

## Einfache Kletterübungen für Grundschul Kinder

Klaus Greier

Klettern und hier vor allem das Bouldern findet im Rahmen des Erlebnisturnens immer mehr Zuspruch. Das unbedenkliche Klettern ohne Seilsicherung in Absprunghöhe lässt sich hervorragend in der Grundschule umsetzen.

*Greifen, Ziehen, Stützen, Steigen und stetige Gewichtsverlagerung gehören zu den Grundtätigkeiten des Kletterns und stellen ein kreatives Element in der natürlichen Entwicklung der Schulkinder dar. Klettern hat einen hohen Bildungswert und kann ein wertvolles Element im Erziehungsauftrag der Schule darstellen.*

In den letzten Jahren haben immer mehr Grundschulen die „Freude am Klettern“ entdeckt und sich eine eigene Kletter- oder Boulderwand zugelegt. Diese finden sich häufig im Schulhof oder als „Zusatzgerät“ in der Sporthalle und sind hoch motivierende Sport- und Bewegungsangebote.

Vor allem in den Pausen können Boulderwände verstärkt zum Einsatz kommen und den Kindern ein neues Bewegungsgefühl vermitteln. Um einen intensiveren Bezug zu diesem neuen „Sportgerät“ herzustellen, können die Kletterwände gemeinsam von den Schulkindern und Lehrern künstlerisch gestaltet werden (Abb. 1).

Unter „Bouldern“ versteht man Klettern ohne Seilsicherung in Absprunghöhe. Die maximal zulässige Tritthöhe darf dabei bei optimaler Absicherung mit Matten 2 Meter nicht überschreiten, liegt jedoch in der Regel eindeutig darunter. Boulderwände haben aus diesem Grund zum einen ihren Platz als „Klettergerät“ im Pausenhof, zum anderen bieten sie – bei entsprechender Konstruktion – ideale Trainingsmöglichkeiten, da sie auf relativ geringer Fläche eine hohe Bewegungsvielfalt ermöglichen.



Die Einweisung des Lehrerkollegiums sollte über erfahrene Lehrkräfte oder Fachleute (z. B. Alpenverein) erfolgen; Grundregeln des Kletterns an einer Wand sind den Schülern durch die jeweilige Lehrkraft zu vermitteln.

*Abb. 1. Schulkinder und Lehrpersonen gestalteten gemeinsam die Boulderwand im Schulhof*

### AUS DEM INHALT:

<b>Klaus Greier</b> Einfache Kletterübungen für Grundschul Kinder	1
<b>Lutz Wagener &amp; Holger Vos</b> Rhythmus, Tanz und Kampf – Stockkampfkunst im Sportunterricht	5
<b>Ute Kern</b> Erprobte Unterrichtsbeispiele für den Schulsport 2011 (DSLVB Baden-Württemberg)	12
<b>Sabine Hafner &amp; Martino Carbotti</b> „Früh Übt Sich“ – wer spielen lernen will (Schluss)	13

## Die psycho-physische Bedeutung des Kletterns

Das Klettern stellt als Erkundungs- und Auseinandersetzungsverhalten ein kreatives Element in der natürlichen Entwicklung eines Kindes dar. Dabei verdichten sich im Verlauf der Bewegungsplanung und -ausführung motorische, rationale, psychische und kommunikative Elemente in einer selten zu beobachtenden Intensität.

- Hervorzuheben sind bei den **motorischen Elementen** zunächst vor allem die taktilen und kinästhetischen Erfahrungen, d.h. die über Berührungsreize und die Bewegungsfolge aller vier Extremitäten vermittelten Informationen, welche beim Klettern zusammen mit der Schulung des Gleichgewichtsorgans besonders im Vordergrund stehen.
- Im Sinne einer **ganzheitlichen Bewegungserfahrung** stehen dabei nicht vorgegebene Bewegungsmuster im Vordergrund, sondern das Finden und Lösen von Bewegungsaufgaben unter Berücksichtigung der koordinativen und konditionellen Möglichkeiten sowie der psychischen Stärke.
- **Kognitive, emotionale und soziale Aspekte** können dadurch einen Stellenwert erhalten, wie er sonst oft nur selten erreicht werden kann. Angst vor der Höhe, Angst vor dem Stürzen und das Überwinden dieser Angst sind einige Beispiele dafür.
- Im Zusammenhang mit der Leistungsentwicklung und der Leistungsmessung bietet das Klettern die Möglichkeit, in allen Lernphasen einen individuellen Leistungsstand zu erreichen und somit einen **individuellen Lernfortschritt** als motivierende Basis für weitere Anstrengungen zu erfahren.
- Zudem stellt das Klettern nicht unerhebliche Anforderungen an die **Konzentrationsfähigkeit**;
- darüber hinaus können **sportmotorische Elemente**, wie Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates, Koordination der Bewegungen sowie die Beweglichkeit in idealer Weise geschult bzw. verbessert werden.
- Ein besonderer Vorteil ist dabei der große **Motivationscharakter**, den Bewegungsaufgaben an einer Kletterwand besitzen (vgl. Klein 1999).

In der Abbildung 2 sind die wichtigsten sportartspezifischen Aspekte des Kletterns dargestellt.

Abb. 2: Sportartspezifische Aspekte der Sportart Klettern (modifiziert nach Klein 1999)

Sportmotorische Aspekte	Emotionale Aspekte	Kognitive Aspekte	Soziale/ Kommunikative Aspekte
Konditionelle/ koordinative Elemente	Angsterfahrung/ -bewältigung	Bewegungsplanung	Verantwortung
Bewegungs-koordination	Risikoerlebnis	Schwierigkeitsbewertung	Leistungsvergleich
Kräftigung des Stütz-, Zug- und Halteapparates	Willensstärke	Sicherungstechnik	Hilfestellung

## Verschiedene Übungsformen des Kletterns in der Halle

Die nachfolgend angeführten Beispiele und Übungsreihen zum Thema können für Lehrkräfte an Grundschulen eine Abwechslung und/oder Bereicherung des Sportunterrichts darstellen. Bei jenen Grundschulen, die über keine eigene Kletter/Boulderwand verfügen, muss man notgedrungen auf Alternativen zurückgreifen – z. B. die Sprossenwand in der Turnhalle. Aber auch Leitern, Kästen, Kletterstangen, Taue und andere Turngeräte, wie etwa Reck und Barren, lassen sich gut in einen „Klettergarten“ oder Kletterparcours einbauen. Die Sprossenwand eignet sich hervorragend für die ersten „Gehversuche“ in der vertikalen Ebene.

