

## Around the world

### – Eine akrobatische Weltreise

Andrea Menze-Sonneck

**Die Erarbeitung und Präsentation einer gemeinsamen Klassenaufführung stellt für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis dar. Der folgende Beitrag skizziert ein Unterrichtsvorhaben (1), in dem Schülerinnen und Schüler einer vierten Grundschulklasse (9 Mädchen und 10 Jungen) im Sportunterricht eine gemeinsame akrobatische Bewegungsgestaltung erarbeitet und im Rahmen der Schulabschlussfeier zur Aufführung gebracht haben.**

Das Thema der Gestaltung lautete „Around the world – eine akrobatische Weltreise“. Die Erarbeitung der Gestaltung erstreckte sich über fünf Doppelstunden; der Aufführung ging eine zusätzliche Generalprobe voran. Den inhaltlichen Mittelpunkt der Gestaltung bildeten acht Gruppenpyramiden, die verschiedene bekannte Sehenswürdigkeiten (z.B. den Eiffelturm, das Empire State Building oder die Tower Bridge) als Stationen einer Reise um die Welt (vgl. Abb.) darstellen sollten. Jeweils zwei der Pyramiden wurden zu Beginn des Unterrichtsvorhabens in vier feststehenden Kleingruppen à vier bis sechs Kindern mit Hilfe von Karteikarten erarbeitet und zu einer Gestaltung zusammengefügt. Hierfür entwickelten die Lernenden in ihren Kleingruppen eine einleitende themenbezogene Bewegungsszene (Spielen am Strand) im Sinne des Bewegungstheaters sowie einen kurzen turnerischen Auftakt. Am Ende wurde dann noch eine gemeinsame Abschlusspyramide aufgebaut. Während der Mittelteil und der

Schluss der Gestaltung somit vor allem die turnerische Gestaltungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler förderte, stand bei der einleitenden Bewegungsszene die Förderung der körperlichen Ausdrucksfähigkeit im Vordergrund.

Differenziertere Antworten auf die Frage, welche Geschlechterdifferenzen hierbei in den verschiedenen Phasen der Gestaltung auftraten und wie diese im Unterricht konstruktiv zu nutzen sind, finden sich im Hauptteil des Heftes.

#### Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Mit Blick auf die Unterrichtsmethoden wurde ein Wechsel zwischen offenen und geschlossenen Verfahren gewählt, wobei möglichst häufig in Kleingruppen gearbeitet wurde, um den Kindern eine selbständige Auseinandersetzung mit den Inhalten der Gestaltung zu ermöglichen und das soziale Miteinander zu fördern.

Die Gruppen wurden im Vorfeld des Unterrichts unter Moderation der Klassenlehrerin gebildet (s. Teil I im Hauptteil).

Für die Lerngruppe ergab sich der besondere Reiz des Themas der Gestaltung daraus, dass es unmittelbar an ihr Vorwissen aus dem Sachunterricht anknüpfte, in dem sie sich zuvor mit dem Thema Europa auseinandergesetzt hatten, wobei unter anderem auch auf Sehenswürdigkeiten oder bekannte Bauwerke in verschiedenen europäischen Städten eingegangen worden war.

#### AUS DEM INHALT:

<i>Andrea Menze-Sonneck</i>	
Around the world – Eine akrobatische Weltreise . . . . .	1
<i>Sandra Heck</i>	
Ballsportler oder Tänzer? . . . . .	7
<i>Marc-André Kaufhold und Oliver Kaufhold</i>	
Den Sprung-Handstützüberschlag vorwärts erleichtern . . . . .	13

So fiel es den Kindern nicht schwer, Sehenswürdigkeiten zu benennen, die sie gerne nachbauen würden. Von den genannten Sehenswürdigkeiten wurden dann acht ausgewählt, die sich zu einer Reise um die Welt verbinden ließen und von den Kleingruppen dargestellt werden konnten.

Die eigentlichen Gruppenpyramiden, die dann das jeweilige Bauwerk darstellen sollten, wurden von den Studierenden gezeichnet, so dass die Kinder eine Vorlage für den Bau der Pyramiden erhielten, die auf ihre jeweilige Gruppengröße abgestimmt war. In Gruppen, die bereits über grundlegende Bewegungserfahrungen im Pyramidenbau verfügen, bietet es sich an, diese von den Lernenden selbstständig entwickeln und zeichnen zu lassen. Hier können dann eventuell auch größere Gruppen gebildet werden, so dass komplexere und höhere Pyramiden entstehen.

### Akrobatische Grundlagen als Gestaltungselement

Die ausgewählten vorbereitenden Übungsformen sollen die Lernenden mit zentralen Bewegungsproblemen der Partner- und Gruppenakrobatik und deren Lösung vertraut machen. Diese sind abzuleiten aus dem Grundproblem akrobatischen Sich-Bewegens, nämlich der Fähigkeit zum Gewicht übernehmen und übergeben um „Gemeinsam-in-der-Balance-sein“ (Trebels, 2001) zu können. Als Voraussetzungen hierfür sind neben einem gut ausgeprägten Gleichgewichtsempfinden u.a. die Fähigkeit zum Aufbau von Körperspannung, die Bereitschaft, Körpernähe und Körperkontakt zuzulassen sowie gegenseitiges Vertrauen zu nennen (2).

Weiterhin werden akrobatische Grundformen skizziert, mit Hilfe derer die zentralen Bewegungsprobleme der Akrobatik vertiefend verdeutlicht und reflektiert werden können. So gelingt ein Flieger beispielsweise nur dann sicher und

(scheinbar) mühelos, wenn die obere Person der unteren ermöglicht, durch entsprechende Gewichtverlagerung ihr Gewicht mit den Beinen zu übernehmen. Entsprechend klappt das Aufsteigen von „Ober“ beim Stuhl nur dann sicher, wenn es zunächst rumpfnah und möglichst senkrecht nach oben erfolgt, so dass „Unter“ die Möglichkeit zur Gewichtübernahme in einer – im Vergleich zur Endfigur – relativ stabilen Gleichgewichtsposition eröffnet wird. Angemessener Druck und Gegendruck bei der begleitenden Armarbeit erleichtert den Aufstieg zusätzlich. Erst wenn die Partner auf diese Weise in ein sicheres Gleichgewicht gelangen, sollte „Ober“ mit der Gewichtverlagerung nach hinten beginnen und hierdurch das Gewicht von „Unter“ übernehmen, so dass die Endposition erreicht werden kann.

Darüber hinaus sind die akrobatischen Grund- und Übungsformen auch deshalb bedeutsam, weil sie wertvolles Bewegungsvokabular liefern, dessen Beherrschen den Lernenden den Bau, Umbau und Neubau von attraktiven Gruppenpyramiden ermöglicht. Der Aufbau des Schiefen Turms von Pisa ist hierfür ein besonders prägnantes Beispiel.

Mit besonderer Sorgfalt sollte die **Bankstellung** eingeführt und geübt werden, da sie im akrobatischen Anfangsunterricht die Grundlage für den Bau vieler Gruppenpyramiden bildet. Gleiches gilt für das Auf- und Absteigen in bzw. aus verschiedenen Standpositionen auf der Bank.

Es sollte anfangs mit Hilfestellung eingeführt werden, um den Lernenden nicht nur den Auf- und Abstieg zu erleichtern, sondern um ihnen zugleich auch zu verdeutlichen, wie wichtig das gegenseitige Helfen und Sichern für den gelingenden und sicheren Auf- und Abbau von Gruppenpyramiden ist. Der gekonnte Einsatz von Hilfe- und Sicher-

stellungsstellung ist dabei nicht nur für die Erarbeitung der Pyramiden in den jeweiligen Gruppenarbeitsphasen von Bedeutung, sondern trägt darüber hinaus auch maßgeblich zur Wirkung der Gestaltung bei. Dies wird besonders bei der gegenseitigen Präsentation der Pyramiden deutlich, die anfangs häufig zu lange dauert oder „durcheinander und hektisch“ wirkt, da die Anforderungen des Rollenwechsels beim Pyramidenbau auf der einen und die Aufmerksamkeit des Publikums auf der anderen Seite einige Kinder zunächst überfordern. Dementsprechend sind die Phasen der Präsentation der Gruppenarbeitsergebnisse und deren Reflexion von besonderer Bedeutung für das Gelingen einer gemeinsamen Gruppengestaltung.

