

## Nordic Blading – Inline-Skating mal anders

Thomas Kloth

**Auf die Rolle – fertig – los! Ob Skilanglauf-Fan, Freunde von konditionellem Training oder Speed – Nordic Blading macht es möglich. Doch nur wer außer den Skates an den Füßen auch Stöcke in den Händen hält, darf sich Nordic Blader nennen.**

Die nordische Variante des Inline-Skatings begeistert nicht nur prominente Langläufer. Die Trendsportart Inline-Skaten mit Skilanglaufstöcken ist auch bei Freizeitsportlern auf dem Vormarsch.

Im Freizeit- und Breitensport sind die „nordischen Bewegungsformen“ immer stärker im Kommen. Neben dem Nordic Walking, das sich in den letzten Jahren zu einer Massenbewegung entwickelt hat, etabliert sich Nordic Blading als neue nordische Trendsportart – vor allem auch für Kinder und Jugendliche. Ursprünglich war diese neue Sportart eine Trainingsalternative der skandinavischen Langlaufprofis im Sommer.

Alle erfolgreichen Skisportler müssen in der schneelosen Zeit mit verschiedenen Sportgeräten trainieren, die eine skispezifische Umsetzung des Bewegungsablaufes zulassen. Zu diesen Trainingsmitteln gehört auch das Inline-Skaten mit Skistöcken (Nordic Blading), denn der Bewegungsablauf ähnelt der Skating-Technik, die vom Biathlon und Skilanglauf im Winter bekannt ist.



*Bild 1: Nordic Blading*

### Nordic Blading in der Schule

In den Lehrplänen der Bundesländer finden sich immer häufiger Begriffe wie „Bewegungsfelder“ (in Nordrhein-Westfalen 1999), „Erfahrungs- und Lernfelder“ (in Niedersachsen 1998) sowie „Lern- und Sportbereiche“ (in Thüringen 1999), welche die Überschreitung von sportartspezifischen Bewegungsformen signalisieren. Nordic Blading

fügt sich nahtlos in das bundesweit relevante Bewegungsfeld bzw. den Sportbereich „Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport“ ein und stellt eine sehr gute Verbindungsmöglichkeit von Roll- und Wintersportaktivitäten dar.

#### AUS DEM INHALT:

<i>Thomas Kloth</i>	
Nordic Blading – Inline-Skating mal anders . . . . .	1
<i>Jürgen Frey</i>	
Jede Menge Nudeln – „Action-Nudeln“ im Unterricht . . . . .	7
<i>Michael Segets</i>	
Waveboard – eine Alternative für den Rollsport in der Schule . . . . .	11
<i>Gernot Tille</i>	
Erste Hilfe in der Schule. . . . .	12
<i>Ute Kern</i>	
„Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ . . . . .	13

Es bietet die Möglichkeit, abseits von Pisten und Loipen skispezifische Fähigkeiten zu erlernen bzw. zu trainieren. Vor allem im technisch-koordinativen Bereich können Effekte erzielt werden (vgl. Romanus, 2008). Die Skating-Technik kann mit Hilfe von Nordic Blading sehr gut erlernt werden.

Im Vergleich zum Inline-Skaten, wo die Beinarbeit entscheidend ist, steigert das Inline-Skaten mit Stöcken (Nordic Blading) zusätzlich noch die Aktivität der Oberkörpermuskulatur. Diese Sportart beteiligt zusätzlich zur Bein- die Arm- und Schultermuskulatur aktiv an der Bewegung und ist somit ein effektives Ganzkörpertraining, was sowohl in koordinativer (v. a. Gleichgewichtsfähigkeit) als auch in konditioneller Hinsicht (v. a. Kraftausdauer) neue Bewegungserlebnisse vermittelt.

Nordic Blading ist außerdem die ideale Ergänzung zum Inline-Skating, da die Stöcke als effektive Hilfsmittel zur Gleichgewichtsschulung eingesetzt werden können.

Diese Bewegungserfahrungen sind für Schülerinnen und Schüler eine attraktive Herausforderung an ihr Bewegungsvermögen. Sie werden vor allem außerhalb normierter Sportanlagen gemacht, sodass neben den vielfältigen Variationen von Bewegungen durch wechselnde Umgebungsbedingungen auch Naturerlebnisse vermittelt werden können. Aufgrund dieser vielfältigen positiven Wirkungen der Sportart Nordic Blading ergibt sich gerade für die ganzheitliche Schulsportausbildung eine Chance zur attraktiven Vermittlung verschiedener Fähigkeiten.

Auch der Trend zur Individualisierung spielt für die Zielsetzung des Schulsports, Kompetenzen und Motive für ein lebenslanges Sport treiben zu fördern, eine wichtige Rolle, wie die Studie „Sport in Metropolen“ der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt (vgl. Kamphausen & Förg, 2006). Am Beispiel der Stadt Köln wird deutlich, dass mehr als zwei Drittel der Befragten selbstorganisiert Sport treiben. Ganz vorne dabei sind Laufen, Jogging, Wal-

king, Nordic Walking, Inline-Skaten sowie Freizeit- und Gesundheitssportarten. Sportarten, die nicht vereinsgebunden ausgeübt werden können, wie Nordic Blading, entsprechen dieser Bewegungskultur und zeigen den Schülerinnen und Schülern den Weg zu einer lebenslangen Sport- bzw. Bewegungsaktivität und damit verbundenen Gesundheitsförderung auf.

### Sicherheitsaspekte

Durch die wahrscheinlich recht unterschiedlichen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler im Nordic Blading wird es im Unterricht zunächst darauf ankommen, die Sicherheit auf Skates für alle zu erreichen.

In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Verletzungen beim Inline-Skaten in erster Linie auf eine fehlende Schutzausrüstung zurückzuführen sind. Weiterhin wird sehr häufig die mangelnde bzw. fehlende Brems- und Fahrtechnik als Verletzungsursache genannt.

Aufgrund dieser Tatsache auf der einen und der häufigen Ausübung des Inline-Skatens außerhalb des Sportunterrichts auf der anderen Seite ergibt sich ein akuter Schulungsbedarf. Die Schulung von Brems- & Fahrtechniken sowie die Einführung in Sicherheitsaspekte helfen das Verletzungsrisiko zu minimieren. Dies zeigt eine Befragung von 602 Schülern durch Vogt, Bernhard, Döring, Pfeifer und Banzer (1999), bei der nur 0,7% (N = 4) meldepflichtige Verletzungen im Sportunterricht beim Inline-Skating vorgekommen sind. Dieser Wert liegt unter den Standardwerten klassischer Schulsportarten.

Auch Warnke und Phieler (2006, S. 138) kommen zu dem Schluss, dass „eine Einführung in die körperlichen Erfordernisse der Sportart, Unterricht in sportartspezifischen Techniken und Aufklärung über die Risiken“ helfen, diese zu minimieren.

Grundsätzlich sind für den Einsatz von Nordic Blading ähnliche Rahmenbedingungen zu beachten wie beim traditionellen Inline-Skaten. Organisatorische und versicherungsrechtliche Hinweise finden Lehrer auch beim Bundesverbandverband der Unfallkassen unter dem Titel: „Inline-Skaten“ mit Sicherheit (Download unter: [http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s\\_inform/SI\\_8012.pdf](http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s_inform/SI_8012.pdf)).

