erwerb des Deutschen Jugendsportabzeichens, dem Ziel des zweiten Halbjahres. Die Schüler entschieden sich für die Rückenstoßtechnik. Ihr Argument: „Wir wollen eine Technik erlernen, die auch heute noch bei vielen Athleten zum Einsatz kommt!“ Vor der Ausbildung fand ein Konditionstraining statt mit den Schwerpunkten allgemeine Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sowie vorbereitenden Spielformen mit dem Medizinball.

Zur Vermittlung dieser Technik und der disziplinspezifischen konditionellen Grundlagen wurden 8 Doppelstunden eingeplant. Die Schüler sollten in die Lage versetzt werden, den Bewegungsablauf der Rückenstoßtechnik so auszuführen, dass er dem Leitbild dieser Technik in gut koordinierter Folge ohne (wesentliche) Einschränkung entspricht (2. Lernstufe nach dem Dreiphasen-Modell), damit zumindest die geforderten Kugelstoßleistungen für das Sportabzeichen erfüllt werden konnten.

Es muss erwähnt werden, dass die beteiligten Schüler mehrheitlich unterschiedlichen Sportarten nachgingen und demzufolge schon gewisse Bewegungserfahrungen besaßen. Ein Glücksfall für den Sportlehrer! Außerdem erhielten sie disziplinspezifische Hausaufgaben, die überprüft wurden. Darin lag wohl auch das Geheimnis, weshalb alle Schüler bis auf zwei (sie kamen im Laufe des zweiten Halbjahres zur Klasse und waren noch Nichtschwimmer!) am Ende des Schuljahres die Bedingungen für das Deutsche Jugendsportabzeichen erfüllten.

Beispiel für den zeitlichen Ablauf einer Doppelstunde

20 Minuten:

Aufwärmen einschließlich einiger Lauf-ABC-Übungen, dynamisches Dehnen, Steigerungsläufe, kleine Auswahl von Sprint- und Sprungübungen

10 Minuten:

Wiederholungen aus der vorherigen Sportstunde

30 Minuten:

Technikschulung (gruppenweise) des neuen Lernschritts. Die nicht beteiligten Gruppen mussten während dieser Zeit an einem vorgegebenen Platz in der Halle ein Krafttrainingsprogramm einschließlich Imitationsübungen absolvieren.

20 Minuten:

Ausklang: Bekanntes Großes Spiel in Turnierform. Auch hier konnten die spielfreien Schüler disziplinspe-

zifische Übungen durchführen, was auch angenommen wurde.

5 Minuten:

Abschlussgespräch

Die restliche Zeit entfiel auf das Aus- und Ankleiden (einschl. Duschen).

Zur Vermittlung der Rückenstoßtechnik kam, um Irrwege auszuschließen, die deduktive Lernmethode zur Anwendung:

1. Schaffen einer Bewegungsvorstellung anhand einer Lehrbildreihe durch Erklären der einzelnen Phasen dieser Technik.
2. Vorführen durch den Sportlehrer und durch einen Schüler, der diese Technik schon beherrscht.
3. Schrittweises Erarbeiten des Bewegungsablaufs nach den Normvorstellungen.

Rahmenbedingungen

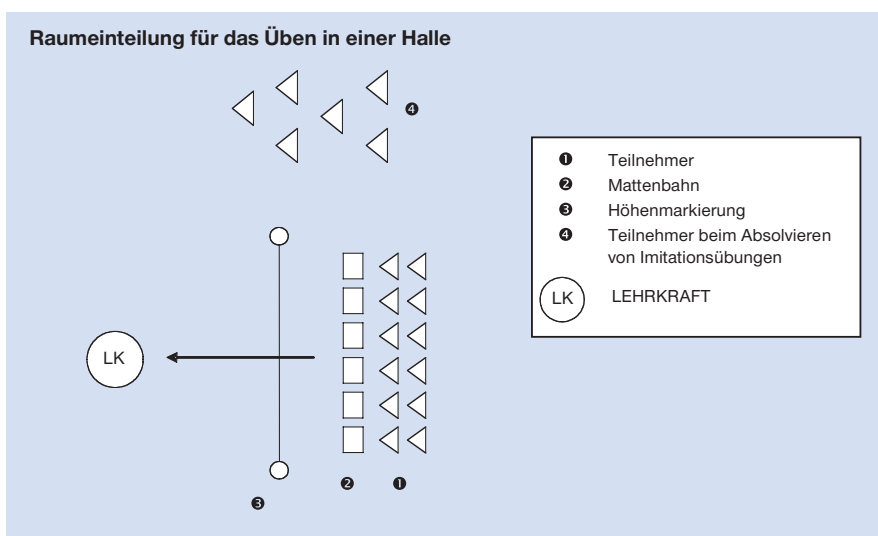
Es empfiehlt sich, mit der Vermittlung der Rückenstoßtechnik im Winterhalbjahr zu beginnen, denn zum Inventar einer Halle gehören inzwischen auch Hallenkugeln mit unterschiedlichem Gewicht. Daneben können viele Klein- und Großgeräte als Hilfsmittel herangezogen werden, wie z. B. Bodenturnmatten als Abstoßmarkierung bzw. als Begrenzung des Bewegungsraumes bei der Ausführung des gesamten Bewegungsablaufes und Hochsprungständer einschließlich Zauberschnüren (oder Ähnlichem) für die empfohlene Höhenorientierung. Zugleich bietet die Halle die Möglichkeit, mit weiteren Geräten einen Rundkurs mit mehreren Stationen