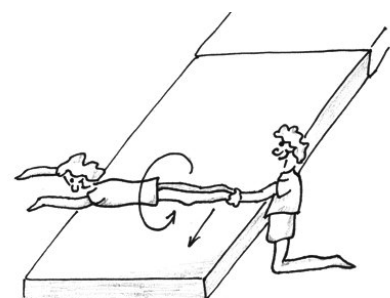
### Vorbereitende Übungsformen I – Partnerübungen

#### ● „Teppichrolle“

Eine Person liegt in Bauch- oder Rückenlage auf der Matte, wobei die Arme lang über den Kopf ausgestreckt sind. Es wird nun entweder links oder rechts an den Fuß getippt, um eine Richtung vorzugeben, in die gerollt werden soll. Die liegende Person kann sich vorstellen, in einen Teppich eingerollt zu werden. Damit dies gut funktioniert, sollte sie den Körper ganz fest anspannen.

Variation:

– Der Partner tippt den Fuß an und nennt gleichzeitig eine Zahl zwischen 1 und 4, die die Anzahl der halben Drehungen vorgibt, die der Partner durchführen soll.



● **Rücken wärmen**

Die Partner sitzen mit gebeugten Beinen Rücken an Rücken auf dem Boden. Nun versuchen sie, gemeinsam aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.

Variation: Die Übung im Stand beginnen.



senken des geraden Oberkörpers in die Waagerechte zur Standwaage. Nach dem Aufrichten wird das Bein gewechselt.



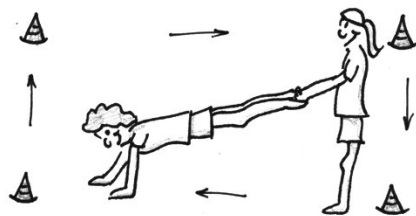
**Vorbereitende Übungsformen II – Übungen mit drei oder mehr Personen**

unbedingt darauf zu achten, dass die Mittelkörperspannung gehalten wird und die anhebenden Personen nicht nur an den Beinen, sondern auch am Rumpf anfassen. Auch dürfen die Beine nicht zu schnell und abrupt angehoben werden.



● **Viereck-Lauf (Schubkarre I)**

Eine Partnerin ist jeweils die Schubkarre, die andere hält sie an den geschlossenen Fußgelenken oder (bei weniger gut entwickelter Mittelkörperspannung) an den Oberschenkeln. Die Schubkarre geht nun mit den Händen ein Viereck ab; die Hüfte sollte dabei nicht absinken und ein Hohlkreuz vermieden werden.



● **Das Pendel**

Zwei Partner stehen sich in ca. einem Meter Abstand gegenüber. Ein Partner steht in der Mitte und lässt sich ganz gespannt von seinen Partnern hin- und herpendeln. Die Partner gehen dem Pendelnden zu Anfang mit den Händen entgegen und fangen ihn sanft auf. Sind Körperspannung und Vertrauen aufgebaut, kann die Amplitude allmählich vergrößert werden.

Variation:

- Seitliches Pendel.
- Pendel im Kreis durch Erhöhung der Gruppengröße.
- Pendeln mit geschlossenen Augen.
- Pendeln im Handstand (evtl. mit seitlicher Hilfestellung).

● **Fest auf allen Vieren**

Eine Partnerin nimmt die Bankstellung ein. Die Partner kontrollieren zunächst, ob diese richtig (s. u.) ausgeführt ist und korrigieren gegebenenfalls die Bewegungsausführung. Ist die richtige Körperhaltung gefunden, wird versucht, die Partnerin durch leichtes Schieben oder Ziehen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variation:

- Die Person in Bankstellung gibt dem Bewegungsimpuls nach und versucht durch eine flüssige Abrollbewegung, die je nach Richtung vorwärts, rückwärts oder seitwärts erfolgen kann, wieder schnell in die Bankstellung zu kommen. Der nächste Impuls darf erst dann gegeben werden, wenn die Bankstellung richtig ausgeführt wird. Die Übung sollte zu Anfang als Partnerübung durchgeführt werden. Auf ausreichend Platz achten!



● **„Füße zusammenhalten“ (Schubkarre II)**

Ein Partner ist jeweils die Schubkarre, der andere hält ihn an den geschlossenen Fußgelenken fest. Die haltende Person lässt nun abwechselnd einen Fuß los, die „Schubkarre“ muss versuchen, ein Absinken des Beines zu verhindern. Achtung: Kein Hohlkreuz!

Variation: Die Reihenfolge des Beinlösens wird frei variiert.



● **Mast aufrichten**

Eine Partnerin liegt in Rückenlage am Boden, die Hände am Körper. Die Gruppe verteilt sich links und rechts daneben und richtet die liegende Person in den Stand auf.

Variation:

- Aufrichten in den Handstand aus der Bauchlage mit nach vorne gestreckten Armen. Da hier die Gefahr der Hohlkreuzbildung besteht, ist

**Akrobatische Grundformen**

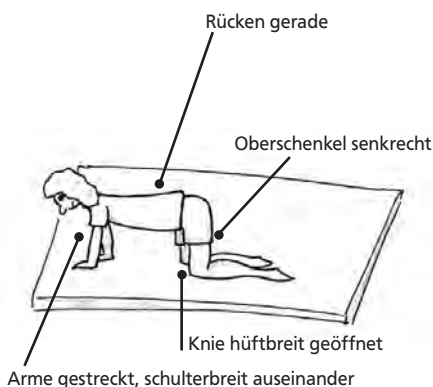
● **Die Bank**

Bei der Ausführung der Bankstellung sind folgende Punkte zu beachten: Der Rücken ist gerade, die Arme gestreckt und etwa schulterbreit senkrecht zum Boden gesetzt (rechter Winkel zwischen Armen und



Rumpf), die Knie sind etwa hüftbreit geöffnet und die Oberschenkel stehen ebenfalls senkrecht zum Boden (rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf). Durch leichtes „Ruckeln“ oder Schieben von verschiedenen Seiten kann die Stabilität der Bank geprüft werden.

Jeweils rechter Winkel zwischen Armen, Oberschenkel und Rumpf

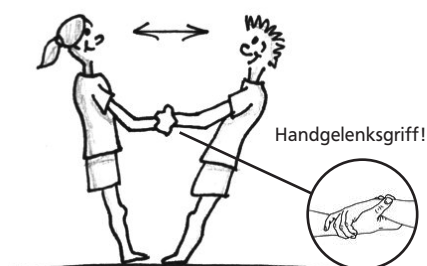


### Die Vase

Zwei Partner stellen sich frontal gegenüber auf, so dass sich die Fußspitzen fast berühren und fassen sich mit gebeugten Armen im Handgelenk-Handgelenkgriff. Dann lehnen sie sich auseinander, bis beide die Arme gestreckt haben und versuchen gemeinsam das Gleichgewicht zu halten.

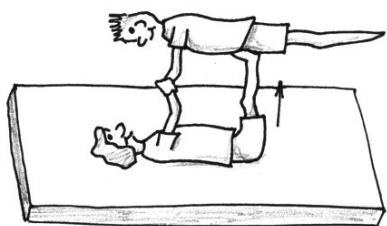
Variationen:

- im Gleichgewicht abwechselnd mal die linke, mal die rechte Hand lösen und seitwärts ins gedachte Publikum gucken,
- im Gleichgewicht in die tiefe oder halbohohe Hocke gehen und wieder aufrichten; wer kann dabei mit dem Gesäß kurz den Boden berühren?
- nebeneinander stehen und sich auseinanderlehnen,
- mit den Rücken zueinander stehen und sich auseinanderlehnen.



### Der Flieger

Der Flieger wird in vereinfachter Version, d.h. mit Handfassung eingeführt. Ein Partner liegt auf dem Rücken und legt seine Füße leicht nach außen gedreht an die Hüftknochen des noch stehenden Partners. Die Partner fassen sich an den Händen und der obere versucht, vom Boden abzuheben und waagrecht auf den Füßen des Liegenden zu schweben. Hierzu muss die untere Person das Gewicht des oberen Partners übernehmen, indem sie die gebeugten Oberschenkel Richtung Bauch zieht und mit Abheben der oberen Person vom Boden dann die Beine in einer fließenden Bewegung langsam Richtung Decke durchstreckt. Anfänger strecken hierbei gern die Fußgelenke, was vermieden werden sollte. Ist das Gleichgewicht gefunden, kann die Handfassung gelöst werden. Links und rechts der Turnenden können zwei Hilfestellungen den „Flug“ von „Ober“ sichern.



### Der Stuhl

Um die Ausführung des Stuhls zu erleichtern wird mit einem zusätzlichen Partner (oder einem kleinen Kasten) als Bewegungshilfe gearbeitet. Hierzu setzt sich die Partnerin, die in der Figur als untere Person fungiert, auf eine Schülerin, die sich in der Bankstellung am Boden befindet. Die obere Person steigt dann vorsichtig mit Unterstützung von „Unter“ möglichst senkrecht auf. Ist der sichere Stand auf den Oberschenkeln erreicht, lehnen sich „Ober“ und „Unter“ langsam zurück, so dass sich die Arme allmählich strecken. Hierdurch wird das Gewicht von „Unter“ automatisch von der Bank abgehoben, so dass sich die Partnerinnen nun ohne Bewegungshilfe im Gleichgewicht befinden. Eine Hilfestellung sichert im Rücken von „Ober“ und

verhindert im Falle des Gleichgewichtsverlustes ein unkontrolliertes nach hinten stürzen.



