

Schwimmen ist mehr

Spielideen zur Schulung der schwimmerischen und kognitiven Fähigkeiten

Christian Reinschmidt

Den Mangel an Bildung drückten schon die alten Griechen mit dem Satz aus: **„Er konnte weder lesen noch schwimmen.“** Diese beiden Aspekte einer allgemeinen Bildung haben bis heute Gültigkeit und können bei geschickter Aufgabenstellung sogar miteinander verbunden werden.

Dabei sollen die **motorische Beanspruchung** durch **Schwimmen** und **Tauchen** sowie die **kognitiven Fähigkeiten** spielerisch geschult werden. Diese reizvolle Kombination aus körperlicher Aktivität und Kognition ermöglicht auch sportlich schwächeren Kindern bei konzentriertem Mitspielen Erfolgsaussichten, die sie ohne die spannenden Zusatzaufgaben nicht hätten. Praxiserfahrungen zeigen, dass auch die leistungsstarken Schwimmer diese zusätzlichen Herausforderungen mit großer Begeisterung annehmen.

Die Spielideen sind für **heterogene Schwimmgruppen**, wie sie im Schulsport fast immer vorkommen, **sehr gut geeignet**. Schwimmvereine, Tauchsportvereine und Rettungsschwimmgruppen erhalten durch diese Spielformen neue Impulse für variationsreiche Schwimmstunden.

Folgende Spielideen werden vorgestellt:

- **Farbenmix** – Schnelle Orientierung im Konditionstraining.
- **Taucht nach der Hauptstadt** – Merkfähigkeit im Gruppenverbund.
- **Der schnellste Name gewinnt!** – Buchstabensuche unter Zeitdruck.
- **Größer oder kleiner?** – Glücksspiel bei der Ausdauer-schulung.
- **Sprichwort-Tauchen** – Teamfähigkeit und Tauchfähigkeit.

Farbenmix

Spielidee: Die Schwimmer haben die Aufgabe zu zweit eine Bahn zu schwimmen; sie bekommen nach ihrer Ankunft eine farbige Tafel gezeigt. Nun müssen die beiden Schwimmer abtauchen und die gezeigte Tafel am Beckenboden suchen. Auf dieser Tafel steht die Schwimmaufgabe, mit der auf der Nebenbahn zurückgeschwommen werden soll. In 2er- oder 3er-Teams bereitet diese spielerische Aufgabe mehr Freude.

Ziel: Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und Verbesserung der schwimmerspezifischen konditionellen Fähigkeiten.

Praxisbeispiele:

grün = Schwimmt in der Rückenlage zurück.

rot = Schwimmt in Brustlage zurück.

weiß = Schwimmt möglichst schnell zurück.

gelb = Freie Lagenwahl auf dem Rückweg.

AUS DEM INHALT:

Christian Reinschmidt

Schwimmen ist mehr 1

Britta Runkel & Gerd Thienes

Dehnübungen für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I und II 5

Jürgen Kittsteiner

Beachvolleyball (Teil 1)
Beach-Cup: Bewegungserfahrungen auf Sand (ab Kl. 5) 13



Taucht nach der Hauptstadt

Spielidee: Auf die Vorderseite der Tafel wird ein Ländername geschrieben und auf die Rückseite die Hauptstadt des Landes. Die Schwimmer haben nun eine Minute Zeit, zu den zehn Tafeln, die auf dem Beckenboden liegen, abzutauchen, sie umzudrehen und sich sowohl das Land als auch die Hauptstadt zu merken. Anschließend dürfen sie ihr neu erworbenes Wissen bei einem kleinen Gruppen-Rätsel für ein gutes Teamergebnis einbringen.

Ziele: Verbesserung der Tauchfähigkeit und Schulung der Merkfähigkeit.

Beispiel für einen Tafelansrieb:

	Rom
Spanien	
	Wien
Finnland	
	Lissabon
Georgien	
	Nairobi
Namibia	
	Lima
Argentinien	



Christian Reinschmidt
ist Schulleiter der
Südbadischen Sportschule
in Steinbach/Baden-Baden
und seit über zwanzig
Jahren im Nachwuchs-
und Leistungsschwimmen
tätig.

E-Mail: c.reinschmidt@
sportschule-steinbach.de

Lösungen

Italien – Rom; Spanien – Madrid; Österreich – Wien; Finnland – Helsinki; Portugal – Lissabon; Georgien – Tiflis; Kenia – Nairobi; Namibia – Windhuk; Peru – Lima; Argentinien – Buenos Aires.

Der schnellste Name gewinnt!

Spielidee: Auf dem Beckenboden befinden sich einzelne Buchstaben. Der Spielleiter stellt den Zweiertteams (zu zweit macht es einfach mehr Freude!) eine Aufgabe. Die klassische Aufgabenstellung heißt: „Sucht einen Namen!“.