### Zusammenfassend sollten Lehrer auf folgende Aspekte achten

#### Verhalten der Schüler

- Sicherheit im Umgang mit Skates und Stöcken
- Rücksichtvolles, vorausschauendes Fahren
- Verantwortungsvoller Umgang mit dem Material

#### Unterrichtsort

- Sicherheit des Unterrichts-ortes
- geeignete asphaltierte Plätze (z. B. Schulhof)
- Auswahl von verkehrsarmen Wegen (z. B. Fahrradwege)

#### Ausrüstung

- technisch einwandfreie Inline-Skates mit Bremsklotz
- funktionelle Stöcke
- komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellebogen- und Knieschoner)

#### Unfallprävention

- Information und Aufklärung über Ursachen und Folgen
- verbale Anweisungen zum Gruppenverhalten
- Erste-Hilfe-Ausrüstung

### Fortbildungsmöglichkeiten für Lehrkräfte

Um einerseits den unterschiedlichen Rahmenbedingungen des

Unterrichts gerecht zu werden und andererseits angemessen methodisch den Unterricht zu gestalten, ist ein Basiswissen notwendig.

Lehrerinnen und Lehrer, die bereits Inline-Skating beherrschen und Nordic Blading in der Schule anbieten wollen, können sich autodidaktisch mit verschiedenen Publikationen vorbereiten. Praxisbeiträge, methodische Reihen und Lehrmethoden zum Inline-Skaten werden seit Mitte der 90er Jahre zunehmend veröffentlicht und auch zahlreiche schulsportspezifische Handreichungen und Bücher liegen bereits vor (u. a. Grimm & Kohlhase, 2000; Borgenheimer, 2004; Rochhausen, 2007). Diese können als Grundlagenliteratur für Nordic Blading dienen.

Zum Nordic Blading selbst liegen erste Publikationen vor, die Anhaltspunkte und Umsetzungsmöglichkeiten für die Anwendung in der Schule bieten (vgl. DSV-Lehrbuch, 2007; Schlickerrieder, 2008).

Möglichkeiten zur Weiterbildung bieten auch die zahlreichen Trainer-schulungen, die der Deutsche Ski-Verband im gesamten Bundesgebiet anbietet (Infos unter [www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv)). Fortbildungen können beim DRIV (Deutscher Rollsport und Inline-Verband), der Skateschule NRW und bei bereits vorhandenen Lehrerfortbildungen in einigen Bundesländern (u. a. Rheinland-Pfalz) besucht werden.

Mit Sicherheit könnten so auch Lehrende, die diesen Sport noch nicht betreiben, so weit ausgebildet werden, dass ein Einsatz im Sportunterricht möglich ist.

Organisatorisch kann das Angebot Nordic Blading in der Schule

- innerhalb und außerhalb des Sportunterrichts in Pilotphasen stattfinden,
- es kann eine Ergänzungseinheit Nordic Blading eingeplant,
- es können Arbeitsgemeinschaften gebildet,
- oder Schnupperkurse für die Schüler an einem Ausflugs- bzw. Wandertag oder Projekttagen angeboten werden.

## Material und Ausrüstung

Es muss darauf geachtet werden, dass sich – wie bereits erwähnt – für die ersten Fahrversuche ein sicheres Gelände (z. B. Schulhof) findet und alle Teilnehmer über eine **komplette Schutzausrüstung** verfügen. Zu dieser gehören vorrangig ein Fahrrad- oder Skaterhelm sowie Ellbogen- und Knieprotektoren.

Ergänzt werden sollte diese Grundausstattung nach Möglichkeit mit Langlauf- oder Radhandschuhen sowie einer Sportbrille.

Zur weiteren Ausrüstung eines Nordic Bladers gehören **Inline-Skates** und **Stöcke**.



Bild 2: Nordic Blading Ausrüstung

Notwendig für ein effektives und sinnvolles Anwenden der Techniken sind handelsübliche Freizeitskates, die bei den Kindern und Jugendlichen in hohem Maße vorhanden sind. Speedskates, wie man sie aus dem leistungsorientierten Inline-Skating kennt, sind wenig geeignet, da durch die hohe Grundgeschwindigkeit kein effektiver Stockeinsatz möglich ist.

Hinsichtlich der **Stöcke** ist vor allem auf die Stocklänge und das Stockmaterial zu achten. Nordic Blading Stöcke bestehen aus dem Stockgriff mit Schlaufe, dem Stockrohr und der Stockspitze. Das Stockrohr besteht entweder aus hochwertigen Aluminiumlegierungen oder aus Faserverbundstoffen (Karbon- bzw. Glasfaser). Für den Anfängerbereich ist der Karbon-Glasfaser-Stock empfehlenswert. Hinsichtlich der Stockspitze ist zu beachten, dass es sich um eine Hartmetallspitze handeln sollte, da nur diese einen optimalen Halt auf Asphalt gewährleistet.

Die richtige **Stocklänge** kann mit der Richtformel Körpergröße x 0,9 errechnet werden. Bei schnelleren Skates oder Läufern mit höherem Kraftniveau sollte die Höhe der Schiene (ca. 2,5 cm) zusätzlich aufaddiert werden. In der Praxis stimmt die Länge der Stöcke, wenn diese bis zum Kinn bzw. maximal Nasenhöhe reichen.

Von Stockherstellern (z. B. Leki) gibt es spezielle Angebote für Schulen, um Nordic Walking bzw. Blading Stöcke zu beziehen.

## Grundtechniken

### Bremstechniken

Die naheliegendste Bremstechnik ist der **Fersenstopp (Heel-stop)** mit dem an jedem Freizeitskate angebauten Gummi-Stopper. Bei richtiger Ausführung stellt diese Möglichkeit die effektivste Variante dar.

### Umsetzung

Das zu belastende „Bremsbein“ ist bei der Einleitung des Bremsvorgangs nach vorne zu führen, so dass eine leichte Schrittstellung entsteht. Um eine Bremswirkung zu erzielen, wird anschließend der Vorderfuß nach oben gezogen (Vorstellung: Zehen zur Brust ziehen). Wichtig: Je stärker der Zug, umso ausgeprägter die Bremswirkung (Vorsicht bei Anfängern!). Das Standbein ist leicht gebeugt, um den Körperschwerpunkt nach unten zu verlagern und somit die auftretenden Fliehkräfte zu reduzieren. Die Hände befinden sich vor dem Körper und die Stockspitzen dahinter.



Bild 3: Fersenstopp

Als weitere Bremstechniken können u. a. der T-Stop, Spin-Stop, die Rasenbremse und der „Schneepflug“ genannt werden.

### Lauftechniken

Die Nordic-Balancing-Techniken beinhalten den Schlittschuhschritt (SSS), Doppelstockschub, Skating 1:2, Skating 1:2 mit aktivem Armschwung und Skating 1:1.

Der **Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz** ist eine wichtige Voraussetzung für einen schnelleren Lernfortschritt hinsichtlich der Nordic-Blading-Techniken. Er ist vom Eislaufen und Inline-Skaten her bekannt und wird auch im Winter auf Skiern angewandt.



Bild 4: Schlittschuhschritt ohne Stockeinsatz in einer Abfahrt

Der **Doppelstockschub** gleicht der Skilanglauftechnik im Winter und lässt sich auf Inlinern ähnlich umsetzen. Diese Fahrform bietet vor allem Anfängern einen idealen Einstieg im Umgang mit Stöcken.