## Das Unterrichtsvorhaben im Überblick

### 1. Unterrichtseinheit: Vorbereitende Übungsformen kennenlernen und erste Pyramiden nachbauen

Nach der Vorstellung des Vorhabens werden die Schüler in einem Musik-Stoppenspiel mit den zentralen Bewegungsproblemen der Akrobatik vertraut gemacht. Danach gehen sie in Kleingruppen zusammen und führen einige vorbereitende Übungen zur Partnerakrobatik durch. Besonderer Wert wird auf die richtige Ausführung der Bankstellung sowie auf das sichere Auf- und Absteigen und entsprechende Hilfe- und Sicherheitsstellung gelegt. Im zweiten Teil der Stunde bauen die Schüler mit Hilfe von Stationskarten erste 2er- und 3er-Bankpyramiden nach und helfen und sichern sich gegenseitig. Am Ende der Stunde werden acht Sehenswürdigkeiten als Stationen einer Reise um die Welt festgelegt.

### 2. Unterrichtseinheit: Mit Gruppenpyramiden Sehenswürdigkeiten darstellen

Die Gruppen erhalten jeweils zwei Stationskarten mit einer Sehenswürdigkeit zum Nachbauen, die sie den anderen aber nicht verraten dürfen. Am Ende der Stunde präsentieren die Gruppen ihre Pyramiden. Die anderen Kinder erraten, um welche Bauwerke es sich handelt. Anschließend wird überlegt, was beim Auf- und Abbau der Pyramiden noch verbessert werden kann. Als Ergebnis werden Präsen-

tationsregeln festgelegt, die beim Üben der Pyramiden in der nächsten Stunde beachtet werden sollen.

**3. Unterrichtseinheit:  
Einen turnerischen Auftakt zum Pyramidenbau finden, den Pyramidenbau festigen und den Ablauf der Gestaltung festlegen**

Im ersten Teil wird der Ablauf der Gestaltung festgelegt und der Pyramidenbau weiter geübt. Da die Kinder eine Weltreise mit dem Thema Urlaub und Strand assoziierten, wurde die Darstellung einer Strandszene als Einstieg in die Gestaltung gewählt. Im zweiten Teil entwickeln die Kinder in ihren Gruppen einen turnerischen Auftakt zum Pyramidenbau. Bei einer längeren Präsentationsphase stellen die einzelnen Gruppen in vorher vereinbarter Reihenfolge ihre Erarbeitung vor.

**4. und 5. Unterrichtseinheit:  
Den thematischen Rahmen ausgestalten und die Präsentation üben**

Die Kinder denken sich in ihren Gruppen eine kleine Bewegungsszene aus, in der sie mit Hilfe von

mitgebrachten Materialien verschiedene Aktivitäten darstellen, denen Menschen typischerweise am Strand nachgehen. Diese werden in der ersten Szene der Gestaltung dann zunächst gemeinsam dargestellt, bevor die Gruppen dann im Wechsel ihre Pyramiden mit den dazugehörigen turnerischen Auftaktbewegungen präsentieren. Am Schluss der Gestaltung wird noch eine gemeinsame Bankpyramide aufgebaut.

Die Abschlussgestaltung wurde im Hintergrund von einer Powerpointpräsentation unterstützt. Diese war so aufgebaut, dass während des turnerischen Auftakts auf einer Weltkarte der jeweilige Zielort der Reise angezeigt wurde. Mit Beginn des Aufbaus der verschiedenen Pyramide öffnete sich ein Fenster, das so lange leer blieb, bis die Pyramide fertig gebaut war. Stand die Pyramide, erschien im Hintergrund ein Foto mit der Sehenswürdigkeit, die von den Kindern dargestellt wurde (siehe auch Karteikarten unten).

durchgeführt. Folgende Studierende waren beteiligt: Florian Schuster, Henning Teppe, Olga Wall, Marie Wurr.  
(2) Zu den besonderen Lernvoraussetzungen im Bereich der Partnerakrobatik s. auch Blume (1992 u. 1999) sowie Kuhn & Ganslmeier (2003). Dort finden sich auch detaillierte Bewegungsbeschreibungen der akrobatischen Grundformen mit entsprechenden Abbildungen.

**Literatur**

Blume, M. (1992). *Akrobatik. Training, Technik, Inszenierung*. Aachen: Meyer & Meyer.  
Blume, M. (1999). *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen*. Aachen: Meyer & Meyer.  
Klinge, A. (2004). *Nachmachen und Tanzen – Tanzen und Nachmachen*. *sportpädagogik* 28 (5), 4-9.  
Kuhn, P. & Ganslmeier, K. (2003). *Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein*. Schorndorf: Hofmann.  
Neuber, N. (2000). *Auf der Hut, ab der Hut*. Aufgabenvielfalt als methodisches Prinzip im Gymnastik-/Tanz-Unterricht. *sportpädagogik* 24 (5), 21-25.  
Trebels, A. H. (2001). *Akrobatik vermitteln*. *sportpädagogik* 25 (1), 2-7.

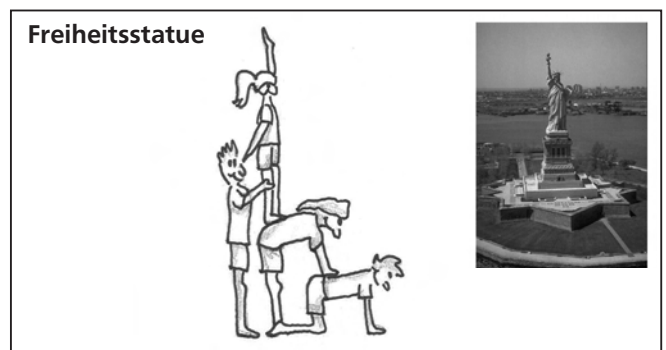
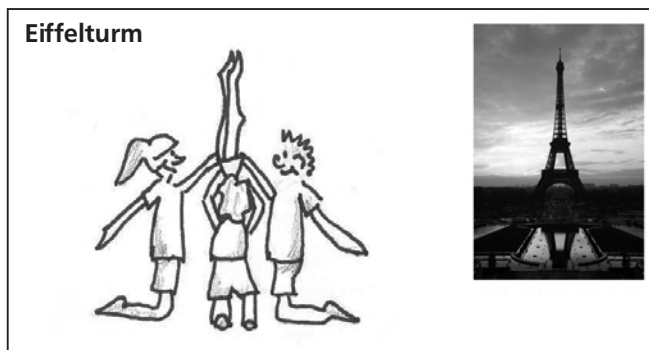
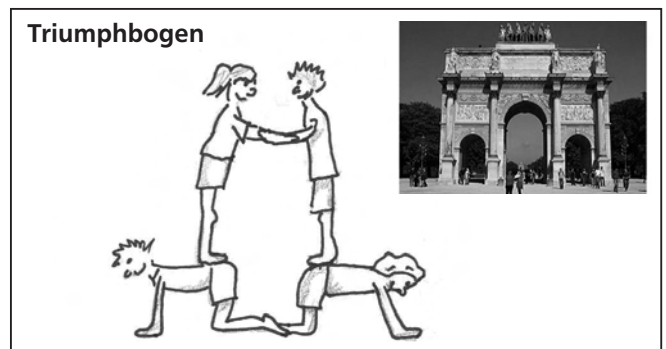
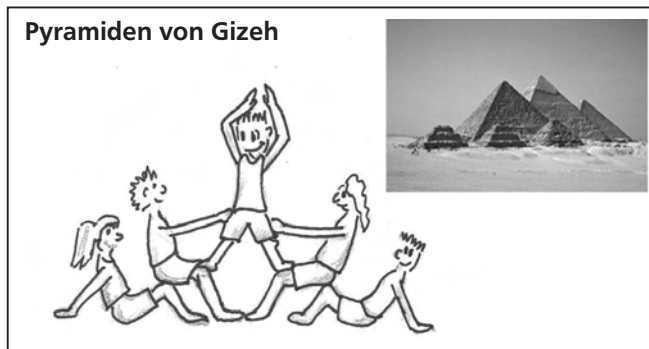
Zeichnungen: Julia Säger