Nach dem Startzeichen tauchen die Kinder zu den Buchstaben, holen einzelne Buchstaben aus dem Wasser und versuchen im Zweierteam am Beckenrand einen Namen zu legen. Bei jedem Abtauchen darf höchstens ein Buchstabe vom Beckenboden geholt werden und erst nachdem der Buchstabe an den Beckenrand gelegt wurde, darf nach dem nächsten Buchstaben getaucht werden. Wer als erstes Team einen Namen gelegt hat, gewinnt den Durchgang und erhält einen Punkt. Bei mehr als drei Teams kann der Spielleiter auch 3, 2 und 1 Punkt(e) für die besten drei Teams vergeben.

Weitere Ideen könnten sein: Sucht ein Tier! Sucht eine Obstsorte! Sucht eine Farbe! Sucht eine Zahl! Sucht eine Stadt oder einen Ort! Dabei sind Aufgabenstellungen, bei denen es kurze Antwortmöglichkeiten gibt, besonders zu empfehlen.

Ziele: Verbesserung der Tauchfähigkeit und Schulung der Informationsverarbeitung unter Zeitdruck.



Größer oder kleiner

Spielidee: Ein Glücksspiel ist das „Größer oder kleiner-Spiel“. Auf der Vorderseite einer Tafel wird dem Schwimmer eine Zahl gezeigt. Nun muss der Schwimmer tippen, ob die Zahl, die auf der Rückseite steht, größer oder kleiner ist. Wer richtig tippt bekommt einen Punkt

und darf die Schwimm- lage auf dem Rückweg frei wählen. Wer falsch tippt bekommt keinen Punkt und muss mit Kraulbeinschlag (mit dem Schwimmbrett) zurück schwimmen.

Ziel: Verbesserung der aeroben Ausdauer.



Sprichwort-Tauchen

Spielidee: Auf jede Tafel wird ein Wort geschrieben. Insgesamt ergeben die Wörter ein Sprichwort. Die Tafeln sind über das Becken verteilt. Nun müssen die Tafeln gesucht und das Sprichwort zusammengesetzt werden. Mit Teamwork zur Lösung!

Ziele: Verbesserung der Tauchfähigkeit und Schulung der Informationsverarbeitung.

Praxisbeispiele für mögliche Sprichworte:

- Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn.
- Das schlägt dem Fass den Boden aus.

Tipp:

Informationen über die speziellen Tafeln zum Selbstbeschriften, sowie über die Tafeln mit den Buchstaben erhält man unter www.memoline.eu

- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
- Ein gebranntes Kind scheut das Feuer.
- Einen alten Baum verpflanzt man nicht.
- Pech im Spiel, Glück in der Liebe.
- Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

Literatur

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

LEHRHILFEN für den Sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.80 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.

SCHWIMMEN LERNEN



Sabine Hafner / Klaus Reischle / Wolfgang Schmid / Janina Donalies-Vitt

Schwimmfix

Schwimmen fix gelernt!

Das Programm Schwimmfix zeigt Lehrern, Übungsleitern und Trainern praxisorientiert, wie Vorschul- und Schulkinder schnell schwimmen lernen können!

Schwimmfix ist theoriebasiert sowie an der Schulpraxis orientiert und berücksichtigt die motorischen Voraussetzungen der Schwimmeranfänger im Grundschulalter, die Organisationsstrukturen der Grundschulen, Vereine und Schwimmschulen, die Schwimmhallensituation sowie die didaktischen Voraussetzungen der Lehrenden.

DIN A5, 112 Seiten, ISBN 978-3-7780-8720-6, **Bestell-Nr. 8720** € 14.90

Klaus Reischle / Markus Buchner / Klaus Rudolph

SwimStars

Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren

2., überarbeitete Auflage 2011

Das dsv-Schwimmhandbuch ist eine gelungene Bereicherung für den Sportunterricht und das Schwimmtraining. Die 11 SwimStars (Schwimmabzeichen), denen jeweils 5 Anforderungen zugeordnet sind, repräsentieren 11 motivierende Teillernziele als Orientierungshilfen für das Erlernen der Schwimmarten und das Techniktraining.

Dieses neue dsv-Handbuch und die beiliegende CD-ROM leisten einen wichtigen Beitrag zur qualifizierten Ausbildung von Kindern und Jugendlichen und motiviert nachhaltig zur Bewegung im Wasser.

DIN A5, 132 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-6192-3, **Bestell-Nr. 6192** € 18.–



Dr. Marcel Fahrner / Nico Moritz

Doppelstunde Schwimmen

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

2. Auflage 2011

Die Doppelstunde Schwimmen zeigt beispielhaft auf, wie Schülern mittels variantenreicher Übungen schwimmspezifische motorische Fertigkeiten vermittelt werden können. Darüber hinaus werden auch Ideen formuliert, wie praktische Erfahrungen mit bewegungstheoretischen Inhalten im Sportunterricht verknüpft werden können. Biomechanische Zusammenhänge des Fortbewegens im Wasser werden dabei explizit für eine funktionale Bewegungsanalyse nutzbar gemacht.