aufzubauen, um nach der Wiederholungsmethode neben der Technikschiulung disziplinspezifisches Konditionstraining mit den Schwerpunkten Maximal-, Schnell- und Stoßkraft, Aktionsschnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit durchzuführen. Bei der Herausbildung der Kraft ist darauf zu achten, dass auch alle großen Muskelgruppen mit einbezogen werden.

Bei den vorbereitenden Spielformen ist darauf zu achten, dass mit regulierbaren Höhenmarkierungen und unterschiedlichen Geräten verschiedener Größe geübt wird. Anfänger sollten mit zwei bis drei Kilogramm schweren Medizinbällen arbeiten. Geräte mit leichteren Gewichten verführen zum Werfen. Auch sollte bereits zu diesem Zeitpunkt darauf geachtet werden, dass beim Üben mit Medizinbällen die Finger der Stoßhand zum Kinn des Übenden zeigen, der Oberarm rechtwinklig zum Rumpf angehoben wird und beim Ausstoßen die Ganzkörperstreckung erfolgt. Auf zielgerichtete Übungen mit Medizinbällen sollte allerdings verzichtet werden!

Organisation und Sicherheitsvorkehrungen

- Um die Übungshäufigkeit zu gewährleisten ist sicherzustellen, dass jeder Schüler viel üben kann.
- Beim Üben in Gruppen ist darauf zu achten, dass die Linksstoßer auf der linken Seite oder an einer separaten Stelle üben können.
- Als Organisationsform bietet sich die Linie an, wobei der Abstand zwischen den Übenden großzügig zu bemessen ist.
- Es darf **nur gleichzeitig** auf Kommando des Sportlehrers gestoßen werden.
- Erst wenn alle Gruppenmitglieder gestoßen haben, werden die Kugeln gemeinsam eingesammelt und den Nachfolgenden tragend übergeben. **Auf keinen Fall dürfen die Kugeln zurückgestoßen, -geworfen oder -gerollt werden!**



Die wichtigsten Merkmale der Rückenstoßtechnik (Rechtshänder)

- Die Kugel wird leicht an den Hals gedrückt.
- Der freie Arm zeigt nach vorn und ist gewichtslos angehoben.

Das Halten der Kugel (Foto 1)

- Die Kugel liegt auf den Fingergrundgelenken der Stoßhand
- Der rechte Arm ist leicht angehoben.



Foto 1 a und b.

Der Auftakt (Foto 2)



Foto 2

- Einnehmen der Kauerposition.
- Beide Beine sind gebeugt.
- Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein.
- Der linke Arm ist vorne und entspannt.
- Der Blick ist nach hinten unten gerichtet.

Das Angleiten (Foto 3)

- Das linke Bein wird flach nach unten in Stoßrichtung aktiv gestreckt.
- Die Schulter zeigt rechtwinklig in Stoßrichtung.



Foto 3

- Die Eindrehbewegung erfolgt, beim rechten Fuß beginnend, über rechtes Knie und rechte Hüfte.
- Die Hüftachse zeigt in Stoßrichtung.
- Während des Angleitens bleibt der Oberkörper passiv.

Die Stoßauslage (Foto 4)



Foto 4

- Schnelles Aufsitzen des linken Fußballens vor dem Stoßbalken.
- Das Körpergewicht befindet sich über dem rechten Knie und der Fußspitze.
- Das linke Bein und der Rumpf bilden eine Gerade.
- Die rechte Schulter steht über dem rechten Knie.

Das Ausstoßen (Foto 5)

- Es wird eingeleitet durch eine explosive Streckung vom rechten Fuß über das Knie zur Hüfte hin.