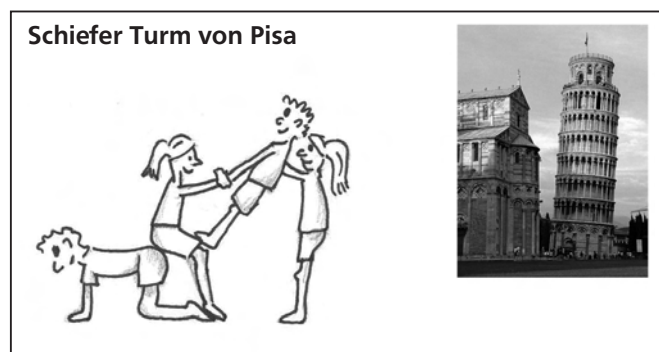
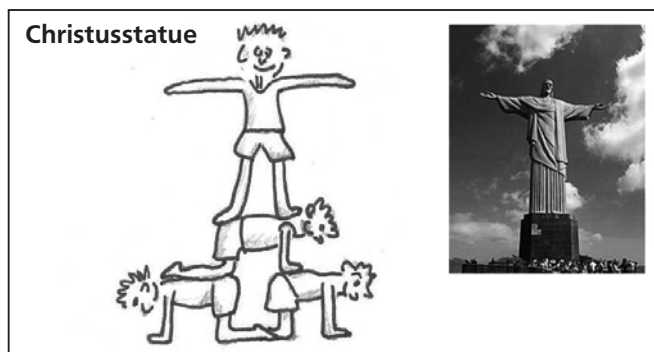
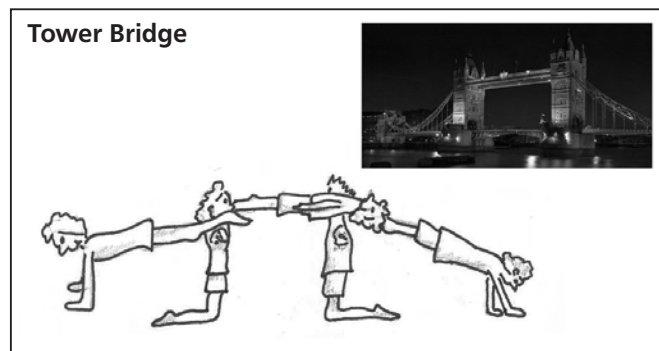
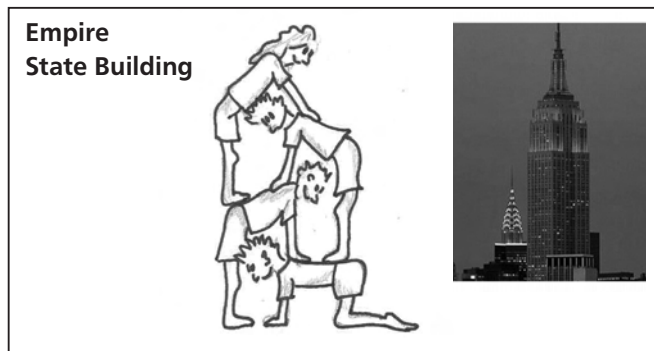
*Anschrift der Autorin:*

*Dr. Andrea Menze-Sonneck  
Universität Bielefeld  
PF 100131 | 33501 Bielefeld*

**Anmerkungen**

(1) Das Unterrichtsvorhaben wurde im Rahmen eines Akrobatikkurses der Universität Bielefeld als Unterrichtsprojekt





## Aufgeschnappt

„Ich gehöre zu dem Typ Mensch, der schon im Sport die gesamte Unterrichtsstunde auf dem Dreimeterbrett gestanden hat und erst in der 45. Minute gesprungen ist.“

*Angela Merkel (Welt am Sonntag, 31.12.2000)*

„Gäbe es ein Medikament, das nur annähernd ähnliche segensreiche Wirkungen wie ein regelmäßiges Ausdauertraining auf alle Risikofaktoren degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen hätte, man könnte es wohl kaum bezahlen!“

*Jürgen Weineck (Sportwissenschaftler)*

## 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 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



# Ballsportler oder Tänzer?

## Ballkorobics als Möglichkeit der integrativen Sportvermittlung

Sandra Heck

### Tanzende Ballsportler – Konstrukte der Phantasie oder Realität in deutschen Sporthallen?

Ausgangspunkt der Unterrichtsreihe ist der Versuch einer Integration unterschiedlicher sportlicher Interessen, die sich an der Favorisierung bestimmter Sportarten manifestieren und hohen Einfluss auf die Motivation von Schülergruppen haben. Die angesprochenen Neigungen sind im Schulsport besonders deutlich ausgeprägt, weil diese vielfach mit der Freizeitgestaltung (z.B. im Vereinssport) korrespondieren.

Insbesondere die Bereiche Gymnastik/Tanz und Ballsport scheinen einander vordergründig bipolar entgegen zu stehen: Kennen Sie etwa „Basketball-Hünen“, die gerne mit einem selbstverliebten Blick in den Spiegel auf den Takt der Musik trainieren, oder „Aerobic-Queens“, die stundenlang einem Ball nachhechten, um diesen schließlich in einem Korb ohne Boden zu versenken? Sollte es nicht doch eine Bewegungsform geben, die Ballsportler und Nicht-Ballsportler, Tänzer und Nicht-Tänzer in ein und derselben Minute gemeinsam motiviert Sport treiben lässt?

Sportartübergreifend betrachtet ist Ballkorobics ein Koordinations- und Konditionstraining mit Ball auf Musik. Die Besonderheit besteht darin, dass ballsporttypische Bewegungen (z.B. Prellen, Werfen) und Elemente aus dem Bereich des Aerobic zu einem gemeinsamen Inhalt integriert werden.

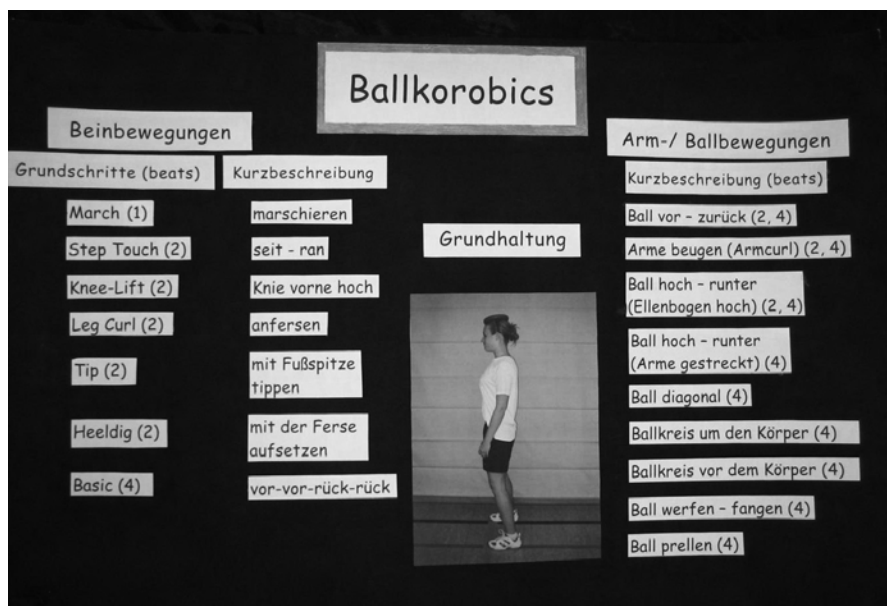


Abb. 1: Wandplakat: Ballkorobics-Grundelemente

Der Name Ballkorobics setzt sich dabei aus drei Wortkomponenten, die den Kern dieser neuen Bewegungsform beschreiben, zusammen:

**Ball:** steht für das materielle Übungsgerät,

**Ko:** steht für Koordination,

**Robics:** steht für die Kurzform von Aerobic.

Die einzelnen Ballkorobics-Grundelemente sind dem im Rahmen der Unterrichtsreihe entwickelten Wandplakat zu entnehmen und lassen sich vielfältig variieren oder kreativ erweitern.

Die Unterrichtsbeispiele wurden im Sportunterricht einer 9. Klasse/ Mädchen (Gymnasium in Rheinland-Pfalz) erprobt – könnten aber durchaus auch mit gemischten Klassen durchgeführt werden.

### Übersicht über die Unterrichtsreihe

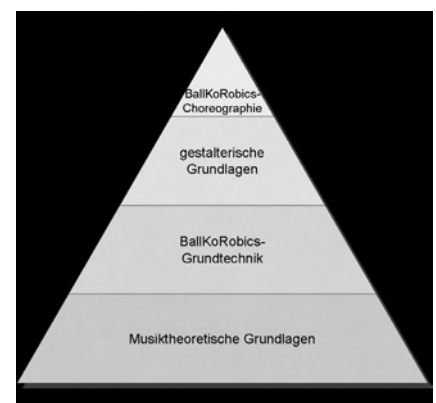


Abb. 2: Wandplakat: Ballkorobics-Grundelemente

Die Hauptthemen der Unterrichtsreihe lassen sich zu vier inhaltlichen Schwerpunkten zusammenfassen,

wobei die unteren Stufen jeweils die Voraussetzung für die höheren darstellen.