15 x 24 cm, 176 Seiten + CD-ROM

ISBN 978-3-7780-0562-0, **Bestell-Nr. 0562** € 21.90



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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

Dehnübungen für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I und II

Ein Basisprogramm mit Variationen

Britta Runkel & Gerd Thienes

Der vorliegende Beitrag stellt ein Grundprogramm mit Übungen und verschiedenen Variationen für das Dehnen im Sportunterricht vor. Ziele eines Beweglichkeitstrainings im Schulsport sind die Entwicklung und die Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit. Die Auswahl der Übungen ist daher mit wenigen Ausnahmen auf Dehnungen der Muskulatur, welche die großen Gelenksysteme (Schulter, Hüfte, Wirbelsäule) überziehen, ausgerichtet.

Im Jugendalter kommt es bereits in Teilen zu deutlichen Verringerungen der Beweglichkeit, wenn regelmäßige Dehnbelastungen ausbleiben. Während in der Grundschule und zu Beginn der Sekundarstufe komplexe und spielerische Formen zur Beweglichkeitsschulung den inhaltlichen Kern bilden, werden diese im Verlauf der Sekundarstufe durch systematische Formen der Muskeldehnung ergänzt bzw. ersetzt.

Als Einstieg dienen zunächst statische Dehnübungen ohne Partner (Eigendehnung) zum Erlernen der Grundformen, bevor nach einer Gewöhnungsphase dynamische Übungen und Partnerübungen einbezogen werden (Thienes, in diesem Heft). Die Variation der Übungen kann zur Motivierung der Schüler genutzt werden. Einzelübungen, Partnerübungen und Übungen mit Hilfsmitteln bringen Abwechslung in das Dehnprogramm. Es soll zu einer zunehmenden Eigenverantwortung und Selbstständigkeit beim Dehnen kommen. Somit rücken später kognitive Ziele in den Vordergrund („Trainieren lernen“).

Im Folgenden werden exemplarische Grundübungen mit Variationsmöglichkeiten für drei Funktionsbereiche (Rumpfmuskulatur, untere sowie obere Extremitäten) aufgezeigt. Nicht alle Übungen müssen in jeder Unterrichtseinheit angesprochen werden, sondern die kontinuierliche Auswahl von zwei bis drei Übungen je Funktionsbereich oder je eine Übung zu zwei Funktionsbereichen und mehrere für einen dritten Bereich (z. B. je eine Dehnübung für die oberen Extremitäten und den Rumpf und vier bis sechs Übungen für die Bein- und Hüftmuskulatur) deuten Einsatzmöglichkeiten an.

So kann mit einem systematischen Wechsel der Übungen, ihrer Varianten (mit Partner oder Gerät) und der beteiligten Funktionsbereiche eine kontinuierliche Berücksichtigung des Beweglichkeitstrainings im Sportunterricht gewährleistet und zugleich eine Vielfalt der Inhalte gesichert werden. Eine fortlaufende Ergänzung um weitere Übungen, Ausführungsvariationen und Methoden ist zudem möglich. Prinzipiell kann dynamisch und statisch gedehnt werden. Entscheidende Bedeutung für die Auswahl der Dehnmethode kommt den Trainingszielen zu. Empfehlungen zur Gestaltung der Belastungskomponenten werden in der folgenden Tabelle aufgeführt:

	Statisches Dehnen	Dynamisches Dehnen
Dehnintensität	submaximal bis maximal (spürbares Spannungsgefühl ohne Schmerz)	submaximal bis maximal (spürbares Spannungsgefühl ohne Schmerz)
Dehndauer	15 bis 20 Sekunden	15 bis 20 Wiederholungen
Dehnumfang	3 bis 5 Wiederholungen	3 bis 5 Serien
Reizdichte (Pausen)	10-30 Sekunden zw. den Wiederholungen	10-30 Sekunden zw. den Serien
Ausführung	langsam in die Dehnposition begeben	federndes Schwingen; kleine Amplituden

Funktionsbereich der Rumpfmuskulatur

Dehnung der Nackenmuskulatur

Im aufrechten Stand (oder auch sitzend) die Hände am Hinterkopf verschränken. Den Kopf in gerader Position nach unten ziehen und versuchen, mit dem Kinn die Brust zu berühren.

Variation (Foto 3 und 4):

- Kapuzenmuskel und Kopfnicker.
- Aufrecht sitzen.



Britta Runkel

Master of Sports Science, ist wiss. Mitarbeiterin am Arbeitsbereich Trainings- und Bewegungswissenschaft der Georg-August-Universität Göttingen (Kinder- und Jugendsportbereich).

- Den Kopf mit der rechten Hand am Hinterkopf umfassen.



- Kopf nach unten rechts ziehen und versuchen, mit Kinn eine Stelle zu berühren, die so nahe wie möglich an der rechten Schulter liegt.

Dehnung der Rückenstrecker

Auf dem Boden knien und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Hände vorne vor dem Kopf aufstützen und die Hüfte nach unten/hinten senken. Die Ellbogen dabei gestreckt auf dem Boden halten und die Hände nicht bewegen. Brustkorb Richtung Boden drücken.

Variation 1:

- Ausgangsposition wie bei Grundübung.