### Kletterübungen an der Sprossenwand

- Die Kinder klettern die Sprossenwand hoch. Wichtig dabei ist, dass jede Sprosse als Tritt benutzt wird. Hände fassen bei jedem Tritt eine Sprosse höher (Koordination). Beim Abklettern ebenfalls jede Sprosse benutzen.
- Sprossenwand hochklettern und in mittlerer Höhe der Sprossenwand entlang klettern (horizontales Fortbewegen).  
**Variation 1:**  
 Wenn sich Kinder bei den Quergängen „begegnen“, klettert das von links kommende Kind oberhalb vorbei.  
**Variation 2:**  
 Partnerklettern: Immer zwei Kinder klettern in Handfassung die Sprossenwände entlang.
- Sprossenwand hochklettern und dabei nur jede zweite (dritte, etc.) Sprosse als Tritt bzw. Handgriff verwenden.
- Beim Hochklettern der Sprossenwand abwechselnd nur einen Arm und ein Bein benutzen (links, rechts wechseln).

### Beispiel für einen Kletterparcours

- **Station 1:** Langbänke sind als „schiefe Ebene“ an der Sprossenwand befestigt. Schüler klettern im „Vierfüßergang“ über die Langbänke hoch und entlang der Sprossenwand wieder ab.
- **Station 2:** Kästen in unterschiedlicher Höhe werden von den Schülern „überklettert“.
- **Station 3:** Schüler versuchen zwischen zwei Tauen hin und her zu schwingen. Dabei sollen sie versuchen, nicht den Boden zu berühren.
- **Station 4:** Barren; die Schüler „hangeln“ sich an einem Barrenholm entlang (Beine sind dabei angewinkelt).
- **Station 5:** Schüler balancieren über eine umgedrehte Langbank und überklettern anschließend einen Kasten.

- **Station 6:** Sprossenwand wird mit dem linken Bein und Arm hochgeklettert und mit dem rechten Bein und Arm wieder abgeklettert. Jede Sprosse muss benutzt werden.

**Wichtig:** Absicherung der einzelnen Stationen mit Matten!

### Bouldern – Spiele an der Boulderwand (vgl. Lösch 2002)

#### „Sei schnell“

**Ziel:** Schulung der Reaktionsfähigkeit, Wahrnehmungsschulung.

**Organisation:** Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt. Alle Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp wird eine Farbe gerufen (Rot, Grün oder Blau). Gruppe 1 versucht mit der Hand einen Klettergriff in der entsprechenden Farbe zu berühren. Gruppe 2 nimmt die entsprechende Position ein (Rot = auf dem rechten Bein stehen; Grün = auf dem linken Bein stehen; Blau = Hampelmann). Anschließend erfolgt ein Gruppentausch.

#### „Katz und Maus“

**Ziel:** Schulung der Geschicklichkeit.

**Organisation:** Wäscheklammern werden einige Meter vor der Boulderwand auf dem Boden ausgelegt. Das Lager der Mäuse ist die Kletterwand. Die Mäuse müssen sich ihren Käse holen (Wäscheklammern anzwickeln) und anschließend zurück an die Boulderwand „flüchten“. Zwei Katzen starten gleichzeitig (sind ca. 5 Meter entfernt) und versuchen eine Maus zu erwischen, bevor diese wieder an der Wand hängt. Welche Maus hat den meisten Käse? Gefangene Mäuse dürfen die nächsten Katzen bestimmen.

#### „Der Dirigent“

**Ziel:** Förderung des Gleichgewichts, Kooperation mit dem Partner.

**Organisation:** Partner der Gruppe 1 gibt Anweisungen, wie Partner der Gruppe 2 zu einem vorher bestimmten Zielgriff gelangt, z. B. linker Fuß auf blauen Tritt. Vier bis sechs Kinder starten gleichzeitig. Anschließend werden die Rollen getauscht.

#### „Der Boden ist heiß“

**Ziel:** Schulung der Reaktionsschnelligkeit und der Geschicklichkeit.

**Organisation:** Zwei bis drei Fänger versuchen Kinder im Laufen zu berühren. Bei einer Berührung rufen sie „heiß“! Die berührten Kinder müssen sich so schnell wie möglich an die Kletterwand retten und dürfen den Boden nicht mehr berühren. Die Kinder an der Boulderwand werden von den neu gefangenen Schülern wieder erlöst.

#### „Einer kommt dazu“

**Ziel:** Steigerung der Beobachtungsfähigkeit und der Konzentration.



**Organisation:** Die Kinder starten in Zweiergruppen an der Wand. Schüler 1 sucht sich vier Griffe an der Wand. Schüler 2 klettert dieser vorgegebenen Route nach und hängt einen Zug an. Dann klettert wieder Schüler 1 und hängt einen Zug an (Abb. 3).

Abb. 3. Kletterübungen an der Boulderwand

### Zusammenfassung

Klettern ist eine Bewegungsgrundform. Kinder wollen ihre Umwelt beim Klettern entdecken. Dieser natürliche Kletterdrang sollte zur Bewegungsschulung genutzt werden. Durch Klettern werden die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten geschult; es führt zu einer merkbaren Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, der Kraft, des Gleichgewichts und der Beweglichkeit. Psychische Eigenschaften wie Willensstärke und Konzentrationsfähigkeit erfahren ebenfalls eine Steigerung. Aufgrund der meist aufrechten (vertikalen) Körperhaltung wird durch die unterschiedlichen Zug- und Stützphasen während des Kletterns die Wirbelsäule ideal be- und entlastet. Selbst leichte Haltungsfehler bzw. Haltungsschwächen können dadurch positiv beeinflusst werden (Kräftigung abgeschwächter Muskelgruppen). Als Ganzkörpertraining weist das Klettern eine nicht zu unterschätzende präventive und rehabilitative Wirkung auf. Als Alternative zum Klettern an der Boulderwand können Kinder auch in der Turnhalle bei einfachem Geräteaufbau ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Damit werden die Kinder zudem zum außerschulischen Sporttreiben in dieser Sportart angeregt.