### Umsetzung

Die Skates werden während der Fahrt ausschließlich parallel geführt und es erfolgt keine aktive Beinarbeit. Die Stöcke werden gleichzeitig in Höhe der Skates eingesetzt, wobei die Arme im Ellenbogengelenk leicht gebeugt sind. Im Folgenden ziehen die Stöcke unter Einsatz des Oberkörpers nach hinten durch (Wichtig: parallele Arm-/Stockführung). Der Oberkörper unterstützt den Armzug bis in die Waagerechte, während der Blick in Fahrtrichtung verharret. Die

Arme werden bis zur vollständigen Streckung durchgeschoben und die Hände zur letzten Unterstützung des Vortriebs geöffnet. Die anschließende Gleit-/Rollphase wird genutzt, um den Oberkörper wieder aufzurichten.

Die **Skating-Technik 1:2** ist die Grundtechnik im Nordic Blading. Auf dieser Basis können die weiterführenden Techniken relativ schnell erlernt werden.

Bei dieser Technik erfolgt ein Doppelstockeinsatz auf jeden zweiten Beinabstoß.

Es wird unterschieden zwischen der 1:2-Technik und der 1:2-Technik mit aktivem Armschwung, die sich durch eine verlängerte Gleit-/Rollphase auszeichnet.

### Umsetzung 1:2-Technik

Bei dieser Technik erfolgt der Doppelstockeinsatz gleichzeitig mit dem Aufsetzen des Gleit-/Rollbeins (Belastungswechsel). Der Beinabstoß vollzieht sich wie beim Schlittschuhschritt. Die Gleit-/Rollphase wird mit dem Stockeinsatz, der als Doppelstockschub ausgeführt wird, unterstützt.

### 1:2-Technik mit aktivem Armschwung

Bei dieser Variante erfolgt der Doppelstockeinsatz vor dem Belastungswechsel. Diese Technik wird bevorzugt in der Ebene und in leichten Anstiegen eingesetzt. Aufgrund der höheren Geschwindigkeiten in diesen Geländeabschnitten wird für eine zusätzliche Geschwindigkeitssteigerung ein aktiver Armschwung nach vorne und hinten ausgeführt, aus dem eine verlängerte Gleitphase resultiert.



Bild 5: Skating 1:2

Die **Skating-Technik 1:1** ist aufgrund ihrer koordinativen Anforderungen an den Läufer die schwierigste der beschriebenen Techniken und sollte erst in Angriff genommen werden, wenn die Grundtechnik 1:2 sicher beherrscht wird. Bei dieser Technik erfolgt auf jeden Stockeinsatz ein Beinabstoß.

### Kurventechniken

Beim **Bogentreten** erfolgt der Beinabstoß immer vom kurvenäußeren Skate. Der kurveninnere Skate wird dabei vor jedem Abstoß in die neue Fahrtrichtung gesetzt. Um die Fliehkräfte zu minimieren wird der Körperschwerpunkt durch die Beugung im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk abgesenkt. Der Körperschwerpunkt wird tendenziell in die Kurve hinein verlagert.

Beim **Bogenfahren** kann die Kurve mit einer Art Schwingen bewältigt werden. Aber auch zum Umfahren von Hindernissen und zur Reduzierung des Tempos kann diese Variante genutzt werden. Dabei kippt man den Körper in die Kurve hinein und entwickelt über die Rollennenseiten einen leichten Druck auf die Skates. Die Knie sollten dabei leicht gebeugt sein und die Skates in einer leichten Schrittstellung geführt werden, um die nötige Stabilität zu gewährleisten.

### Variante Nordic Cross Skating

Eine weitere sehr ähnliche Form der Fortbewegung ist die Offroadvariante des Nordic Bladings, das Nordic Cross Skating mit geländegängigen, luftbereiften Skates.

Die Unterschiede liegen in erster Linie beim Material und im Anwendungsbereich. Die oben beschriebenen Techniken können problemlos übertragen werden.

Für das Nordic Cross Skating haben sich zwei Firmen auf dem Markt etabliert, die ein ähnliches Produkt mit unterschiedlichem Konzept (mit und ohne integriertem Schuh) anbieten: Powerslide und Skike. Beide Nordic Cross Skates dieser Hersteller haben Luftreifen, sind

absolut geländetauglich und besitzen ein Bremssystem.

Bei den Modellen der Firma Power-slide erfolgt das Bremsen mit Hilfe eines Seilzugsystems, welches die Bremsvorrichtung durch Verschieben des Knies aktiviert. Bei der Firma Skike wird der Bremsvorgang durch das nach vorne Schieben des Unterschenkels (Vorstellung: Schiebe die Skates unter dem Körper nach vorne) ausgelöst, wodurch die an der Rückseite befestigte Bremsvorrichtung auf den Reifen gedrückt wird.



Bild 6: Schülergruppe beim Nordic Cross Skaten

## Einige Übungs- und Spielformen

### Bremsübungen Fersenstopp

Das Bremsen kann als die elementare Voraussetzung für ein sicheres Fahrvergnügen gelten, da viele Schüler erst mit dem Bewusstsein von Sicherheit und einer damit verbundenen Angstminderung Freude an der neuen Bewegung entwickeln können.

#### Vorübungen (Anfänger)

- Imitieren der Bremsbewegung ohne Skates im Stand
- Bremsen mit nur einem Skate (Standbein) und Schuh (Bremsbein)
- Schüler A schiebt Schüler B (bremsend) im Bereich der Lendenwirbelsäule bis zu einer Markierung
- Fahren auf Skates mit abwechselndem Einnehmen einer leichten Scherstellung
- Gewichtsverlagerung während der Schrittstellung zum vorderen oder hinteren Skate.

#### Weiterführende Übungen (Fortgeschrittene)

- Punktbremsen: Bremsen an einer Markierung oder auf eine akustisches Signal
- Bremstest: Jeder bremst ab einer Markierung und versucht, so schnell wie möglich zum Stehen zu kommen
- Zwei Schüler stehen sich gegenüber und fassen sich an den

Händen; anschließend wird die Bremsposition eingenommen und versucht, den Partner von der Stelle zu ziehen

- Torero: Paarweise wird aufeinander zu geskatet und versucht, möglichst präzise vor dem Partner zum Stehen zu kommen.

### Übungen zum Gleiten/Rollen

#### Vorübungen

- Variation des Körperschwerpunktes (vorne, hinten, oben, unten)
- Schüler A und B stehen Rücken an Rücken und klatschen sich in die Hände, ohne die Füße zu bewegen
- A und B stehen sich gegenüber, geben sich die Hände und drehen miteinander im Kreis
- Am Ort kleine Sprünge mit 90-Grad-, 180-Grad-Drehung machen (zuerst auf Wiese)
- Am Ort gleichzeitig auf die Außen- oder Innenkanten der Skates kippen
- Verschiedene Bilder als Bewegungsunterstützung nennen: „Entengang“, Charly Chaplin“, „Pinguin“.

#### Weiterführende Übungen

- Möglichst lange auf einem Bein rollen (evtl. mit Unterstützung der Stöcke).
- Gleitphasen rechts und links gleich lange ausführen
- Auf einem Fuß z. B. über eine vorgegebene Distanz gleiten

- Bewegungsablauf mit gebeugtem Oberkörper und Händen auf dem Rücken durchführen
- Bewegungsablauf mit aktiver diagonalen Unterstützung der Arme ausführen
- Skates während dem Fahren über Hindernisse heben
- Gegenstände während dem Laufen fangen und zuwerfen
- Eine Einbeinkniebeuge auf einem Gleitbein ausführen
- Leichten Sprung während der Gleitphase einbauen.

### Übungen zum Doppelstockschub

#### Vorübungen

- Imitation des Doppelstockschubes im Stand
- Doppelstockimitation mit Partner
- Im Gehen Doppelstockschub ohne Skates durchführen
- Drei-Stock-Schub: Zwei Schüler stellen sich nebeneinander und



Thomas Kloth ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln und Mitglied im Bundeslehrteam Nordic des Deutschen Skiverbandes (DSV).

