

„Früh Übt Sich“ – wer spielen lernen will (Teil 2)

Sabine Hafner & Martino Carbotti

Im Projekt „Früh Übt Sich“, einer Kooperation von Stadt, Sportkreis und Pädagogischer Hochschule Heidelberg, erfahren Grundschüler (1) eine Unterstützung bei der Bewältigung ihrer sportmotorischen und sportorganisatorischen Anforderungen im Schulsport. In spielerischen Wettbewerben befassen sie sich u. a. mit dem Handlungsbereich „Spielen-Spiel-Sportspiel“. Hier kommen spezifische Aufgaben der Sportspiel-didaktik, wie das Wettfeiern, das Kennenlernen von Spielregeln und -ritualen oder das Einüben von Spiel-techniken zur Anwendung. Teil 1 befasste sich mit „Ball-Kicken-Wettbewerben“, die auf viele Kinder, Jungen wie auch Mädchen, eine Faszination ausstrahlen.

Überlegungen zur Verschiedenheit des in Mannschaften strukturierten „Balltransportes“ zum Ziel wenden in einem zweiten Schritt den Blick vom Fuß zur Hand. Es folgen Wettbewerbe für Wahrnehmungen, Situationsdeutungen und Techniken, mit denen die Grundschulkinder zum Inhaltsbereich „Ball werfen“ Entwicklungsschritte erlangen können.

Wettkampfspele zu „Ball werfen“ (Technische Spiele und Zielspiel)

Werfen (Schlagwurf): „Team-Jägerball“ (Abb. 2)

Spielfeld

- Gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.

Material:

- Ein Softhandball.
- Drei bis vier Parteibänder pro Spieler.

Spielbeschreibung:

- Ziel ist es, die Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen.

Spielidee	Technische Spielziele	Spielname	Zielspiel
1. Ball kicken (siehe Lehrhilfen 02/2012)	dribbeln schießen passen kontrollieren	Führ den Ball ins Ziel Räumt das Feld leer Passen-Passen-Passen Ballverteidigung	Wandfußball
2. Ball werfen	werfen passen prellen fangen	Team-Jägerball Zonenball Klau den Ball Ball über die Schnur	Dosenball
3. Ball schlagen	schlagen kontrollieren dribbeln passen	Poolnudel-Schlacht Schlag den Ball raus Bring den Ball ins Ziel Kreishockey	Poolnudelball
4. Ball tragen	fintieren fangen passen ablegen	Fang den Fuchs Fangkreisel Passt so oft ihr könnt Inselball	Mattenball

- Der Spieler mit Ballbesitz darf höchstens drei Schritte laufen und muss dann werfen oder passen. Die

Abb.1: Wegweiser zu den Spielen im „Früh-Übt-Sich-Projekt“.

AUS DEM INHALT:

Sabine Hafner & Martino Carbotti „Früh Übt Sich“ – wer spielen lernen will (Teil 2)	1
Sophie Giese & Norbert Hoischen Fitmachen fürs Wellenreiten – im Sportunterricht	5
Sebastian Hegewald & Lothar Nieber Praxisbeispiele für eine systematische Koordinationsschulung	9
Gernot Tille Erste Hilfe in der Schule	13
Henner Hatesaul Vorrichtung zur Sicherung der (Hebe-)Rollständer für Trampoline	14



Dr. Sabine Hafner

ist Akademische Rätin in der Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.
hafner1@ph-heidelberg.de

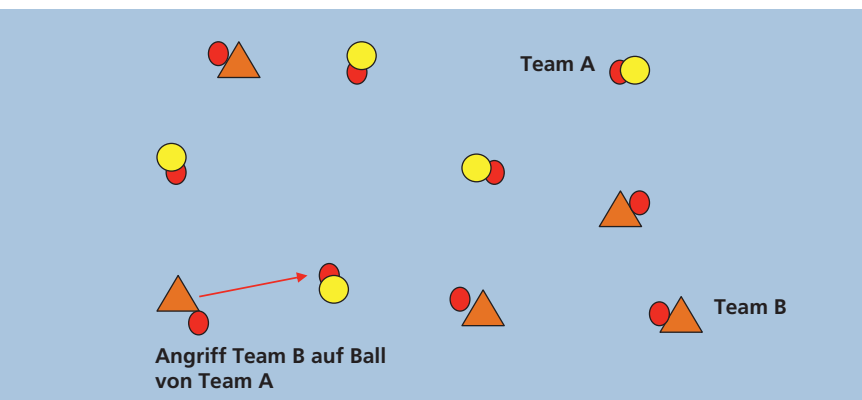
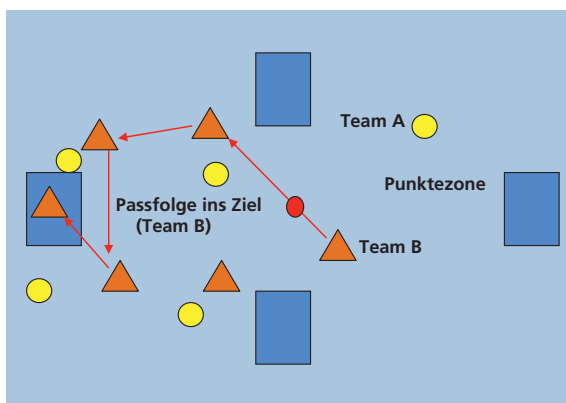
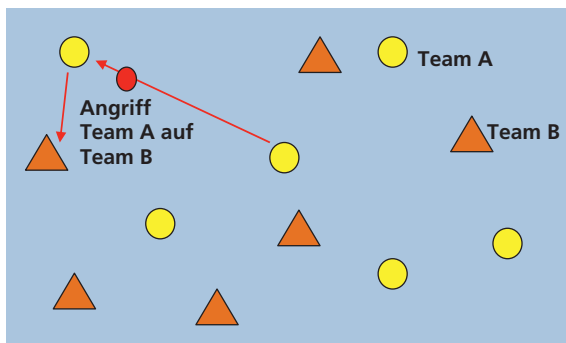


Abb. 2 (oben): „Team-Jägerball“

Abb. 3 (Mitte): „Zonenball“

Abb. 4 (unten): „Klau den Ball“

Schritte werden vom betroffenen Spieler laut mitgezählt.

- Wenn ein Spieler von der gegnerischen Mannschaft abgeworfen wurde, verliert er eines seiner Parteibänder, spielt aber weiter mit.
- Wenn ein Spieler alle seine Parteibänder verloren hat, scheidet er aus dem Spiel aus und muss pausieren.
- Es handelt sich nur dann um einen gültigen Treffer, wenn der Ball, bevor er den Gegenspieler trifft, nicht den Boden berührt. Wenn ein Spieler den Ball fängt, verliert er kein Band.
- Gespielt wird auf Zeit (3 Minuten).
- Welches Team hat nach Ablauf der Zeit noch die meisten Bänder?

Lerneffekt

Der Schlagwurf wird (hohe Wiederholungszahl) gezielt geschult.