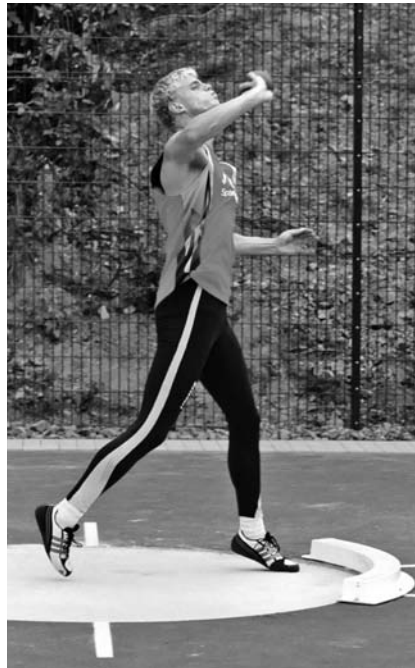


Foto 5

- Der Rumpf dreht zur linken Körperseite.
- Die rechte Hüfte dreht nach vorn.
- Der linke Fuß hat ganzsohlig Bodenkontakt.
- Der Blick ist in Stoßrichtung gerichtet.
- Ganzkörperstreckung.
- Der Stoßarm wird vollständig gestreckt.
- Sowohl die Schulter- als auch die Hüftachse zeigen zur Stoßrichtung.
- Der Abstoßwinkel liegt bei 42 Grad.
- Der Umsprung erfolgt auf das rechte Bein, das dabei leicht gebeugt wird.

Das Abfangen (Foto 6)

Der Umsprung erfolgt auf das rechte Bein, das dabei stark gebeugt wird.



Foto 6

Die Lernschritte

Um sich an Umfang und Gewicht zu gewöhnen, machten sich die Schüler vor jeder Übungseinheit mit der Kugel wie folgt vertraut:

- Im Stand und in der Rumpfvorbeuge: Die Kugel wandert in Kopfhöhe von Hand zu Hand.
- Im Stand: Rumpfkreisen mit der Kugel, wobei die Kugel von Hand zu Hand wandert.
- Im Grätschstand: Achterkreisen durch die gegrätschten Beine.

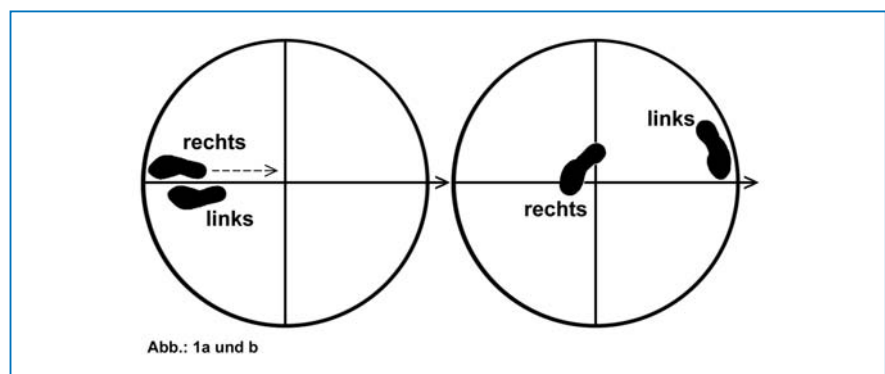


Abb.: 1a und b

Die jeweilige Fußstellung in der Ausgangsstellung (a) und Stoßauslage (b):

- Aus der Hocke mit Blickrichtung zur Stoßrichtung; Beidhändiges Herausdrücken der Kugel nach vorn-oben
- Mit dem Rücken zur Stoßrichtung: Mit Schwung die Kugel nach hinten-oben heraus werfen.
- Überkopfstöße rechts wie links. Jede Übung wurde bis zu dreimal wiederholt.

1. Lernschritt: Frontalstoß aus der Schrittstellung mit Nachstellschritt (Abfangen) (Foto 7 a und b)

Beobachtungspunkte

- Der rechte Arm ist leicht angehoben.

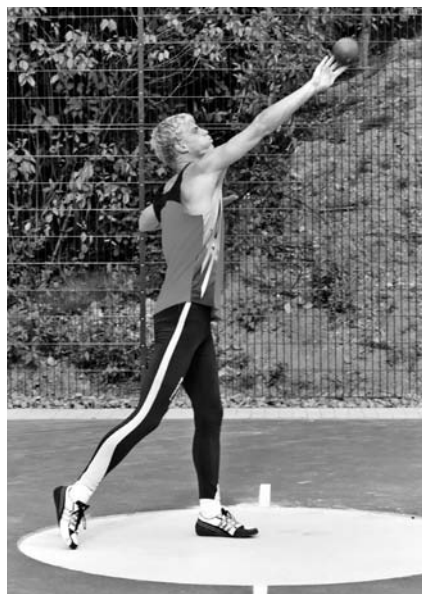


Foto 7 a und b

- Der Blick geht in Stoßrichtung.
- Das Herausstoßen der Kugel erfolgt explosiv, wobei der Stoßarm vollständig gestreckt wird.
- Ganzkörperstreckung.
- Das Abfangen erfolgt mit einem Umsprung des rechten Beines bei starker Beugung.

Hinweis: Dem Frontalstoß ist große Aufmerksamkeit zu schenken, denn der Abstoß macht 90 Prozent der Gesamt-Kugelstoßleistung aus. Eventuell mit verstellbaren Höhenmarkierungen üben lassen.

