

Sportunterricht mit Alltagsmaterialien – 1

Bettina Frommann

Geht es Ihnen auch so? Sie durchblättern die aktuellen Kataloge von Sportartikelfirmen, sehen neues Spiel- und Sportmaterial auf Messen und Fortbildungen und schon entstehen im Geiste die schönsten Sportstunden, wenn, ja, wenn man genau dieses Material hätte ... bis man auf den Preis aufmerksam wird! Die Sitzung der Sport-Fachkonferenz begräbt dann endgültig alle Hoffnungen angesichts des geringen Etats. In solchen Momenten ist Kreativität gefragt.

Die folgenden Anregungen entrümpeln Ihren Haushalt, bringen neuen Schwung in den Sportunterricht und regen die Kreativität Ihrer Schüler und Schülerinnen an. Zudem sind fast alle Materialien umsonst oder zu einem sehr geringen Preis zu haben.

Beginnend mit Wäscheklammern und Plastikflaschen werden in loser Folge un- und außergewöhnliche ‚Sportgeräte‘ vorgestellt. In der nächsten Folge befasst sich die Verfasserin mit Schaumstoffrohren.

Die Schriftleitung

Wäscheklammern

Wäscheklammern sind billig, lassen sich platzsparend in einem kleinen Eimer oder Stoffsack aufbewahren und bergen keinerlei Verletzungsrisiko. Mit etwa 100 Wäscheklammern verschiedener Farben lassen sich die folgenden Spielideen ohne große Vorbereitung vor allem zu

Beginn oder als Ausklang einer Sportstunde in der Halle, draußen oder sogar im Wasser realisieren.

Wäscheklammerjagd

Alle Kinder befestigen vier Klammern verschiedener Farben an ihrem T-Shirt. Innerhalb einer festgelegten Zeit (z. B. 3 Minuten) sollen die Kinder ihre eigenen Wäscheklammern verteidigen (festhalten nicht erlaubt!) und weitere bei den anderen Mitspielern „klauen“. Die erbeuteten Klammern müssen sofort am T-Shirt befestigt werden. Nach Ablauf der Zeit werden die Klammern gezählt und ein neuer Durchgang gestartet. Aus dieser Grundidee lassen sich zahlreiche Variationen entwickeln, die allerdings nicht alle hintereinander in

einer Sportstunde ausprobiert werden sollten, sonst ist der Reiz des

AUS DEM INHALT:

<i>Bettina Frommann</i>	
Sportunterricht mit Alltagsmaterialien - 1	1
<i>Jörg Radstake, Wytse Wallinga</i>	
Volleyball lernen in Klasse 5 und 6	3
<i>Britta Hoss</i>	
Für das Tanzen kann man alle Kinder begeistern	9
<i>Henner Hatesaul</i>	
„Wasserski“ auf Teppichfliesen	13
<i>Heinz Lang</i>	
Skandal im Sperrbezirk	14

neuen Spielmaterials schnell verfliegen:

- Um die Bewegungsintensität zu erhöhen, wird die zur Verfügung stehende Spielfläche immer weiter eingegrenzt.
- Jedes Kind hat zu Beginn Klammern der gleichen Farbe und soll so „klauen“, dass möglichst viele verschiedene Farben am T-Shirt hängen.
- Alle Kinder dürfen sich nur auf Spielfeldlinien bewegen.
- Mädchen dürfen nur bei Mädchen „klauen“, Jungen nur bei Jungen.
- Mädchen „klauen“ nur bei Jungen, Jungen nur bei Mädchen.
- Ein Schüler oder eine Schülerin wird am T-Shirt mit vielen Wäscheklammern gespickt und dem „Klau“ der gesamten Gruppe ausgesetzt. Wie viele Sekunden dauert es, bis die letzte Klammer abgezupft ist?
- Minutenticker: Mannschaft A bewegt sich in einem abgegrenzten Spielfeld. Jeder Spieler hat 4 Klammern. Mannschaft B sitzt auf einer Langbank außerhalb des Spielfeldes. Jeder Spieler der Mannschaft B hat nacheinander eine Minute Zeit, Wäscheklammern zu fangen. Ist die Minute vorbei, wird der nächste Spieler abgeklatscht. Gezählt wird die Anzahl der Klammern pro Mannschaft.
- Rechter Nachbar, linker Nachbar: Alle stellen sich zu einem Kreis auf und haben vier Klammern am T-Shirt. Der rechte Nachbar muss sich verteidigen, beim linken Nachbarn darf man selbst angreifen. Das Angriff-/Verteidigungssystem wird hier auf eine Person beschränkt. Sehr lustig wird dieses Spiel, wenn jeder Person ein bestimmtes Tier mit typischen Lauten zugeordnet wird.
- A und B stehen sich gegenüber auf einer begrenzten Fläche (zwei kleine Turnmatten), die nicht verlassen werden darf. Die Klammern werden an vorgegebenen Stellen befestigt (Rücken, rechter Oberarm, linke Socke). Auf der kleinen Fläche kommt es beson-



Einige Beispiele zu Alltagsmaterialien

ders auf geschicktes Ausweichen und Fintieren an. Jeder Schüler soll mit mindestens 4 verschiedenen Partnern üben. Liegen die Matten in Kreisform, hat man als Lehrkraft einen guten Überblick und kann auch ein rotierendes System anwenden: A bleibt auf der Matte, B wechselt im Uhrzeigersinn zum nächsten Partner.

- Das T-Shirt eines Schülers oder einer Schülerin wird auf dem Rücken mit Wäscheklammern gespickt. Der „Igel“ krabbelt auf allen Vieren (lange Hose!) durch eine Gasse aus kleinen, quergelegten Turnmatten. Alle anderen Mitspieler verteilen sich rechts und links von den Turnmatten ohne diese zu berühren und reißen dem Igel die Stacheln aus. Kann der Igel einige Stacheln retten?

Plastikflaschen

Getränkeflaschen aus Plastik in unterschiedlichen Größen (0,5 / 1,0 / 1,5 l), befüllt mit Sand oder Wasser und am Verschluss fest mit Tape oder Kreppband umwickelt, lassen sich vielseitig im Sportunterricht einsetzen:

- als Kegel zum Zielwerfen oder Zielschießen am Boden oder erhöht auf Langbänken, Kästen, etc.,

- als Ersatz für Pylone, Markierung von Slalomstrecken, Spielflächen,
- als Hantelersatz beim Konditionstraining: Übungen wie Hampfmänner, Boxen, Wechsel- und Diagonalsprünge, Laufen auf der Stelle, Walking, usw. lassen sich mit den Plastikgewichten individuell intensivieren. Fast alle Übungen aus dem Fitnessstraining sind geeignet.
- Schaumstoffhanteln stehen nur selten in Schwimmhallen für Schulklassen zur Verfügung. Einfach mit Wasser gefüllt, zugeschraubt und mit einem Stück Tape verschlossen, schon hat man mit den Plastikflaschen ein Trainingsgerät für konditionelle Übungen aus dem Bereich des Aquatrainings.



Bettina Frommann war 14 Jahre im Schuldienst und arbeitet an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Die Praxis-schwerpunkte sind die Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Badminton und

Skilanglauf. Sie ist als Übungsleiterin im Hochschulsport und als Referentin in der Lehrerfortbildung tätig.

Anschrift:

Institut für Sport und Sportwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Olshausenstraße 74, 24098 Kiel
E-Mail: bfrommann@email.uni-kiel.de

Volleyball lernen in Klasse 5 und 6

– ein Beitrag aus Holland –

Jorg Radstake, Wytse Wallinga

Dargestellt wird eine methodische Reihe zum Erlernen des Volleyballspiels, die sich auf die wesentlichsten technischen Elemente bezieht. Dabei ist es jederzeit möglich, Punktwertung oder Wechselsystem zu variieren oder Aktivitäten einfacher oder schwieriger zu gestalten.

Die Grundlagen unserer Vorschläge stammen aus dem „Bavo-Buch“, dessen Autor wir viele Anregungen und Ideen verdanken.

Unsere Vorschläge beziehen sich auf Gruppen von mindestens acht (oder mehr) Schülern und sollen nicht allzu viel Platz benötigen. Wir haben uns bemüht, die konkrete Unterrichtspraxis zu berücksichtigen und nicht idealtypische Situationen.