Mit der hier konzipierten Unterrichtsreihe soll – aufbauend auf musiktheoretischen, ballsportspezifischen und gestalterischen Grundlagen – die eigenständige Erarbeitung einer Ballkorobics-Choreographie angestrebt werden.

Die Inhalte und der zeitliche Umfang der gesamten Unterrichtsreihe sind in der folgenden tabellarischen Aufstellung dargestellt. Eine Unterrichtseinheit (UE) umfasst dabei eine 90-minütige Doppelstunde.

Tab. 1 Unterrichtsreihe im Überblick

UE	THEMA
1	Einführung verschiedener Grundschriffe und erste Kombinationen mit geführten Arm-/Ballbewegungen
2	Festigung und Erweiterung des Bewegungsrepertoires durch die Einbeziehung verschiedener Formen der Ballfreigabe und -übergabe (ballsportspezifischer Schwerpunkt)
3	Festigung des Bewegungsrepertoires und Erweiterung der Handlungsperspektiven unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Rauminformationen (gymnastisch-tänzerischer Schwerpunkt)
4	Übung und Verfeinerung der Gruppenchoreographien in der Gesamtgruppe
5	Abschlusspräsentation und Bewertung der Gruppenchoreographien

### Kurzbeschreibung und Unterrichtshilfen für UE 1 - 5:

In den ersten drei Unterrichtseinheiten erarbeiten die Schüler und Schülerinnen die technischen und gestalterischen Grundlagen, die zum Erstellen einer Gruppenchoreographie (UE 5) notwendig sind. Dazu wird jeweils im ersten Teil des Sportunterrichts an neuen Technik- bzw. Gestaltungselementen gearbeitet, die im zweiten Teil von festen Gruppen in die Vorbereitung ihrer Endpräsentationen eingebaut werden. Die Auswahl des Balles (Gymnastik-, Basket-, Fußball-, Volleyball etc.) wird dabei freigestellt.

### Unterrichtseinheit 1

Die Schüler und Schülerinnen werden mit dem neuen Übungsinhalt vertraut gemacht und lernen Grundelemente von Ballkorobics, erste Schritte, sowie Arm- bzw. Ballbewegungen, kennen. Die Motivation für eine neue Bewegungsform soll geweckt werden und die Übenden sollen die kreativen Möglichkeiten von Ballkorobics (in vereinfachter Form) anwenden lernen. Um den Schülern den neuen Lerninhalt vorzustellen, demonstriert die Lehrkraft zunächst einige Grundschriffe. Die Lernenden versuchen, diese auf den Takt der Musik zu imitieren und bei hinreichender Sicherheit frei mit eigenen Arm- bzw. Ballbewegungen zu kombinieren. Anschließend erweitern sie in Gruppenarbeit ihren Bewegungsschatz (vgl. Bewegungsaufgaben) und präsentieren abschließend ihre Ergebnisse.

In dieser ersten Unterrichtsstunde wird die Musik noch durch die Lehrkraft vorgegeben. Anschließend ist eine Festlegung auf einen von den Schülern selbst vorgeschlagenen Titel möglich. Das Musiktempo sollte dem Leistungsstand der Gruppe angemessen, prinzipiell jedoch nicht zu hoch sein, um eine exakte Ausführung von Schritten und Bewegungsfolgen zu ermöglichen. Allgemein ist ein Musiktitel mit deutlich

herauszuhörendem Beat empfehlenswert.

### Bewegungsaufgaben (Gruppenarbeit):

#### Übungskarten

4x4: alles bunt gemixt

a) Wählt **4 verschiedene Grundschriffe** aus und übt diese so lange, bis ihr sie sicher und synchron ausführt! Führt jeden Grundschrift **8 Schläge** lang aus!

b) Kombiniert diese anschließend mit **4 verschiedenen Ball-/Armbewegungen** (auch eigene Ideen)!

Variation von 4x4: Halbiert die Länge eurer Choreographie, indem ihr für jedes einzelne Bewegungselement nicht mehr 8, sondern nur noch **4 Schläge** nutzt!

#### Binnendifferenzierung

1x4: der Ballkreis

Grundschrift ist der March. Führt dabei den Ball in einer fließenden Bewegung um den Körper herum, so dass ihr bei **4 Schlägen** wieder in der Startposition seid. Achtet darauf, dass Ball- und Beinbewegung zur Musik passen.

Variation von 1x4: Führt die gleiche Bewegung mit unterschiedlichen Grundschriften durch!

Am Ende dieser ersten Unterrichtseinheit legen die Schüler feste Gruppen für die Erstellung einer Choreographie fest. Die Gruppengröße richtet sich dabei nach der Gesamtschülerzahl, jedoch hat sich eine Gruppenanzahl von vier Schülern bzw. Schülerinnen als günstig erwiesen. Sie erhalten pro Gruppe einen Choreographiezettel, der im Laufe der Unterrichtsreihe mit Inhalt gefüllt wird (s. Abb.3).



## Unterrichtseinheit 2

Ziel der zweiten Unterrichtseinheit ist die Verbindung von Aerobic-schritten mit verschiedenen Formen der Ballfreigabe und -übergabe, um das Bewegungsrepertoire zu erweitern und gleichzeitig zu festigen. Die Bewegungen werden in Kleingruppenarbeit an Stationen eingeübt und münden wiederum in einer Endpräsentation. Dieses abschließende Vorführen der Übungsergebnisse dient sowohl der Sicherung des Lernerfolgs, als auch der frühen Gewöhnung an ein Präsentieren vor der Gruppe, welches auch am Ende der Unterrichtsreihe zur Benotung erfolgen wird.

### Stationskarten

#### Station 1: Ballhandling

Stellt euch einander gegenüber auf, nehmt als Grundschrift den March und arbeitet synchron auf den Takt der Musik!

- Prellt den Ball auf den Boden und fangt ihn wieder auf.
- Bewegt den Ball in einem Kreis vor dem Körper;
  - parallel zum Boden,
  - parallel zum Körper.
- Bewegt den Ball um den Körper.

Gelingt euch die Kombination auch mit anderen Grundschriften?

#### Station 2: Ball passen

Nehmt als Grundschrift den March und passt euch den Ball auf den Takt der Musik zu!

Auswahl an Möglichkeiten:

Pass	Flugkurve
Bodenpass	∨
Druckpass	—
Bogenpass	∩

**Ballkorobics Klasse** **Datum:** \_\_\_\_\_

Gruppenmitglieder: \_\_\_\_\_

Vorgaben:

- ❖ Eure Choreographie sollte mindestens 2 Blöcke (2x32 Beats) umfassen!
- ❖ Kombiniert in Eurer Choreographie mindestens 4 verschiedene Schritte mit mindestens 4 verschiedenen Arm-/ Ballbewegungen!
- ❖ Baut mindestens 2 verschiedene Formationsformen in Eure Choreographie ein!

Geplante Choreographie:

**1. Block (32 Beats)**

Zählzeiten	Schritte	Arm-/ Ballbewegungen	Formationsform

**2. Block (32 Beats)**

Zählzeiten	Schritte	Arm-/ Ballbewegungen	Formationsform

**Viel Spaß!**

Abb. 3: Choreographiezettel blanko

Gelingt euch die Kombination auch mit anderen Grundschriften oder mit zwei Bällen?

#### Station 3: Ball übergeben

Nehmt als Grundschrift den Step Touch und übergebt den Ball auf den Takt der Musik!

Auswahl an Möglichkeiten:

- vorwärts, seitwärts, rückwärts
- über Kopf

Habt ihr weitere Ideen, wie man den Ball noch übergeben könnte?

#### Station 4: Ball werfen

1. Nehmt als Grundschrift den March, werft euch den Ball selbst hoch und fangt ihn wieder auf den Takt der Musik!

2. Werft euch den Ball gegenseitig auf den Takt der Musik zu!

Gelingt euch die Kombination auch mit anderen Grundschriften?

#### Station 5: Lostrommel

Verbindet die unterschiedlichen ausgelosten Grundschriften und Arm-/ Ballbewegungen miteinander!

Nutzt pro Bewegungskombination 8 Zählzeiten!

*Schon fertig und 32 Zeiten mit 4 unterschiedlichen Kombinationen gefüllt?*

Dann sucht nach eigenen kreativen Erweiterungen!