- Die Arme werden nach hinten an die Seite der Beine gelegt.

Variation 2 (Fotos 3 und 4):

- Es wird ein „Katzenbuckel“ geformt, der Rücken wird nach oben angehoben und der Kopf zum Kinn geführt.

Im Stehen an der Sprossenwand (ohne Foto):

- Oberkörper nach vorne beugen.
- Arme bleiben unbeweglich, der Oberkörper wird weiter abgesenkt.



Prof. Dr. phil. Gerd Thienes

Diplomsportlehrer, ist Hochschullehrer für Trainings- und Bewegungswissenschaften der Universität Göttingen (Schwerpunkte: Training unter den Bedingungen des schulischen Sports, Diagnose und Ansteuerung motorischer Fähigkeiten, Fragen der motor. Entwicklung).

Dehnung langer Rückenstrecker

Im Sitzen Beine leicht angewinkelt und leicht geöffnet aufstellen. Den Oberkörper weit nach vorne beugen und den Kopf nach vorne absenken. Die Arme greifen von innen und über Kreuz um die Unterschenkel, sodass die Hände auf den Sprunggelenken liegen. Durch den Armgriff wird die Dehnung im Rücken verstärkt.



Dehnung Bauchmuskulatur

In Bauchlage Oberkörper anheben und auf Ellbogen stützen, so dass eine Spannung im Bauchmuskel zu spüren ist.

Variation:

- In Rückenlage ein zusammengerolltes Handtuch unter den Lendenwirbelsäulenbereich legen.



Seitliche Rumpfmuskulatur

Im schulterbreiten Stand den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Durch Überkreuzen der Beine kann die Dehnung der Rumpfseite intensiviert werden (ohne Foto).



Variation:

- Mit beiden Händen einen Stab umgreifen.

Partnerübung:

- Seitlich nebeneinander stellen.
- Gegenseitig an den Unterarmen der zueinander zeigenden Seite festhalten.
- Hände der äußeren Arme berühren sich über dem Kopf.
- Langsam nach außen weg fallen lassen.



Funktionsbereich der unteren Extremitäten

Hinterer Oberschenkel

In Rückenlage ein Bein senkrecht anheben und mit den Händen den Oberschenkel umfassen. Das Bein gestreckt halten und so weit es geht an den Körper heranziehen. Das andere Bein liegt gestreckt auf dem Boden.

Partnerübung:

- In Rückenlage auf dem Boden liegen.
- Der Partner nimmt ein Bein des zu Dehnenden und drückt es zu ihm hin, bis ein spürbares Spannungsgefühl eintritt.
- Knie bleibt gestreckt.



Vorderer Oberschenkelmuskel

In Seitenlage mit der Hand zu dem obenliegenden Fuß greifen und das nach hinten angewinkelte Bein leicht in Richtung Rücken ziehen. Das Bein

nicht mit Gewalt nach hinten ziehen, stattdessen die Hüfte eher etwas nach vorn schieben.

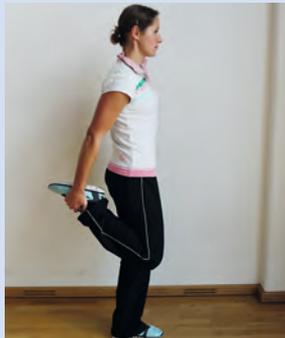


Variation:

- Im Stehen die Knie beugen und Ferse mit den Händen zum Gesäß ziehen.
- Bein nicht zur Seite abspreizen.
- Fuß soweit in Richtung Gesäß ziehen bis Zug im vorderen Oberschenkel entsteht.

Partnerübung:

- In Bauchlage mit angewinkelten Knien.
- Partner drückt gegen die Schienbeine, so dass diese in Richtung Gesäß bewegt werden.



Gesäßmuskel

Sitzend auf dem Boden mit dem linken Ellbogen das rechte Knie auf die linke Seite drücken, bis

man einen leichten Zug in der rechten Gesäßmuskulatur verspürt.



Variation:

- In Rückenlage ein Bein beugen und es zur Gegenseite führen.
- Dabei hilft die Hand das Bein zum Boden zu ziehen.
- Gegenarm bleibt ganz auf dem Boden.

Partnerübung

- In Rückenlage Beine geschlossen halten und Hüfte sowie Knie anwinkeln.
- Partner fasst an den Schienbeinen an und drückt die Knie zur Brust.



Hüftbeuger

Einen großen Ausfallschritt machen und von dem hinteren Bein den Unterschenkel auf den Boden legen. Das Becken nach vorne schieben, bis eine

eine deutliche Dehnungsspannung in der Leiste zu spüren ist. Um das Ziehen zu verstärken, kann das hintere Bein mit der Hand nach oben gezogen werden.



Wade

Im aufrechten Stand mit ca. 1m Entfernung vor der Wand stehen und die Hände an der Wand abstützen.

Der ganze Körper bildet eine schräge Parallele. Das rechte Bein wird gebeugt und näher an die Wand gesetzt und der linke Fuß wird soweit nach hinten versetzt, wie die Fußsohle Kontakt zum Boden hat. Es ist darauf zu achten, dass die Fußspitzen zur Wand zeigen und der Oberkörper und das gestreckte Bein eine Linie bilden.