Passen: „Zonenball“ (Abb. 3)

Spielfeld

- Spielfeld ist die gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.
- Mehrere Zonen (Geräturnmatten).

Material

- Geräturnmatten als Zonen.
- Parteibänder.
- Softhandball.

Spielbeschreibung

- Die Spieler einer Mannschaft werfen sich den Ball untereinander zu.
- Ziel ist es, einen Pass in eine der jeweiligen Zonen zu spielen. Wenn der Ball in der Zone von einem Mitspieler gefangen wird, erhält die Mannschaft einen Punkt.
- Man darf erst in eine Zone spielen, wenn der Ball vorher 3x in der eigenen Mannschaft gepasst wurde. Die Spieler zählen die Pässe laut mit. Der Spieler mit Ballbesitz darf nicht weiterlaufen.
- Wenn der Ball zu Boden fällt, ist die Passfolge unterbrochen und beginnt wieder bei Null.
- Nach einem erzielten Punkt wird sofort auf eine andere Zone weitergespielt.
- Ein direkter Rückpass zum Mitspieler, von dem der Pass gespielt wurde, ist nicht erlaubt (Folge: Ballbesitz geht an die gegnerische Mannschaft).

Lerneffekt:

- Das Passen und Fangen des Balles wird (hohe Wiederholungszahl!) geschult.

Prellen: „Klau den Ball!“ (Abb. 4)

Spielfeld

- Viereckiges Kleinspielfeld.

Material

- Hütchen zum Markieren des Feldes.
- Pro Kind ein Softhandball.
- Drei Parteibänder pro Spieler.

Spielbeschreibung

- Zwei Teams befinden sich in einem Spielfeld.
- Jeder Spieler prellt pausenlos seinen Ball und versucht diesen vor Attacken der gegnerischen Spieler zu schützen.
- Gleichzeitig versucht er die Bälle der gegnerischen Spieler aus dem Feld zu schlagen.
- Wenn der eigene Ball aus dem Feld geschlagen wurde, muss der betroffene Spieler diesen zurückholen und eines seiner Parteibänder abgeben.
- Sobald ein Spieler keine Bänder mehr hat, scheidet er (kurzfristig) aus.

- Wenn nur noch Spieler einer Mannschaft im Feld sind oder die Zeit abgelaufen ist (3 Minuten), wird das Spiel beendet.
- Nach Ablauf der Spielzeit gewinnt das Team mit den meisten Parteibändern.
- Die Spieler prellen ihren Ball ständig. Wer den Ball festhält, muss ein Band abgeben.

Lerneffekt

- Bei den Kindern wird das Pellen mit Gegnerdruck bei intensiver Übungsphase gezielt geschult.

Fangen: „Ball über die Schnur“ (Abb. 5)

Spielefeld

- Gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel, das durch ein sehr hoch gespanntes Baustellenband halbiert wird.

Material

- Viele Softhandbälle.
- Baustellenband.

Spielbeschreibung:

- In jeder Spielfeldhälfte befindet sich eine Mannschaft.
- Die Spieler von Team A besitzen ein Balldotum mit möglichst vielen Softhandbällen.
- Die Team-A-Mitglieder werfen die Bälle gleichzeitig über das Baustellenband ins gegnerische Feld.
- Die Spieler von Team B versuchen die heranfliegenden Bälle zu fangen und aus dem Spielfeld zu rollen.
- Wird ein Ball nicht gefangen und landet im Spielfeld von Team B, hat Team A einen Punkt erzielt.
- Keinen Punkt erhält Team A, wenn der Ball im Seitenaus landet oder unter dem Baustellenband durchgeworfen wird.
- Hat Team A alle Bälle geworfen, wechseln die Teams die Aufgaben.

Lerneffekt:

- Bei allen Kindern wird das Fangen und das gezielte Werfen eines Balles geschult.

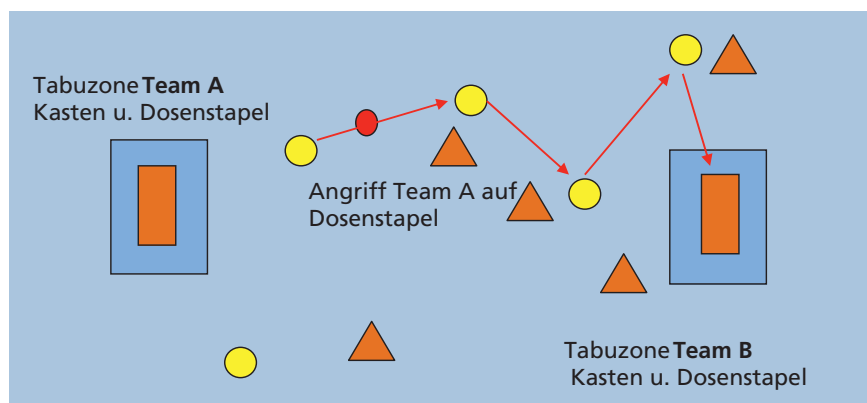
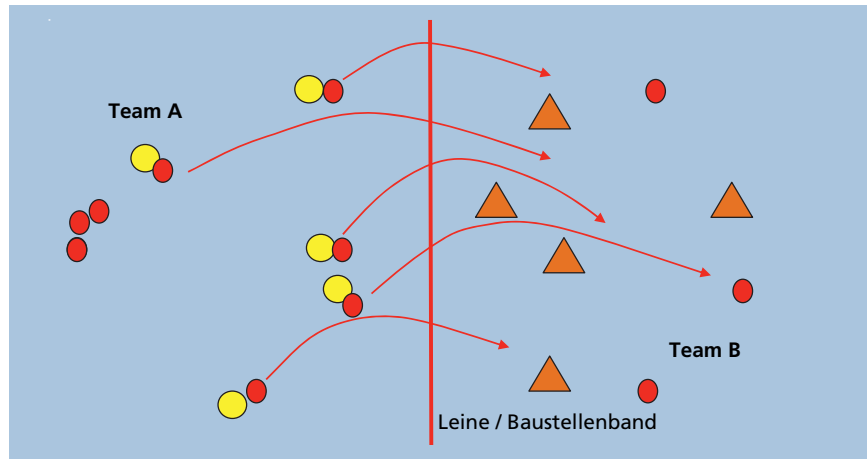
Zielspiel: „Dosenball“ (Abb. 6)

Spielefeld

- Spielfeld ist die gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.
- An beiden Hallenenden befindet sich ein Turnkasten. Auf diesen wird ein (oder zwei) Dosenstapel aufgebaut.
- Um die Turnkästen wird jeweils eine „Tabuzone“ markiert.

Material

- Ein Softhandball.



- Hütchen zum Markieren der Tabuzone.
- 2 große Kästen.
- Ca. 20 – 30 Dosen.