#### Literatur

- Greier, K. (2003) *Bewegte Schule – Gesunde SchülerInnen. Bewegungserziehung*, 57 (4), 12-16.  
 Klein, P. (1999) Klettern in der Schule. *Sportpraxis*. 40 (2), 48-51.  
 Klein, P. (2002) Künstliche Kletteranlagen an Schulen. *Sportpraxis*. 43 (1), 43-45.  
 Lösch, M. (2002) Klettern an der Boulderwand. *Grundschulmagazin*. (3-4), 45-47.



**Prof. Mag. Dr. Klaus Greier**

Lehramtsstudium für  
Leibeserziehung/  
Geographie. Unterrichtet  
als Hochschullehrer an der  
Kirchlichen Pädagogischen  
Hochschule – Edith Stein  
in Stams.

klaus.greier@aon.at





DIN A4, 32 Karten  
ISBN 978-3-7780-6062-9  
**Bestell-Nr. 6062 € 16.90**

Susanne Halbig / Martina Lutter

## Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle

### Gestaltungs- und Aufbaupläne

Dieser Kartensatz bietet Ihnen:

- 29 farbige stabile Stationskarten mit einer Fülle an Informationen zur Gestaltung von spannenden Erlebnislandschaften in Turnhallen.
- Großformatphotos, zahlreiche Abbildungen mit Variationsmöglichkeiten, sowie Anregungen und Anleitungen zum Stationsaufbau und zur Unterrichtsgestaltung.
- Turngerätekombinationen, die weit über den Turnunterricht hinausgehende Ziele berücksichtigen und allen Benutzern extrem viel Spaß und Freude bereiten.

Peter Klein / Dr. Erich Schunk

## Klettern

### 2., überarbeitete Auflage 2009

Sportklettern an künstlichen Kletteranlagen und an natürlichen Felsen findet immer mehr Eingang in das Erziehungs- bzw. Freizeitangebot von Schule, Verein und sonstigen pädagogischen Einrichtungen. In diesem Leitfaden für das Erlernen und Vermitteln des Klettersports werden deshalb neben der Darstellung der vielfältigen pädagogischen Zielsetzungen vor allem methodische Hilfestellungen für die systematische Vermittlung von Klettertechnik, Sicherheitsverhalten, Risikoeinschätzung und Verletzungsprophylaxe in den Mittelpunkt gestellt. Ausgehend von „Klettern im Hallengebirge“ über „Klettern an künstlichen Kletteranlagen“ bis zum „Klettern an natürlichen Felsen“ wird ein an Bewegungsaufgaben orientierter Lehrweg entwickelt.



DIN A5, 184 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0142-4  
**Bestell-Nr. 0142 € 18.-**

**Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de](http://www.sportfachbuch.de)**

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



Steinwasenstraße 6-8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111  
Internet: [www.hofmann-verlag.de](http://www.hofmann-verlag.de) • E-Mail: [bestellung@hofmann-verlag.de](mailto:bestellung@hofmann-verlag.de)

# Rhythmus, Tanz und Kampf – Stockkampfkunst im Sportunterricht

Lutz Wagener & Holger Vos

„Stockkampfkunst“ und „Stockkampf“ bezeichnen zahlreiche unterschiedliche Formen des Kämpfens, bei denen Stöcke als Waffen eingesetzt werden. Im Mittelpunkt dieses Beitrages steht eine philippinische Kampfkunst, die unter den Begriffen Kali, Arnis oder Escrima praktiziert wird. Der rhythmische Teil der Stockkampfkunst bezieht sich hauptsächlich auf die aus Afrika stammenden „talking sticks“.

Die folgenden Übungsformen könnten Teile einer Unterrichtseinheit zur Stockkampfkunst sein:

- gymnastische und artistische Übungen zum Vertrautmachen mit den Stöcken;
- Stockkampfformen (festgelegte Abfolge von Stockkampftechniken – mit oder ohne Partner);
- Partnerübungen (Sinawali) und Gruppenübungen;
- Kampftanz und Rhythmusübungen (vgl. Braun, 2006, 11).

## Wie kann der Einsatz von Stockkampfkunst im Sportunterricht begründet werden?

Die kämpferischen Elemente der Stockkampf-Bewegungsformen können

- einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten (Moralentwicklung),
- auf symbolische Weise bedeutsame Lebensaspekte vermitteln (Unter- und Überlegenheit, Stärke verpflichtet)
- sowie einen sozialen Umgang mit dem Gegenüber anregen (Rücksicht, Respekt, Empathie).

Die rhythmisch-tänzerischen Elemente der Stockkampf-Formen können

- durch die offenen Gestaltungs- und Ausdruckspotenziale zur Entwicklung der Persönlichkeit beitragen (Ich-Stärkung).
- Sie ermöglichen rhythmische Basiserfahrung; grundlegende Prozesse der Selbst- und Umwelterfahrung werden in Gang gesetzt.

- Bewegungen werden rhythmisch ausgestaltet; Rhythmen werden in Bewegung umgesetzt.

Das Wahrnehmungs- und Bewegungssystem, das als unmittelbar aufeinander bezogen betrachtet wird, reagiert auf den regulierend-ordnenden Einfluss des Rhythmus empfänglich und bildsam.

Hieraus ergeben sich spezifische fachdidaktische Forderungen an die Thematisierung der Stockkampfkunst im Sportunterricht:

1. Die Stockkampf-Bewegungsformen sollten mehrheitlich so inszeniert werden, dass ein gemeinschaftliches Sich-Bewegen (Partner, Gruppe, Klasse) gefordert wird.
2. Konkurrierende Bewegungsbeziehungen mit dem Ziel Körpertreffer zu erzielen sollten auch wegen der damit einhergehenden hohen Verletzungsgefahr vermieden werden.
3. Es sollte genügend Zeit für die Anwendung und das Üben der Stockkampfbewegungen bleiben, da das rhythmische Bewegen mit Stöcken im Mittelpunkt der Einheit steht.
4. Am Ende der Stockkampf-Einheit könnte eine Präsentation bzw. eine Vorführung mit den erlernten und erarbeiteten Bewegungsformen stehen.

## Methodische Hinweise

Die jeweiligen Bewegungsfertigkeiten werden demonstriert, von den Schülern beobachtet und anschließend nachgeahmt.

Sozialformen werden so gewählt, dass immer ein gemeinschaftliches bzw. kooperatives Bewegen mit den Stöcken möglich ist; sie reichen von Einzelübungen in der großen Gruppe über Stockkämpfe mit einem Partner und in der Kleingruppe (mit etwa vier bis sechs Schülern) bis hin zu Stockkämpfen mit der gesamten Lerngruppe. Hierbei erfolgen vielfältige Partnerwechsel, sodass auch Schüler, die ansonsten wenig miteinander zu tun haben, in einen Bewegungsdialog treten.