Einige wichtige Vorüberlegungen zu dieser Unterrichtsreihe

Das Gesamtkonzept kennen lernen

In jeder Unterrichtsstunde sollen die Schüler – wenn auch nur auf einfachem Niveau – ein möglichst umfassendes Bild der wichtigsten Volleyballaktivitäten im Sinne eines Gesamtkonzepts kennen lernen. Volleyball lehren und lernen bedeutet zielgerichtet zuspitzen, den Ball in der Luft halten und ihn hin- und zurückspielen.

Beginn mit Pritschen und Baggern

Wir beginnen mit Pritschen und Baggern; beides sind wichtige Spielelemente. So schnell wie möglich sollen die Schüler Erfahrungen in

beiden Techniken sammeln. Damit werden beide, obwohl Pritschen dominant ist, im Spiel anwendbar.

Spiel Zwei gegen Zwei

Wir beginnen mit „Zwei gegen Zwei“-Spielen (2 : 2). Dabei können wir durch leichte Veränderungen zunehmend die Anforderungen an die Schüler steigern. Im Gegensatz zum Spiel „Eins gegen Eins“ (1 : 1) verläuft dieses Spiel insgesamt ruhiger. Beim Spiel 1 : 1 führt eine schlechte Technik zu einem zu schnellen Spiel (Panik-Volleyball), wo doch ein wichtiges Ziel darin besteht, dass Schüler lernen, den Ball kontrolliert zu spielen.

Hohes Spiel und richtige Position zum Ball

Die Flughöhe des Balles ist von Beginn an wichtig. Dazu kommt die Forderung, den Ball über eine bestimmte Distanz spielen zu können. Erst in einem späteren Stadium werden diese beiden Elemente kombiniert. Bei all diesen Aktivitäten muss ein Schüler lernen, die richtige Position zum Ball einzunehmen: Er muss sich (beim Pritschen) stets unter und (beim Baggern) hinter dem Ball platzieren.

Sechs Stunden sind dafür vorgesehen

Das Niveau der Schüler und ihre Fortschritte lassen sich kaum auf Unterrichtsstunden übertragen. Wir gehen hier von sechs Unterrichtsstunden aus, wobei einzelne Bereiche, für die die Schüler eine längere Übungszeit brauchen, ausgedehnt werden sollten.

Ein Punkteformular als Motivationshilfe und Rückmeldung

Schüler finden es interessant, ihr Niveau schwarz auf weiß zu sehen. Die Verwendung eines Punkteformulars motiviert sie, bestimmte Aktivitäten besonders gut auszuführen. Dabei werden ganz einfach die erreichten Punkte zusammengezählt. Ein solches Formular kann man als Abschluss, aber auch – entsprechend angepasst – innerhalb einer Unterrichtsreihe verwenden. Solange Schüler sehr motiviert mitmachen, wird dieses Formular nicht eingesetzt.

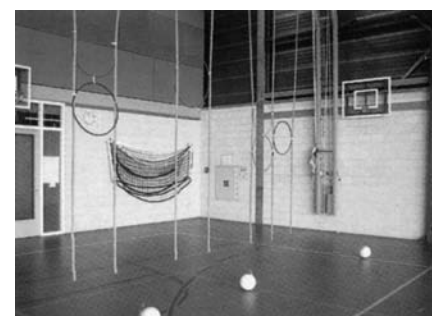
Spielfeldgröße

Wir bevorzugen relativ schmale Felder und sind davon überzeugt, dass dadurch das kontrollierte Spielen zwingender wird. Richtungspritzen ist schwierig; damit werden wir uns erst später befassen. Das Niveau der Spieler bestimmt dabei, wie groß das Feld sein kann.

Praxisbeispiele

1. Unterrichtsstunde

1. Zielpritschen durch einen hängenden Reifen



Organisation:

- Reifen an den Tauen in verschiedenen Höhen befestigt.
- Den Abstand zu den Reifen durch Markierungskegel vorgeben.

Aufgabe:

Versuche, den Ball von der Markierung aus durch den Reifen zu pritschen.

Variationen/Steigerungen:

- Nacheinander durch die Reifen spielen; bei den niedrig hängenden Reifen beginnen.
- Aus verschiedenen Entfernungen durch die Reifen spielen (von der kurzen zur weiten Distanz).

2. Sich den Ball selbst hochspielen durch Pritschen und Baggern



Organisation:

Einen extra Bereich abgrenzen, in dem die Schüler genügend Platz haben.

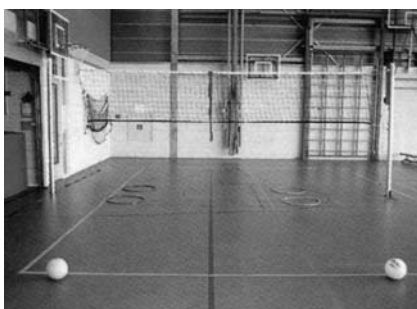
Aufgabe:

Spiele den Ball ohne Unterbrechung so oft wie möglich hoch.

Variationen/Steigerungen:

- Hochspielen in unterschiedliche Höhe (mit niedrigem Hochspielen beginnen).
- Hochspielen mit Pritschen.
- Hochspielen mit Baggern.

3. Spiel 2 : 2. Ein Spieler und ein Fänger in jedem Feld (Fangbereich ist das ganze Feld)



Organisation:

- Feldgröße 4,5 x 4,5 Meter.
- Netzhöhe etwa 2,40 Meter.
- Reifen oder Seilkreis, von dem aus der Fänger startet.

Aufgabe:

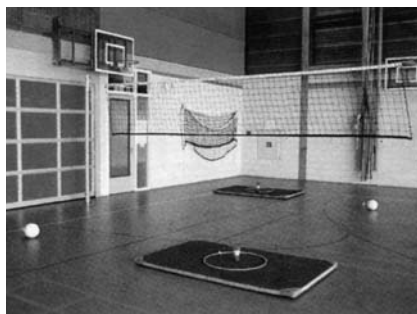
Wirf den Ball von der Aufschlaglinie aus über das Netz auf die andere Seite. Der Spieler dort soll den Ball so hochspielen, dass ihn der Fänger fangen kann. Ein Punkt ist dann erzielt, wenn der Ball nicht gefangen werden kann.

Variationen/Steigerungen:

- Von einem großen leichten zu einem kleinen ‚schweren‘ Ball.
- Von einem hohen zu einem niedrigeren Netz.
- Von einem kleinen zu einem größeren Feld.

2. Unterrichtsstunde

4. Zielpritschen auf eine Matte mit Reifen und Markierungskegel



Organisation:

- Netzhöhe etwa 2,40 Meter.
- Ein Markierungskegel in einem Reifen auf einer Matte.
- 3 Schüler: Ein ‚Spieler‘, ein Schüler, der die Bälle zurückrollt und ein Punktezähler (eventuell mit Punkteformular).

Aufgabe:

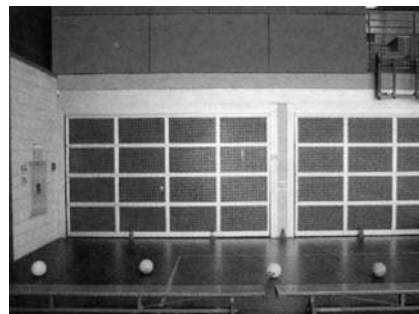
Spiele den Ball von einer Markierung aus und versuche, die Matte, den Ring oder den Markierungskegel zu treffen.

Variationen/Steigerungen:

- Von kürzerer zu größerer Entfernung.
- Von einem großen Ziel zu einem kleinen.
- Sich selbst den Ball anspielen oder angespielt werden.

- Von einem von vorne zugespielten zu einem aus spitzem Winkel zugespielten Ball.

5. Pritschen und Baggern gegen die Wand



Organisation:

Die Schüler spielen in einem abgetrennten Bereich gegen eine Wand.

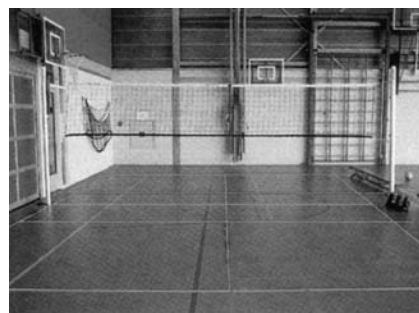
Aufgabe:

Spiele den Ball so oft wie möglich ohne Unterbrechung an die Wand. Wie oft schaffst du das? Du kannst pritschen und/oder baggern.