Im Stehen:

- Lockere Ausgangsposition.
- Ein Bein ist angewinkelt, das andere berührt nur mit der Ferse den Boden und zeigt mit den Zehenspitzen nach oben.
- Oberkörperbeugung nach vorne und anziehen des Fußes nach oben.



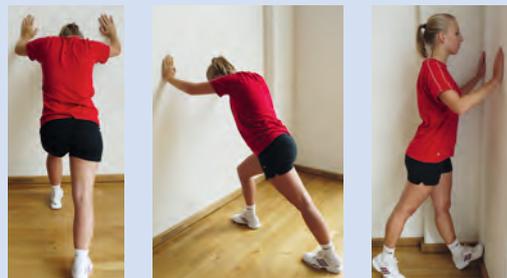
Partnerübung:

- Ausgangsposition wie in Grundübung.
- Die Partner stemmen sich gegeneinander und dehnen dabei ihre Waden.



An der Wand:

- Ein Fuß wird gegen die Wand gedrückt.
- Aufrechter Stand.
- Hände werden an die Wand gelegt.
- Druckaufbau in der Wade.



Adduktoren

In aufrechter Sitzposition werden die Fußflächen gegeneinander gestellt und mit den Händen zum Körper gezogen. Die Knie werden aktiv zum Boden bewegt, der Oberkörper sollte gerade gehalten werden.

Variation:

- Mit aufrechtem Oberkörper und in einer weiten Grätschstellung wird das rechte Bein angewinkelt und das Körpergewicht auf dieses Bein verlagert.
- Die Fußspitzen sollten nach vorne zeigen und der Oberkörper sollte aufrecht sein.



Partnerübung:

- Beide Partner sitzen sich gegenüber, die Füße werden aneinander gesetzt und die Hände angefasst.
- Der eine Partner wird zum anderen herangezogen, der Oberkörper bewegt sich nach vorne.



Funktionsbereich obere Extremitäten

Großer Brustmuskel

Seitlich an die Wand stellen und den Ellbogen ungefähr rechtwinklig beugen. Der Ellbogen und der Unterarm üben Druck gegen Wand aus indem der Oberkörper von der Wand weg gedreht wird.

Partnerübung (ohne Foto):

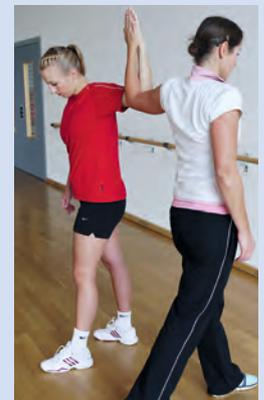
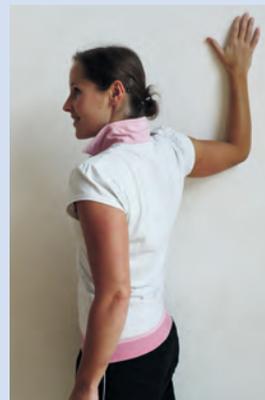
- Rücken an Rücken mit dem Partner stellen.
- Hände im Kreuzgriff.
- Beide lassen sich langsam nach vorne fallen.

Partnerübung (ohne Foto):

- In Rückenlage mit gestreckten Beinen.
- Partner sitzt hinter dem Kopf und zieht die Arme des zu Dehnenden nach hinten zu sich.
- Achtung: Körper locker lassen.

An Sprossenwand (ohne Foto):

- Mit dem Rücken zur Sprossenwand stehen.
- An der Stange hinter sich festhalten und langsam Körper nach vorne unten fallen lassen.



Fingerbeuger

Den Arm vor dem Körper ausstrecken und die Handinnenflächen zeigen zur Decke. Die Finger vorsichtig mit der anderen Hand nach hinten unten ziehen.

Variation (ohne Foto):

- Im Vierfüßlerstand, die Handflächen in Schulterbreite auf dem Boden gestützt, die Fingerspitzen zu den Knien zeigend.
- Handballen fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper soweit es geht zurückweichen, bis Spannung an Unterarmen zu spüren ist.

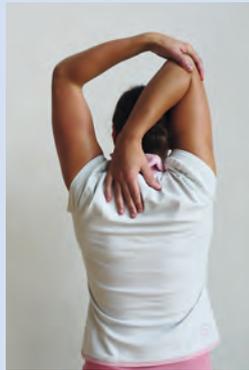


Dehnung des Ellenbogenstreckers

Im aufrechten Stand, den rechten Arm anwinkeln und soweit anheben, bis sich der Ellenbogen neben dem rechten Ohr befindet. Mit der linken Hand den rechten Ellenbogen festhalten und ihn hinter den Kopf und Richtung Boden drücken.