**Lutz Wagener,**  
Förderschullehrer

Sandweg 45  
26135 Oldenburg;  
E-Mail: lutz.wagener@gmx.de



Abb. 1 a-b: „Jonglage“ mit dem Stock.

Wir empfehlen Stöcke aus Rattan-Material anzuschaffen; dieses Material ist stabil genug und gewährleistet gleichzeitig eine gelenkschonende Handhabung. Jeder Schüler sollte zwei Stöcke zur Verfügung haben.

Die Auswahl der Musik wird zum einen durch das Tempo und den Rhythmus der Musik sowie zum anderen durch den Musikgeschmack (z.B. Hiphop- und Pop-Stücke) der Schüler bestimmt. Das Tempo (schnell/langsam, gleichbleibend/wechselnd) determiniert die Bewegungsmöglichkeiten, der Rhythmus strukturiert und motiviert Bewegung. Um die Stockkampfbewegungen rhythmisch auszuprägen, muss das Tempo gleichbleibend und der Rhythmus deutlich erkennbar sein. Regeln und Rituale sind in der Stockkampfkunst-Einheit von großer Bedeutung, weil sie Verhaltens- und Bewegungssicherheit gewährleisten. Insbesondere ist auf einen angemessenen Umgang mit den Stöcken hinzuweisen, d. h. beim Kämpfen sollte stets kontrolliert nur auf die Stöcke geschlagen werden.

Feste Rituale stellen weitgehend gleichförmig ausgeführte Handlungsabläufe dar. Sie vereinfachen und stabilisieren das Handeln in wiederkehrenden Situationen, schaffen so Handlungskompetenz und können ein Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen lassen: z. B. das Verbeugen vor einem Übungspartner sowie wiederkehrende Stockkampfbewegungen am Anfang der Stunde und am Ende.

### Aufbau einer Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit sollte möglichst mindestens fünf Doppelstunden umfassen, um eine gefestigte Sicherheit mit den Stöcken zu entwickeln und zusätzlich genügend Raum für die Entwicklung eigener Bewegungsformen zuzulassen. Nach unserer Erfahrung hat sich eine Einteilung der Doppelstunden in folgende sechs Phasen bewährt:

#### Ritualisierter Beginn

Alle Stockkämpfer treffen sich mit den Stöcken im Kreis und verbeugen sich voreinander.

#### Stockgewöhnung (Abb. 1 a-b)

Zu Beginn jeder Doppelstunde ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer mit dem Stock vertraut machen. Dies fördert Körperwahrnehmung und Koordination und dehnt und lockert die Muskulatur. Die Gruppe kann sich durch Balancierübungen mit einem Stock (auf den Händen, Fingern und weiteren Körperteilen), Jonglagen oder durch das Zuwerfen über den Stock als Waffe, Musikinstrument (bei Rhythmusübungen und Tänzen) oder als Verbindung zum Kampfpartner bewusst werden.



#### Schlagtechniken mit Stöcken (Abb. 2 a-b)

Bei Anfängern reichen schon die ersten grundlegenden Schlagtechniken (Sinavalis – die „fließenden Schläge“), um ein größeres Repertoire an Bewegungsfolgen und Choreografien zu entwickeln. Wir beschäftigen uns am Anfang mit den offenen Sinavalis, wo sich zu Beginn ein Stock auf der rechten Seite und ein Stock auf der linken Seite befindet. Die Grundposition ist dabei ein schulterbreiter Stand.

**Als Vorübung** führen wir neue Schläge erst mit den Händen aus. Der erste Schlag (Sinavali 1) läuft als Schulterschlag wie das allseits bekannte „give me five“ erst mit der rechten und dann mit der linken Hand.



**Holger Vos**  
Sport- und Deutschlehrer

Kakteenweg 4  
26209 Hatten;  
E-Mail: h.vos@email.de



nur der Sinavali 1 und dann Nr. 2 geübt. Die Stöcke treffen sich ungefähr in der Mitte zwischen den Kämpfern.

Abb. 2 a-b: Vorübung für Sinavali 1+2

Abb. 3 a-d: Stockkampf-Schlagfolge, bestehend aus Sinavali 1 und 2

**Variationen:**

- Einer- und Zweierschlag wechseln sich ab.
- Einerschlag mit Bodenkampf, wobei die Positionen wechseln (siehe Abb. 4 a-d).

Abb. 4 a-d: Bodenkampf

Beim zweiten Schlag (Sinavali 2) folgt nach dem Schulterschlag mit rechts ein weiterer Schlag mit der offenen rechten Hand vor dem rechten Knie des Partners und ebenso mit der linken Hand.

Bei einer weiteren Vorübung und Sensibilisierung hat ein Schüler zwei Stöcke und der andere steht aufrecht vor ihm. Die Partner stehen sich gegenüber und sie führen die Schlagbewegung des Sinavali 1 und Sinavali 2 durch und berühren den anderen jeweils nur leicht an Schultern und Knien.

**Übung der Sinavali 1 und 2** (Abb. 3 a-d)

Das Üben der Sinavalis 1 und 2 vollzieht sich nach dem Muster der Vorübungen. Die Stöcke befinden sich in der Ausgangsposition auf den Schultern. Zuerst wird





- Vor den Schlägen erfolgt ein seitlicher Bodenschlag.
- Spielen mit Nähe und Distanz.
- Schläge mit unterschiedlicher Geschwindigkeit.
- Schläge mit unterschiedlichem Krafteinsatz.
- Wechselnde Führungsrolle.
- Nur Zweierschlag, Lehrer gibt Schläge vor (z. B. vier) und alle finden ein gemeinsames Metrum (nachher werden die Zwischenschläge immer weniger und schließlich nur noch ein Zwischenschlag).

### Gruppenstockkämpfe in Klein- oder Großgruppen

Werden die o. g. Schlagsequenzen beherrscht, kann die Partnerübung zu einer Stockkampf-Gruppenübung erweitert werden. Nach einer durchlaufenen Schlagsequenz findet dann ein gleichzeitiger Partnerwechsel statt. Um diese Synchronizität zu erreichen, kann Musik als Orientierungsrahmen für einen gemeinsamen Schlagrhythmus eingesetzt werden. Mit dem ersten Partner wird zunächst eine vorgegebene Schlagfolge – beispielsweise bestehend aus einer Kombination von Einer- und Zweierschlag – ausgeführt. Es folgt eine kurze Unterbrechung von vier Takten (Leertakte), währenddessen man sich zum neuen Partner dreht und die Distanz reguliert. Anschließend wird die Schlagfolge mit dem neuen Partner ausgeführt, dann wieder mit dem alten. Dieser Ablauf kann in Variationen endlos fortgeführt werden (siehe Abb. 5 und 6).

