

„Handball im Schulsport – spielen auf engstem Raum“

Christian Stallmann

Handball ist ein dynamisches und hochkomplexes Sportspiel, das in den letzten Jahren deutlich an medialer Präsenz gewonnen hat und dadurch auch im Schulsport immer mehr eingefordert wird.

Die normalen Bedingungen im Sportunterricht mit 25 (und mehr) Schülern in einem Hallendrittel, mit nur wenigen brauchbaren Handbällen und ohne entsprechende Linien und Tore, stellen Schwierigkeiten dar, die nicht einfach zu bewältigen sind, für die aber nachfolgend Möglichkeiten aufgezeigt werden sollen.

Dabei gilt: Der vorhandene Raum muss für Spielaktionen enger gestaltet und dabei die Spielerzahl bei Spielen und Spielformen reduziert werden.

Dieses Prinzip führt nicht nur zu mehr Effizienz, sondern bewirkt, dass Spielhandlungen realistischer sind (entscheidende Aktionen im Handball finden häufig auf engem und engstem Raum nur zwischen einer begrenzten Anzahl von Spielern statt) und eine wirksame Vereinfachung für die Akteure bedeuten.

Pylonentorball (Abb. 1)

Es spielen auf zwei Feldern jeweils zwei Mannschaften (5:5, 6:6 oder 7:7) gegeneinander. Die Felder sollten so gesetzt werden, dass bis zum Vorhang bzw. den Hallenwänden noch 2m Platz ist.

Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball per Bodenpass durch ein Pylonentor (ca. 4m groß) gespielt und von einem Mitspieler auf der anderen Seite gefangen wird. Nach Torerfolg geht das Spiel ohne Unterbrechung weiter, allerdings muss die erfolgreiche Mannschaft zunächst

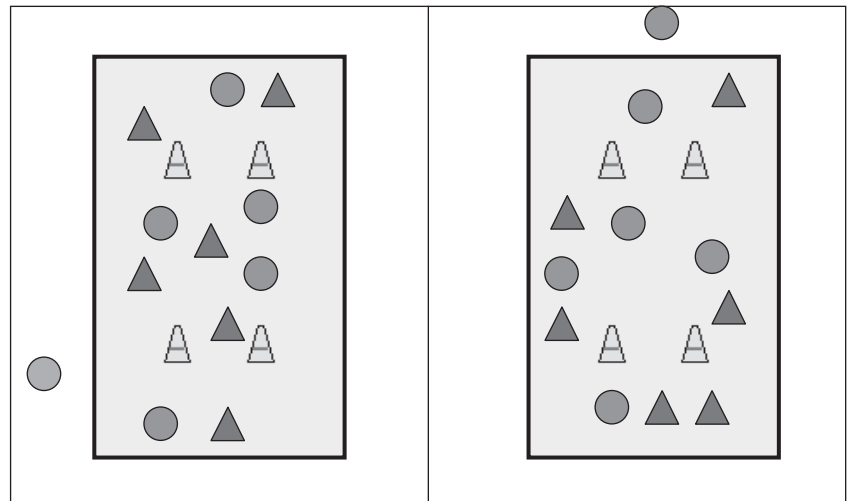


Abb. 1: Pylonentorball

einen Mitspieler anspielen, der den Ball irgendwo außerhalb (!) des Spielfeldes annimmt und von da wieder ins Spiel bringt. Wenn der Ball von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird, so muss diese ebenfalls, bevor ein Tor erzielt werden kann, einen Mit-

AUS DEM INHALT:

Christian Stallmann „Handball im Schulsport – spielen auf engstem Raum“	1
Reinhard Hansen & Michaela Rauterberg BewegungsART	4
Sebastian Höher Devilstick spielen	7



Christian Stallmann

Fachleiter Sport am ZfSL
Minden und Lehrer an der
Gesamtschule in Hüllhorst

christian.stallmann@
uni-bielefeld.de

spieler der eigenen Mannschaft außerhalb des Spielfeldes anspielen.