Anschrift:  
Institut für Natursport und Ökologie  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

- umfassen einen mittleren Stock (der andere wird zur Seite gelegt) gemeinsam. Anschließend schiebt sich das Paar möglichst synchron mit Dreistockeinsatz vorwärts
- Den Oberkörper in aufrechter Position fixieren und nur mit den Armen schieben
  - Doppelstockschub in flachem Gelände mit schmaler und breiter Armführung.

### Weiterführende Übungen

- Bewusster Stockschub bis hinter den Körper
- Beugen des Oberkörpers beim Stockschub bis in die waagerechte Position
- Doppelstockschub in zunehmend ansteigendem Gelände
- Doppelstockschübe mit Frequenzwechsel
- Doppelstockwettbewerb: Welcher Teilnehmer kann mit einer vorgegebenen Anzahl von Stockschüben am weitesten fahren?
- Doppelstockschub rückwärts.

### Übungen zum Skating 1:2

#### Vorübungen

- Im Stand vom linken auf das rechte Bein fallen lassen
- Im Stand Side-steps ausführen und dabei die Arme aktiv mitführen
- Bewussten Beinschluss im Stand und in der Bewegung durchführen
- „Nageln“ im Stand: ohne Stöcke, mit einem Stock oder mit zwei Stöcken; jeweils auf eine Seite Stockeinsatz oder Armbewegung ausführen. Vorstellung: Das Hineinschlagen eines Zaunpfahles
- in die langsame Bewegung in der Ebene übergehen.

#### Weiterführende Übungen

- Brustschwimmbewegung mit den Armen auf jeden zweiten Beinabstoß
- Armbewegung „Wasserschöpfen“ auf dem einen Bein und „Ausschütten“ auf dem anderen

- Stöcke in der Hand halten (ohne Stockeinsatz) und 1:2-Rhythmus ausführen
- Stöcke quer vor der Brust; Stöcke auf eine Schrittbewegung vor und auf die andere wieder zum Körper heranziehen
- In unterschiedlichem Gelände üben (Kurve, bergauf, Ebene)
- Mit Hilfestellung durch den Leiter oder einen Schüler mit Stockführung laufen.

### Fazit

Nordic Blading trainiert das Herz-Kreislauf-System, beansprucht die wichtigsten Muskelgruppen, fördert die Koordination und ist nur gering belastend für die Gelenke. Aufgrund dieser vielfältigen positiven Auswirkungen kann Nordic Blading als ganzheitliche Bewegungsintensive Sportart mit hohem gesundheitsförderndem Wert bezeichnet werden und so ideal - bei Bestehen der materiellen und organisatorischen Voraussetzungen - im Rahmen des Schulsports Anwendung finden.

Berücksichtigung bei der Ausübung muss allerdings unbedingt das Erlernen der richtigen und effektiven Brems- und Fahrtechniken sowie das Tragen der kompletten Schutzausrüstung finden.

In diesem Sinne ist Nordic Blading in der Schule nur ein Beispiel für weitere moderne Tendenzen eines innovativen Schulsports.

#### Literatur

- Borgenheimer, B. (2004). *Lehrerhandreichung zum Themenheft: Fit durch Inline-Skating: Marktgeschehen, Technik, Freizeit ; WAG, Fächerverbund Wirtschaft, Arbeit, Gesundheit, Klassen 7, 8 und 9*. Hamburg: Verlag Handwerk u. Technik.
- Dingerkus, M. L. (1998). Verletzungsmuster und Überlastungsbeschwerden beim Inline-Skating. In V. Nagel (Hrsg.), *Inline-Skating. „Neue“ Bewegungskultur sportwissenschaftlich analysiert; Bericht*

*vom 1. Sportwissenschaftlichen Hochschulsymposium* (S. 21-26). Hamburg: Czwalina.

Deutscher Skiverband e.V. (Hrsg.). (2007). *Nordic Blading Lehrbuch*. Planegg: Deutscher Skiverband.

Grimm, B. & Kohlhasse, B. (2000). *Inline-Skating in Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.

Hilgert, R. E. & Rueger, J. (1999). Das Verletzungsmuster beim Inline-Skating: Risikogruppen, Unfallmechanismen, Prävention. In F. Hänsel, K. Pfeifer & A. Woll (Hrsg.), *Lifetime-Sport Inline-Skating* (S. 26-34). Schorndorf: Hofmann.

Kamphausen, P. & Förg, R. (2006). *Grundlagen des Sportverhaltens und der Sportnachfrage in Köln. Fachexpertise für das Centrum für Nachhaltige Sportentwicklung (CENA) der Deutschen Sporthochschule Köln*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportssoziologie.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). (1999). *Richtlinien und Lehrpläne Sport. Schriftenreihe Schule in NRW*. Frechen: Ritterbach.

Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.). (1998). *Rahmenrichtlinien für das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe, die Gesamtschule – gymnasiale Oberstufe, das Fachgymnasium, das Abendgymnasium, das Kolleg. Sport*. Hannover: Schroedel-Verlag.

Rochhausen, S. (2007). *Praxishandbuch Inline-Skating-Training: methodisches Inline-Skating-Training für Kinder und Jugendliche*. Norderstedt: Books on Demand.

Rollsport *life* (1997). Verbandszeitschrift des Deutschen Rollsport-Bundes e.V. Wuppertal: pk produktion & kommunikation. Heft 7.

Romanus, Y. (2008). Wirkung einer Inline-Skate-Ausbildung auf den Lernprozess im Skilauf. Diplomarbeit, Universität Leipzig.

Schlickerrieder, P. (2008). *Nordic Blading: Inline-Skaten mit Speed*. München: Südwest-Verlag.

Thüringer Kultusministerium (Hrsg.). (1999). *Lehrplan für das Gymnasium. Sport*. Saalfeld: SATZ+DRUCK.

Vogt, L., Bernhard, M., Döring, K., Pfeifer, K. & Banzer, W. (1999). Inline-Skating in der Schule – Verletzungsrisiken und körperliche Aktivität. In F. Hänsel, K. Pfeifer & A. Woll (Hrsg.), *Lifetime-Sport Inline-Skating* (S. 161-170). Schorndorf: Hofmann.

Warnke, K. & Phielers, M. (2006). *Trendsportarten: Belastungsprofile, Verletzungsmuster, Therapien*. Köln: Dt. Ärzte-Verlag.

# Jede Menge Nudeln – „Action-Nudeln“ im Unterricht

Jürgen Frey

Die Schwimmnudeln sind an Land gegangen. Für ein paar Euro günstig eingekauft und mit einem scharfen Messer halbiert ergibt sich daraus ein Klassensatz langlebiger ‚Sportgeräte‘, die – etwas Fantasie vorausgesetzt – eine Vielfalt ganz unterschiedlicher Einsatzmöglichkeiten gewährleisten. Meist sehr zur Überraschung der Schüler, weil unkonventionelle Sportgeräte den Unterricht beleben und einige Abwechslung in den schulsportlichen Alltag bringen können – wobei das sportpädagogische Potenzial der ‚Nudeln‘ durchaus mit dem ‚klassischer‘ Geräte konkurrieren kann.

Die Bilder und die kurzen erläuternden Texte sprechen für sich – ‚Action‘ ist angesagt. Deshalb heißen bei uns die normalerweise als ‚Noodles‘ bezeichneten Schwimmhilfen auch ‚Action-Nudeln‘ (AN).