Variation (ohne Foto):

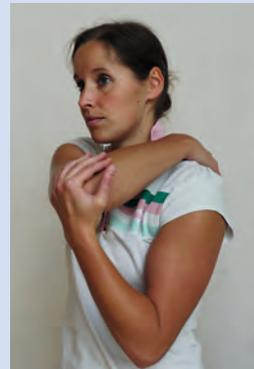
- Falls möglich: Mit Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern einhaken und mit dem linken Arm den rechten nach unten ziehen.
- Mit Handtuch: Die Übung kann genauso mit einem Handtuch durchgeführt werden.

**Dehnung der Schultermuskulatur**

Den gebeugten Arm am Ellenbogen mit der entgegengesetzten Hand auf Brusthöhe zur Gegenseite nach hinten drücken.

Variation (ohne Foto):

- Sie sitzen auf einer Bank und stützen die Hände auf den Rand. Entfernen Sie sich leicht von der Bank, um den Oberkörper abzusenken, so dass die Ellbogen einen rechten Winkel bilden. Die Fußsohlen sollen fest auf dem Boden bleiben und den größten Teil des Körpergewichts tragen.

**Literatur**

Esquerdo, O. (2009). *Enzyklopädie Stretching: Anatomie – Fitness – Prävention*. Königswinter: Heel Verlag.

Klee, A. & Wiemann, K. (2005). *Beweglichkeit/Dehnfähigkeit*. Schorndorf: Hofmann.

Nelson, A. & Kokkonen, J. (2008). *Stretching Anatomie: Der vollständig illustrierte Ratgeber für die anatomisch richtige Muskeldehnung und -kräftigung*. München: Stiebner Verlag.

Thienes, G. (2000). *Beweglichkeitstraining*. München: blv-Verlag.

**Praxis-Tipp:
Aufbewahrungs- und Transportbox für Stepper**

Mit der abgebildeten Konstruktion verbinden sich mehrere Vorteile: Die Stepper haben einen festen Platz, können aber gleichzeitig gut transportiert werden.

Die Vollzähligkeit ist leicht überprüfbar.

Die Stepper sind mit einer abschließbaren Stange vor unbefugtem Gebrauch geschützt.

Gesehen in der Kreissportschule Sögel.

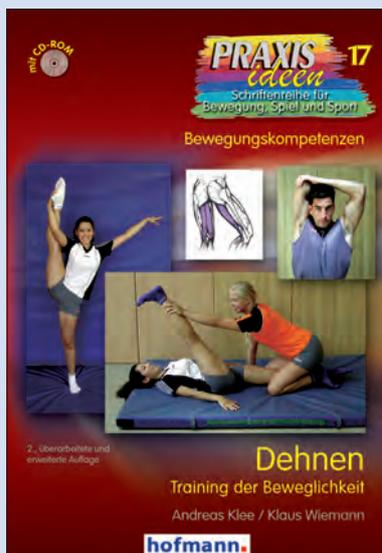
Henner Hatesaul





BEWEGLICHKEIT

Neu!



DIN A5, 200 Seiten + CD-ROM
 ISBN 978-3-7780-0172-1
Bestell-Nr. 0172 € 19.-

PD Dr. Andreas Klee /
 Prof. Dr. Klaus Wiemann



Dehnen

Training der Beweglichkeit

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2012

Im vorliegenden Buch wird versucht, eine differenzierte Darstellung über die Effekte des Dehnungs- trainings zu liefern und darüber hinaus Hinweise für die Praxis des Dehnens und die Behandlung des Themas „Dehnungstraining“ in der Schule zu geben.

Als Ergänzung zum Buch erhält der Leser eine CD-ROM, auf der 148 PDF-Dokumente mit den Übungen und den Übungsbeschreibungen abgelegt sind sowie 11 Dehnprogramme, mit denen die wichtigsten Trainingsziele abgedeckt werden sollen. **Darüber hinaus können die Dehnungsübungen auf der CD-ROM zu eigenen Dehnprogrammen zusammengestellt werden.**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0172

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

Beachvolleyball (Teil 1)

Beach-Cup: Bewegungserfahrungen auf Sand (ab Kl. 5)

Jürgen Kittsteiner

Der Beach-Cup ist der erste Teil einer vierteiligen Serie zum Beachvolleyball. Mit dem Beachcup werden allgemeine Bewegungserfahrungen auf Sand erschlossen. Die Teile 2, 3 und 4 sind volleyballspezifisch. Die Unterrichtseinheiten werden jeweils mit Kopiervorlagen unterstützt, die in Originalgröße unter www.hofmann-verlag.de heruntergeladen werden können. Im Einzelnen erwarten Sie in den nächsten Ausgaben:

- Teil 2: Vom 1:1 zum 2:2 (ab Kl. 7)
- Teil 3: 2:2 mit Beachtechniken (ab Kl. 9)
- Teil 4: 2:2 wie die Profis (ab Kl. 11)

Einstieg

Spiel / Staffel: Stein, Schere, Papier!

Ablauf

Die Spieler stehen sich paarweise am Volleyballnetz gegenüber. Unter dem Netz wird „Stein, Schere, Papier“ gespielt. Der Gewinner dreht sich um und läuft so schnell er kann Richtung Grundlinie. Der Verlierer verfolgt den Gewinner und muss versuchen ihn abzuschlagen, bevor er die Volleyballgrundlinie erreicht. Danach wird die zweite Runde gespielt.