Spielbeschreibung

- Jede Mannschaft muss ihren Dosenstapel beschützen und den des gegnerischen Teams abräumen.
- Das Team, dem es zuerst gelingt, alle Dosen des Gegners abzuwerfen, bekommt einen Punkt.
- In die Tabuzone darf weder ein angreifender noch ein verteidigender Spieler eindringen.
- Der Spieler mit Ballbesitz darf mit dem Ball nicht laufen; er muss ihn zum Mitspieler passen oder werfen. Sternschritt ist erlaubt.
- Ist nach Ablauf der vorgegebenen Spielzeit (3 Minuten) keiner der Dosenstapel abgeräumt, gewinnt das Team, auf dessen Kasten die meisten Dosen stehen.

Lerneffekt

- Alle Techniken werden in einem Spiel geschult (Passen, Pellen, Fangen, Schlagwurf).

Anmerkungen

- (1) Aus Gründen der Lesbarkeit erwähnen wir nur männliche Personenbezeichnungen. Dennoch sind beide Geschlechter gemeint. Die Schülerinnen, Lehrerinnen und Spielerinnen wurden mit bedacht.

Abb. 5 (oben): „Ball über die Schnur“

Abb. 6 (unten): „Dosenball“



Martino Carbotti

ist Projektleiter und Sportpädagoge beim Sportkreis Heidelberg (Förderung von Sportvereinen, Entwicklung von Schulsportkonzepten)

SURFCAMPS FÜR SCHULKLASSEN

ab **190 EURO**
1 WOCHE



SURFCAMP AN DER FRANZÖSISCHEN ATLANTIKKÜSTE (BUSANREISE UND VERPFLEGUNG OPTIONAL)

Seit vielen Jahren haben wir Sportinstitute, Hochschulsporteinrichtungen, Schulklassen und Vereine in unseren Surfcamps zu Gast. Als kompetenter und zuverlässiger Reisepartner bieten wir preiswerte Gruppenreisen mit hoher Kalkulationssicherheit ohne versteckte Kosten an.

Ob als Kompaktseminar, Studienreise, Exkursion, Abreise, Vereins- oder Klassenfahrt – Ihr entscheidet über die Schwerpunktleistung der Reise. Gern stellen wir Euch ein komplettes preisgünstiges Surf-Reisepaket nach Euren Wünschen und Vorstellungen zusammen. Natürlich kümmern wir uns auch um Eure Anreise.

Die Evaluationsergebnisse sprechen für sich: Das Lehrteam von Outside Surf Travel wurde von unseren Studierenden in den Bereichen fachliche Kompetenz, pädagogische Kompetenz und Engagement mit der Note 1 bewertet.

Dr. Miriam Hilgner-Recht
(Sportdozentin der TU Darmstadt)



FIT MACHEN FÜRS SURFEN!

Vorbereitungen auf einen Wellenreitkurs in der Schule in Theorie und Praxis, Anregungen, Argumente und Informationen für eine Klassenfahrt ans Meer.



39 EURO

13,90 EURO
inkl. Versandkosten

Arbeitsordner mit Unterrichtsentwürfen
und herausnehmbaren Übungsfolien

Alternativ: Paperback-Druckversion
70 Seiten A4

WWW.WELLENREITER.COM



Outside Surf Travel
Weyertal 13 | D-50937 Köln
Tel.: 0221 - 94 15 988
Fax.: 0221 - 94 15 989
surfcamps@wellenreiter.com

Seit 1987 – sportpädagogisch
ausgerichtete Surfcamps
Vom Verband Deutscher
Wellenreitlehrer anerkannt.



FIRSTDESIGN.COM

//// AKTUELLE
INFORMATIONEN //

... über neue Bücher,
Veranstaltungen und
Neuigkeiten aus dem
Verlag finden Sie bei



[www.facebook.com/
HofmannVerlag](http://www.facebook.com/HofmannVerlag)



und über unseren
Newsletter

kostenlos eintragen:
E-Mail senden an
[newsletter@
hofmann-verlag.de](mailto:newsletter@hofmann-verlag.de)



hofmann
VERLAG

Steinwasenstr.6-8 • 73614 Schorndorf
Tel. (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111
Internet: www.sportfachbuch.de
E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Fitmachen fürs Wellenreiten – im Sportunterricht

Sophie Giese & Norbert Hoischen

Wellenreiten wird hierzulande immer populärer und ist in vielen Ländern von einer Randsportart zu einer beliebten Trendsportart geworden. Einhergehend mit dieser Entwicklung wird von Schülern immer häufiger der Wunsch geäußert, ein Surfcamp als Reiseziel für eine Studienfahrt auszuwählen.

Was ist Wellenreiten?

Die Vorstellungen vom „Klassischen Surfen“ sind in Deutschland noch ungenau. Wellenreiten wird in unseren Breitengraden immer wieder mit dem Windsurfen verwechselt. Als Wellenreiter lässt man sich freihändig stehend auf einem etwa 2,30 m langen und 1/2 m breiten Surfboard ohne Segel von der Brandungswelle ans Ufer tragen. Da das tatsächlich schwieriger ist als es aussieht, stellt sich die Frage, ob Wellenreiten überhaupt eine geeignete Sportart für Schüler ist und ob das faszinierende Spiel mit der Brandung im Zeitfenster einer Klassenreise erlernt werden kann. Wer Wellenreiten selbst aktiv betreibt weiß, dass die Erlebnisse des Brandungssurfens nicht ausschließlich vom Lernerfolg geprägt werden, sondern ebenso stark vom Gemeinschaftsgefühl der Gruppe und dem unmittelbaren Erleben der Natur.

Welche Anforderungen stellt die Sportart Wellenreiten an Schüler?

„Surfen ist die vermeintlich einfache Art, mit einem Surfbrett auf einer sich überschlagenden Welle zu reiten. In Wahrheit ist das Reiten auf einer Welle eine körperliche Meisterleistung, eine phänomenale Koordination aller Kräfte“ (Drew Kampion, Stoked).

Unter sportmotorischen Gesichtspunkten sind für das Wellenreiten Bewegungen auf bewegtem Untergrund sowie die Annäherung und Anpassung an die Brandungswelle charakteristisch. Dies spricht **vielfältige koordinative Fähigkeiten** an. Es gibt keinen vorherbestimmten Ablauf von Bewegungsmustern für eine



Wellenfahrt. Um mit dem Brett ständig neue Beschleunigung zu erfahren, werden Richtungswechsel und Manöver dem Brechungsverlauf der Welle angepasst. Jeder gefahrenen Welle geht der oftmals anstrengende Paddelweg zur Wellenbrechungslinie voraus, was zudem der Ausbildung **vielfältiger konditioneller Fähigkeiten** bedarf.

Zum Anforderungsprofil des Wellenreitens gehört nicht nur das Erlernen und Ausführen spezifischer Bewegungsabläufe; es wird in erster Linie vom Meer und den Wellenbedingungen bestimmt. Neben unterschiedlichen klimatischen Einflüssen haben Wind- und Wellenverhältnisse sowie Strömungen maßgebliche Auswirkungen auf die vielfältigen Erfahrungs- und Bewegungsmöglichkeiten, wobei sich der Tagesablauf des Surfers am Rhythmus der Gezeiten, an Wellen- und Windbedingungen orientieren muss.



Sophie Giese

Grundschullehrerin für Mathematik und Sport. Freiberuflich als Surfinstruktorenin und Ausbilderin für Wellenreiten tätig.