Variationen/Steigerungen:

- Spiel an die Wand aus kürzerer, später aus größerer Entfernung.
- Von niedrigen Zielen an der Mauer zu hohen Zielen (Linie).
- Zuerst an die Wand pritschen, dann baggern.
- Von breiten zu schmalen Zielfeldern an der Wand.

6. Spiel 2 : 2 (ein ‚Spieler‘, ein ‚Fänger‘). Fanggebiet ist eine markierte Zone vor dem Netz



Organisation:

- Feldgröße 4,5 x 4,5 Meter.
- Netzhöhe etwa 2,40 Meter.
- Eine gekennzeichnete Zone vor dem Netz, in der der ‚Fänger‘ steht.

Aufgabe:

Der Ball wird von der Aufschlaglinie über das Netz in die andere Spiel-

feldhälfte gespielt. Dort Annahme vom ‚Spieler‘ und hohes Zuspiel zum ‚Fänger‘ in dessen Zone.

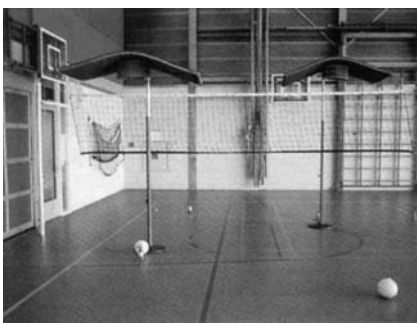
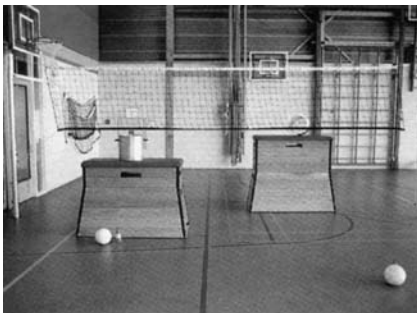
Punktgewinn für die aufschlagende Mannschaft, wenn dies nicht gelingt.

Variationen/Steigerungen:

- Spiel auf einem kleinen, später einem großen Feld.
- Fänger: Von einer großen zu einer kleinen Fangzone.
- Vom Anwerfen des Balles über das Netz zum Zuspiel über das Netz. Der ‚Fänger‘ wirft den Ball zum ‚Spieler‘, dieser spielt ihn wieder zum Aufschlagspieler.
- Wechsel der Positionen, wenn der Ball nicht zurückgespielt werden kann.

3. Unterrichtsstunde

7. Zielbaggern eines zugespielten Balles auf eine Matte/in einen Eimer



Organisation:

- Zielbaggern auf Ziele kurz vor dem Netz: In einen Eimer, der von einem auf einem Kasten stehenden Schüler gehalten wird; auf eine auf einem Korbballständer liegende Matte.
- 3 Mitwirkende: Ein Zuspieler, ein ‚Spieler‘ und ein Schüler, der gespielte Bälle zurückrollt.

Aufgabe:

Spieler den zugespielten Ball so hoch, dass der Fänger auf dem Kasten den Ball mit dem Eimer fangen kann oder dass der Ball von oben auf die Matte fällt.

Variationen/Steigerungen:

- Zuspiel auf den ‚Spieler‘ aus naher, weiter Distanz oder aus spitzem Winkel.
- Von einem stehenden Fänger auf einem niedrigen zu einem sitzenden Fänger auf einem hohen Kasten.
- Von einer niedrigen zu einer hoch liegenden Matte.
- Von einer großen zu einer kleinen Matte oder direkt in den Korb.

8. Mit dem Partner den Ball hochhalten (Pritschen und Baggern)



Organisation:

- Zwei Spieler in etwa 3 Meter Abstand, 1 Ball.
- Ein abgetrennter Bereich mit genügend Platz für die Spieler.

Aufgabe:

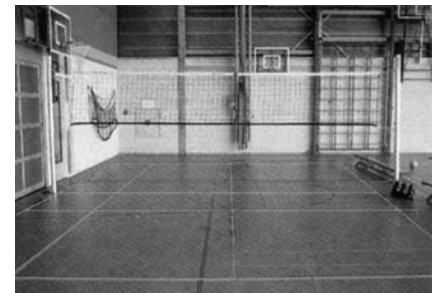
Wirf deinem Partner 10 Bälle zu. Er soll sie möglichst so genau zurückspielen, dass sie gefangen werden können.

Wechsel nach 10 Bällen.

Variationen/Steigerungen:

- Von kurzer zu weiter Distanz.
- Der Fänger kann sich frei bewegen.
- Der Fänger steht in einer markierten Zone (z. B. in einem Reifen).
- Von einem großen leichten zu einem kleinen ‚schweren‘ Ball.

9. Spiel 2 : 2 (ein ‚Spieler‘, ein ‚Fänger‘). Der ‚Fänger‘ muss den Ball innerhalb seiner Zone vor dem Netz und über Kopfhöhe fangen!



Organisation:

- Feldgröße 4,5 x 4,5 Meter.
- Netzhöhe etwa 2,40 Meter.
- Eine Linie im Abstand von 1,5 Meter vom Netz auf beiden Seiten des Netzes.

Aufgabe:

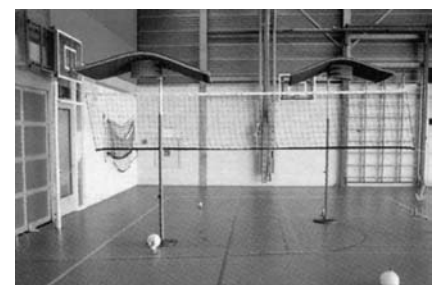
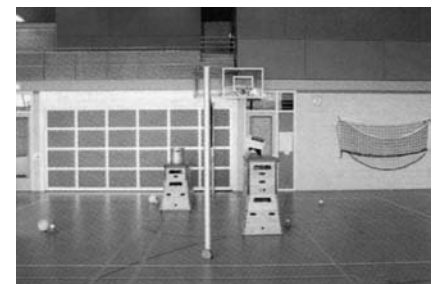
Spieler den Ball von der Aufschlaglinie über das Netz. Dort soll der ‚Spieler‘ den Ball so hoch zum ‚Fänger‘ spielen, dass ihn dieser in seiner Zone über Kopfhöhe fangen kann.

Variationen/Steigerungen:

- Von einem kleinen zu einem größeren Feld.
- Von einem großen zu einem eingegrenzten Fangbereich.
- Von festen Funktionen (‚Spieler‘ und ‚Fänger‘) zum Rollentausch nach jeder Aktion (‚Spieler‘ wird ‚Fänger‘ und umgekehrt).

4. Unterrichtsstunde

10. Zielbaggern auf eine Matte/in einen Eimer nach Zuspiel aus spitzem Winkel



Organisation:

- Nahe am Netz steht ein Spieler mit einem Eimer auf einem Kasten. Auf einem Korbballständer liegt eine blaue Matte/eine Judo-matte.
- 3 Spieler: Ein Zuspieler, der in spitzem Winkel zum ‚Spieler‘ steht, ein ‚Spieler‘ und ein Schüler, der gespielte Bälle zurückrollt. Punkteformular.

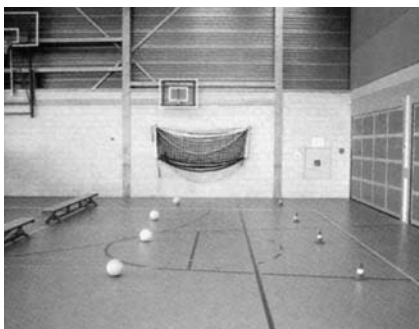
Aufgabe:

Spiele den aus spitzem Winkel zugespigten Ball so hoch, dass der Fänger auf dem Kasten den Ball im Eimer fangen kann oder der Ball von oben auf die Matte fällt.

Variationen/Steigerungen:

Zuspiel zunächst aus spitzem Winkel; später wird der Winkel vergrößert.