## 1) Nudel-Hack

- Mit der AN auf den Hallenboden schlagen.
- Versch. Lautstärken – versch. Rhythmen
- Gem. Rhythmus („we will rock you“, evtl. den Song einspielen)
- „Drumcircle“ (zunächst mit Partner oder i. d. Kleingruppe, evtl. zwei AN pro Schüler.)



## 2) Nudel-Auflauf (warmlaufen – warmschlagen)

AN liegen kreuz und quer verteilt in der Halle.

- Zur Musik AN überspringen, umlaufen, AN nicht berühren.
- Bei Musikstopp eine AN aufnehmen und möglichst viele Mitschüler mit der AN „abschlagen“.

Mögliche Trefferzonen: Waden, Po, Oberschenkel, Rücken, Bauch, Arme. **Kopftreffer sind verboten.**

- Bei erneutem Musikeinsatz, AN ablegen und weiterlaufen.



## 3) Nudel-Balance

Die AN auf verschiedenen Körperteilen balancieren.

- Schüler-Vorschläge



## 4) Nudel-Kick

- Wer kann die AN möglichst weit (hoch) durch die Luft kicken?
- Schüler-Vorschläge



## 5) Nudel-Weitwurf

- Wer kann die AN möglichst weit werfen?



## 6) Nudel-Partnerwurf

- AN gleichzeitig zum Partner werfen, Partner-AN fangen.
- Weitere Schülervorschläge?



### 7) Nudel-Wechsel

- Partner, Gasse. Auf Kommando die abgestellte AN des Partners greifen, bevor sie umfällt.
- Abstände variieren/vergrößern.



### 8) Nudel-Spießbrutenlauf

- Gasse. Der Läufer darf nur von hinten mit der AN auf den Körper geschlagen werden. **Kopftreffer sind verboten.**



### 9) Nudel-Vertrauenssprint

- Gasse. AN jeweils in Augenhöhe mit der rechten Hand Richtung Partner halten. Jeweils ein Schüler spurtet mit Anlauf durch die Gasse. Immer kurz bevor er die AN mit dem Kopf berührt, wird diese schnell nach oben geführt.
- Der Sprinter soll dabei seine Geschwindigkeit nicht verringern.



### 10) Nudel-Transportstaffel

- Jeder hat eine AN. Nach dem Umlaufen eines Mals übergibt der erste dem zweiten seine AN, dieser läuft mit seiner AN und der übergebenen AN los, usw. bis alle gelaufen sind, bzw. der letzte mit allen AN ins Ziel kommt.



### 11) Nudel-Schiebestaffel

- Ein Gegenstand muss mit Hilfe zweier AN um ein Mal geführt werden. Dann Übergabe von AN und Gegenstand an den nächsten Schüler.
- Gut geeignet auch als Pendelstaffel.



### 12) Nudel-Ballstaffel

- Der Ball (Basketball o. Ä.) muss mit Hilfe einer oder zweier AN um ein Mal geführt, geschlagen werden. Dann Übergabe von AN und Ball an den nächsten Schüler.
- Zahlreiche weitere Formen. Schüler-Vorschläge!



### 13) Nudel-Mikado

- Alle AN liegen wahllos aufeinander im Kreis. Jeder versucht nacheinander eine AN zu entnehmen, ohne dass etwas wackelt.
- Auch als Gruppenwettkampf möglich.



### 14) Nudel-Mühle

- Alle AN werden über Kopf gehalten. Einer beginnt die AN auf den Boden zu schlagen. Dann reihum immer der nächste in gleichmäßigem Rhythmus (Mühle!).



### 15) Nudel-Klassenkreis

- Innenstirnkreis, AN steht jeweils direkt vor dem Körper auf dem Boden, oben jeweils gestützt durch beide Zeigefinger. Auf Kommando gegen den Uhrzeigersinn die nächste AN schnappen, bevor sie umfällt. Wie oft schafft die ganze Klasse den Wechsel, ohne eine gefallene AN?





### 16) Nudel-Kreislauf

- Außenstirnkreis. AN jeweils vor dem Körper auf dem Boden ablegen. Nacheinander schnell im gleichen Rhythmus die AN überlaufen. Achtung: Die AN dürfen nicht berührt werden.



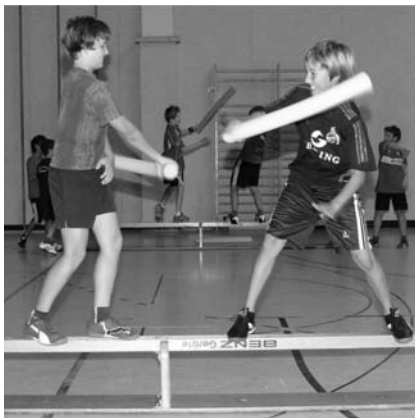
### 17) Nudel-Hürdenkreislauf

- Wie 12), nur dass die AN als kleine Hürden ca. 30 cm hoch gehalten werden. Leichtes „Barren“ der knienden Schüler gegen das Schienbein der Läufer ist erlaubt.



### 18) Nudel-Fangspiele

- Zwei Gruppen gegeneinander, jeder hat eine AN, wer abgeschlagen ist, geht auf das Freimal (Matte) seiner Gruppe, sobald der vierte Schüler auf das Freimal kommt, darf der erste wieder ins Feld, usw. Keine Kopftreffer.
- Wie oben auf Zeit: welche Gruppe schlägt in zwei Min. die meisten Gegner ab?
- 3-4 Fänger mit AN. Wer abgeschlagen ist, wird neuer Fänger.
- Schülervorschläge!



### 19) Nudel-Stegfechten (Steg = umgedrehte Langbank)

- Wer erzielt (in 1 Min.) mehr Treffer, ohne vom Steg zu fallen. Regeln/Trefferflächen selbst ausmachen lassen.
- Kopftreffer sind bei allen Formen grundsätzlich nicht erlaubt.



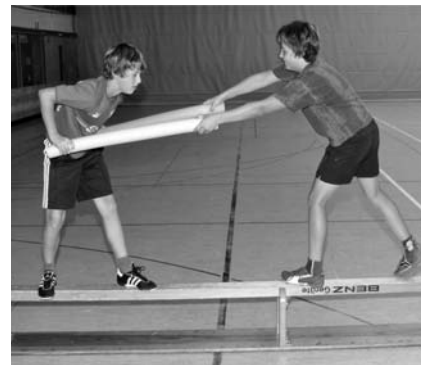
### 20) Nudel-Stegschlagen

- Den Gegner möglichst schnell vom Steg schlagen.
- Regeln?!



### 21) Nudel-Stegschlagen mit Doppelschwert

- Wie 20), jeder Schüler hat jetzt aber zwei AN.



### 22) Nudel-Steg-Ziehkampf

- Die beiden AN jeweils fest an den Enden fassen.
- Verloren hat, wer die Mitte des Stegs überschreitet, die AN lässt oder zuerst runterfällt.



### 23) Nudel-Ring-Kampf

- Eine Kleingruppe bildet mit den AN einen Kreis (Kampf-Ring). Zwei Schüler kämpfen gegeneinander nach vereinbarten Regeln.



Jürgen Frey ist Realschullehrer an der Sophie La Roche Realschule in Bönnigheim.

Anschrift:  
Carromboulage Bönnigheim  
Olgastraße 21  
74357 Bönnigheim  
E-Mail: j.frey.carrom@web.de



#### 24) Nudel-Gymnastik

- Die am Boden liegende AN überspringen (beidbeinig, einbeinig, etc.), umlaufen, etc. Schülervorschläge.