E-Mail: sophie.giese@wellenreiter.com

Die Auseinandersetzung mit dem Element Wasser, vor allem mit seinem extremen Energiepotential in Form der Brandungswelle, beinhaltet zugleich eine Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit:

- Dem **emotional positiven Erleben**, welches beinahe jede gefahrene Welle hervorruft, geht stets
- die **konditionell und psychisch anspruchsvolle Aufgabe** der Überwindung der Wellen bis hinter die Brechungslinie sowie
- die **Anspannung** beim Anstarten einer Welle voraus.

Beim Wellenreiten sind deshalb ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz und Entschlusskraft sowie die Überwindung von Ängsten erforderlich.

Neben Erfahrungen, die jeder Surfer mit sich im Umgang mit der Welle sammelt, spielen auch die Erlebnisse, die gemeinsam mit anderen auf dem Wasser erfahren werden, eine wesentliche Rolle. Das Surfen in der Gruppe setzt aufgrund des begrenzten Bewegungsraumes in der Brandungszone soziales und rücksichtsvolles Verhalten, z. B. das Einhalten von Vorfahrts- und Umgangsregeln, voraus.

Die Sportart Wellenreiten spricht vielfältige Sinnerspektiven des Sporttreibens an, z. B. Körpererfahrung und Wohlbefinden, Wagnis und Verantwortung, Leistung und Spaß (Flow-Erleben), Selbstständigkeit und soziales Miteinander, Ausdruck und Gestaltung und weist damit neben der motorischen Komponente in starkem Maße auch eine kognitive, affektive und soziale Komponente auf.

Welche Defizite bringen die Schüler mit?

Beim Erlernen des Wellenreitens sind bei Schülern nicht selten folgende körperliche Defizite zu beobachten:

- mangelnde allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit,

- mangelnde Stützkraft in den Armen, um das eigene Körpergewicht zu halten,
- unzureichende Haltekraft in der Rückenmuskulatur, um länger in der Paddellage bauchwärts auf einem Surfbrett zu liegen,
- schwach ausgebildete Bauchmuskeln, die beim Hochschwingen in den Seithockstand das Anhocken der Beine erschweren,
- Mangel an Balancier- und Gleichgewichtserfahrungen,
- Defizite bei Schwimm-, Tauch- und Paddelbewegungen,
- ungünstiges Kraft-Last-Verhältnis (Muskelkraft zum Körpergewicht).

Wie kann man Schüler im Sportunterricht auf das Wellenreiten vorbereiten?

Auch ohne Meeresbrandung vor der Haustür gibt es viele Möglichkeiten, sich z. B. in der Turnhalle oder im Schwimmbad auf das Wellenreiten vorzubereiten. Elementartechniken des Surfens sind für beinahe jeden erlernbar, der über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness sowie Schwimmsicherheit verfügt. So empfiehlt es sich, bereits zuhause Beweglichkeit, Kraftausdauer und die Gleichgewichts- und Schwimmfähigkeit zu verbessern.

Gleichgewichtsfähigkeit

Wellenreiten ist balancieren „hoch drei“. Freihändig auf einem Surfbrett stehend auf einem sich fortbewegenden und in der Form sich ständig verändernden Untergrund das Gleichgewicht zu halten erfordert Konzentration und Körperbeherrschung auf höchstem Niveau. Die Turnhalle bietet reichlich Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit von Schülern herauszufordern und zu verbessern. Besonders abwechslungsreich lassen sich Balanciererfahrungen durch einen Gleichgewichtsparcours an unterschiedlichen Stationen vermitteln.

Eine ebenfalls spannende Möglichkeit bieten Slackline-Parcours. Das Balancieren auf der Spannleine hat sich mittlerweile zu einem Trendsport gemauert, den mehr und mehr auch die Surfer für sich entdecken, um sich an wellenlosen Tagen fit zu halten. Wer mehr über den Einsatz der Slackline im Sportunterricht erfahren möchte, findet interessante Anregungen im Internet (www.sportunterricht.ch/download/Slackline-Lehrbuch.pdf, www.slacktivity.ch, F. Bächle, T. Hepp „Slackline im schulischen Unterricht“ in *Lehrhilfen für den Sportunterricht* 4/2010).

Allgemeine Ausdauer

Das Kernerlebnis des Brandungssurfens, nämlich aufrecht stehend mit dem Surfbrett an der ungebroche-



nen Wellenschulter entlang zu gleiten, ist ein sehr intensives, gleichermaßen aber auch kurzes Vergnügen. Dagegen ist der Weg vom Wassersaum bis hinter die Brandungszone gewöhnlich ziemlich weit und die Fortbewegungsmöglichkeit in der Brandung (in Bauchlage auf dem Surfbrett mit den Armen paddelnd) für den Surfeinsteiger eher ungewohnt und anstrengend. Eine gute allgemeine Ausdauer (z. B. durch Langstreckenschwimmen, Seilspringen oder Laufen) ist deswegen eine wichtige Voraussetzung, um für die körperlichen Herausforderungen des Wellenreitens gewappnet zu sein.

Kraft und Kraftausdauer

Wer nach ersten Gleiterfahrungen im Liegen vor der Weißwasserwelle seine richtige Position auf dem Brett entdeckt hat, möchte nun unbedingt auf die Füße kommen. Die Aufstehteknik gilt als eine Schlüsselbewegung beim Anfängersurfen, an der viele Surfnovizen jedoch zunächst scheitern. Wer krabbelnderweise versucht in den Stand zu gelangen und sich damit einen falschen Aufstehimpuls angewöhnt, wird es später beim Anstarten von ungebrochenen Wellen um so schwerer haben, denn hier muss der Wellenreiter im Gegensatz zum Weißwasser-Surfen in Sekundenbruchteilen auf den Füßen sein. Das allerdings geht nur mit Hilfe einer schnellen, schwingvollen Aufstehteknik, bei der die Oberarm-Stützkraft eine wichtige Rolle spielt.

- Schüler, die nicht in der Lage sind, eine einzelne Liegestütze durchzuführen, werden beim Aufstehetraining Schwierigkeiten haben, die so genannte „Grundschwungtechnik“ zu erlernen. Es lohnt hier also ganz besonders, sich mit Kraftübungen und speziellem Trockentraining auf den „Take-Off“ in der Welle vorzubereiten.
- Ein bewährtes Mittel zur Verbesserung der Körperfitness stellt das Zirkeltraining dar. Besonders Übungen,



gen, mit denen der Schüler seine Armstützkraft steigern kann, sind hier sinnvoll. Bauch- und Rückenübungen verbessern ebenfalls die Chancen, eine saubere Aufstehteknik zu erlernen.

Abbildung 1: Stationskarte Gleichgewichtsparcours aus Sammelordner Schulsport Wellenreiten
Abbildung 2: Stationskarte Kraftparcours aus dem Sammelordner „Schulsport Wellenreiten“

AUFGABE
Den Partner mit einer Poolnudel aus dem Gleichgewicht bringen

MATERIAL
Bank
Matten
2 halbe Poolnudeln

Das Schlagen auf den Kopf und ins Gesicht untersagen!