11. Mit dem Partner ohne Unterbrechung hin und her pritschen und baggern



Organisation:

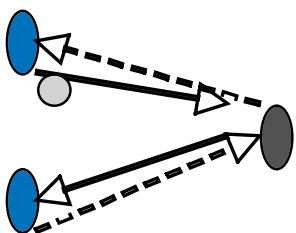
- Zwei Spieler in etwa 3 Meter Abstand, 1 Ball.
- Ein abgetrennter Bereich mit genügend Platz für die Spieler.

Aufgabe:

Versucht, euch den Ball so oft wie möglich ohne Unterbrechung zuzuspielen.

Variationen/Steigerungen:

- Zuspiel zunächst über kurze, später über weite Distanz.



- In der Dreiergruppe Spiel über den mittleren Spieler (zunächst aus spitzem Winkel, später wird der Winkel vergrößert).

12. Spiel 1 : 1 auf dem Kleinfeld



Organisation:

- Feldgröße 3 x 2,2 Meter.
- Netzhöhe etwa 2,40 Meter.

(Grundgedanke: Zunächst Spiel über ein hohes Netz, um den Ball besser unter Kontrolle zu bringen; später Spiel über ein niedrigeres Netz, um mehr Schnelligkeit ins Spiel zu bringen).

Aufgabe:

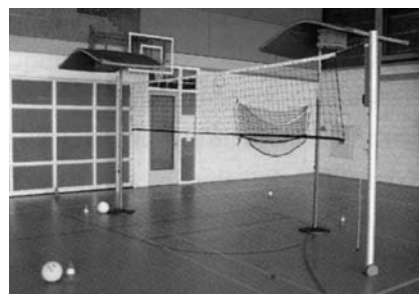
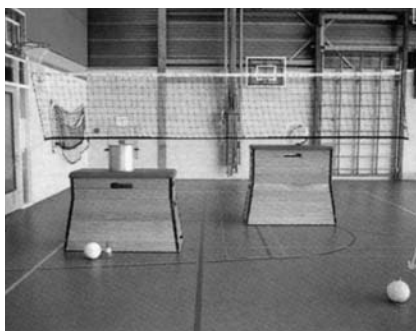
Versuche den Ball so ins gegnerische Feld zu spielen, dass ihn der Gegenspieler nicht zurückspielen kann.

Variationen/Steigerungen:

- Der Ball wird zunächst durch Pritschen ins Spiel gebracht - später durch einen Aufschlag von unten.
- Spiel in einem kleinen, später in einem größeren Feld.
- Von einem hohen zu einem niedrigeren Netz.

5. Unterrichtsstunde

13. Zielpritschen und Zielbaggern nach Zuspiel aus dem gegnerischen Feld



Organisation:

- Nahe am Netz steht ein Spieler mit einem Eimer auf einem Kasten. Auf einem Korbballständer liegt eine blaue Matte/eine Judo-matte.
- 3 Mitspieler: Ein Zuspieler, der im Gegenfeld in spitzem Winkel zum ‚Spieler‘ steht, ein ‚Spieler‘ und ein Schüler, der gespielte Bälle zurückrollt. Punkteformular.
- Eine markierte Zone.

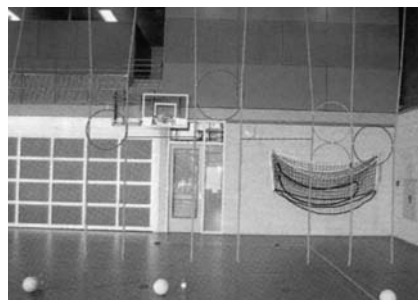
Aufgabe:

Der Zuspieler soll den Ball hoch, aber ‚schwierig‘ bzw. ungenau in die markierte Zone, in der der ‚Spieler‘ steht, werfen. Dieser soll in den Korb oder auf die Matte treffen.

Variationen/Steigerungen:

- Zuspiel aus der gegnerischen Feldmitte, später per Aufgabe von unten von der Aufschlaglinie aus.

14. Zielpritschen durch aufgehängte Reifen oder über Höhenmarkierungen zwischen den Tauen



Organisation:

- Zwei Spieler in etwa 3 Meter Abstand, 1 Ball.
- Die Spieler stehen sich gegenüber; die Ziele befinden sich zwischen ihnen.

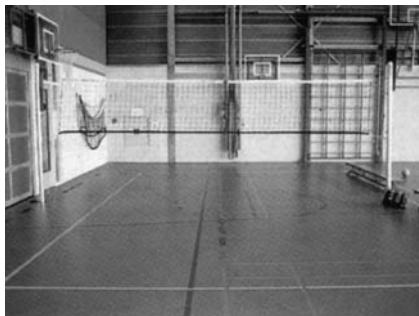
Aufgabe:

Versucht, den Ball ohne Unterbrechung so oft wie möglich durch die Ziele zu spielen.

Variationen/Steigerungen:

- Aus kurzer, später aus größerer Distanz zuspielen.
- Zunächst den Ball nur zwischen den Tauen hindurchspielen, später durch bzw. über die Zielmarkierungen spielen.

15. Spiel 2 : 2 in einem schmalen Feld. Ein Spieler steht mit dem Rücken zum Netz. Er fängt den zugespielten Ball und spielt ihn zu seinem Partner



Organisation:

- Feldgröße 4,5 x 4,5 Meter.
- Netzhöhe etwa 2,40 Meter.
- Zunächst Spiel über ein hohes Netz (bessere Ballkontrolle), später über ein niedrigeres Netz (schnelleres Spiel).
- Zunächst ein schmales Feld (Zuspieler wirft den Ball von vorne zu), dann ein breiteres Feld (Zuwurf von vorne oder aus spitzem Winkel).

Aufgabe:

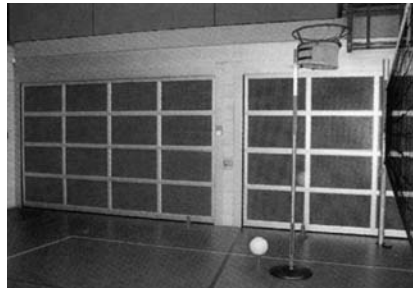
Aufschlag von unten in die gegnerische Hälfte. Dort Annahme durch den ‚Spieler‘ und Zuspiel auf den ‚Fänger‘. Den gefangenen Ball wieder so zum ‚Spieler‘ stellen, dass ihn dieser über das Netz auf die andere Seite spielen kann.

Variationen/Steigerungen:

- Zunächst in einem schmalen, später in einem breiteren Feld spielen.
- Zunächst Spiel mit Fangen, später direktes Spiel ohne Fangen.

6. Unterrichtsstunde

16. Zielpritschen auf den Korb (Korbballständer)



Organisation:

- ein Korbballständer (Korb über Netzhöhe) etwa 1 Meter vor dem Netz.
- 3 Spieler: Ein Zuspieler auf der eigenen Seite des Netzes, ein Spieler am Netz, und ein Schüler, der gespielte Bälle zurückrollt.
- Punkteliste.

Aufgabe:

Versuche den zugespielten Ball in den Korb zu treffen.

Variationen/Steigerungen:

- Zunächst Zuspiel aus spitzem Winkel; später wird der Winkel vergrößert.
- Zunächst aus kurzer, später aus größerer Distanz zum Korb.

17. Pritschen und Baggern mit dem Partner



Organisation:

- Zwei Spieler in etwa 4 Meter Abstand, 1 Ball.

- Abgetrennter Bereich, in dem die Partner genügend Platz haben.

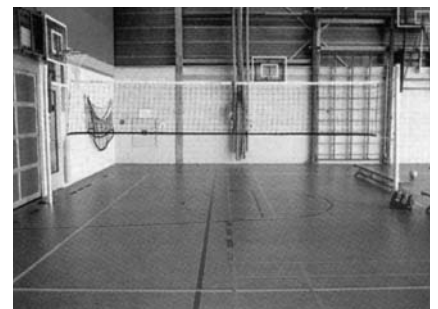
Aufgabe:

Sprich mit deinem Partner ab, wer es dem anderen ‚schwierig‘ machen darf.

Variationen/Steigerungen:

- Zunehmend die Distanz zwischen den Spielern vergrößern.
- Zunächst darf nur einer ‚schwierige‘ Bälle spielen, später beide.
- Zunächst nur hohe Bälle spielen, später auch Bälle (leicht) schlagen.