Ausgehend von diesem grundlegenden Bewegungs- und Kooperationsmuster kann diese Stockkampf-Gruppenform um folgende Aspekte erweitert werden, wobei sich hier Möglichkeiten der Binnendifferenzierung ergeben:

- Ausführung eines Zwischenschlages mit Ausweichbewegung oder Blocktechnik des Partners während der Leertakte;
- Ausführung des Gruppen-Stockkampfes mit Vorwärts-, Rückwärts- und Drehbewegungen der Gesamtgruppe;
- Erweiterung des Gruppen-Stockkampfes um gymnastische Grundformen wie Springen und Drehen während der Leertakte;
- Erweiterung der Schlagfolge um komplexere Schlagfolgen;
- Entwicklung einer freien Stockkampf-Gruppenchoreografie, wobei die Bewegungen dem Musik-Rhythmus angepasst werden können.

### Rhythmus und Tanz

In der Stockkampfkunst gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um im Bereich Rhythmus und Tanz mit den Schülern zu arbeiten. Sie sind meist sehr kreativ, um eigene Choreografien zu entwickeln. Das Einbeziehen aktueller Musik ist dabei sehr förderlich. Nachfolgend eine kleine Auswahl an Möglichkeiten:

#### Kampftanz (Abb. 7)

Der hier vorgestellte Kampftanz mit Stöcken weist vier Rhythmusformen auf, wobei jeder Rhythmus jeweils rechts und links erzeugt wird (siehe Tabelle). Die Grundposition ist ein tiefer, breiter, etwas nach vorne gebeugter Stand; die Arme mit den Stöcken werden erhoben, sodass die Hände auf Kopfhöhe sind und die langen Stockenden nach oben zeigen.

Der Vierer-Rhythmus kann ganz neue Bewegungen enthalten (Drehungen, Sprünge, Stockberührungen am Körper etc.) – wichtig ist, dass sich der Bewegungsablauf aus vier Einzelbewegungen zusammensetzt und dass am Ende wieder mit einer anderen Rhythmusform fortgefahren werden kann.

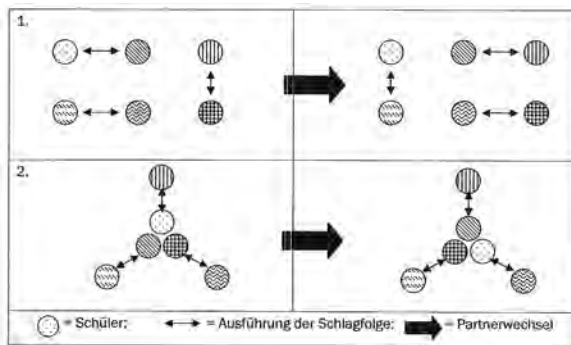
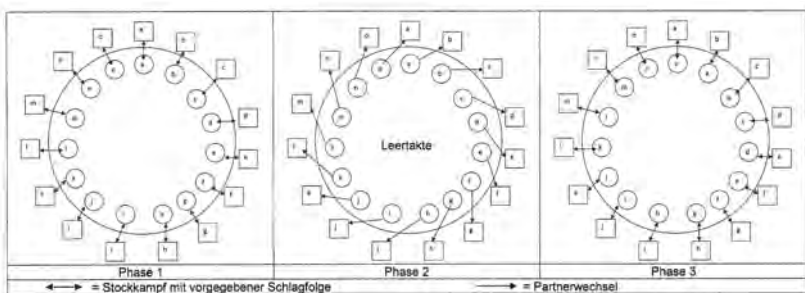



Abb. 5: Gruppen-Stockkampf mit Innen- und Außenkreis. Phase 1 zeigt den Anfang des Gruppenkampfes: Schüler a aus dem Innenkreis führt die vorgegebene Schlagfolge mit Schüler a aus dem Außenkreis aus. In Phase 2 bewegt sich Schüler a während der Leertakte zu Schüler b, mit dem er anschließend in Phase 3 kämpft. Freilich ist es auch möglich, dass sich die Schüler des Außenkreises bewegen und der Innenkreis stillsteht.




Abb. 6: Stockkampf in einer Sechsergruppe, 2 Möglichkeiten des Partnerwechsels. Bei Nr. 1 stellen sich die Schüler in Form eines Rechteckes auf; Schüler, die mit einem Doppelpfeil verbunden sind, führen die Schlagfolge einmal aus. Anschließend folgen die Leertakte und die Schüler drehen sich zu einem anderen; die Schüler kämpfen nun mit einem anderen Partner. Bei Nr. 2 wählen die Schüler eine andere Aufstellung, die es ermöglicht, dass ein Schüler aus dem Innenkreis nacheinander mit allen Schülern aus dem Außenkreis kämpft.

Abb. 7: Kampftanz – Ausgangsposition





Rhythmusform	rechts	links (seitenverkehrte Ausführung)
Einer-	<p>1. Das lange Ende des rechten Stockes wird kräftig auf den Boden nach vorne geschlagen.</p> 	<p>1. Stockschlag auf den Boden mit der linken Seite.</p>
Zweier-	<p>2a. Stockschlag zum Boden (wie Einer-Rhythmus) mit rechts.</p>  <p>2 b. Anschließend wird mit dem linken Fuß auf den Boden gestampft.</p> 	<p>2a. Stockschlag wie 1. mit links.</p> <p>2b. Fuß-Stampfer mit rechts.</p>
Dreier-	<p>3a. Stockschlag seitlich zum Boden mit rechts.</p>  <p>3b. Das linke Bein wird angehoben und gleichzeitig werden die Stöcke auf Kopfhöhe aufeinandergeschlagen (links über rechts, wobei der obere Stock nach vorne geführt wird).</p> 	<p>3a. Seitlicher Bodenschlag mit links.</p> <p>3b. Heben des rechten Beines und Aufeinanderschlagen der Stöcke (rechts über links).</p>

Rhythmusform	rechts		links (seitenverkehrte Ausführung)
	3c. Der linke Fuß wird auf den Boden gestampft.		3c. Stampfen mit dem rechten Fuß.
Vierer-	4a. Stockschlag seitlich zum Boden mit rechts.		4a. Seitlicher Bodenschlag mit links.
	4b. Der rechte Stock wird an die linke Fußsohle geführt		4b. Linker Stock an die rechte Fußsohle.
	4c. Wie 3b. 4d. Wie 3c.		4c. Wie 3b. 4d. Wie 3c.