2. Lernschritt: Standstoß aus der Stoßauslage (Foto 8)



Foto 8

Beobachtungspunkte

- Das Körpergewicht ruht auf rechtem Knie und rechter Fußspitze; beide Beine haben Kontakt zum Boden.
- Linkes Bein und Rumpf bilden eine Gerade; die Schulterachse zeigt quer zur Stoßrichtung, die Hüftachse dagegen zum Stoßballen.
- Die rechte Schulter befindet sich über linkem Knie.
- Der linke Arm ist entspannt und zeigt gegen die Stoßrichtung.
- Der Abstoß erfolgt durch Streckung beider Beine.

Hinweis: Erweist sich diese Aufgabe als zu schwierig, sollten zunächst Standstöße aus der mittleren Stoßauslage erfolgen.

3. Lernschritt: Das Angleiten (Foto 9 a und b)

Es wird empfohlen, den Ablauf des Angleitens im Voraus zu schulen und immer wieder als Imitationsübungen wiederholen zu lassen. Bewährt haben sich folgende Übungen:

- Angleiten gegen Partnerwiderstand.
- Wegstoßen eines Medizinballes.
- Mit Fußfassung eines Partners.
- Fortlaufendes Angleiten auf einer Linie (Hallenbodenmarkierung).

Beobachtungspunkte

Der Übende steht mit dem Rücken in Stoßrichtung.

- Einnehmen der tiefen Hockposition, wobei beide Bein leicht gebeugt sind.
- Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein.
- Der Blick ist nach hinten-unten gerichtet.



Foto 9 a und b



Foto 10a-e

- Das Angleiten beginnt mit einer schnellen Streckung des linken Beines nach unten in Stoßrichtung.
- Der rechte Fuß wird über den Ringboden gezogen.
- Rechter Fuß (etwa in Kreismitte) und linker Fuß (Innenseite des Stoßbalkens) setzen gleichzeitig auf.
- Die Hüftachse zeigt nach wie vor in Stoßrichtung.

Hinweis: Es können den Schülern auch Zwischenformen angeboten werden:

- Statt des Angleitens ein bis zwei Gehschritte einbauen.
- Nur eine kurze Angleitphase verlangen oder
- In der Angleitphase den Oberkörper nicht zu tief herunternehmen lassen.

4. Lernschritt: Erlernen der Gesamtbewegung (Fotos 10a-e)

Beobachtungspunkte

Die Gesamtbewegung soll fließend sein und in Richtung Stoßbalken eine Geschwindigkeitssteigerung erfahren. Alles Weitere, wie zuvor beschrieben!

Mit welchen Fehlern ist zu rechnen?

- Zu tiefes Absenken des Körperschwerpunktes.
- Das Schwungbein wird beim Angleiten zu weit herangezogen.
- Falscher Fußaufsatz beider Beine.
- Zu frühes Öffnen.

- Geringe Körperstreckung während des Ausstoßens.
- Kein Umspringen nach dem Ausstoßen.
- Statt gestoßen wird geworfen. Der Ellbogen befindet sich vor der Kugel.
- Zu frühes Lösen der Kugel vom Hals.

Alle Fotos: Gernot Tille

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

„Bewegung, Spiel und Sport stellt das Kind mit seinen Bedürfnissen und Interessen ins Zentrum seiner Bemühungen und trägt dazu bei, dass es

- Freude an der Bewegung hat,
- seinen Körper kennen lernt,
- elementare Bewegungserfahrungen macht,
- sinnliche und soziale Erfahrungen macht,
- ein gutes Verhältnis zu seinem Körper entwickelt,
- über Bewegung die Welt verstehen lernt,
- lernt, kritisch reflexiv mit den Bewegungsangeboten umzugehen und jetzt und in der Zukunft die Bewegung als unverzichtbaren Teil seines Lebens schätzt.“

Ulla Seitz, in *Eckpunkte der Konzeption des Fächerverbundes Bewegung, Spiel und Sport* (Neuer Bildungsplan Grundschule in Baden-Württemberg 2004)

Sicherheit bei den Wurf- und Stoßdisziplinen in der Leichtathletik

Gernot Tille

Grundsätzliches zur Sicherheit bei Wurf- und Stoßdisziplinen

- Bei der Planung und Durchführung des Unterrichts darauf achten, dass Treffer durch Wurfgeräte verhindert werden.
- Das Übungsfeld auffallend kennzeichnen (am besten mit Signalleinen).
- Bei gleichzeitig übenden Klassen sind die Übungen so zu koordinieren, dass es zu keinen räumlichen Überschneidungen kommen kann.
- Während des Unterrichts ist das Umfeld insgesamt zu kontrollieren.
- Die Anlaufbahnen und Stoßanlagen sind sauber (evtl. Besen, Lappen oder Schaber bereithalten) zu halten.
- Sicherstellen, dass herumliegende Wurfgeräte Schülerinnen und Schüler nicht gefährden.
- Auf ausreichenden (3 bis 5 Meter) Seitenabstand der Schüler bei Schleuderball, Kugel und Speer achten.
- Bei Gruppenunterricht beachten, dass in etwa leistungsgleiche Schüler in einer Wurfgruppe zusammenkommen. Nur jeweils eine Gruppe soll mit der Lehrkraft Wurfdisziplinen üben.