### Unterrichtseinheit 3

Nachdem in den beiden vorangegangenen Unterrichtseinheiten der Fokus auf den Grundtechniken der ballkorobics-typischen Arm- und Beinbewegungen lag, liefert die dritte Unterrichtseinheit eine Hilfestellung für die zu erarbeitende Gruppenchoreographie, indem sie unterschiedliche Raumformationen in die Übungen mit einbezieht.

Zunächst werden an der Tafel mögliche Raumformationen erarbeitet, die anschließend selbstständig an Stationen eingeübt werden.

#### Stationskarte 1

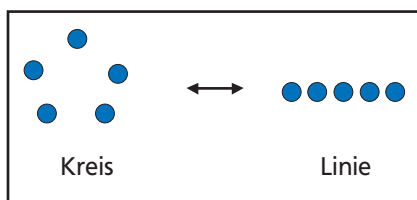


Abb. 4: Tafelbild zu möglichen Raumformationen

**Aufgabe:** Findet unterschiedliche Möglichkeiten, wie sich eure Gruppe vom Kreis in die Linie und wieder zurück bewegt!

- Arbeitet im Takt der Musik und füllt insgesamt 32 Zählzeiten (ZZ):  
- 16 ZZ vom Kreis in die Linie: 4 im Kreis, 8 zum Wechsel und 4 in der Linie  
- 16 ZZ von der Linie zum Kreis: noch mal 4 in der Linie, 8 zum Wechsel, 4 im Kreis

#### Ballkorobicelemente:

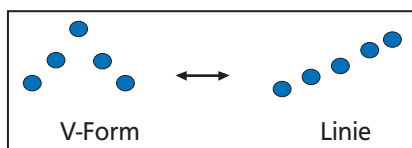
Schritt: March

Arm- bzw. Ballbewegung: erst weg lassen, dann frei wählen

#### Schon fertig? Dann...

1. ... probiert, ob euch der Formationswechsel auch mit anderen Schritten gelingt!
2. ... verändert eure Blickrichtungen!

#### Stationskarte 2



**Aufgabe:** Findet unterschiedliche Raumwege, auf denen sich eure Gruppe von der V-Form in die Diagonale und wieder zurück bewegt!

- Arbeitet im Takt der Musik und füllt insgesamt 32 Zählzeiten!
- Erarbeitet mindestens 2 unterschiedliche Möglichkeiten!

#### Ballkorobicelemente:

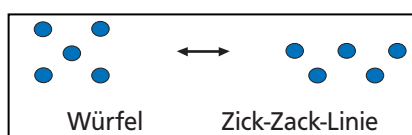
Schritt: March

Arm- bzw. Ballbewegung: erst weg lassen, dann frei wählen

#### Schon fertig? Dann...

1. ... probiert, ob euch der Formationswechsel auch mit anderen Schritten gelingt!
2. ... verändert eure Blickrichtungen

#### Stationskarte 3



**Aufgabe:** Findet unterschiedliche Raumwege, auf denen sich eure Gruppe vom Würfel in die Zickzack-Linie und wieder zurück bewegt!

- Arbeitet im Takt der Musik und füllt insgesamt 32 Zählzeiten!
- Erarbeitet mindestens 2 unterschiedliche Möglichkeiten!

#### Ballkorobicelemente:

Schritt: March

Arm- bzw. Ballbewegung: erst weg lassen, dann frei wählen

#### Schon fertig? Dann...

1. ... probiert, ob euch der Formationswechsel auch mit anderen Schritten gelingt!
2. ... verändert eure Blickrichtungen!

### Unterrichtseinheit 4

Die vierte Unterrichtseinheit soll die Möglichkeit eröffnen, die Gruppenchoreographie vor der Endpräsentation nochmals unter Anwesenheit der Lehrkraft zu üben und zu verfeinern. Spätestens am Ende dieser Übungsstunde geben die Gruppen ihre geplante Abschlusspräsentation in schriftlicher Form ab (siehe Abb. 5). Auf diese Weise kann die Lehrkraft bereits vorab eine erste Einschätzung der Qualität der Gruppenarbeit vornehmen. Darüber hinaus werden die Schüler zum frühzeitigen Festlegen ihrer Bewegungsfolgen angehalten, so dass ihnen genügend Zeit zum Verfeinern der fixierten Choreographie bleibt.

### Unterrichtseinheit 5

Die Schülergruppen präsentieren ihre Gruppenchoreographien und werden von ihren Mitschülern und der Lehrkraft bewertet. Die Kriterien der Bewertung (vgl. Kriterienkatalog) wurden dazu von den Schülern selbst erarbeitet.

Die fünfte und letzte Einheit der Unterrichtsreihe wird zur Erhöhung der Motivation der Klasse unter ein Motto gestellt.

**Geplante Choreographie:**

**1. Block (32 beats)**

Zählzeiten	Schritte	Arm-/ Ballbewegungen	Formationsform
1x4	March	Kreisen	2 Reihen versetzt (v.)
1x4	March	Vor - zurück	2 Reihen v.
1x8	Grapevine	Kreuz	2 Reihen v.
1x8	Leg Curt	seitlich hoch-reiter	2 Reihen v.
1x4	Drehung	Arme oben	2 Reihen v.
1x4	March	hoch-reiter	2 Reihen v.

**2. Block (32 beats)**

Zählzeiten	Schritte	Arm-/ Ballbewegungen	Formationsform
1x4	step Touch	schließen-öffnen	Reihe
1x4	step Touch	schließen-öffnen	Reihe
1x8	step Touch, March	hoch-reiter	V-Form
1x4	March	Kreisen	V-Form
1x4	V-Schritt	diagonal hoch (re/li)	V-Form
1x8	March zurück	Kreisen	Schlussfigur

Abb. 5: Ausgefüllter Choreographiezettel (Ergebnis einer Schülergruppe)

- Gruppe 3: .....
- Gruppe 4: .....
- Gruppe 5: .....

Platzierung	Punkt	Gruppe
Gold		
Silber		
Bronze		

**Ergebnis:**

Platzierung	Gruppe (Nr.)
Gold	
Silber	
Bronze	

**Bewertungsmatrix für die Lehrperson (Abb. 7)**

Bemerkung: 1-2 Punkte können individuell durch besondere Lernfolge bzw. Mitarbeitleistungen, die sich im Laufe der Unterrichtsreihe gezeigt haben, dazu addiert werden.

**Motto der Abschlusspräsentationen**

Schule [Name] sucht die Ballkorbics-Meister [Jahr]

**Bewertung der Gruppenchoreographien**

Beobachtung und kritische Bewertung von Choreographien - Kriterienkatalog.

**Bewertungskriterien**

- Qualität der Ausführung
- Schwierigkeitsgrad der Elemente
- Originalität/ Kreativität
- Synchronität der Gruppe

**Bewertungshilfe für die „Tanzjury“ (beobachtende Schüler/innen)**

**Aufgabe:**

Vergebt mithilfe der Bewertungskriterien drei Punkte für

Euren Favoriten, zwei Punkte für die zweitbeste Gruppe und einen Punkt für die Drittplatzierten!

**Gruppen:**

- Gruppe 1: .....
- Gruppe 2: .....

**Fazit**

Die Thematisierung von Ballkorbics im Sportunterricht ist eine



Abb. 6: Abschlusspräsentation



hervorragende Möglichkeit, die Vermittlung ballspezifischer und tänzerisch-gestalterischer Fähigkeiten zu verbinden.

Aufgrund unterschiedlicher Vorkenntnisse der Lernenden – sowohl musiktheoretisch als auch koordinativ – sollte allerdings auf binnendifferenzierte Übungen geachtet werden. Durch die individuelle Auswahl der Bewegungen und des Lerntempos wurden in der vorgestellten Unterrichtsreihe zahlreiche Ansatzpunkte geliefert.

Um theoretische Vorarbeiten im Hinblick auf Musikbogen, Taktzählung etc. zu leisten, erweist sich zudem eine Zusammenarbeit mit dem Musikkollegen als günstig.

Die Motivation und die Lernerfolge der Schüler und Schülerinnen sind groß, weil ihnen viel Raum für ein kreatives und selbstständiges Arbeiten an einem multiperspektivischen Inhalt geboten wird.

Beurteilungskriterien	maximale Punktzahl	Name 1	Name 2	Name 3	Name 4
Qualität der Ausführung (max 5 P.)	5				
Schwierigkeitsgrad der Elemente (max 4 P.)	4				
Originalität/Kreativität (max 3 P.)	3				
Synchronität der Gruppe (max 3 P.)	3				

Abb. 7: Bewertungsmatrix

Durch eine Einbeziehung von Ballkorobics im Sportunterricht gelingt es, verschiedene sportliche Interessengruppen, Ballsportler und Tänzer, zu integrieren und dabei gleichzeitig zentrale Lerninhalte aus beiden Sportbereichen zu vermitteln. Tanzende Ballsportler – es gibt sie also wirklich...