### Trommelwirbel im Kreis

Alle stehen im Kreis mit zwei Stöcken in der Hand. Der Lehrer beginnt und schlägt links und dann rechts auf den Boden. Die Schläge laufen nacheinander im Kreis herum und werden in den verschiedenen Runden immer schneller geschlagen. Der Lehrer stoppt den Trommelwirbel, indem er nicht mehr schlägt. Danach können die Bodenschläge anders herum laufen.

### Rhythmus im Kreis

Der Rhythmus wird langsam und nacheinander aufgebaut:

- vier Füße stampfen mit rechts beginnend,
- vier Füße stampfen und anschließend vier Schläge auf den Stock,
- wie oben und vier Schläge auf den Stock im offbeat kommen hinzu,
- wie oben und vier Schläge im double offbeat dazu.







Abb. 8 a-c (8a siehe vorherige Seite): „Sssaaa“-Ritual

### Stockrhythmen

Es können vielseitigste Rhythmen gemeinsam entwickelt werden; beispielhaft sind hier nur zwei skizziert. Die Schüler stehen im Kreis mit zwei Stöcken in der Hand, und der Lehrer beginnt einen Rhythmus vorzumachen. Die Stöcke werden entweder auf den Boden oder gegeneinander geschlagen. Das Tempo kann immer weiter gesteigert werden.

1. „We will rock you“: Boden-Boden-Stock.
2. „Stickbeat“: Boden-Boden-Stock-Stock-Boden-Boden-Stock... (Variation: „He“ zum Schluss rufen).
3. Rhythmus 1 und 2 werden miteinander verbunden (z. B. viermal Rhythmus 1 und zweimal Rhythmus 2).

### Abschluss

Jede Stunde endet mit einem Ritual. Neben dem Verbeugen und dem Bedanken bei den Stockkämpfern können auch weitere Rituale verwendet werden. Beim Abschlussritual „Sssaaa“ wird dreimal ein- und ausgeatmet, wobei gleichzeitig die Arme mit den Stöcken seitlich angehoben und nach vorne wieder gesenkt werden und ein Schritt zur Mitte hin gemacht wird. Beim vierten Mal stößt die Gruppe einen Laut („Sssaaa“) aus und die Arme weisen mit den Stöcken in die Mitte.

### Literatur

Braun, C. (2006). *Kali – Arnis – Eskrima. Die philippinischen Kampfkünste*. Aachen: Meyer & Meyer.



Dr. Frank Bächle / Steffen Hecke

## 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen

2., verbesserte Auflage 2011

Fair ringen, raufen und kämpfen – aber wie?

In diesem Band wird auf einfache und überzeugende Art dargestellt, wie auf spielerische und gezielte Weise

bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Schule und Verein behutsam Berührungängste abgebaut und zu einem fairem Zweikampfsport angeleitet werden kann.

DIN A5 quer, 312 Seiten, ISBN 978-3-7780-2252-8, **Bestell-Nr. 2252** € 23.–

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/2252](http://www.sportfachbuch.de/2252)

# Erprobte Unterrichtsbeispiele für den Schulsport 2011 (DSLV Baden-Württemberg)

## Ute Kern

Im 14. Jahrgang dieser Reihe wird interessierten Lehrkräften leicht umsetzbarer Unterricht zugänglich gemacht.

Die Unterrichtsbeispiele erscheinen in gedruckter Form und als kompletter Jahrgang auf einer CD-ROM.

Kosten: Einzelheft: 3,-€; kompletter Jahrgang (6 Hefte): 15,-€; CD-ROM: 10,-€ Bezug über Ute Kern (DSLV-LV B.-W.): ute.kern@ukmail.de.

- Heft 91

**Anne Döringer: Hinführung zum Hürdenlauf in einer 10. Mädchenklasse.**

Laufschulung und Entwicklung des wettkampfmäßigen Laufs über rhythmisches Überlaufen unterschiedlicher Hindernisse.

**Johannes Ferdinand: Stabhochsprung im Pflichtfach der Kursstufe.**

Biomechanische Aspekte – umgesetzt in eine schuelergemäße Technik.

- Heft 92

**Yvonne Scholles: Differenzielles Lernen am Beispiel des Handstützüberschlags vw am Boden im Pflichtfach der Kursstufe.**

Differenzielles Lernen einer Fertigkeit im kompetenzorientierten Unterricht.

**Laura Hau: Sich sicher im Wasser bewegen. Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.**

Vermittlung der Grundzüge des Rettungsschwimmens und Erwerb des „Dt. Jugendschwimmabzeichens Silber“ der DLRG.

- Heft 93

**Jasmin Polzer: Selbständige Trainingsgestaltung bei Step-Aerobic im Sportpflichtfach der Kursstufe 12.**

Eigenständige Steuerung der Belastung anhand trainingsmethodischer Kenntnisse.

**Christian Reiter: Spielerisches Krafttraining in einer 7. Jungenklasse.**

Über ein wettbewerbsorientiertes Krafttraining ohne speziellen Geräteaufwand wird eine „Kraftolympiade“ entwickelt.

- Heft 94

**Sarah Fischer: Schulung der Kooperationsfähigkeit in einer 7. Mädchenklasse durch das Fußballspiel.**

Kooperationsfähigkeit, allgemeine Spielfähigkeit und fußballspezifische Fertigkeiten sind die Ziele dieser UE.

**Heidrun Kirchhoff: Ultimate Frisbee zur Schulung der Spielfähigkeit in einer 7. Mädchenklasse.**

Einführung des Spiels Ultimate Frisbee mit seinen spieltypischen Verhaltensweisen.

- Heft 95

**Andreas Engelbert: Einführung in das Spiel „Speed Badminton“ in einer 10. Jungenklasse.**

Elemente aus Badminton, Tennis und Squash ergeben ein leicht erlernbares neues Spiel.