#### 25) Nudel-Shake

- Den Fallschirm (FSch) so bewegen (Wellen machen), dass möglichst viele AN (in einer bestimmten Zeit?) aus dem FSch geschleudert werden.



#### 26) Nudel-Salat

- Den FSch so bewegen (Wellen machen), dass möglichst viele AN (in einer bestimmten Zeit?) durch das Loch in der Mitte des FSch fallen.



#### 27) Abnudeln

- Alle AN liegen in dem auf dem Boden ausgebreiteten Fallschirm. Alle Schüler sind um den FSch gleichmäßig verteilt (Innenstirnkreis) und fassen den FSch mit beiden Händen. Den FSch spannen, dann aus der Hocke heraus den FSch gleichzeitig auf Kom-

mando über den Kopf nach oben führen, dabei ein paar Schritte nach vorne machen, so dass eine Glocke entsteht und alle AN herunterfallen.



#### 28) Nudel-Ball

- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf Handballtore (oder Matten). Jeder Schüler hat eine AN.
- Der Ball darf nur mit der AN gespielt werden, auch vom Torwart.
- Die Beschaffenheit der AN erlaubt auch gefährloses Überkopf-Spielen. Regeln?
- Wichtig: Der Ball muss leicht sein, sonst kommt kein interessantes Spiel zustande (leichter Plastik- oder Gummiball, siehe Foto).

### Weitere Ideen/Anregungen

#### ● Ben Hur:

Mehrere Wagenlenker werden auf Teppichfliesen von je zwei Schülern (Pferden) mit Seilchen durch ein mit Markierungskegeln abgestecktes Kolosseum gezogen. Jeder Wagenlenker hat als Waffe eine AN, mit der er die anderen Wagenlenker bekämpfen darf. Fällt ein Wagenlenker von der Fliese müssen die Pferde so lange warten bis der Wagenlenker genau an der Stelle, an der er abgestiegen ist, wieder auf dem Wagen ist. Wer geht nach drei Runden als erster durchs Ziel?

- Mit AN einen Turm bauen („Turmbau zu Babel“).
- Mit AN einen Schüler zudecken.
- AN als Hilfsmittel beim Gerätturnen.
- AN als Rollen unter Kästen, Matten, Menschen etc.
- Mit der AN nach einem Minitrampsprung einen in einem hochgehängten Schaukelring eingeklemmten Softball herausschlagen.
- Nudelrückenmassage.

# Waveboard – eine Alternative für den Rollsport in der Schule

Michael Segets

## Zum Gerät

Seit circa zwei Jahren ist in Europa das Waveboard auf dem Markt. Das Gerät hat eine vordere und eine hintere Plattform, auf die die Füße gestellt werden. Die Standflächen sind durch eine bewegliche Federstange verbunden. Unter den Fußplatten befindet sich jeweils eine um 360° drehbare Rolle (s. Abb. 1).



Abb. 1: Drehbare Rolle

Die gehärteten Rollen des Waveboards hinterlassen keine Spuren auf dem Hallenboden, auch wenn zuvor im Freien gefahren wurde. Schäden am Hallenboden durch wegrutschende Bretter sind bei der eigenen Erprobung nicht beobachtet worden.

## Zur Sicherheit

Wie beim Rollsport üblich sollte Schutzkleidung getragen werden (Helm, Schützer für Handgelenk, Ellenbogen, Knie). Im Vergleich zum Fahren mit dem Skateboard oder mit Inlineskatern ist die Ver-

letzungsfahrer aber deutlich geringer, da erst mit zunehmendem Können höhere Geschwindigkeiten erreicht werden. Der Umstand, dass

das Gerät anders als ein Skateboard nach einem Sturz nicht unkontrolliert weiter rollt, erhöht ebenfalls die Sicherheit im Unterricht.

## Zur Fahrtechnik

Zum Losfahren wird zunächst der vordere Fuß mittig auf die „Nose-Plattform“ gestellt, sodass die Zehen und Fersen in einem 90°-Winkel zur Fahrtrichtung stehen. Durch einen Druck auf die Zehen wird das Brett aufgerichtet und steht nun auf den Rollen (s. Abb. 2). Nach dem Abstoßen durch das hintere Bein wird dieses in der gleichen Position wie das vordere auf die zweite Plattform gestellt. Beim Fahren bleibt der Oberkörper aufrecht und die Knie werden leicht gebeugt. Eine Vorwärtsbewegung wird durch eine leichte Drehung der Hüfte und der Schultern nach vorne und hinten erzeugt. Die abwechselnde Belas-

tung der Zehen und Ferse des hinteren Fußes ergänzt die Oberkörperrotation. Durch die Gewichtsverlagerung wird eine Vorwärtsbewegung möglich. Bei richtiger und gleichmäßiger Ausführung gleicht das Fahren einer Wellenbewegung, woher das Waveboard auch seinen Namen hat. Gelenkt wird das Board mit dem vorderen Fuß durch eine Belastung der Zehen beziehungsweise der Ferse (s. Abb. 3). Zum Bremsen werden die Fußspitzen beider Füße zugleich belastet. Das Waveboard kippt dann auf den Boden und man kann nach vorne weggehen oder -laufen.



Abb. 2: Stand auf der „Nose-Plattform“ im 90°-Winkel



Abb. 3: Lenkung durch Belastung der Zehen und Ferse

### Zur Methodik

Das Gerät stellt zwar Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination, Lernerfolge lassen sich aber meist verhältnismäßig schnell beobachten, zumal der

Aufforderungscharakter des Waveboards für Schülerinnen und Schüler hoch ist. Im Anschluss an eine Einstiegsphase zur Gerätgewöhnung, die auf Grund der niedrigen

Anfangsgeschwindigkeit auch sehr gut mit Partnerhilfe durchgeführt werden kann, sind die aus anderen Rollsportarten bekannten Spiel- und Übungsreihen möglich. Sobald Grundlagen der Fahrtechnik beherrscht werden, bieten sich auch Unterrichtsvorhaben zur Spielentwicklung an, beispielsweise in Richtung „Waveboard-Hockey“.

Insgesamt stellt das Waveboard eine interessante Alternative zu den herkömmlichen Geräten des Rollsports dar. Weitere Informationen können über [www.streetsurfing.com](http://www.streetsurfing.com) oder über den Autor erhalten werden.

*Anschrift des Verfassers:*

*Michael Segets*

*Fachleiter am Studienseminar  
Düsseldorf, Seminar GY/GE*

*Redinghovenstr. 9*

*40225 Düsseldorf*

*E-Mail: [Michaelsegets@aol.com](mailto:Michaelsegets@aol.com)*

## Erste Hilfe in der Schule

### Ein „Notfall-Set“ für jeden Betreuer von Sportgruppen

Gernot Tille

Zur Ausrüstung einer Lehrkraft, die das Fach Sport unterrichtet, sollte stets ein griffbereites Notfall-Set zur Soforthilfe einschließlich einer Notrufliste mit den wichtigsten Telefonnummern gehören. Beim Sport im Freien sollte zusätzlich ein Handy mitgeführt werden; beim Sport in der Halle muss der Zugang zu einem freigeschalteten Telefon möglich sein.

Hinweise: Kein Kühspray anwenden! Aufgrund ihrer Druckempfindlichkeit empfiehlt es sich, die Ein-

mal-Sofort-Kaltkompressen gesondert zu verpacken (z. B. in einer Kunststoffbox aus dem Haushalt). Wird ein Teil dem Soforthilfe-Set entnommen, ist dies schriftlich festzuhalten und anschließend zu ergänzen.