18. 2 : 2 auf schmalem Feld. Ein Spieler im Feld, der andere steht im Feld mit dem Rücken zum Netz. Direktes Spiel ohne Fangen



Organisation:

- Feldgröße 3,00 Meter breit und 4,5 Meter tief.
- Netzhöhe etwa 2,40 Meter.
- Zwei Spieler in jeder Feldhälfte; einer im Feld, der andere dicht am Netz.

Aufgabe:

Versuche den Ball so auf die andere Seite zu spielen, dass er möglichst nicht zurückgespielt werden kann.

Variationen/Steigerungen:

- Spiel zunächst auf einem kleinen, später auf einem größeren Feld.
- Spiel zunächst mit einem hohen, später mit einem niedrigeren Netz.

Aufgeschnappt

„Wenn der Körper gehärtet wird, so wird er mehr Ausdauer und Nervenstärke erhalten; wenn er geübt wird, so wird er kraftvoll und thätig; er wird dann den Geist beleben, ihn männlich, kraftvoll, unermüdet, standhaft und mutvoll machen; er wird thätig sein wie die Natur es ist; Langeweile wird ihn nicht vergiften“.

Guths Muths in „Gymnastik für die Jugend“ – vor 250 Jahren

Steigerungs- und Variationsmöglichkeiten für weitere Stunden

1. Zielpritschen – Sich selbst den Ball hochspielen – Zuspiel zum und vom Partner

Die Schwierigkeit so gestalten, dass die Schüler möglichst eine Serie von 4 oder 5 Wiederholungen schaffen.

- Veränderungen in der Organisation
 - vom individuellen Ball in der Luft halten zum Spiel mit dem Partner oder in der Dreiergruppe.
 - vom Zuspiel aus naher zum Zuspiel aus größerer Distanz.
 - vom direkten Zuspiel von vorne zum Zuspiel aus spitzem Winkel (Richtungspritschen).
 - Veränderungen beim Lehrvorschlag
 - vom Hochspielen des Balles mit Fangen zum Hochspielen ohne Fangen.
 - vom Hochspielen des Balles mit Doppelspiel zum Hochspielen ohne Doppelspiel.
 - vom Hochspielen aus dem Stand zum Hochspielen mit Richtungsveränderungen (nach vorne, links, rechts, hinten, mit Drehungen ...)
-

2. Auf Ziele spielen

Die Anforderungen müssen so gestellt sein, dass die Schüler die Chance haben, das Ziel zu treffen; bei jedem Versuch zu treffen wäre falsch.

Wichtig: Auf eine gute technische Ausführung achten; das Ziel sollte immer ‚von oben‘ getroffen werden!

- Veränderungen in der Organisation
 - von großen zu kleinen Zielen.
 - zunächst aus kürzerer, später aus größerer Distanz.
- Die Bedingungen vor dem Zielpritschen immer schwieriger gestalten.

Alleine

- sich den Ball selbst hochstellen.
- einen von oben kommenden Ball ins Ziel pritschen.
- nach Doppelspiel ins Ziel pritschen.

Mit Partner

- den von vorne zugespielten Ball ins Ziel pritschen.
 - den von der Seite (spitzer Winkel) zugespielten Ball ins Ziel pritschen.
 - Frontales Zuspiel von Spieler 2 (= Angreifer) auf einen Partner, der dicht vor dem Netz steht (Spieler 1 = Zuspieler). Dieser spielt zurück; Spieler 2 pritscht über das Netz ins Ziel („Klassische“ Angriffssituation).
 - Zuspiel (Spieler 2 = Angreifer) auf einen seitwärts stehenden Partner. Dieser (Spieler 1 = Zuspieler) spielt in einem spitzen Winkel zurück; Spieler 1 pritscht über das Netz ins Ziel.
 - Wechsel der Aufgaben.
 - Wie oben, aber mit Baggern und Pritschen: Schüler 1 (Zuspieler) spielt Schüler 2 (Angreifer) niedrig an; dieser spielt mit einem Bagger zurück, worauf Schüler 1 hoch parallel zum Netz spielt. Schüler 2 erläuft den Ball und versucht das Ziel zu treffen.
-

3. Kleinfeldspiele

Situationen und Regeln sollten so gewählt werden, dass zwischen den Anforderungen an die Angreifer und Verteidiger ein Gleichgewicht herrscht, sodass möglichst lange Ballwechsel zustande kommen.

- Veränderungen in der Organisation
 - Ping-Pong-Volleyball 1 : 1 mit Fangen in der Verteidigung (den 1. Ball fangen).
 - Ping-Pong-Volleyball 1 : 1 mit Fangen in der Verteidigung (den 2. Ball fangen).
 - Ping-Pong-Volleyball 1 : 1 ohne Fangen, aber mit Doppelspiel.
 - Ping-Pong-Volleyball 2 : 2 ohne Fangen, aber mit Doppelspiel (Annahme im Bagger)
 - Ping-Pong-Volleyball 3 : 3 ohne Fangen, aber mit Doppelspiel. Ball von rechts hinten per Anwurf ins Spiel bringen; Rotation; Aufstellung im Dreieck mit zwei Spielern vorn und einem hinten.
 - 3 : 3 ohne Fangen und Doppelspiel, aber mit der Vorgabe, 3 x zu spielen. Ball von rechts hinten pritschend ins Spiel bringen. Aufstellung im Dreieck mit 1 Spieler am Netz.
 - Spiel 3 : 3 mit Aufschlag von unten.
 - Spiel 4 : 4.

Übernommen mit freundlicher Genehmigung
der Redaktion der holländischen Zeitschrift Lichamelijke Opvoeding, Jaargang 94, Oktober 2006,
„Volleybal in de onderbouw, klas 1 en 2 van het VO (1)“ von Jorg Radstake en Wytse Wallinga.
(jorg.radstake@windesheim.nl / gw.walinga@windesheim.nl)

Für das Tanzen kann man alle Kinder begeistern

Britta Hoss

Viele Lehrer kennen die Schwierigkeit, im Sportunterricht eine gesamte Klasse für Gymnastik und Tanz begeistern zu können. Das Problem liegt häufig darin, dass sich Schüler aus verschiedenen Gründen nicht auf die Bewegungsaufgaben einlassen können. Viele geben bereits auf, wenn das Thema genannt wird.

Die folgende Reihe (6 Doppelstunden in der 6.-8. Klasse) zeigt ein Unterrichtsvorhaben auf, welches durch eine hohe Schülerorientierung und die damit verbundene Integrierung der Bewegungswelt der Kinder in den Sportunterricht einen hohen Aufforderungscharakter enthält. Die Chance der Akzeptanz liegt darin, dass alle Kinder sehr untypisch an die Thematik herangeführt werden. Dieser sanfte Einstieg soll eine Abschreckung verhindern. Konkret werden zwanglos Bewegungselemente aus der Alltagswelt der Kinder beziehungsweise aus ihrer Lieblingsballsportart aufgegriffen. Auf dieser Grundlage entwickeln die Schüler eigenständig und sehr kreativ vielfältige und anspruchsvolle Choreografien.

Das Vorhaben hat sich in der Schule als sehr gut umsetzbar erwiesen. Es handelt sich um eine erprobte Ideensammlung, die selbstverständlich in Umfang, Herangehensweise und Reihenfolge modifiziert werden kann.

Das Ziel der Reihe besteht darin, die Kinder zu motivieren, sich zur Musik zu bewegen und den Reiz zu

vermitteln, der in der Kreativität liegt. Dabei sollen sie eigene Bewegungen kreieren beziehungsweise bekannte Bewegungselemente in einen neuen Zusammenhang betten anstatt bereits vorhandene Bewegungsabläufe zu imitieren. Darüber hinaus sollen sie angeleitet werden, eigene ihrem Sinnverständnis entsprechende Kriterien zu entwickeln, um so qualitativ hochwertige Choreografien entstehen zu lassen. Zudem sollen sie die eigenen und fremden Choreografien auf Grundlage dieser Kriterien bewerten und verbessern.