**Sebastian Schall: Einführung in das „Siebener-Rugby-Spiel“ in einer 10. Jungenklasse.**

Hinführung zum o.g. körperbetonten Spiel – ausgehend vom Spiel „Touch-Rugby“ ohne Körpereinsatz.

- Heft 96

**Felix Noack: Rope Skipping im Sportunterricht einer 8. Jungenklasse.**

Erarbeitung eines Repertoires über geschlossene und offene Aufgabenstellungen.

**Natalja Metzler: Lydia Jazz und HipHop. Unterrichtsversuch in der Jahrgangstufe 12.**

Kennenlernen zweier Tanzstile und Erarbeitung eines Repertoires zur Gestaltung von vier Tänzen (Umsetzung von Geschichten in Bewegung).

### Aufgeschnappt

„Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du!“

*Mahatma Gandhi*



# „Früh Übt Sich“ – wer spielen lernen will (Schluss)

**Sabine Hafner & Martino Carbotti**

Damit unser Prinzip „Alle Kinder sind ständig in Bewegung“ zum Tragen kommen kann, spielen wir alle Spiele mit anfängerkonformen Materialien und mit einfachem Regelwerk. Schnell organisierbare Auf- und AbbaufORMen verhelfen darüber hinaus zum Erhalt der Bewegungsdynamik und damit auch der Spielfreude.

Spiele ohne Ball garantieren eine intensive Schulung des Fintierens und Reagierens – ohne Ablenkung durch Spielgeräte. Die Reduktion technischer Ansprüche bei den Spielen mit dem Ball führen zur Spielfähigkeit. Dennoch erweisen sich hier die konkurrierenden Mannschaftsaktionen als Problem – dem Lehrer obliegt es, diese zu lenken. Beim Erkämpfen des Ballbesitzes durch die gegnerische Mannschaft lassen sich Körperkontakte kaum vermeiden.

## Wettkampfspiele zu „Ball tragen“: Technische Spiele und Zielspiel

### Fintieren: „Fang den Fuchs!“ (Abb. 2)

#### Spielfeld

- Gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.

#### Material

- Vier Parteibänder pro Kind.
- Parteibanddepot für jedes Team.

#### Spielbeschreibung

- Alle Spieler stecken ihre Parteibänder sichtbar in die Hose.
- Die Spieler von Team A und B versuchen, sich gegenseitig diese „Fuchsschwänze“ zu stehlen.
- Erobert ein Spieler einen „Fuchsschwanz“, legt er diesen in seinem Depot ab. Dabei kann ihm keines seiner Bänder gestohlen werden.
- Nach Ablauf der Spielzeit (3 Minuten) werden die „Fuchsschwänze“, die die Teams erobern konnten, gezählt.

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

- Das Team, das die meisten Bänder besitzt, gewinnt das Spiel.

#### Lerneffekt

- Fintieren und somit auch situationsgerechtes Reagieren.

### 2. Fangen: „Fang-Kreisel!“ (Abb.3)

#### Spielfeld

- Viereckiges oder kreisförmiges Kleinspielfeld.

#### Material

- Parteibänder.
- Hüthen.
- Ein Softhandball pro Team.

#### Spielbeschreibung

- Die Spieler der jeweiligen Mannschaften versuchen sich den Ball nacheinander zuzupassen (Spieler A spielt zu Spieler B, der weiter zu Spieler C, ..., und

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



**Dr. Sabine Hafner**

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

Abb. 2: „Fang den Fuchs“

Abb. 3: „Fang-Kreisel“

Abb. 4: „Passt so oft ihr könnt“

wiederum zu Spieler A, so dass ein „Kreislauf“ entsteht).

- Der Spielleiter entscheidet, wie viele Runden durchlaufen werden.
- Das Team, das zuerst eine vorgegebene Anzahl an Runden absolviert hat, gewinnt (Achtung: Kreis markieren! Passrichtung wechseln!).
- Wenn ein Spieler einen ungültigen Pass spielt (Ball fällt auf den Boden, am Mitspieler vorbei...) oder der

Mitspieler den Ball nicht fängt, muss er den Ball zu seiner Position zurückholen, ihn einmal prellen und ihn erneut passen.

### Lerneffekt

- Fangen des Balles unter Zeitdruck bei hoher Wiederholungszahl.

## 3. Passen: „Passt so oft ihr könnt!“ (Abb. 4)

### Spielfeld

- Spielfeld ist die gesamte Schulturnhalle.

### Material

- Ein Softhandball.

### Spielbeschreibung

- Team A versucht, sich so oft wie möglich den Ball untereinander zuzupassen.
- Team B versucht dies zu verhindern. Gewinnt Team B den Ball, tauschen die Teams die Rollen.
- Nach einer zuvor vereinbarten Passanzahl, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball für sich gewinnen konnte, gibt es einen Punkt.
- Der Spieler mit Ballbesitz darf nicht weiterlaufen, sondern muss den Ball passen.
- Ein direkter Rückpass zum Mitspieler, von dem der Pass gefangen wurde, ist nicht erlaubt (Sanktion: Wechsel Ballbesitz).
- Nach Ablauf einer vorgegebenen Zeit (3 Minuten), gewinnt das Team mit den meisten Punkten.

### Lerneffekt

- Schulung des Passens (große Wiederholungszahl) unter Gegnerdruck.