POOLNUDEL-FECHTEN ÜBUNG 5
WELLENREITEN IM SCHULSPORT - 12 GLEICHGEWICHTSPARCOURS - ÜBUNG 5: POOLNUDEL-FECHTEN

AUFGABE
Mit den Armen die Bank auf- und absteigen

MATERIAL
1 Bank

AUF- UND ABSTIEGEN AUF DER BANK ÜBUNG 11
WELLENREITEN IM SCHULSPORT - 12 KRAFTPARCOURS - ÜBUNG 11: AUF- UND ABSTIEGEN AUF DER BANK

Angesprochene Muskulatur:
Deltoidemus
Triceps brachii
Pectoralis major

Effekt:
Verbesserung der Armstützkraft für die Aufstehbewegung



Norbert Hoischen

Freiberuflicher Diplom-
sportlehrer und -pädagoge.
Ausbilder für Wellenreiten

E-Mail: norbert.hoischen@wellenreiter.com

Beweglichkeit

Eine gute Dehnfähigkeit ermöglicht geschmeidige Bewegungen und vergrößert den individuellen Bewegungsradius, womit sich Disbalancen und Stürze beim Wellenreiten vermeiden lassen. Körperliche Flexibilität ist besonders beim Erlernen der Aufstehbewegung gefragt.

- Das dynamische Hochschnellen aus der Bauchlage in den Seithockstand ist nicht ausschließlich abhängig von der Stützkraft eines Surfers, sondern resultiert ebenso stark aus der Beweglichkeit, mit der er letztendlich seine ausbalancierte Endposition auf dem Surfbrett erreicht.
- So ist es nicht verwunderlich, dass viele Surfprofis z. B. Yoga als ein nützliches Ergänzungstraining für das Wettkampfsurfen entdeckt haben. Yoga-Übungen fördern sowohl die Gelenkigkeit als auch den harmonischen Bewegungsfluss und bieten über die gewohnten Dehnübungen einer Sportstunde hinaus abwechslungsreiche Anregungen für die Vorbereitung einer Klasse auf das Wellenreiten.

Schwimmen und Tauchen

- **Schwimmen gehen!** Ausdauerndes Schwimmen ist eine der besten Vorbereitungen. Wer sich ohne Schwimmhilfe länger als eine halbe Stunde über Wasser halten kann, bewegt sich im Meer sehr viel selbstbewusster und ist offen für neue Erfahrungen.
- **Krauln trainieren!** Ein guter Schwimmer wird meistens auch ein guter Surfer, denn die alternierende Kraularmführung ist die effektivste Fortbewegungsmöglichkeit auf einem Surfbrett. Dieser Aspekt kann Schüler motivieren, im Sportunterricht das Langstreckenschwimmen zu trainieren.
- **Paddeln wie ein Wellenreiter!** Die surftypische Paddelbewegung kann im Schwimmbad mit einem Bodyboard oder einer vergleichbaren Auftriebshilfe imitiert werden. Der Schüler legt sich mit Körperspannung auf das Softboard und bewegt sich nur mit Armkraulbewegungen vorwärts. So wird die Paddelpower des Schülers gestärkt, die eine wesentliche Voraussetzung für ein erfolgreiches Anstarten von Wellen ist. Nur wer genügend Vortrieb mit sei-

nem Surfbrett erzeugen kann, wird von der Welle, die er surfen möchte, auch wirklich mitgenommen. Diese Übung hat gegenüber dem normalen Kraulschwimmen den Vorteil, dass der Körper auf dem Bodyboard eine höhere Wasserlage einnimmt und der Übende ohne Rotation um die Längsachse exakt die Muskelgruppen trainiert, die auch beim Paddeln im Meer angesprochen werden.

Fit im Kopf mit Wellenreiten (fächerübergreifender Unterricht!)

Wellenreiten bietet viele Berührungspunkte mit schulischen Themen und Unterrichtsfächern. Die Tabelle unten zeigt Möglichkeiten für fächerübergreifenden Unterricht in einem Surfcamp. Die im Rahmen eines Wellenreitkurses vermittelten Theorieinhalte könnten entweder in dem jeweiligen Fach vertieft oder auch von Schülern selbst in Referatsform vorgetragen werden.

Vorbereitungen und Weiterbildung zum Thema Wellenreiten

In Kooperation mit dem Verband Deutscher Wellenreitlehrer (VDWL) hat sich die Outside Surf Academy (OSA) intensiv mit dem Thema „Wellenreiten im Schulsport“ befasst und im November 2011 ein Handbuch herausgebracht. Wer sich als Sportlehrer für diesen Erfahrungsraum interessiert, findet eine Menge Informationen und Anregungen zur Planung und Durchführung einer Studienreise „Wellenreiten“.

Das Handbuch kann einen Beitrag zur Integration des Wellenreitens in den Schulunterricht leisten und gibt Lehrern mit surfspezifischen Übungsangeboten und Stundenentwürfen einen praxisnahen Leitfaden an die Hand.

Lehrer, die sich diesbezüglich weiterbilden wollen, können im Laufe der Studienreise mit eigener Kursteilnahme eine „Wellenreiter-Grundscheinprüfung“ ablegen und in einem später nachfolgenden Lehrgang (3 Tage) die C-Lizenz zum „Wellenreitbegleiter“ des Verbandes Deutscher Wellenreitlehrer erwerben.

Thema der Studienfahrt	Schulfach
Talking „surfisch“ – Wellenreiten eine Sportart mit amerikanischen Wurzeln	Englisch
Landeskunde Frankreich	Französisch
Ökosystem Meer, Umwelterziehung am Meer, Flora und Fauna Südwestfrankreichs	Biologie
Sozialverhalten, Leben in der Gruppe	Pädagogik
Bewegungslernen, Methodik, Wagnis und Körpererfahrung in einer Natursportart	Sport
Umgang mit Grenzerfahrungen, Frustrationstoleranz und Gewalt-Prävention	Sozialkunde
Geschichte und Kultur Süd-West-Frankreichs	Geschichte

Tabelle 1: Beispiele für Projektwochen im Surfcamp

Praxisbeispiele für eine systematische Koordinationsschulung

Sebastian Hegewald & Lothar Nieber

Obwohl der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und Kompetenzen in der Schule in den aktuellen curricularen Vorgaben (1) eine hohe Bedeutung zugewiesen wird, existieren in der Trainingspraxis ein Theoriepluralismus und in der Unterrichtspraxis große didaktisch-methodische Unsicherheiten (vgl. Hegewald 2011). Dabei kann die Entwicklung der Bewegungskoordination im Sportunterricht gezielt durch eine allgemeine und sportartorientierte Koordinationsschulung vorangetrieben werden.