Dies bedarf einer Methodik, die Inspirationen bietet, ohne Ideen vorzugeben. Offene Bewegungsaufgaben mit hohem Aufforderungscharakter müssen konzipiert werden, um daran Ideen reifen zu lassen. Die Einheiten zur Erlangung von Bewegungsmaterial (Einheit 2-5) sind stets gleich aufgebaut. Sie unterscheiden sich jedoch inhaltlich in der Bewegungsaufgabe. So wird für die Schüler ein Orientierungsrahmen geschaffen, der ihnen Halt und Vertrauen gibt. Zudem wird die Methodik auch für die Schüler transparent; sie wird geübt, und jeder kann effektiv mitarbeiten. Die Stunden sind wie folgt aufgebaut:

1. **Einstimmung:** Freie Bewegung mit einem selbst gewählten Ball ohne Musik.
2. **Kanalisierung:** Ausführung einer offenen Bewegungsaufgabe mit einem selbst gewählten Ball ohne Musik.
3. **Ideensammlung:** Demonstration der Bewegungsvorschläge ohne Musik.
4. **Erprobung:** Nachahmung beobachteter Ideen als Eventualphase

(abhängig von der Leistungsfähigkeit der Lerngruppe).

5. **Kernaufgabe:** Anpassung der Gestaltungen an die Musik.
6. **Qualitätskontrolle:** Demonstration und Bewertung ausgewählter Gestaltungen.
7. **Erweiterung der Aufgabe:** Ausführungen der Gestaltungen zur Musik in Kleingruppen als Eventualphase (abhängig von der Leistungsfähigkeit der Lerngruppe).

Als Gerät für die Improvisation wird der Ball gewählt, weil viele Kinder in sehr unterschiedlichen Sportarten bereits Erfahrungen mit Bällen gesammelt haben; er wird zudem zunächst vorurteilsfrei als Gerät akzeptiert. Vorhandene Bewegungsideen sind für die zugrunde liegende Reihe unerlässlich.

1. Einheit:

Die Kinder lernen, die angebotene Musik taktgerecht auszuzählen und sich im Takt fortzubewegen

Am Anfang der Stunde sowie durchgängig in der Reihe wird Musik angeboten, in der der Takt leicht herauszuhören ist. Die offene Bewegungsaufgabe kann lauten: Bewegt euch frei im Raum zur Musik.

Für die Lehrkraft ist es möglich, sich ein Bild von der Musikalität und der Hemmschwelle der einzelnen Kinder zu machen. Im Anschluss lässt sich in einem kurzen Gespräch ermitteln, was die Kinder unter „Bewegung zur Musik“ verstehen und wie ausgeprägt ihre Vorbildung diesbezüglich ist.

Um den Kindern den Takt der Musik zu zeigen, bietet sich zunächst an,

- gemeinsam im Kreis zur Musik zu klatschen. Die Kinder sollen erfahren, dass im Tanz immer zwei Takte und damit 8 Viertel/Schläge als eine Einheit zusammengenommen werden.

- Die nächste Aufgabe besteht dann darin, 8 Schläge (eine Einheit) auf den Boden zu klatschen und danach wiederum für eine Einheit eine andere Art des Klatschens zu wählen (Bsp.: in die Hände klatschen, auf die Knie klatschen, den Partner abklatschen ...)

- Daraufhin bewegen sich die Kinder erneut frei in der Halle zum Takt der Musik.

In einer Reflexionsphase sollte thematisiert werden, dass der Fußkontakt zum Takt passen sollte. Anschließend können unterschiedliche Möglichkeiten der Bewegung zur Musik demonstriert werden. Die Kinder sollten bereits hier Stellung nehmen bezüglich der Abstimmung der Bewegung auf die Musik. Erwartet werden können: Sprünge, Läufe, Gänge... Es bietet sich hier an, Schüler auszuwählen, die sehr taktisch sind, da die Demonstration sehr anspruchsvoll ist. An dieser Stelle kann in Abhängigkeit der Ergebnisse ebenso thematisiert werden, dass es die Möglichkeit gibt, den Fußkontakt auf jede viertel Note, jede halbe Note oder jede achte Note abzustimmen. Man sollte jedoch abhängig von der Jahrgangsstufe eine Zählart festlegen, auf die man sich einigt. Häufig bieten sich aufgrund der Geschwindigkeit die Viertel an.

Im Anschluss an die Demonstrationen sollte jeder Schüler einzeln in sich gehen und versuchen, alle unterschiedlichen Möglichkeiten der Fortbewegung zur Musik zu erproben.

Als Variation kann an dieser Stelle angeboten werden,

- dass jeweils nach einer Musikeinheit entweder die Richtung
- oder die Fortbewegungsart
- oder beides gewechselt werden sollen.

Als weitere Alternative kann angeboten werden, dass die Schüler in Kleingruppen beispielsweise 6 Einheiten füllen sollen, indem sie ebenso verfahren.

Diese Übung fördert zum einen die Kreativität der Schüler und zum anderen die Arbeit in Kleingruppen.

Im Anschluss an die Erstellung der kleinen Choreografie sollten wiederum die Schüler bewerten, ob alle erforderlichen Kriterien erfüllt wurden. Auf diese Art und Weise werden sie von Anfang an befähigt, Bewegungen zu beobachten und zu beurteilen. Darüber hinaus wächst zudem das Vertrauen dahingehend, dass Fehler im Lernprozess wichtig und unumgänglich sind und dass man an ihnen lernen kann. Um dies zu erreichen, muss jedoch die Auswahl der Demonstrationsgruppen variiert werden.

2. Einheit:

Die Schüler entwickeln Möglichkeiten, sich mit einem selbst ausgesuchten Ball im Takt der Musik fortzubewegen

Zunächst suchen sich die Schüler einen Ball aus, mit dem sie arbeiten möchten und bewegen sich mit diesem frei in der Halle. Durch die Wahl des vertrauten Balles wird eine Brücke gebaut zur neuen Thematik:

- es nimmt zum einen die Scheu vor den Bewegungsaufgaben in Verbindung mit Tanz,
- zum anderen werden zwanglos Bewegungsanleihen aus unterschiedlichen Sportarten wie Basketball, Fußball, rhythmischer Sportgymnastik... gemacht, was eine große Ideenvielfalt ermöglicht.

Jeder Schüler führt mit seinem Lieblingsball sportarttypische Bewegungen aus. Dabei darf aus Sicherheitsgründen aber nicht zu hart geschossen und geworfen werden, da sich gleichzeitig sehr viele Kinder in der Halle bewegen.

Den Kindern muss aus Gründen der Motivationssteigerung und der Akzeptanz des neuen Themas ge-

nügend Zeit der freien Bewegung mit dem Ball eingeräumt werden.

Erst danach sollte eine engere Aufgabe gestellt werden.

So kann die Bewegungsaufgabe lauten: „*Findet Möglichkeiten, Euch im Raum zu bewegen und den Ball in der Bewegung mitzuführen*“.

Wieder hat jeder Schüler die Möglichkeit, seine eigenen sportarttypischen Vorerfahrungen einzubringen. Um den Ideenpool zu erweitern, kann im Anschluss an diese Phase eine Präsentation der Lösungen erfolgen.

In der nächsten Phase sollten dann die einzelnen Schüler versuchen, die gefundenen Bewegungen auf den Takt der Musik abzustimmen. Diese Aufgabe ist sehr anspruchsvoll und wird wahrscheinlich nicht allen Schülern direkt gelingen.



Bei der Vorstellung von Beispielen und in der anschließenden Bewertung durch die Schüler sollte daher thematisiert werden, dass es keinen Sinn macht, Beispiele zu wählen, die zu schwer sind, da sie kaum auf die Musik abzustimmen sind. Man sollte aber auch herausarbeiten, dass einzelne Elemente bei höherem Schwierigkeitsgrad interessanter für den Zuschauer sind, solange sie passend zur Musik beherrscht werden. Auf diese Art und Weise werden gemeinsam mit den Schülern durch Beobachtung und Reflexion wichtige Bewertungskriterien



für eine gelungene Kür entwickelt: **Schwierigkeitsgrad und Sicherheit bei der Ausführung.**

Es besteht die Möglichkeit, in Gruppen kleine Choreografien zu einer bestimmten Anzahl von Takten entwickeln zu lassen. Dies ist anspruchsvoller als Einzelarbeit, da eine gute Absprache und Fähigkeiten der Gruppenmitglieder auf gleichem Leitungsstand wichtige Voraussetzungen sind. Die Arbeit in Gruppen fördert zudem die Kommunikationsfähigkeit und erweitert die Ideenvielfalt. Vorab festgelegt werden muss, ob jeder Schüler einen eigenen Ball hat, um möglichst vergleichbare Choreografien zu erzielen.