## 4. Ablegen: „Inselball“ (Abb. 5)

### Spielfeld

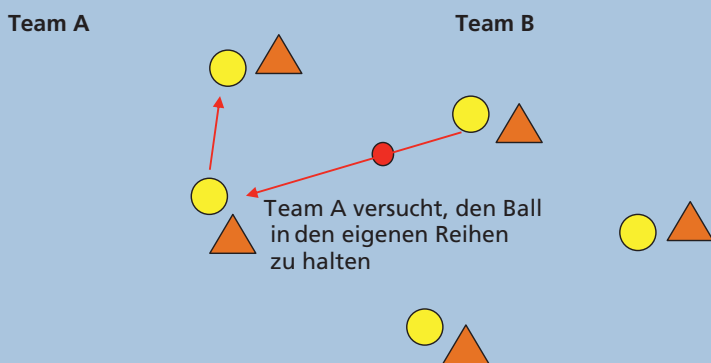
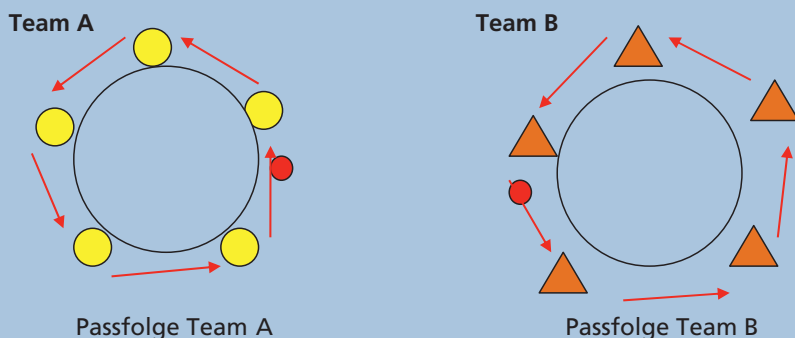
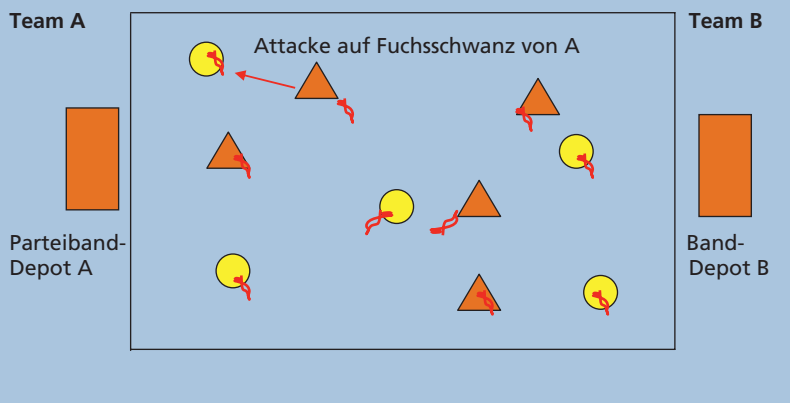
- Gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.
- Eine Mittellinie teilt das Feld in zwei Hälften.

### Material

- Gerätturnmatten (6-10).
- Ein Softhandball pro Angreifer.

### Spielbeschreibung

- Die Spieler des angreifenden Teams A sind im Besitz eines Softhandballs und befinden sich anfangs hinter der Startlinie der „mattenlosen“ Hallenhälfte.
- Die Spieler des verteidigenden Teams B befinden sich in der Mattenhälfte. Dort sind mehr Matten als Verteidiger.
- Beim Startkommando versuchen die Spieler von Team A durch die Abwehr von Team B zu drängen und ihren Ball auf einer der Matten abzulegen.





- Es dürfen nie zwei Spieler auf der gleichen Matte landen. Jeder Spieler, dem dies gelingt, bekommt einen Punkt.
- Wird ein Angreifer von einem Verteidiger „getoucht“, muss er mit seinem Ball zurück zur Startlinie laufen. Er startet einen neuen Angriff. Gleiches gilt, wenn er den Ball fallen lässt.
- Nach jeder Runde tauschen die Teams ihre Rollen.
- Das Team, das mehr Punkte erzielt, gewinnt.

#### Lerneffekt

- Das Ablegen eines Balles und das situationsgerechte Ausweichverhalten (Fintieren) bei großer Wiederholungszahl werden geschult.

### 5. Zielspiel: „Mattenball“ (Abb. 6)

#### Spielfeld

- Spielfeld ist die gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.
- An den Hallenenden liegt jeweils eine (wenn vorhanden auch zwei) Weichbodenmatte.

#### Material

- Ein Softhandball.
- Zwei (bzw. vier) Weichbodenmatten.

#### Spielbeschreibung

- Beide Teams versuchen den Ball auf der Matte (den Matten) des Gegners zu platzieren. Jeder erfolgreiche Versuch bringt einen Punkt.
- Der Spieler mit Ballbesitz darf nur so lange weiterlaufen, bis er von einem verteidigenden Spieler „getoucht“ (berührt) wird.
- Wird er „getoucht“ muss er den Ball weiterpassen.
- Wird ein Spieler unmittelbar vor der Mattenlandung „getoucht“, zählt der Punkt nicht.

#### Lerneffekt

- Alle Techniken (Ablegen, Lauffinten, Fangen, Passen) werden in einem Spiel bei beiden Mannschaften geschult.

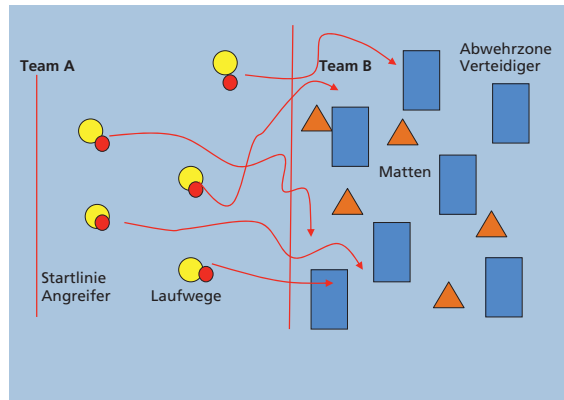
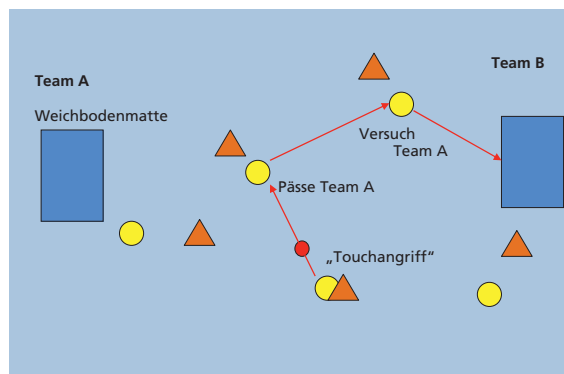


Abb. 5: „Inselball“

Abb. 6: „Mattenball“



Ob es gelingt, dass Schüler das mannschaftstaugliche Ballspielen freudvoll und zielgerichtet erlernen, hängt nicht allein von der Attraktivität des Spiels, der Beliebtheit eines Inhaltsbereiches oder dem Aufforderungscharakter des Spielmaterials ab. Auch die Inszenierungstechniken von Lehreraktionen können tauglich oder hemmend in den Spielentwicklungsverlauf eingreifen (vgl. Meyer 2007, S. 74-85).

#### Literatur

Meyer, Hilbert. (2007). *Was ist guter Unterricht?* Berlin: Cornelsen Scriptor.



**Martino Carbotti**

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

## 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](http://www.sportfachbuch.de)**

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