Variante

Das Spiel kann auch im Team gespielt werden. Hierzu sprechen sich die Mannschaften, die auf der einen oder der anderen Seite des Netzes stehen, ab. Man verständigt sich vor jedem Durchgang auf ein gemeinsames Zeichen (Stein, Schere, Papier) und dann wird die komplette Mannschaft zu Fängern oder Gejagten.

Hinweis

Es sollten nicht mehr als 8-10 Paare gleichzeitig auf einem Feld spielen, da sonst der seitliche Abstand der Spieler zueinander zu gering wird.



Stein, Schere, Papier

Hauptteil

Spiel-, Staffel- und Bewegungsformen im Stationsbetrieb: Beach-Cup

Ablauf

Die Stationen werden im Uhrzeigersinn durchlaufen und die Ergebnisse auf einem Wertungsblatt festgehalten. Folgende Aufgaben sind zu erfüllen:

Hinweis

Die Gruppe wird in sechs Teams zu je 4-5 Spielern aufgeteilt.



Jürgen Kittsteiner

Akademischer Oberrat am Sportzentrum der Universität Regensburg

E-Mail: juergen.kittsteiner@psk.uni-regensburg.de

1. **Zielwurf:** Von einer Abwurfmarkierung muss ein Tennisball in einen ca. 3 m entfernten Eimer geworfen werden. Der Ball darf dabei nicht wieder herauspringen. Der Werfer holt seinen Ball und übergibt ihn an den nächsten.
2. **Drunter und Drüber:** In ca. 2 m Abstand zum Netz liegt auf jeder Seite ein Gymnastikreifen. Die Gruppenersten stehen im Reifen und werfen sich den Ball über das Netz oder unter dem Netz hindurch zu. Von der einen Seite wird immer über das Netz geworfen, von der anderen Seite unter dem Netz hindurch. Nach dem Wurf wird zur gegenüberliegenden Seite gelaufen.
3. **Jonglage:** Das Team steht im Kreis und versucht mit volleyballähnlichen Schlagbewegungen einen Wasserball möglichst lange in der Luft zu halten.
4. **Wasserlauf:** Aufgabe ist es, mit beiden Händen aus einem Eimer Wasser zu schöpfen, dieses über eine Distanz von ca. 5 m zu transportieren und in einen Messbecher zu schütten. Dann wird der nächste freigeschlagen, der seinerseits Wasser aufnimmt und transportiert.
5. **Beachhockey:** Die Spieler führen einen Wasserball mit einem Hockeyschläger durch einen Slalomparcours und übergeben den Schläger an den nächsten, der den Ball zur anderen Seite zurückführt.
6. **Ballführen:** Die Spieler müssen versuchen, einen Ball mit dem Fuß um ein Hütchenviereck zu führen. Am Startpunkt wird der Ball übergeben und der nächste ist dran.

Wie die einzelnen Aufgaben bewertet werden, ist der Kopiervorlage zu entnehmen.

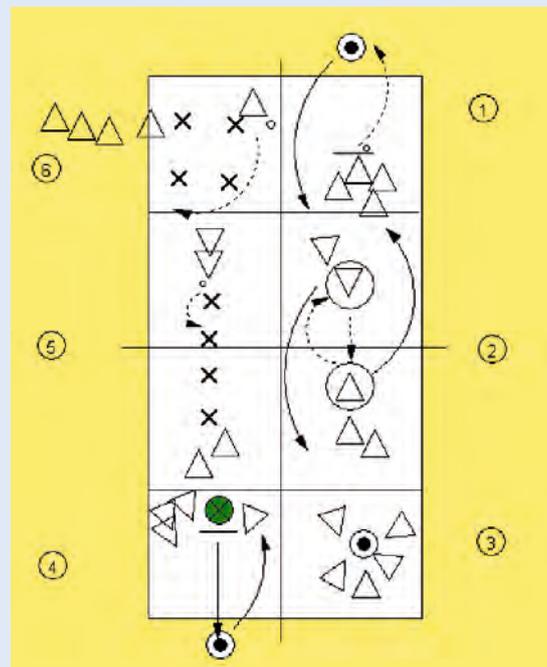
Material für die Stationen:

1. Eimer, Tennisball
2. Zwei Gymnastikreifen, Beachvolleyball
3. Wasserball
4. Eimer mit Wasser, Messbecher
5. Hockeyschläger, Wasserball, Hütchen (4)
6. Hütchen (4), Beachvolleyball

Jedes Team erhält:

- Wertungsbogen mit Aufgabenbeschreibungen und Tabelle
- Klemmbrett und Stift

Die Spielzeit pro Station sollte bei 2-3 Minuten liegen. Dann können evtl. mehrere Durchgänge gespielt werden.