Kugelstoßen

- Es darf nur auf Kommando der Lehrkraft gestoßen werden; alle Gruppenmitglieder stoßen gleichzeitig!
- Beim Stoßen in Linienaufstellung sollte der Abstand der Schüler zueinander mindestens 3 Meter betragen; die Linksstoßer sind auf der linken Seite zu platzieren.
- Beim Üben in Gassenaufstellung sollte der Abstand zur gegenüberliegenden Linie 12 bis 15 Meter betragen.
- Das Zurückholen der Kugeln erfolgt immer gemeinsam auf ein Zeichen der Lehrkraft hin; auf keinen Fall zurückstoßen!
- Beim Stoßen aus dem Ring darauf achten, dass der Stoßbalken fest verankert und die Anlage selbst sauber ist.

Speerwerfen

- Abwürfe aus einer Linienaufstellung haben gleichzeitig und nur in einer Richtung zu erfolgen.
- Die Schüler müssen so lange warten, bis auch der letzte Werfer seinen Abwurf getätigt hat.

- Das Zurückholen der Wurfgeräte erfolgt gemeinsam, wobei die Speere senkrecht – Spitze nach unten – gehalten werden müssen. Nie Speere zurückwerfen!

Diskuswurf

- Die Wurfarmseite ist stets freizuhalten; nach rechts bzw. links versetzt Aufstellung einnehmen.
- Linkswerfer sind auf die linke Seite zu postieren.
- Nach ihrem Abwurf müssen die Schüler solange warten, bis alle geworfen haben.
- Das Zurückholen der Disken erfolgt gemeinsam; sie sind zu tragen. Auf keinen Fall zurückwerfen!
- Würfe aus der Gesamtbewegung sollten möglichst aus einem Wurfkreis mit Schutzgitter heraus erfolgen. Der Beobachter des Abwurfes sollte dabei auf der gegenüberliegenden Seite des Wurfarmes stehen.

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

„Ja, gut. Es gibt nur eine Möglichkeit: Sieg, Unentschieden oder Niederlage“

Franz Beckenbauer

Eine effektive Form der Videoanalyse: Der Einsatz einer Webcam im Sportunterricht

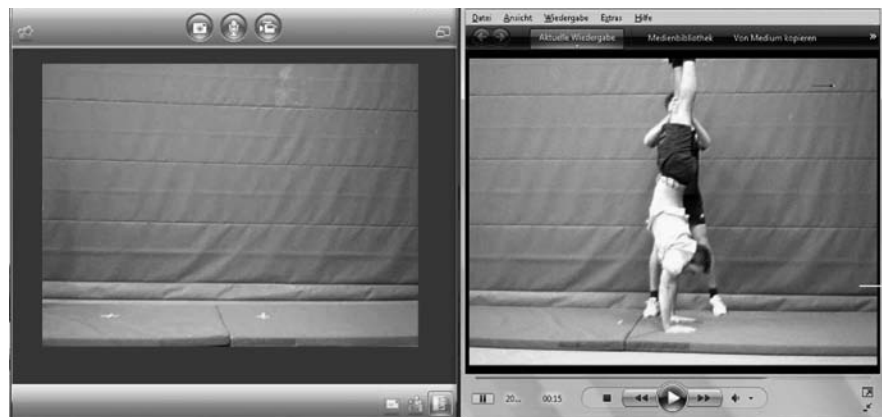
Marc-André Kaufhold und Konrad Zischke

Im Sport spielen die kinästhetischen Empfindungen eine dominante Rolle, da sie gegenüber anderen Informationen am schnellsten vom Gehirn verarbeitet werden. Sie sind die eigentlich bewegungslenkenden Elemente insbesondere bei komplexen und schwierigen Bewegungsabläufen und bedürfen besonderer Beachtung. Während oder unmittelbar nach sportlichen Bewegungen hat der Lehrer die Möglichkeit Korrekturen anzubringen und dadurch den Lernfortschritt des Schülers zu erleichtern.

In der Fachliteratur werden die Korrekturmöglichkeiten während sportlicher Bewegungen als Synchron- bzw. Sofortinformation und nach sportlichen Bewegungen als Schnellinformation bezeichnet. Beide Korrekturformen geschehen in der Regel hauptsächlich über visuellen, taktilen und verbalen Informationsaustausch.