Sandra Heck  
2. Staatsexamen (Gymnasium); promoviert derzeit an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum, leistungssportl. Aktivitäten im Tennis und Radfahren; Veröffentl. zum Thema Olympische Spiele

sandra.heck@rub.de



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

Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Klaus Roth

## Ballschule

Ein ABC für Spielfänger

3. Auflage 2005

Dieser Band beinhaltet ein Plädoyer für eine allgemeine, sportspielübergreifende Ballschule. Das ABC für Spielfänger beruht auf drei methodischen Grundkomponenten: einem spielerisch-situationsorientierten (A), einem fähigkeitsorientierten (B) und einem fertigkeitenorientierten Zugang (C). Geschult wird dementsprechend der Umgang mit generellen Taktik-, Koordinations- und Technikbausteinen. Die drei Säulen der Ballschule werden mit einer Vielzahl von Praxisbeispielen verdeutlicht, die über den Anfängerbereich hinaus auch im Training mit Fortgeschrittenen eingesetzt werden können.

Inhaltsverzeichnis und Musterseiten unter [www.sportfachbuch.de/0013](http://www.sportfachbuch.de/0013)

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



# Den Sprung-Handstützüberschlag vorwärts erleichtern

– sicher und attraktiv durch Winkelung in der ersten Sprungphase

Marc-André Kaufhold und Oliver Kaufhold

**Das Springen mit dem Minitrampolin ist eine attraktive Möglichkeit, die Schüler im Sportunterricht für das Turnen zu begeistern. Dabei ist entscheidend, dass die Schüler erkennen (müssen), dass das Gerätturnen – obwohl als Individualsportart betrachtet – in diesem Kontext nur gemeinschaftlich betrieben werden kann.**

Das verantwortungsbewusste kooperative Helfen nimmt eine unersetzliche Rolle ein (Schmidt-Sinns, 2006). Nur so können die Schüler scheinbar riskante und waghalsige turnerische Bewegungen sicher meistern.

Durch diese spektakulären Bewegungen wird das Interesse der Schüler am Turnen geweckt; darüber hinaus zeigen sich hier direkte Bezüge zu aktuellen Trendsportarten, verbunden mit einer hohen Verzahnung des Sportunterrichts mit der außerschulischen Lebenswelt der Schüler.

Das Erlernen von Überschlagbewegungen mit dem Minitrampolin ist in besonderer Weise geeignet, Schülern das Gerätturnen auf spektakuläre und faszinierende Weise nahe zu bringen. Mit Hilfe des Minitrampolins sind auch leistungsschwächere Schüler in der Lage, diese Bewegungen auszuführen und so ihr Bewegungsrepertoire und Bewegungsgefühl zu erweitern. Aus dem breiten Katalog der verschiedenen Überschlagbewegungen bietet sich für den Sportunterricht der Sprung-Handstützüberschlag vorwärts (mit einer gewinkelten Hüfte als Rotationsunterstützung in der ersten Phase) in besonderer Weise an:

- Der Sprung-Handstützüberschlag vorwärts ist ein Element, welches Schüler im Sportunterricht in kurzer Zeit erlernen können, denn aus

dem Vorunterricht ist der Handstand und das Handstandschwingen (meist) bereits bekannt.

- Der Sprung-Handstützüberschlag vorwärts kann in Anlehnung an idealtypische Bewegungsvorgaben lerngruppengemäß vereinfacht werden. Das Besondere dieser Überschlagbewegung ist, dass das Minitrampolin zunächst relativ nah am Sprungkasten bleibt. Deshalb stimmt diese Form des Sprung-Handstützüberschlags vorwärts in wichtigen Details nicht mit der idealtypischen, normierten Form überein. Die erste Flugphase erfolgt verkürzt und mit einem relativ starken Winkel in der Hüfte (als Rotationshilfe). Diese Vereinfachung ist legitim und steht in keinem Widerspruch zur gestreckten Form. Sie hat den Vorteil, dass man Schüler folgerichtig und methodisch vom Einfachen zum Komplexen an diese Überschlagbewegung heranführen kann.

- Im Sinne eines kumulativen Lernens kann der Sprung-Handstützüberschlag vorwärts mit dem Minitrampolin schnell und sicher modifiziert und auf andere Geräte transferiert werden.

- Dieses einfache, aber spektakuläre Element beinhaltet ein neues Bewegungsempfinden für die Schüler und stellt besondere Herausforderungen an die Orientierungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit dar.

- Die Schüler können gemeinsam die essentiellen direkten Bewegungshilfen sowie Hilfeleistungsarten anwenden (Schmidt-Sinns, 2005; Hatesaul, 2006)

- Diese Form des Sprung-Handstützüberschlags vorwärts mit dem Minitrampolin entspricht den Forderungen eines gemeinsamen Turnens nach Schmidt-Sinns (2006): Wagen, kooperieren, verantworten – aber sicher.

## Die unterrichtliche Umsetzung einer in mehreren Oberstufen-Turnkursen erprobten Übungsreihe

Methodisch bietet sich das Lernen an Stationen an. Begonnen werden sollte mit einem Sicherheitstraining in Form einer speziellen Fallschulung nach Schmidt-Sinns (2005). Anschließend werden Sicherheitsmaßnahmen verbindlich festgelegt. Dabei verinnerlichen die Schüler die essentiellen direkten Bewegungshilfen entsprechend den Vorgaben der BAGUV, zu denen der ganze Klammergriff und der halbe Klammergriff vorwärts gehören, sowie die Hilfeleistungsarten der Stabilisierungs- und der Schubhilfe nach Gerstenberger und Hentschel (2006). Weiterhin werden im Vorfeld die Grundtechniken des Einspringens, Abspringens und Landens anhand ausgewählter Fußsprünge erarbeitet (Schmidt-Sinns, 2006). Parallel zur Schulung der Techniken am Mini-

trampolin kann der Handstand am Boden wiederholend geübt werden (Bruckmann et al., 1996). Anschließend können die Schüler die folgende Übungsreihe selbstständig durchführen:

### Übung 1: Das Springen in den Handstand (Abb. 1)

Nach einem dreimaligen Springen mit schulterbreit aufgesetzten Händen schwingt der Turner in den Handstand und wird von der Hilfestellung stabilisiert. Anschließend geht der Turner langsam zurück auf das Minitrampolin.

### Übung 2: Das Springen in den Handstand und Umkippen auf einen Mattenberg (Abb. 2)

**Hinweis:** Eine Erweiterung dieser Übung ist das Durchschwingen ohne Stabilisierungshilfe. Zusätzlich zu dieser Übung bietet sich das Aufschwingen in den Handstand und das gestreckte Umfallen in die Schülergasse nach Schmidt-Sinns (2007) an.

### Übung 3 und 4: Sprung-Handstützüberschlag vorwärts auf einen Mattenberg (Abb. 3)

**Hinweis:** Zuerst sollte die obere Übung (1. Bildreihe) mit den Erweiterungen durchgeführt werden. Eine Erweiterung dieser Übungen ist das Durchschwingen ohne Stabilisierungshilfe. In der unteren Bildreihe ist eine Mattenlage entfernt worden. Dem folgt das Springen in den Handstand nach einem 3-Schritt-Anlauf. Im Anschluss daran kann der Abstand zwischen Minitrampolin und Kasten vergrößert werden.

### Übung 5: Sprung-Handstützüberschlag vorwärts mit 3-Schritt-Anlauf in den Stand (Abb. 4)

**Hinweis:** Der Abstand zwischen Minitrampolin und Kasten kann hier individuell variiert werden. Erfahrungsgemäß ist es sinnvoll, auf und hinter dem Kasten jeweils zwei Sicherheitsstellungen zu postieren (Zusätzlicher Sicherheitshinweis: Zwei eng nebeneinander stehende Kästen mit darübergelegter Bodenmatte ergeben für Springer und Helfer mehr Sicherheit).

## Theorie und Ausblick

In den kognitiven Phasen soll zur Unterstützung des Bewegungslernens zunächst die Phasenstruktur des Sprung-Handstützüberschlags vorwärts (mit Winkelung in der ersten Sprungphase) thematisiert werden. Inhaltlich wird eine Einteilung der Phasen auf Basis der Vorschläge von Meinel und Schnabel (2006) durchgeführt. Für die Analyse der Phasenstruktur dient die Abbildung der Übung 5, die die schnell erreichbare Grobform mit reduzierter, entsprechender Hilfestellung darstellt. Diese vereinfachte Bewegungsabildung ermöglicht Anknüpfungspunkte in den nächsten Stunden, in denen die Schüler diese dann mit den idealtypischen Bewegungsabildungen vergleichen und daraus notwendige Lösungsmöglichkeiten, z.B. Verlängerung der ersten Flugphase oder Erhöhung des Sprungkastens, ableiten. Anschließend können daran auch biomechanische Prinzipien zur Analyse sportlicher Bewegungen thematisiert werden.