- Die **allgemeine Koordinationsschulung** dient zur Verbesserung der fundamentalen koordinativen Fähigkeiten und der breiten Bewegungserfahrung. Deshalb sind in der Grundschule eigenständige Unterrichtsstunden einer allgemeinen Koordinationsschulung in Klasse 1-4 praktikabel und häufig einzusetzen.
- In höheren Klassen, in denen es primär um die Ausbildung verschiedener Techniken und Taktiken geht, wird die **sportartorientierte Koordinationsschulung** ergänzend eingesetzt. Sie dient der Verbesserung allgemeiner, sportart-, disziplin- und technikspezifischer koordinativer Fähigkeiten, um technomotorische und individualtaktische Fertigkeiten bzw. Fertigkeitskomplexe weiterzuentwickeln.

Entsprechend der Systematisierung wird in Anlehnung an die Lehrplankonzeptionen und mit Blick auf die körperlich-sportliche Grundausbildung (vgl. Hummel 1997, 59) folgende Orientierung für die Unterrichtsplanung vorgeschlagen:

Unterrichtsplanung

Wie in den Planungsetappen (s. Tab. 1) wird auch in der Abschnittsplanung die Spezifik und Komplexität kontinuierlich gesteigert. In der unmittelbaren Unterrichtsplanung ist die Koordinationsschulung in allen Teilen einsetzbar. In der Primarstufe sowie in der Erwärmungsphase bieten sich vor allem allgemeine und sportartübergreifende Koordinationsübungen an. Frühestens ab Klasse 5 können auch sportartorientierte Koordinationsübungen und Spielformen verwendet werden. Diese dienen insbesondere der Reaktivierung

Kl.st.	Funktion	Akzentuierung		Methodik
		Anteil Koordinationsschulung am Sportunterricht		
		allgemein	sportartorientiert	Gestaltung koordinativer Anforderungen
1- 4	Vorbereitungsfunktion	100 %	—	Variationsmethode, inszeniertes Lernen
5 - 6	Vorbereitungs- und Ergänzungsfunktion	40 %	20 %	Variations- und Druckmethode
7-10	Vorbereitungs-, Ergänzungsfunktion und Anwendungsfunktion	20 %	40 %	Variations-, Druck- und Kombinationsmethode
11-12/13	Ergänzungsfunktion und Anwendungsfunktion	05 %	30 %	Druck-, Kombinations- und Spielmethode

und Stabilisierung schon bekannter technomotorischer und individualtaktischer Fertigkeiten. Im Rahmen der Ergänzungsfunktion und Anwendungsfunktion werden komplexere sportartorientierte Koordinationsübungen ab der Sekundarstufe II und dort vorrangig im Hauptteil II sowie im Schlussteil genutzt.

Tab.1: Planungsetappen der zielgerichteten Koordinationsschulung im Sportunterricht

Methodische Hinweise

Durch die Verdichtung des Expertenwissens vieler Trainer, die seit einem Jahrzehnt die Reserven eines systematischen Koordinationstrainings erkannt haben, können einige methodische Leitlinien zur Koordinationsschulung auch im Sportunterricht formuliert werden:

- Vielseitiges, abwechslungsreiches Üben gilt als Grundlage einer effizienten Koordinationsschulung (Variation als Hauptmethode).
- Optimale Beanspruchung jedes Schülers durch qualitativ progressive und differenzierte Übungsaufgaben.
- Kontinuierliche Steigerung der koordinativen Anforderungen durch Veränderungen der Informationsanforderungen und Erhöhung der Druckbedingungen.




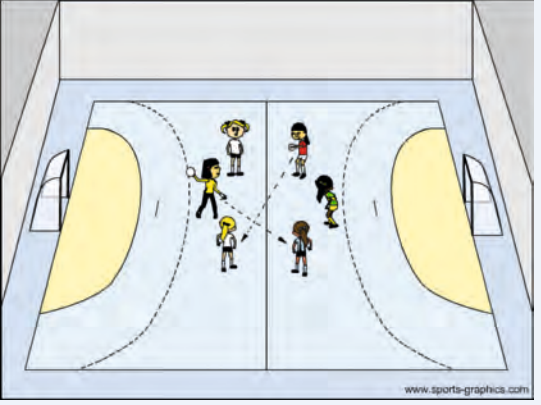
Sebastian Hegewald

Koordinationsschule e. V.
2. Vorsitzender
Gänsemarkt 7a
32052 Herford

E-Mail: sebastian_@hegewald@gmx.de
Tel.: 01 62-401 49 43

- Aufmerksamkeitsanforderungen durch zusätzliche kognitive Aufgaben erhöhen.
- Förderung der Innensicht und der bewussten Bewegungsausführung (Strategieanpassung), indem die Bewegung und Handlungsentscheidung durch gezielte Fragen reflektiert werden müssen (Metakognition) und dadurch sowie durch Impulsgebungen Denk- und Fühlprozesse insbesondere unmittelbar während der Bewegung induziert werden.
- Raum für eigengestalterische Lösung kniffliger Aufgaben lassen (Kreativität).
- Berücksichtigung des materiellen Aufwands hinsichtlich des Zeitaufwandes und anschließenden Gebrauchs.
- Überprüfung von Übungs- und Spielformen hinsichtlich des koordinativen Leistungsvermögens der Schüler und des Verletzungsrisikos.

Sportart Handball

Thema: Anspiel des Kreisspielers	Klassenstufe: 9	Erwärmung
Übung		
<p>„Wechselt Partner u. Ball!“ Spielerpaare spielen sich direkt aus kurzer Entfernung (1-2m) einen Ball zu. Ein Schüler ohne Ball ruft: „Wechsel!“. Der Ball wird auf dem Boden abgelegt und jeder Schüler sucht sich einen neuen Ball und Partner für das Zuspiel. Wer übrig bleibt, hat verloren, geht 5x in den Liegestütz (z. B.: Brust berührt den Ball) und beginnt von neuem.</p> <p>Hinweis: Auf ungerade Anzahl von Spielern achten!</p>	<p>Organisation</p>  <p>Material: ein Ball weniger als die Anzahl der Spieler.</p>	
Übung		
<p>„Pässe im Kreis mit 2-3 Bällen“ 6-8 Spieler in Kreis aufstellung (Durchmesser 6-8m) spielen sich 2 Bälle zu.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieler dürfen nicht zeitgleich zwei Anspiele erhalten. • Der unmittelbare Nebenmann darf nicht angespielt werden. <p>Wer einen Fehlpass spielt, sprintet um den Kreis, ehe er sich wieder einreicht.</p> <p>Weiterführende Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dem Ball bei der Annahme entgegengehen, danach auf Ausgangsposition zurückweichen. • Einen Verteidiger in den Kreis postieren. 	<p>Organisation</p>  <p>Material: zwei Bälle je Gruppe.</p>	

Exemplarische Unterrichtsbausteine für die Koordinationsschulung

Es werden zwei exemplarische Stundenphasen mit dem Schwerpunkt Koordinationsschulung von der Online-Plattform koordinationsschulung.de dargestellt. Im ersten Beispiel wird eine Erwärmung im Rahmen einer Handballstunde mit dem Stundenziel, den Kreisspieler anpassen zu können, vorgestellt. Dabei soll vorbereitend vor allem die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit, das periphere Sehen und die räumliche Orientierungsfähigkeit geschult werden.