Ebenso wird ein Handbuch zur schnellen Information über die unterschiedlichsten Verletzungsarten und deren Erstversorgung empfohlen. Alle getroffenen Maßnahmen müssen im Verbandsbuch festgelegt werden.

### Literaturhinweis:

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

*Anschrift des Verfassers:*

*Gernot Tille*

*Im Kochbrunnen 22*

*57520 Rosenheim/Wu.*

*E-Mail: [hg-tille@t-online.de](mailto:hg-tille@t-online.de)*

## „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ – kurzgefasst

Die Unterrichtsbeispiele (2008, 11. Jahrgang) geben tatsächlich gehalten und reflektierten Unterricht wieder, der mit der notwendigen Anpassung an die jeweils gegebenen Verhältnisse nachvollziehbar sein dürfte.

**Heft 69 – Christian Beug: Altersangemessene Verbindung von Theorie und Praxis am Beispiel von Rotationsbewegungen im Turnen.** Klasse 6, Jungen.

Mit Hilfe einer Holzfigur, bei der sich mit Stäben die Achsen markieren lassen, lernen die Schüler Drehbewegungen um die Körperachsen und einfache Gesetzmäßigkeiten dieser Bewegungen kennen und verstehen. An geeigneten Stationen erarbeiten sie – ggf. mit Lehrerhilfe – Drehbewegungen um die Körpertiefen-, -längs-, und -breitenachse mit unterschiedlichen, dem individuellen Können entsprechenden Schwierigkeitsstufen und üben diese bis zur Benotungsreife.

**Nico Elsner: Videogestütztes Lernen am Beispiel des Handstützsprungüberschlags.** Klasse 11, Jungen.

Digitale Camcorder und Laptop erlauben die unmittelbare Verfügbarkeit von Videoaufzeichnungen und eröffnen neue Aspekte für den mediengestützten Sportunterricht. Am Beispiel des Handstützsprungüberschlags wird gezeigt, wie solche Aufzeichnungen unterrichtsfördernd eingesetzt und durch Theorieanteile ergänzt werden können.

**Heft 70 – Martina Braun: HipHop meets Basketball.** Klasse 11, Mädchen.

Im Sinne des „Crossover Sports“ werden Elemente aus HipHop und Basketball zusammengeführt. Damit sollen Basketballtechniken wiederholt und erweitert und die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit gefördert werden. Die Schülerinnen erlernen eine Beispielchoreografie des HipHop, aus der sie später durch Nach- und Umgestalten eigene Gruppengestaltungen erstellen. Im Stati-

onsbetrieb werden „Kunststücke“ aus dem Basketball erarbeitet, die ebenfalls zu eigenen Gruppengestaltungen verbunden und zusätzlich zu den HipHop-Gestaltungen dargeboten werden.

**Sabine Ernst: Tanzen mit Jungen und Mädchen.** Klasse 11, Jungen- und Mädchengruppe.

Herausgefunden werden soll, wie sich Jungen und Mädchen auf Tanz (hier HipHop) einlassen und die Lernziele realisieren. Deshalb werden Jungen und Mädchen getrennt unterrichtet, um koedukationsbedingte Auswirkungen auf Verlauf und Ergebnis des Unterrichts auszuschließen.

**Heft 71 – Rainer Kurzweil: Kooperatives Lernen im Turnen. Unterrichtsversuch zur Förderung der sozialen Interaktion.** Koedukative 5. Klasse.

Kooperatives Lernen am Beispiel Handstand: In der ersten Phase (Stunden 1–4) werden die Schüler an kooperatives Handeln mit Übungen an Bank, Boden und mit dem Stab herangeführt; in der zweiten Phase (Stunden 5–8) wird der Handstand erarbeitet. Die festen Schülergruppen erhalten Arbeitsaufträge, die sie selbstständig erledigen. Der Lehrer greift nur ein, wenn eine Gefährdung der Schüler erkennbar wird.

**Nanny Hindemith: Kooperation und Kommunikation im neuen Klassenverband.** Klasse 5, Mädchen.

Die Möglichkeiten des Sportunterrichts sollen genutzt werden, die Schülerinnen an Kooperation, Kommunikation und gegenseitige Rücksichtnahme zu gewöhnen und so das Einfügen in den neuen Klassenverband erleichtern. Gewählt werden dazu vielfältige Formen aus dem Bereich Kennenlern-, Körperkontakt- und Vertrauensspiele, die zunehmend die Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für die anderen fordern und fördern.

**Heft 72 – Manuela Kolb: Einführung in das Synchronschwimmen. Entwicklung und Förderung schwimmerischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten.** Klasse 6, Mädchen.

Die Mädchen einer Schule mit regelmäßigem Schwimmunterricht in allen Klassenstufen sollen Elemente aus dem Synchronschwimmen erlernen und damit auch ihre technischen Fertigkeiten im sportlichen Schwimmen verbessern: Figurenlegen in der Kleingruppe und Pflichtfiguren aus dem Wettkampfprogramm. Daraus erarbeiten die Schülerinnen eine Gruppengestaltung. Außerdem erhalten sie die Möglichkeit, das Schweizerische Synchronschwimmabzeichen zu erwerben.

**Christian Hitzfeld: Übungsbeispiele aus dem Training junger Skispringer zur Koordinationsschulung.** Klasse 6, Jungen.

Elemente aus dem Koordinationstraining junger Skispringer werden gezielt zur Entwicklung und Verbesserung der koordinativer Fähigkeiten eingesetzt. Vorgestellt werden vielfältige, zunehmend anspruchsvollere Aufgaben.

**Heft 73 – Denis Özbey: Fußball als soziales Lernfeld.** Klasse 6, Jungen.

In einer leistungsmäßig heterogenen und häufig zerstrittenen Klasse wird Fußball als Mittel für soziales Lernen eingesetzt. Die Schüler sollen lernen, Probleme zu erkennen, Lösungen zu suchen, Konflikte selbstständig unter Verzicht auf Gewalt zu regeln, eigene und fremde Schwächen zu akzeptieren und sich untereinander respektvoll zu verhalten.

**Jens Haaf: Futsal – eine Alternative zum Hallenfußball.** Klasse 6 (koedukativ).

Eignet sich das Futsalspiel für die Einführung des Fußballspiels? Der Hauptunterschied zum Hallenfußball liegt in einem etwas kleineren, nur halb so fest aufgepumpten Ball, der nur wenig springt und daher

besser zu beherrschen ist sowie im Verzicht auf harten Körpereinsatz, insbesondere das Tackling. Damit kommt das Spiel vor allem den leistungsschwächeren Jungen und Mädchen entgegen. In Anlehnung an das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (Roth u. a.) bietet die Arbeit vielfältige, attraktive Spiel- und Übungsformen.

**Heft 74 – Jan Rüggeberg: *Le Parkour als Hindernisbahn.*** Klasse 8, Jungen.

Da es aus Sicherheitsgründen kaum möglich ist, eine Schulklasse in der Öffentlichkeit einen Parkour absolvieren zu lassen, werden in der Halle Hindernisbahnen aufgebaut, deren Hindernisse denen des Parkour nachempfunden sind. Die Idee besteht darin, Hindernisse möglichst effizient, aber auch in realistischer Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens zu überwinden. Die Schüler erlernen und üben die Grundtechniken und zeigen diese zum Abschluss der Einheit in einem selbst gewählten Ablauf.