## Literatur

- Bruckmann, K., Bröcker, H. und Bruckmann, M. (1996): *Gerätturnen Jungen*. Sport-Gymnasiale Oberstufe. Düsseldorf: Cornelsen.
- Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand e.V. – BAGUV-(1994): *Springen mit dem Minitrampolin. Sicherheit im Schulsport Heft 2*. Regensburg.
- Hatesaul, H. (2006): Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag über Pferd und Kasten und weiter zu anderen Kunststücken. Baustein 3. *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 55 (2), 5-6.
- Lange, S. und Bischoff, K. (2006): *Doppelstunde Turnen. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Meinel, K. und Schnabel, G. (2006): *Bewegungslehre – Sportmotorik*. Abriss einer Theorie der 15 sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. München: Meyer & Meyer Verlag.
- Schmidt-Sinns, J. (2005): *Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen*. Celle: Pohl-Verlag.
- Schmidt-Sinns, J. (2006): Kooperieren, wagen, verantworten – gemeinsam turnen – aber sicher. *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 55 (2), 5-9.
- Schmidt-Sinns, J. (2007): *Turnen für alle – aber wie? Ein Plädoyer für sicheres und attraktives Turnen 20 in der Schule. Lehrhilfen für den sportunterricht*, 56 (2), 1-8.

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



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



Abb. 1: Übung 1 – Das Springen in den Handstand.



Abb. 2: Übung 2 – Das Springen in den Handstand und Umkippen auf einen Mattenberg.

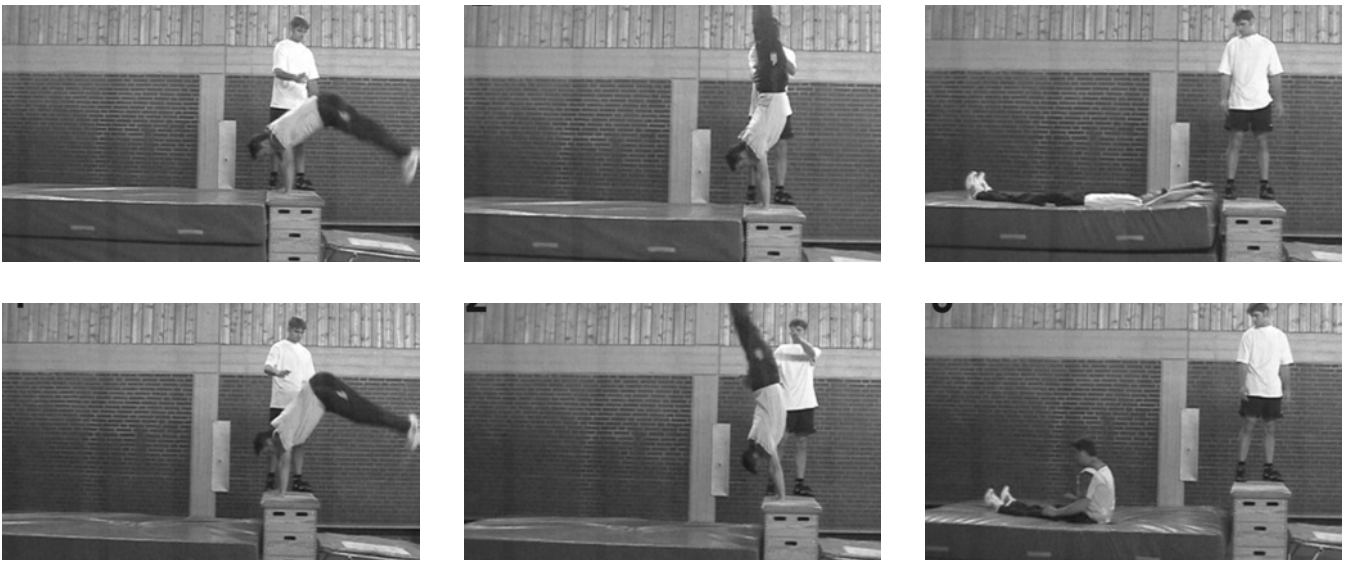


Abb. 3: Übung 3 und 4 – Sprung-Handstützüberschlag vw. auf einen Mattenberg.

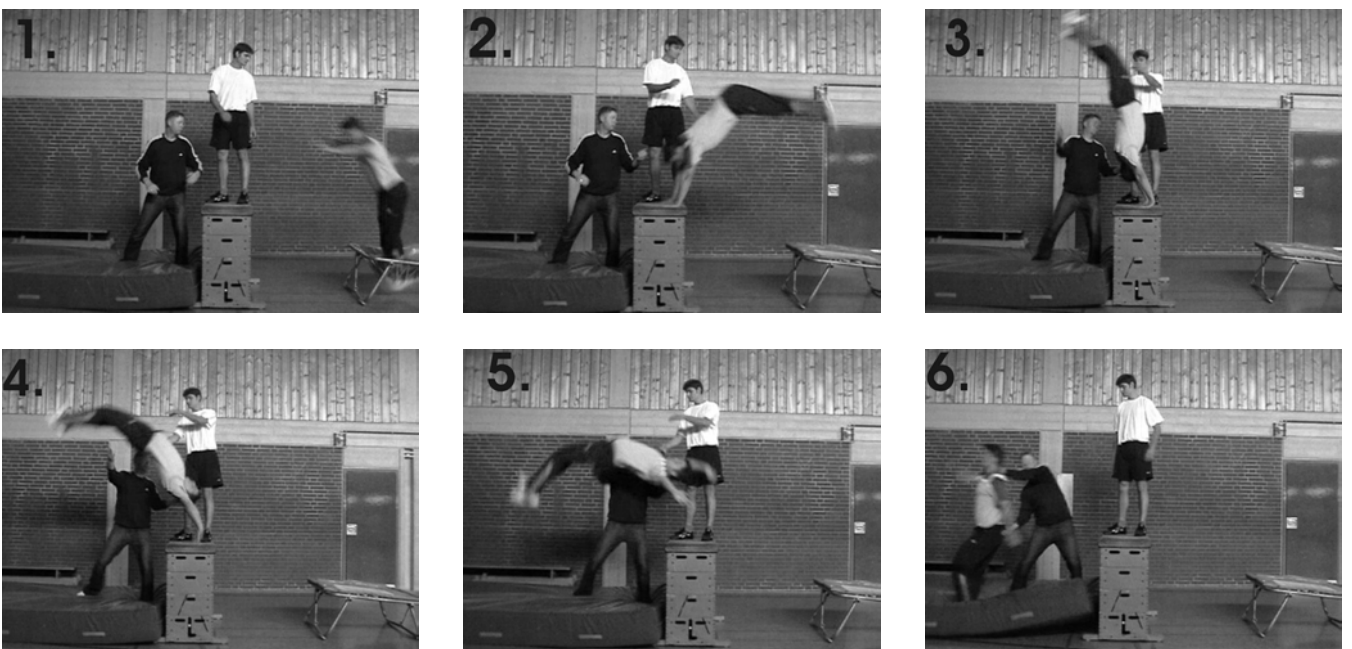


Abb. 4: Übung 5 – Sprung-Handstützüberschlag vw. mit 3-Schritt-Anlauf in den Stand.





## BEWEGUNGSKONZEPTE



DIN A5, 180 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0091-5  
**Bestell-Nr. 0091 € 19.80**

Dr. Peter Kuhn / Karin Ganslmeier

## Bewegungskünste



### Ein Handbuch für Schule und Studium und Verein

Dieser Band bietet erstmalig einen multimedialen Lehrgang der Bewegungskünste in den Bereichen Akrobatik, Einradfahren und Jonglieren. Neben praxisnahen Erläuterungen und anschaulichen Fotoserien beinhaltet er eine **CD-ROM**, auf der **125 Videoclips** mit Figuren, Formen, Tricks und Präsentationsideen gezielt aufgerufen und wiederholt abgespielt werden können. Neu in einem derartigen Handbuch sind auch die Jonglierkünste, Contact Juggling und Club Swinging. Das Buch wendet sich sowohl an Lehrende als auch an Lernende in Schule, Studium und Verein. Es eignet sich gleichermaßen zum Selbstlernen, zur Unterrichtsvorbereitung wie zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis.

Inhaltsverzeichnis und Musterseiten unter [www.sportfachbuch.de/0091](http://www.sportfachbuch.de/0091)

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