Neben dem „geschulten Auge“ des Lehrers bieten sich hier zur unterstützenden, objektiven Analyse weitere Messverfahren an. Insbesondere die Videoanalyse („Außenperspektive“ oder „drittes Auge“) kann als sehr hilfreich und wertvoll eingeschätzt werden, da sie eine Verknüpfung der objektiven Schnellinformation mit dem subjektiven kinästhetischen Bewegungsempfinden des Schülers ermöglicht.

Die Videoanalyse wird deshalb von Söll und Kern als ideale Form der Rückmeldung be-



zeichnet. Die Schüler sind in der Lage, ihre eigene sportliche Leistung zu sehen und daher ein Selbstbildnis zu entwickeln, das ihnen sonst verschlossen bleiben würde. Durch Videoanalysen wird die Bewegungsvorstellung deutlich verbessert und Fehlerkorrekturen können gezielter und individueller formuliert werden.

Dieses Vorgehen ist höher einzuschätzen als die verbale Fehlerkorrektur des Lehrers, da eine individuelle Einsicht des Schülers durch den visuellen Beleg vorliegt.

Im Folgenden soll eine in vielen Sportstunden angewandte, vereinfachte Form der Videoanalyse vorgestellt werden: Die Analyse sportlicher Bewegungen mit Hilfe einer Webcam.

Einsatz der Webcam im Sportunterricht

Ihr Aufbau richtet sich nach der Sportart, die aufgezeichnet werden

soll. Der Ablauf kann ritualisiert erfolgen, indem ein Schüler den Laptop bedient und den Ablauf koordiniert. Die sportlichen Bewegungen werden mit der entsprechenden Software aufgezeichnet. Danach geht der Sportler zur Webcam-Station und lässt sich seine Leistung zeigen oder es werden die Aufzeichnungen über einen angeschlossenen Beamer an die Wand projiziert. Anschließend kann der Schüler mit Hilfe der neuen Informationen gezielt seine Leistung verbessern.

Hinweis: Als Software eignen sich die Programme Windows Media Player und Lifecam 1.1. Beide muss man nicht separat erwerben, sie werden beim Kauf eines Laptops bzw. einer Webcam mitgeliefert.

Für den späteren Unterricht lassen sich die Aufnahmen schnell bearbeiten und einfach zu kurzen Bewegungsreihen zusammenfügen. Der Lernende muss in der Lage sein, die externen und internen Rückmeldungen einzuordnen. Das setzt ein hohes Maß an Bewegungsgefühl (interne Rückmeldungen) und Bewegungswissen (kognitive Verarbeitung) voraus. Für die Praxis ist



Abb. 1: Vollspannstoß Fußball

entscheidend, dass die Schüler altersgemäß vom Einfachen zum Schweren an die Methoden der Bewegungsanalyse und der Fehlerkorrektur herangeführt werden müssen. Dies zahlt sich aus und zeigt sich dann im Lernfortschritt.

Vorteile des Einsatzes der Webcam im Sportunterricht

Diese Methode bietet im Rahmen individueller, visueller und kinästhetischer Bewegungskorrekturen viele Vorteile. Eine vereinfachte Videoanalyse kann schnell und ohne großen organisatorischen Aufwand in allen Schulstufen (5.-13. Jg.) eingeführt und umgesetzt werden.

Man benötigt dazu nur wenig Material; mit einem Laptop und einer herkömmlichen, separat angeschlossenen Webcam ist man gut ausgestattet. Eine Webcam zeichnet die Bewegungen in ausreichend guter Form für die direkte Bewegungskorrektur auf. Zudem könnten die sportlichen Bewegungen für spätere Stunden aufgezeichnet werden und dann zur Fehlerkorrektur und zum Aufzeigen des individuellen Lernfortschritts herangezogen werden (siehe Abb. 1 und 2).

Hinweis: Dies sind Abbildungen, die aus aufgezeichneten Webcam-Aufnahmen extrahiert wurden. Die Qualität ist ausreichend für den Unterricht.

Als Sportlehrer wird man im Unterricht entlastet; man ist weder durch den Aufbau noch durch die Auswertung während der Stunde in den anderen unterrichtlichen Funktionen beeinträchtigt. Eher das Gegenteil tritt ein: Da ein Schüler in die Bedienung der Anlage eingewiesen wird, hat man als Lehrer mehr Freiheiten im Unterricht.