**Karin Frey: *Geocaching – eine moderne Form der „Schnitzeljagd“.*** Kursstufe.

Der Einsatz von GPS-Geräten erlaubt neue Varianten des Orientierungslaufs. Eine davon, nämlich „Geocaching“ (eine Art Schnitzeljagd, bei der mit Hilfe des GPS-Geräts ein „Schatz“ gefunden werden soll), ist Gegenstand dieses Unterrichtsversuchs. Die Schüler setzen sich zunächst mit vorgegebenen Aufgaben auseinander und entwickeln dann in der Gruppe eigene, die sie den anderen zum Testlauf überlassen. Die zusätzliche Forderung, bei allen Aufgaben möglichst schnell zu sein, stellt deutliche konditionelle Ansprüche.

**Heft 75 – Stefanie Trunk: *Gruppentaktik im Handballspiel 4 + 1.*** Klasse 11, Mädchen.

Doppelpass, Kreuzen und Sperren sollen weitgehend mit Hilfe von Arbeitsblättern erarbeitet, geübt und schließlich unter vereinfachten Bedingungen im Spiel 4 + 1 (4 Feldspielerinnen, eine Torfrau) angewendet werden. Zugleich soll damit Einsicht in situationsangemessenes Verhalten

vermittelt und das mannschaftliche Zusammenspiel verbessert werden. Zur Benotung bietet die Arbeit praktikable Vorschläge.

**Stephen Ströhle: *Selbstorganisiertes Lernen an Stationen im Basketball.*** Klasse 11, Jungen.

In festen Kleingruppen erarbeiten die Schüler eigenverantwortlich individual- und gruppentaktische Fertigkeiten des Basketballsports. An den Stationen „Wurf“, „Block“, „1:1“, „Freilaufen und Anbieten“ werden jeweils mehrere Arbeitsblätter mit unterschiedlichem Anforderungsniveau bereit gestellt. Die Gruppen entscheiden selbstständig – ggf. in Absprache mit den anderen – den Arbeitsablauf. Dazu kommen ergänzend Aufwärmspiele zur Verbesserung der basketballspezifischen Spielfähigkeit.

*Anfragen zum Bezug der Hefte:*  
[u.kern@dslvbw.de](mailto:u.kern@dslvbw.de)

*Ute Kern*  
*Ressort Unterrichtsbeispiele*  
*im DSLV Landesverband Baden-Württemberg*



**Fordern Sie unsere  
kostenlosen  
Prospekte an!**

[www.sportfachbuch.de/katalog](http://www.sportfachbuch.de/katalog)

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (0 71 81) 402-0, Telefax (0 71 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 Abonnementrechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

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

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



## 80 Spiel- und Übungsformen für SKIKE



NEU

Stephan Steger / Walter Bucher



### 80 Spiel- und Übungsformen für SKIKE

Mit *SKIKE* wird die Bewegungskraft des Menschen *neuartig, herausfordernd* und *ganzheitlich* erweitert. Neuartig ist das Rollgerät, das als Kombination von Rollskis und Inlineskates ein schnee- und belagsunabhängiges Skaten ermöglicht. *Herausfordernd* ist beim *SKIKEN* das anspruchsvolle Spiel mit dem Gleichgewicht. *Ganzheitlich* ist die permanente Kraft-Ausdauer Beanspruchung von Beinen, Rumpf und Armen. Mit der vorliegenden Sammlung werden 80 Übungs- und Spielformen mit vielen zusätzlichen Varianten bereitgestellt.

DIN A5 quer, 32 Seiten + CD-ROM

ISBN 978-3-7780-2281-8

**Bestell-Nr. 2281 € 9.90**

Musterseiten unter [www.sportfachbuch.de/2281](http://www.sportfachbuch.de/2281)

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



Dr. Rouwen Cañal-Bruland

### Aufmerksamkeitsfokus und visuelle Selektion im Sport

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit Fragen zur visuellen Informationsselektion in sportartspezifischen Entscheidungssituationen. In diesem Kontext wird die Ausrichtung des Aufmerksamkeitsfokus als zentrale Selektionsinstanz thematisiert und empirisch untersucht. Die Ergebnisse der Arbeit leisten einerseits einen Beitrag zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den Methoden der sportorientierten Aufmerksamkeitsforschung. Andererseits wird der Nutzen dieser Methoden für die anwendungsorientierte Praxis, z. B. in videobasierten Entscheidungstrainings im Sport getestet und diskutiert.

DIN A5, 196 Seiten, ISBN 978-3-7780-7213-4, **Bestell-Nr. 7213** € 19.90



Dr. Christoph Bretschneider

### Geld für Amateure – Vereine für Jugendliche?

**Eine Untersuchung zur Jugendarbeit im so genannten Amateurfußball**

In dieser Studie werden die Ursachen analysiert, die für die Differenz von Anspruch und Wirklichkeit einer Jugendarbeit im deutschen Amateurfußball verantwortlich sind. Die Ergebnisse zeigen u. a., dass die hohe Erfolgsorientierung und die damit zusammenhängenden Professionalisierungsprozesse im Seniorenbereich für die Jugendarbeit nicht folgenlos bleiben: Gerade in den untersuchten Vereinen, in denen „Amateure“ über den Einsatz von Geld für die erste Seniorenmannschaft angeworben werden, sinken Bedeutung und Stellenwert der Jugendarbeit innerhalb des Gesamtvereins.

DIN A5, 212 Seiten, ISBN 978-3-7780-7215-8, **Bestell-Nr. 7215** € 19.90



Prof. Dr. Helmut Dietl / Prof. Dr. Egon Franck / Dr. Hippolyt Kempf (Hrsg.)

### Fußball – Ökonomie einer Leidenschaft

Anlässlich seiner Magglinger Tagung vom Mai 2007 hat sich der Arbeitskreis Sportökonomie e.V. sehr intensiv mit ökonomischen Fragen rund um den Fußball beschäftigt. Fußball ist in den meisten Teilen der Welt die mit Abstand populärste Sportart. Diese Popularität lässt sich nicht zuletzt auf die Einfachheit des Fußballspiels zurückführen. Wesentlich komplexer als das Fußballspiel selbst sind die ökonomischen Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge, die das wirtschaftliche Geschehen im Fußball bestimmen. Der vorliegende Band soll dem Leser helfen, diese Komplexität zu reduzieren und die wirtschaftlichen Dimensionen des Fußballspiels besser zu verstehen.

DIN A5, 372 Seiten, ISBN 978-3-7780-8370-3, **Bestell-Nr. 8370** € 29.90



Prof. Dr. Helmut Digel / Prof. Dr. Ommo Grube (Hrsg.)

### Walter Jens – Reden zum Sport

**Nachdenkliches und Kritisches 1964 – 1999**

Dem Sport war Walter Jens in kritischer Sympathie verbunden. Bei verschiedenen Anlässen wurde er zu Festreden und Vorträgen eingeladen. In diesen Band wurden die wichtigsten aufgenommen, so zum Fußball, zum Turnen und zur Leichtathletik. Die Olympischen Spiele fanden immer sein besonderes Interesse. Sein Lieblingsverein war und ist der Eimsbütteler TV, in dem der „Kleinstkicker“ Jens seine ersten sportlichen Erfahrungen machen konnte. Ein bemerkenswerter Briefwechsel mit Willi Daume über das Gedicht von Friedrich Torberg „Auf den Tod eines Fußballspielers“ schließt den Band ab.

17 x 21 cm, 96 Seiten, ISBN 978-3-7780-8600-1, **Bestell-Nr. 8600** € 12.90