Im Anschluss an die Demonstration der Choreografien kann besprochen werden,

- ob die Wahl des Schwierigkeitsgrades geeignet war,
- ob Absprache und Kommunikation innerhalb der Gruppen zweckdienlich waren
- und ob ausschließlich Elemente aufgegriffen wurden, die der Bewegungsaufgabe entsprachen, um diese kreativ maximal auszuschöpfen.



Britta Hoss, unterrichtet nach dem Studium der Fächer Biologie u. Sport (Sek.I u. II) an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster am Einhard Gymnasium in Aachen in den studierten Fächern.

Anschrift: praeda@web.de

3. Einheit:

Die Schüler entwickeln Möglichkeiten, mit dem Ball im Takt der Musik Figuren oder Kunststücke zu kreieren, ohne sich fortzubewegen

Wie in der zweiten Einheit wird den Schülern aus gleichen Gründen zunächst die Möglichkeit gegeben, die Bewegungsaufgabe ohne Musik zu erfüllen. Dann werden die methodischen Schritte wie in Einheit 1 eingehalten. Nach der ersten Präsentation der gefundenen Lösungen zur Musik sollten hier anhand ausgewählter Demonstrationsbeispiele Neuerungen aufgezeigt und zum Thema gemacht werden. Durch die Aufgabe im Stand müssen die Schüler andere Möglichkeiten finden,



sich zur Musik zu bewegen als durch Bodenkontakte mit dem Fuß. Erwartet werden kann, dass sie auf den Boden tippen, mit den Knien, den Armen oder dem Oberkörper wippen oder dass sie 4 Schläge lang ausharren, wenn der Ball beispielsweise in der Luft ist.

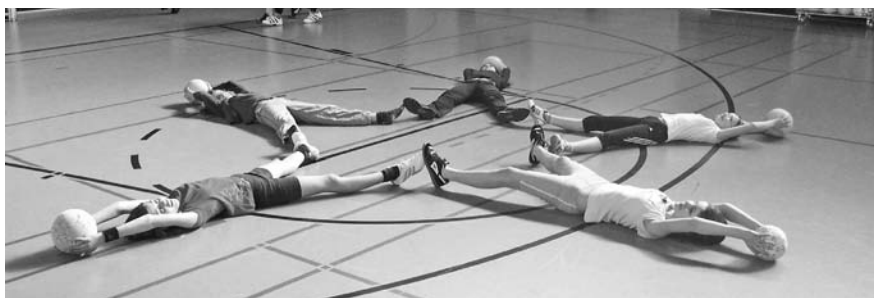
Es besteht die Möglichkeit, die Kleingruppen, in denen die Schüler arbeiten, zu modifizieren. Dies kann entweder durch die Lehrkraft vorgenommen werden, falls festgestellt wird, dass die Gruppen zu heterogen sind oder auch situationsgemäß durch die Schüler erfolgen.

4. Einheit:

Die Schüler entwickeln in Partnerarbeit Möglichkeiten, sich gegenseitig einen Ball im Takt der Musik zu übergeben

Im Rahmen dieser Einheit wird aus genannten Gründen unter Berücksichtigung einer neuen Bewegungsaufgabe ebenfalls nach der gleichen Methodik vorgegangen. Nachdem die Kleingruppen wie in den anderen Einheiten ihre Choreografien demonstriert haben, besteht die Möglichkeit, mit den Schülern weitere Kriterien festzulegen, die die Qualität der Choreografien verbessern. Wichtig ist, hierfür geeignete Gruppen auszuwählen und die Schüler durch Impulse zu lenken. So besteht die Möglichkeit, Schüler einen Perspektivwechsel vornehmen zu lassen: „Stellt Euch vor, Ihr seid das Publikum“, „Was findet Ihr ansprechend/nicht ansprechend?“

- Eine Gruppe, die stets die Bewegungsrichtung beibehält, kann beispielsweise verdeutlichen, wie interessant es wäre, den **Raum zu nutzen**;
- ebenso kann anhand der Analyse geeigneter Choreografien das **Kriterium Zeit** thematisiert werden;
- auch können die Schüler erkennen, dass es Ausführungsunterschiede bezüglich der Synchronität gibt und
- es kann situationsabhängig reflektiert werden, dass gerade die



● zeitlich verschobene Abfolge ein interessantes Stilmittel sein kann.

Ebenso kann die besondere Berücksichtigung des Kriteriums **Dynamik** auf gleiche Art und Weise thematisiert werden. Hier ist ein besonderes Geschick seitens der Lehrperson erforderlich, sowohl die richtige Choreografie auszuwählen, als auch die geeigneten Impulsfragen zu stellen. Daher empfiehlt es sich, die Gruppen in den Erarbeitungsphasen intensiv zu beobachten – eventuell auch zu unterbrechen –, um aussagekräftige Situationen zu schaffen.

Wichtig ist es außerdem, den Schülern immer wieder die Möglichkeit zu geben, Choreografien in Bezug auf die erarbeiteten Kriterien zu bewerten und ihnen eine Zeit des Übens und des Verbesserns einzuräumen. So erfahren die Choreografien qualitativen Zuwachs. Zudem werden die Schüler informiert, auf

welchem Leistungsstand sie sich befinden, und sie lernen, Kriterien geleitet zu bewerten und zu argumentieren.

5. Einheit:
Die Schüler fügen die innerhalb der Reihe erarbeiteten Elemente zu einer Choreografie zusammen

Es besteht in Abhängigkeit der Lerngruppe die Möglichkeit, die Schüler eigene Musik aussuchen zu lassen, um die Identifikation mit der eigenen Choreografie zu verstärken. Es eignet sich jedoch nicht jede Musik, da es häufig schwer ist, den Takt herauszuhören. Zudem ist zu bedenken, dass die Organisation der Lerneinheit mit der Nutzung einer einheitlichen Musik für alle Schüler einfacher ist. Auch der Auftrag, Themen oder Namen für die einzelnen

Choreografien zu formulieren, kann die Identifikation mit der eigenen Choreografie steigern und sollte ermöglicht werden.

6. Einheit:
Die Schüler verbessern und üben ihre entwickelte Choreografie unter Berücksichtigung erarbeiteter Kriterien

Diese Übungsstunde dient dazu, die Choreografien zu verbessern und zu festigen. Die Kritik sollte zur Schaffung von Transparenz gemeinsam mit den Schülern erfolgen. Im Zuge der anstehenden Leistungsbeurteilung, die nicht von den Schülern übernommen werden darf, sollte sich hier jedoch vermehrt die Lehrperson einschalten und Hinweise geben. Zudem ist es wünschenswert, die gemeinsam erarbeiteten Kriterien, die der Leistungsbeurteilung zu Grunde liegen, für alle Schüler zu wiederholen.

7. Einheit:
Leistungsbeurteilung anhand der gemeinsam erarbeiteten Kriterien

Siehe Beobachtungsbogen.