Die individuelle Analyse der sportlichen Leistung steht im Zentrum der Webcam-Analyse, denn die Schnellinformation sollte so schnell wie möglich – allerdings nicht später als 10 bis 25 Sekunden nach Beendigung der Bewegung – stattfinden. Dies ist bedeutsam, da für den Übenden ein unmittelbarer

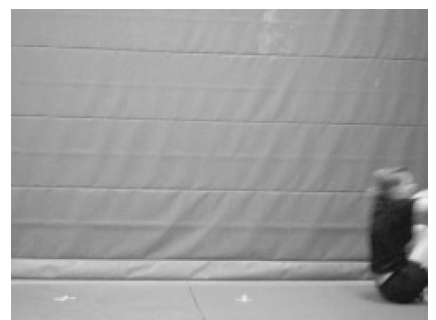
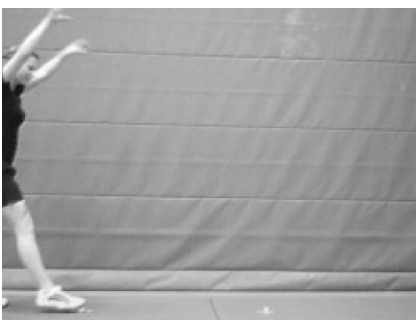


Abb. 2: Turnen (Handstand abrollen)

- Vergleich der objektiven Hinweise
- mit dem subjektiven Bewegungsempfinden

ermöglicht werden soll. Durch die Webcam-Analyse kann der Sportler sofort nach seiner sportlichen Leistung diese am Laptop bzw. über einen Beamer analysieren und unter Ausnutzung der noch teilaktivenkinästhetischen Wahrnehmung eine individuelle Fehlerkorrektur durchführen. Besonders hervorzuheben ist, dass dieses Verfahren eine hervorragende Methode zur Unterstützung des Bewegungslernens darstellt. Die von Söll und Kern (1999) formulierten Bedenken und Nachteile zum Einsatz der Videoanalyse im Sportunterricht konnten durch diese Modifizierung aufgehoben werden.

Literatur

- Größing, Stefan (2001). *Einführung in die Sportdidaktik*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Kaufhold, M. (2007). *Hoch springen. Unterrichtsversuch in der 8. Klasse des Gymnasiums*. 2. Staatsexamensarbeit. Meppen.
- Müller, Ulrich und Seitz, Katja (1999). Video-Training. *Grundlagen der Weiterbildung – Praxishilfen*, 1-17.
- Röthig, Peter und Größing, Stefan (1982). *Bewegungslehre*. Bad Homburg: Limpert Verlag.
- Scheid, Volker und Prohl, Robert (2004). *Bewegungslehre*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Tiwald, Horst und Stripp, Konrad (1975). *Psychologische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingsforschung*. Giessen: Verlag Andreas Achenbach.

Software

- LifeCam 1.1 (2006) Webcam Software
Microsoft Version 1.1.

Windows Media Player (1992-2004) Microsoft Corporation Version 10.00.00.4036.

Marc-André Kaufhold, Studium der Sportwissenschaft, Erziehungswissenschaft (Sek. I und II), Biologie, Biochemie und Pharmakologie. Unterricht am Lise-



Meitner-Gymnasium in Neuenhaus und Uelsen.

Anschrift:
Dr. Marc-André Kaufhold, Am Berg 2, 49811 Lingen, Tel.: 0591-9778832, Email: marckaufhold@web.de

(Nordic-)Skike – neuer Wein in alten Schläuchen?

Heinz Lang

...irgendwie schon! Handelt es sich doch bei Skike um ein ‚neues‘ Sportgerät, mit dem bereits vor 1930 erste Versuche angestellt wurden, wobei dessen neueste Mutation zu ‚Nordic-Skike‘ ganz eindeutig auf den Gebrauch von Stöcken hinweist. Der Rest ist schnell erklärt: ‚Sk‘ steht für Skating und ‚ike‘ hat zweifellos etwas mit (Mountain?)-bike zu tun. Es handelt sich also um ein fast geländegängiges Fortbewegungsmittel mit relativ großen und luftbereiften Rädern, mit dem man, anders als mit Inlineskates oder Rollskiern, sogar bremsen kann. Die intensive Beanspruchung von Beinen, Rumpf und Armen garantiert dabei ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining.

In Bayern wäre so ein schul- und freizeitsporttauglicher (Fast-) Alleskönner ein „eierlegendes Wollmilchschwein“, für das nicht einmal spezielle Schuhe nötig sind und das einen kurzen Bremsweg garantiert – für dessen sichere Beherrschung allerdings die übliche Schutzausrüstung (Helm, Brille, Handschuhe, Knie- und Ellenbogenschoner) unerlässlich erscheint.

Schmerzliche Erfahrungen kann man sich weitgehend ersparen, folgt man den Empfehlungen von W.Bucher und S.Steger, die in einer übersichtlichen bebilderten Spiel- und Übungssammlung (mit Informationsfilm „SKIKEN – Lehren und Lernen leicht gemacht“ auf CD) sowohl Orientierungshilfe als auch Anleitung für individuelles und



gruppenbezogenes Aneignen ermöglichen. ‚Neue‘ Sportarten....und kein Ende! Es lohnt sich also, gelegentlich in der Sportgeschichte der Erfindungen zu blättern.

Heinz Lang, Schriftleiter der *Lehrhilfen für den Sportunterricht*

Literatur:

- Steger, S. & Bucher, W. (2009): *80 Spiel und Übungsformen für SKIKE*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.