Stationen Beach-Cup



Die Beachhockey-Station

Abschluss

Siegerehrung

Zum Abschluss werden die Wertungsbögen verglichen. Eine kleine Siegerehrung beendet die Unterrichtsstunde.

Hinweis

Um die Auswertung zu vereinfachen, kann auch nach jedem Stationswechsel der erreichte Wert beim Spielleiter angesagt werden, der diesen dann aufschreibt und schon während der letzten Stationen die Punkte zusammenzählen kann.

Eine Kopiervorlage für den Beach-Cup im DIN A4-Format kann unter www.hofmann-verlag.de im Bereich ► sportunterricht ► Zusatzmaterial heruntergeladen werden.

Literatur

Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2011). *Spielend Volleyball lernen. 22 Stundenbilder für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert.

Kopiervorlage Beach-Cup

1. Zielwurf:

Von einer Abwurfmarkierung muss ein Tennisball in einen ca. 3 m entfernten Eimer geworfen werden. Der Ball darf dabei nicht wieder herauspringen. Der Werfer holt seinen Ball und übergibt ihn an den nächsten. *Wie viele Treffer schafft ihr?*

2. Drunter und Drüber:

In ca. 2 m Abstand zum Netz liegt auf jeder Seite ein Gymnastikreifen. Die Gruppenersten stehen im Reifen und werfen sich den Ball über das Netz oder unter dem Netz hindurch zu. Von der einen Seite wird immer über das Netz geworfen, von der anderen Seite unter dem Netz hindurch. Nach dem Wurf wird zur gegenüberliegenden Seite gelaufen und man fängt und wirft wieder, sobald der Reifen frei ist. *Wie viele Fangaktionen schafft ihr? Fällt der Ball zu Boden, wird weiter gezählt!*

3. Jonglage:

Das Team steht im Kreis und versucht mit volleyballähnlichen Schlagbewegungen einen Wasserball möglichst lange in der Luft zu halten. *Wie viele Wiederholungen schafft ihr? Kein Spieler darf den Ball zweimal direkt hintereinander hochspielen. Fällt der Ball zu Boden müsst ihr wieder bei 0 beginnen.*

4. Wasserlauf:

Aufgabe ist es, mit beiden Händen aus einem Eimer Wasser zu schöpfen, dieses über eine Distanz von ca. 5 m zu transportieren und in einen Messbecher zu schütten. Dann wird der nächste freigeschlagen, der seinerseits Wasser aufnimmt und transportiert. *Wie hoch ist am Schluss der Wasserstand im Messbecher?*

5. Beachhockey:

Die Spieler führen einen Wasserball mit einem Hockeyschläger durch einen Slalomparcours und übergeben den Schläger an den nächsten, der den Ball zur anderen Seite zurückführt. *Wie viele Durchgänge schafft ihr?*

6. Ballführen:

Die Spieler müssen versuchen, einen Ball mit dem Fuß um ein Hütchenviereck zu führen. Am Startpunkt wird der Ball übergeben und der nächste ist dran. *Wie viele Runden schafft euer Team?*

Spielt fair und zählt richtig!

Wertungsbogen: Teamname: _____

	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3
Zielwurf			
Drunter und Drüber			
Jonglage			
Wasserlauf			
Beachhockey			
Ballführen			

Aufgeschnappt

„Fußballprofis sind wie störrische Esel. Wenn man ihnen nicht regelmäßig die Ohren langzieht, wiehern sie – und bleiben stehen“.

Max Merkel



Dr. Claus Krieger / Dr. Vera Volkmann

Beachspiele

für den Schul- und Vereinssport

Sport im Sand liegt im Trend! Der Band Beachspiele möchte daher Anregungen für die Inszenierung von Bewegung, Spiel und Sport auf, im und mit Sand geben. Zu Beginn gehen die Autoren kurz auf die didaktischen Vorgaben für Schulsport ein und stellen den Bezug zum Beachsport her. Danach folgt eine Spielesammlung, die nach den Kriterien Leistung, Miteinander, Wagnis, Ausdruck, Eindruck und Gesundheit aufgebaut ist. Zum Schluss werden sieben ausgearbeitete Unterrichtsvorhaben vorgestellt, die nach unterschiedlichen Schulstufen und perspektivischen Ausrichtungen gegliedert sind und direkt für den Unterricht übernommen werden können.

DIN A5, 132 Seiten, ISBN 978-3-7780-0491-3,
Bestell-Nr. 0491 € 14.90

Neu!

Beach-Volleyball-Ausschuss und Bundesschiedsrichterausschuss
des Deutschen Volleyball-Verbandes

Offizielle Spielregeln Beach-Volleyball

5., völlig neu bearbeitete Auflage 2011

In der vorliegenden 5. Auflage wurden die aktuellen Änderungen des Regelwerks eingearbeitet. Zudem erscheint die Auflage in einem neuem, übersichtlicherem Layout. Damit wird die Handhabung deutlich einfacher.

DIN A6, 88 Seiten, ISBN 978-3-7780-3005-9
Bestell-Nr. 3005 € 7.90



Inhaltsverzeichnis und Musterseiten unter www.sportfachbuch.de

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