Das zweite Beispiel wird im Hauptteil einer Basketballstunde eingebunden, nachdem der Korbleger in der Grobform erarbeitet wurde, um die Technik weiterzuentwickeln.

Übung

„Woher kommt der Ball?“

Die Schüler (z. B. 16) bilden eine Gasse, jeder hat einen Ball. Nacheinander laufen die übrigen Schüler durch die Gasse. Sie werden per Zufall von links oder rechts angespielt und spielen den Ball sofort zum Passgeber zurück.

Hinweis:

Passgeber beobachten sich gegenseitig. Wer zuerst die Bewegung einleitet, gibt den Pass, der andere hält seinen Ball zurück.

Organisation



Material:

jeder Schüler in der Gasse hat einen Ball (hier: 16 Bälle), ggf. Hütchen.

Sportart Basketball

Thema: Korbleger in der Grobform

Klassenstufe: 7

Hauptteil

Station 1

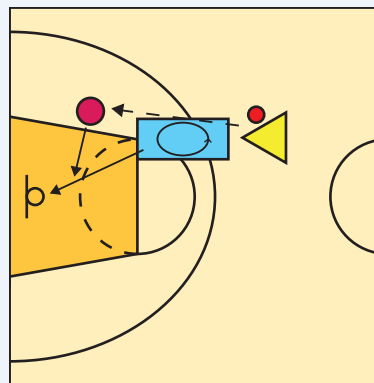
„Korbleger nach einer Vorwärtsrolle“

Der Schüler spielt den Ball zum Zuspieler und führt eine Vorwärtsrolle durch. Kurz nach Beendigung der Rolle fängt er den indirekt zugespielten Ball auf und geht sofort in den Zwei-Kontakt-Rhythmus des Korblegers über.

Weiterführende Übungen:

Pässe etwas ungenauer, aber erreichbar spielen; Pässe über das Brett/die Wand spielen; andere Rollbewegungen.

Organisation



Material:

1 Korb, Turnmatte, 2 Bälle, 2 Hütchen, Stationsblatt*.

Station 2

„Rotierendes Seil“

Zwei Helfer/Schüler stehen vor der Freiwurflinie und rotieren ein Seil (bodennah: in Richtung des Korbes!). Die anderen Schüler dribbeln nacheinander unter dem Seil hindurch und schließen mit einem Korbleger ab.

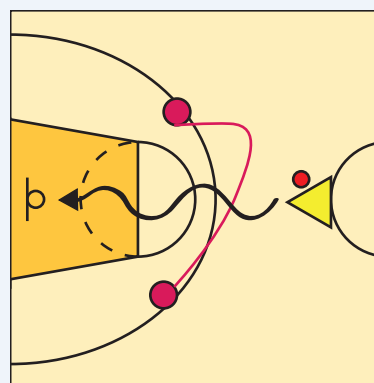
Hinweis:

Die Seilenden dürfen nicht um die Handgelenke gewickelt werden und müssen bei einem Kontakt durch den Übenden sofort losgelassen werden.

Weiterführende Übungen:

Unter dem Seil muss ein Handwechsel erfolgen; unter dem Seil muss ein Move erfolgen; Paarlauf (beide fassen sich an den Händen, einer dribbelt rechts – der andere links).

Organisation



Material:

1 Korb, langes Seil, 4 Bälle, 1 Hütchen, ggf. 2 Helfer, Stationsblatt*.



Dr. Lothar Nieber
Koordinationsschule e. V.
1. Vorsitzender
Waldemarstr. 55
18057 Rostock

E-Mail: nieber@uni-greifswald.de

Station 3

„Korbleger nach Lauf-ABC“

Die Schüler durchlaufen die Koordinationsleiter, bekommen einen Pass und führen den Korbleger durch.

Lauf-ABC-Übungen:

- Einkontaktschritte (ein Kontakt in jedem Leiterfenster) vorwärts.
- Zweikontaktschritte vorwärts.
- Schlussprung vorwärts.
- Schlussprung rückwärts.
- Kombination: Zweikontaktschritte mit parallelem Armkreisen rückwärts (gestreckt) etc.

Weiterführende Übungen:

- Der Ball wird indirekt zugepasst (hoher Anwurf).
- Der Ball wird zugerollt.

Organisation



Material:

1 Korb, Koordinationsleiter aus 6 Springseilen, 2 Bälle, 1 Hütchen, Stationsblatt*.

Station 4

„Du oder ich?“

Zwei Schüler stehen sich in etwa 3m Entfernung gegenüber und passen sich den Ball schnell zu. Sobald der Helfer (oder der nächste Schüler aus der anstehenden Reihe) in die Hände klatscht, nimmt der Schüler, der den Ball in diesem Moment hat bzw. bekommt, das Dribbling auf und führt einen Korbleger aus. Der andere Schüler nimmt einen zweiten Ball vom Boden in der Nähe des Helfers auf und schließt ebenfalls mit einem Korbleger ab. Wer trifft zuerst?

Weiterführende Übungen:

- Das Signal ist ein abgesprochenes Handzeichen.
- Nach dem Signal wird der Spieler ohne Ball zum Verteidiger.
- Es passen sich drei Schüler den Ball zu, so dass nach dem Signal eins gegen zwei gespielt wird.

Organisation



Material:

1 Korb, 4 Bälle, 1 Hütchen, Stationsblatt*, ggf. 1 Helfer.

* Die Stationsblätter können von der Website koordinationsschulung.de heruntergeladen werden.

Wie alle Praxisbeispiele müssen auch die vorgestellten Unterrichtsbausteine an die verschiedenen Voraussetzungen der Lerngruppen sowie die Bedingungen vor Ort angepasst werden. Die dargestellten Unterrichtsbausteine dienen lediglich der Illustration einer systematischen und zielgerichteten Koordinationsschulung, welche sich von der ersten Klasse bis zur Abschlussklasse durchführen lässt. Weiterführende Informationen zur Umsetzung sowie verschiedene animierte koordinative Übungs- und Spielformen sind auf der Online-Plattform www.koordinationsschulung.de verfügbar. Diese themenspezifische Plattform ermöglicht Sportlehrern zudem auch das Erstellen und Verwalten eigener Übungen, Übungsbausteine und ganzer Verlaufspläne.

Anmerkungen:

- (1) Untersucht wurden die aktuellen Rahmenlehrpläne der Primarstufe, Sekundarstufe I sowie der gymnasialen Oberstufe der Bundesländer Baden-Württemberg, Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Rheinland-Pfalz.

Literatur:

- Hegewald, S. (2011). *Wie Lehrer die Koordinationsschulung einbinden und Schüler ab Klasse 7 sie sich wünschen?* Unveröff. Manuskript; demächst evtl. unter: koordinationsschulung.de.
- Hummel, A. (1997). Die körperlich-sportliche Grundlagenausbildung – immer noch aktuell? In: Balz, E. (Hrsg.) (1997). *Wie pädagogisch soll der Sportunterricht sein* (S.47-62). Schorndorf: Hofmann.