Bewegungskonzepte



DIN A5, 152 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0131-8
Bestell-Nr. 0131 € 19.80

Susanne Pape-Kramer

Crossover-Sport



Innovatives für Unterricht und Praxis mit Jugendlichen im Bereich Bewegungsgestaltung

Die Autorin versucht im ersten Teil des Buches aufzuzeigen, warum viele Jugendliche mit diesen Sportarten „mehr Spaß haben“ als mit traditionell angebotenen. Im Anschluss daran werden sieben Crossover-Sportarten vorgestellt. Diese Sportarten sind unverbraucht und einfach in der methodischen Vermittlung, da alle Übungen genau beschrieben werden und Tipps zum Umgang mit Über- und Unterforderung beinhalten. Außerdem liegt dem Buch eine CD bei, die Techniken und Stundenbeispiele der jeweiligen Sportarten zeigt. Zusätzliche Fotos im Text dienen zur Veranschaulichung der beschriebenen Aufgaben. Dieses Buch möchte zunächst alle Personen ansprechen, die mit Jugendlichen Sport treiben, v. a. Lehrkräfte, Trainer und Leiter von Jugend- und Freizeitgruppen.

Inklusive CD-ROM mit 42 Videoclips.

Musterseiten unter www.sportfachbuch.de/0131

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



Rüdiger Geis

Sportspiele – leicht gemacht

Für Schule und Verein

Mit dem Buch wird das Ziel verfolgt, das enorme Aufforderungspotenzial der Sportspiele zu nutzen. Die Spielabläufe werden durch Veränderungen des Anspruchsniveaus für möglichst viele Akteure erlebbar gemacht. Die im Handlungsablauf modifizierten Spielformen bewahren die Grundideen der jeweiligen Sportspiele und lassen sich in leistungsheterogenen, zahlenmäßig großen Sportgruppen mit minimalem organisatorischen Aufwand durchführen. Die Teilnehmer lernen spielerisch kognitive und motorische Mehrfachaufgaben zu kombinieren, aufzugreifen und Lösungswege zu entwickeln.

DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-0351-0, **Bestell-Nr. 0351** € 16,90



Prof. Dr. Jürgen Kretschmer / Renate Baumann / Ursula Guse / Renate Matthiass / Ursula Steiner

Sport in der Primarstufe – Band 1

Handreichung für die Bewegungsfelder Körper und Geräte

Sportunterricht soll zum und durch Bewegen erziehen. Diese Handreichungen geben Lehrerinnen und Lehrern Anregungen, wie sie diese Neuorientierung bei der Planung und Gestaltung von Bewegung, Spiel und Sport in der Primarstufe berücksichtigen können. Sie machen Vorschläge für Erkundungs- und Übungsaufgaben, Wettkampf-, Gestaltungs- und Spielaufgaben. Sie bieten auf einer CD-ROM Arbeitsmaterialien an, mit denen ein überwiegend selbst geleitetes, intensives und abwechslungsreiches Bewegen und Spielen ermöglicht werden kann.

DIN A5, 176 S. + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0361-9, **Bestell-Nr. 0361** € 18,-



Dr. Sabine Hafner

Turnen in der Schule

Ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I

Turnen in der Schule ist prinzipiell etwas anderes als Turnen im Verein. So weisen Schulsporthallen – insbesondere in der Geräteausstattung – nur wenige Ähnlichkeiten mit Turnzentren auf und in der Leistungsbereitschaft sowie den Leistungsvoraussetzungen der Schüler gibt es kaum Übereinstimmungen mit trainierenden Nachwuchsturnern. Aus den Vorgaben der Schulrealität wird in diesem Band eine Konzeption für das Schulturnen in der Sekundarstufe I abgeleitet. Im Mittelpunkt stehen eine ausführliche Beschreibung und Diskussion mehrperspektivischer Formen des Lehrens und Lernens im Turnunterricht.

DIN A5, 144 Seiten, ISBN 978-3-7780-0371-8, **Bestell-Nr. 0371** € 14,90



Prof. Dr. Kuno Hottenrott / Thomas Gronwald

Ausdauertraining in Schule und Verein

In Schule und Verein bestehen bei der Vermittlung der Ausdauer viele Fragen: Ist eine Ausdauerschulung oder gar ein systematisches Ausdauertraining bereits für Kinder sinnvoll? Was ist zu beachten, um die Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen optimal zu fördern, sie aber nicht zu überfordern? Wie können Kinder motiviert werden, sich ausdauernd zu beanspruchen und dabei trotzdem Spaß zu haben? Welche Übungsformen bieten sich besonders für den Schulsportunterricht und für den Vereinssport an? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch praxisnah mit vielen Beispielen thematisiert.

DIN A5, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-0381-7, **Bestell-Nr. 0381** € 16,90