Beobachtungsbogen Gy-Ta

Name									
Ausführungskriterien	Abstimmung auf Musik (Takt und Einheiten)								
	Sicherheit bei der Durchführung								
	Kommunikation/ Abstimmung in der Gruppe								
	Ausdrucksstärke								
Gestaltungskriterien	Schwierigkeitsgrad								
	Ideenvielfalt/ Kreativität								
	Besondere Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Zeit, Raum, Dynamik								

„Wasserski“ auf Teppichfliesen

Henner Hatesaul

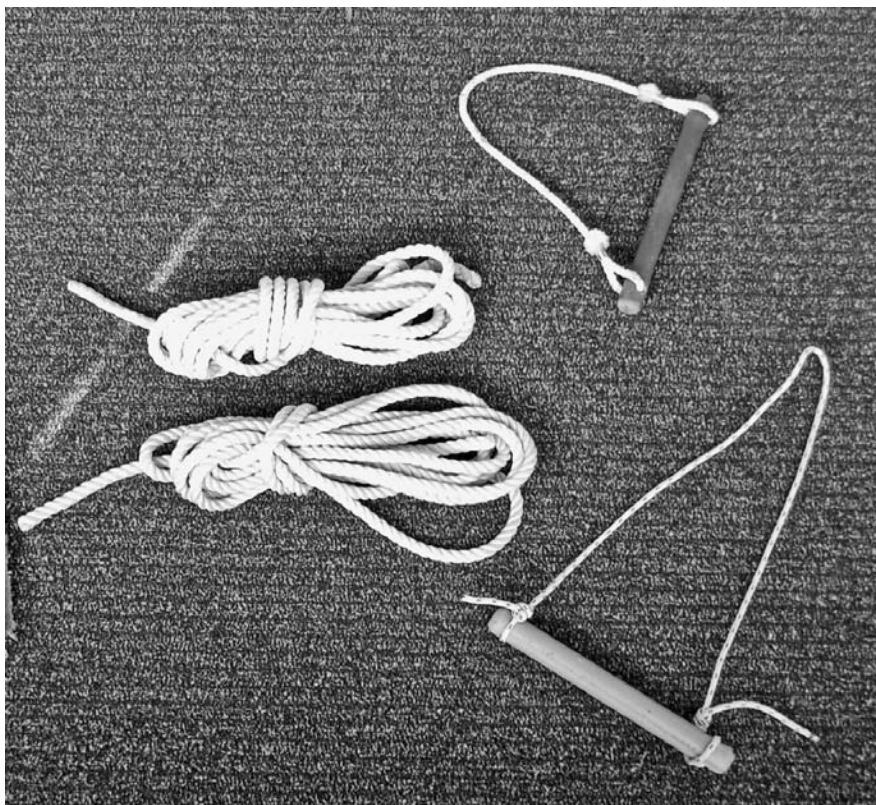


Abb. 1: Die Ausrüstung

Immer wieder ist bei den Wasserskianlagen das gleiche Bild zu beobachten, wenn Schulklassen sich zum ersten Mal in diesem Sport versuchen. Obwohl die Ausgangsstellung erläutert und auf den starken Anfangsruck hingewiesen wird, missglücken reihenweise und auch wiederholt die ersten Starts. Das ist sowohl für die Betroffenen frustrierend als auch für die folgenden Teilnehmer unangenehm, da sie u. U. ständig warten müssen, bis die Bahn wieder frei wird.

Diesem Missstand kann abgeholfen werden, denn Start und Kurvenfahrt lassen sich mit einfachen Mitteln in der Halle üben, sofern sie groß ge-



Abb. 2: Erste Versuche

nug ist. Selbst wenn man nicht Wasserski fahren will, ist die folgende Übung für Schüler interessant und eine Abwechslung für die Aufwärmphase; zusätzlich ist es eine gute Übung zur Körperspannung.

Man benötigt in 2- oder 3-facher Ausfertigung folgende Ausrüstung (siehe Abb. 1):

- 1 Holzgriff (entweder direkt von der Wasserskianlage oder von einer Strickleiter),
- 1 Befestigungsseil,
- 1 Ziehseil (8 m, 12-15 mm Durchmesser; das Seil kann auch als Schwingseil benutzt werden),
- 2 Teppichfliesen.

Zum Ziehen werden mindestens 5 Personen benötigt. Damit es nicht zu anstrengend wird und damit genügend Geschwindigkeit erreicht wird, sind 6 oder 7 „Zugpferde“ effektiver.



Abb. 3 Kurvenverfahren

Gestartet wird an einer Hallenseite. Der Wasserskifahrer steht auf den beiden Teppichfliesen (Teppichseite zum Boden), hält den Holzgriff in beiden Händen und nimmt die Startstellung ein – dabei ist es besonders wichtig, dass der Schwer-

punkt deutlich hinter den Füßen liegt und dass die Arme fast gestreckt sind (siehe Abb. 2).

Die 5-7 „Zugpferde“ verteilen sich gleichmäßig am Seil – nicht zu nahe zum Fahrenden – und halten das gespannte Seil. Auf ein Startsignal

hin laufen sie los, der Fahrer spannt alle Muskeln an. Nur so ist – zusammen mit der richtigen Körperposition – garantiert, dass der Impuls auf die Teppichfliesen übertragen werden kann.

Die Kurven (Abb. 3) müssen früh genug eingeleitet werden, damit noch ein Sicherheitsabstand von mindestens 3 m zwischen Fahrer und Wand bleibt.

Nach einem erfolgreichen Start kann beim nächsten Versuch die Startgeschwindigkeit gesteigert werden.

Jedes Mal, wenn die eine Mannschaft die andere Hallenseite erreicht hat, kann die nächste Mannschaft starten.

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

„Skandal im Sperrbezirk“

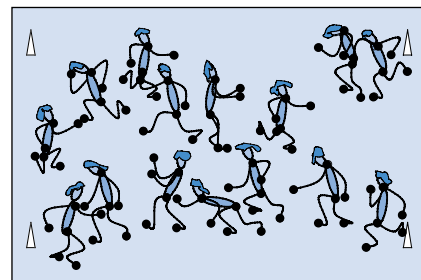
Heinz Lang

In einem relativ kleinen, begrenzten Spielfeld in der Halle (Abstand zu den Wänden beachten) versucht jeder, andere auf den Po / den Oberschenkel zu „schlagen“ (bzw. sie dort zu berühren). Dabei wird laut mitgezählt, wie oft dies gelingt. Es gilt allerdings auch, Berührungsversuchen der anderen Spieler aus-

zuweichen und diese zu vermeiden.

Spielende: Nach Ablauf einer vorgegebenen Zeit oder auf ein Zeichen des Lehrers.

Variante: Jeder prellt mit der freien Hand zusätzlich einen Ball (eine sehr komplexe Aufgabe für ältere Schüler).



LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

Druck:
Druckerei Djurcic
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 € 21.– zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

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



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, Bierdeckeln, 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 etwa 80–85 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.**

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

Bestell-Nr. 0511 € 19.90



Edi und Martin Bachmann (Red.)

1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beach-Volleyball

11. Auflage 2007

Das Buch, in 12 Unterkapitel zu je 50–250 Spiel- und Übungsformen gegliedert, soll sowohl den Laien wie auch den Vereinstrainer ansprechen. Es ist aber vor allem jenen gewidmet, welche auf spielerische Art dieses herrliche Spiel vermitteln wollen.

DIN A5 quer, 316 Seiten

ISBN 978-3-7780-2261-0

Bestell-Nr. 2261 € 23.-



Susanne Pape-Kramer / Dr. Ulrike Köhle

Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Im vorliegenden Buch wird ein Vermittlungsweg aufgezeigt, der allen Sportlehrkräften die Möglichkeit bieten soll, Schüler in diesem Bereich ohne großen Aufwand anzuleiten. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.**

15 x 24 cm, 144 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0541-5

Bestell-Nr. 0541 € 19.90



Bestellschein auf Seite 16



NEU

Württembergischer
Landessportbund e.V. (Hrsg.)

Der Teller ist rund – nach dem Essen ist vor dem Essen

**Tipps zu Bewegung & Ernährung für
Sporteinsteiger und aktive Sportler**

In unserer technisierten Welt bleibt oft zu wenig Zeit für Bewegung und gesunde Ernährung. Dieses Buch soll dem aktiven Sportler sowie dem Sporteinsteiger hilfreiche Tipps zu Bewegung und gesunder Ernährung geben. Zusätzlich erhalten Sie noch **über fünfzig leckere und gesunde Rezepte**, die sich einfach zubereiten lassen. Verbinden Sie die Faszination des Sports mit der richtigen Ernährung und erreichen Sie damit mehr Wohlbefinden in Ihrem Leben! Auf diesem Wege wird Ihnen dieses Buch ein wertvoller Begleiter sein.

Format 17 x 24 cm, 172 Seiten
ISBN 978-3-7780-8540-0
Bestell-Nr. 8540 € 16.90

Bestellschein Fax-Bestellschein

- | | | | |
|---|----------------|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien | € 16.90 | <input type="checkbox"/> Doppelstunde Bewegungsgestaltungen | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Volleyball | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Der Teller ist rund – nach dem Essen ist vor dem Essen | € 16.90 |
| <input type="checkbox"/> 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beach-Volleyball | € 23.- | | |

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