- Für jeden Unfall, für den ärztliche Hilfe erforderlich wurde, hat eine Unfallanzeige zu erfolgen.
- Unfälle, bei denen lediglich Erste Hilfe durch die Lehrkraft geleistet wurde, sollten wegen möglicher Spätfolgen in einem Verbandbuch (im Fachhandel erhältlich) oder in einer PC-Datei vermerkt werden. Diese Aufzeichnungen sind fünf Jahre nach der letzten Eintragung aufzubewahren.

Sie sollten Angaben enthalten über:

- Zeit und Ort (Gebäudeteil),
- Namen der/des Verletzten,
- Hergang des Unfalls,
- Namen der/des Zeugen,
- Art und Umfang der Verletzung,
- Zeitpunkt und Art der Erste-Hilfe-Maßnahmen,
- Namen der Person(en), die Erste Hilfe leistete(n).

Literaturhinweis

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

Was ist bei einer Unfallmeldung an eine(n) Notarzt/Rettungsleitstelle zu beachten?

- **Wer** meldet? (Name des Meldenden mit Angabe der Telefonnummer, von wo angerufen wurde)
- **Wo** geschah es? (Genauere Angabe des Ortes des Unfalls)
- **Was** ist passiert? (Knappe Erläuterung des Unfallvorganges)
- **Wie** viele Verletzte brauchen Hilfe? (Angabe der Zahl der Verletzten)
- **Welche** Verletzungen liegen vor? (Angabe der Verletzungsarten; auch dann, wenn diese vom Meldenden nicht eindeutig erkannt worden sind. Es ist immer das Schlimmste anzunehmen)
- **Was** noch? (u. a. Wegebildbeschreibung zum Unfallort. Warten auf eventuelle Nachfragen.)

Hinweis: Nach dem Anruf nicht sofort wieder den Hörer auflegen, sondern abwarten für etwaige Nachfragen.

Der Praxis-Tipp: Vorrichtung zur Sicherung der (Hebe-)Rollständer für Trampoline

Henner Hatesaul

Anschrift des Verfassers:

Henner Hatesaul
Ankestraße 4
49809 Lingen

Wenn die Trampoline aufgebaut sind, werden Heberollständer irgendwo abgelegt oder abgestellt und werden so zu einer Unfallgefahr. Dies lässt sich durch ein kurzes Rohrstück (Länge 25–30 cm, Durchmesser 40 mm) aus Metall (Abb. 1) oder Kunststoff (Abb. 2) verhindern, das die 2 Heberollständer eines Trampolins miteinander verbindet, so dass sie bequem in den Geräteraum gefahren werden können (Abb. 3).



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

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.



Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger

Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger

4., komplett überarbeitete und erweiterte Auflage 2011

Diese Neuauflage beinhaltet ein Plädoyer für eine allgemeine, übergreifende Einführung in die Welt der Sportspiele. Die Ballschule orientiert sich dabei in einer bisher einzigartigen Weise an aktuellen bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Modellvorstellungen. Das ABC für Spielanfänger beruht auf drei inhaltlichen Säulen. Im Rahmen von Baustein-Spielen und Baustein-Übungen werden genau definierte taktische (A), koordinative (B) und technische Basiskompetenzen (C) geschult. Das methodische Vorgehen wird mit einer Vielzahl von Praxisbeispielen verdeutlicht, die über den Anfängerbereich hinaus auch im Training mit Fortgeschrittenen eingesetzt werden können.

DIN A5, 224 Seiten, ISBN 978-3-7780-0014-4, **Bestell-Nr. 0014** € 19.90

Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Daniel Memmert

Ballschule Rückschlagspiele

2. Auflage 2007

Dieser Band präsentiert die zweite Stufe eines integrativen Modells der Sportspielvermittlung. Vorgeschlagen wird eine sportspielorientierte Ausbildungsebene, die neben der – in diesem Buch vorgestellten – Ballschule Rückschlagspiele noch eine Ballschule Torschuss- und Wurfspiele umfasst. Die zentralen Ziele und Inhalte lassen sich in drei Bereiche gliedern: Schulung der Bewältigung von Taktikbausteinen, Koordinationsbausteinen und Technikbausteinen. In ausführlichen Praxiskapiteln werden zahlreiche Anregungen für den Schul- und Vereinssport gegeben.

DIN A5, 168 Seiten, ISBN 978-3-7780-0071-7, **Bestell-Nr. 0071** € 16.90



Prof. Dr. Klaus Roth / Prof. Dr. Daniel Memmert / Renate Schubert

Ballschule Wurfspiele

Das Buch ist eine Fortführung des Bandes „Ballschule - Ein ABC für Spielanfänger“. Die Kinder und Jugendlichen erwerben - mit einem Schwerpunkt auf freie, spielerische Erfahrungssammlungen - vor allem taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen. In ausführlichen Praxiskapiteln werden zahlreiche Spielformen und Übungsbeispiele für den Vereinssport präsentiert. **Inklusive CD-ROM mit Videoclips.**

DIN A5, 152 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0211-7, **Bestell-Nr. 0211** € 19.80



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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



SCHWIMMEN UND MEHR



Neu!

Christian Kunert / Jörg Szepanski

Aqua Vital

Gesunde Fitness im Wasser

Das Buch „Aqua Vital - Gesunde Fitness im Wasser“ beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm im Wasser und bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Kurs- und Übungsleiter im Gesundheitssport. Es besteht aus 10 Einheiten zu je 60 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung, in der u. a. der Aufbau des Programms beschrieben wird, wird jede einzelne Übungseinheit von der Aufwärmphase bis zur Entspannung dargestellt. Detaillierte Stundenbilder sowie eine Vielzahl an entsprechenden Übungsbeschreibungen in Wort und Bild runden das Werk ab.

DIN A5, 144 Seiten, ISBN 978-3-7780-2521-5, **Bestell-Nr. 2521** € 16.90

Ralph Ritzmann

Schwimmen mit Wellenbewegungen

Neue Schwimmstile und eine neue Wendetechnik

Das Potential von Wellenbewegungen wird im Schwimmsport nur ansatzweise erschlossen. Dieser Band beschreibt Grundlagen und schwimmtechnische Ausführungen zur Thematik einer autonomen Wellentechnik und zum Schwimmen mit Wellenbewegungen im Allgemeinen. Eine systematische Darstellung der schwimmtechnischen Möglichkeiten macht auf vier weitgehend neue Schwimmstile aufmerksam. Im Vordergrund steht die Wellentechnik in Brust- und Rückenlage. Zudem wird eine neue Variante des Schwimmstils Rückengleichschlag gezeigt, wie auch eine erweiterte Variante des Kraulschwimmens. Der zentrale Schwimmstil „Wave“, die Wellentechnik in Brustlage, zeichnet sich als einfacher und vielseitiger Bewegungsablauf aus und kann auch über längere Distanzen eingesetzt werden.

DIN A5, 168 Seiten, ISBN 978-3-7780-2531-4, **Bestell-Nr. 2531** € 16.90

Neu!



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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