Dieses Spiel erfordert gutes Passspiel, viel Übersicht und schnelle Reaktion. Erfolgreich ist hier die Mannschaft, in der klug miteinander gespielt wird. Lange Dribblings von Einzelnen machen hier kaum Sinn.

Als Variante können die beiden Felder auch zu einem großen Feld mit vier Pylonentoren zusammengefasst werden, wobei die Pylonentore besser an den Stirnseiten als an den Ecken im Feld aufgebaut werden sollten.

Spiel 2:2 + 4 (Abb. 2)

Diese Spielform ist sehr laufintensiv für die, die 2:2 in den vier Feldern spielen. Dies gilt insbesondere dann, wenn konsequent Manndeckung gespielt wird.

Hier hat das ballbesitzende Zweierteam die Aufgabe, einen Pass (ggf. auch mehrere) untereinander zu spielen, und danach einem der vier Anspieler außerhalb des Feldes den Ball zuzuspielen, die dann ihrerseits (ggf. nach Zuspielen untereinander) den Ball für das folgende Spiel 2:2 ins Feld zurückspielen.

Die vier Anspieler auf den Stirnseiten, die zwei Felder begrenzen, müssen den Spielverlauf in zwei Feldern im Blick behalten, was die Anforderungen an das periphere Sehen für diese deutlich erhöht. Wird der Ball von der abwehrenden Mannschaft abgefangen, so werden die Rollen getauscht. Es ist auch möglich, dass die Rollen beibehalten werden, bis der Ball dreimal abgefangen wird.

Je nach Spielintensität sollten nach wenigen Minuten die Gruppen getauscht werden. Diese Spielform ist nicht nur konditionell sehr anspruchsvoll, sondern erfordert auch die Pass- und Laufwege des Partners zu antizipieren und sich aufeinander einzustellen. Gleichzeitig bieten sich eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten für Pass- und Lauffinten.

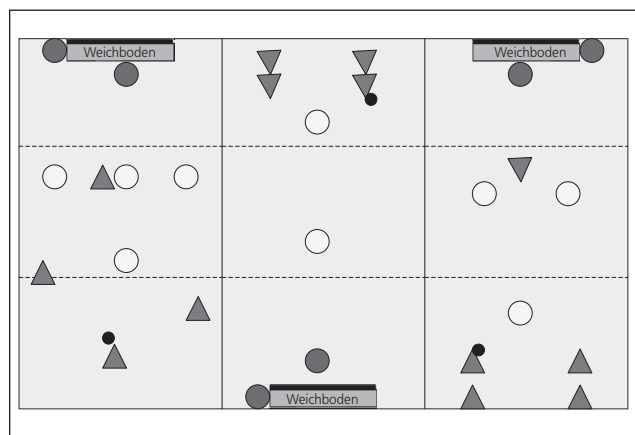
Als Variante kann in den Feldern auch 3:3 gespielt werden. Außerdem können auch hier Spielfelder zusam-

mengefasst sowie Anzahl und Art der Pässe dem Spielniveau angepasst werden.

Spielsituationen auf drei Feldern (Abb. 3)

Das Hallendrittel wird in drei gleich große Felder eingeteilt (die Linien der Badmintonfelder nützen). Weichbodenmatten (WBM) dienen als Tore, die mit ihren Maßen der Größe von Handballtoren entsprechen. Auf den drei Spielfeldern können dann unterschiedliche Spielsituationen gespielt und Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.

Die Variante 4:4 ist nur in etwas größeren Hallendritteln zu empfehlen. In kleineren Hallendritteln ist dies mit älteren Schülern kaum noch möglich. Um möglichst viele Schüler gleichzeitig zu beschäftigen, sollten die Torwartpositionen jeweils zweifach besetzt werden. So wie viele Trainer im Handball den Torwarten zugestehen, ihre Ein- und Auswechslungen zu großen Teilen selbst vorzunehmen, so sollte man es auch hier den Schülern selbst überlassen, wer anfängt und wann gewechselt wird.



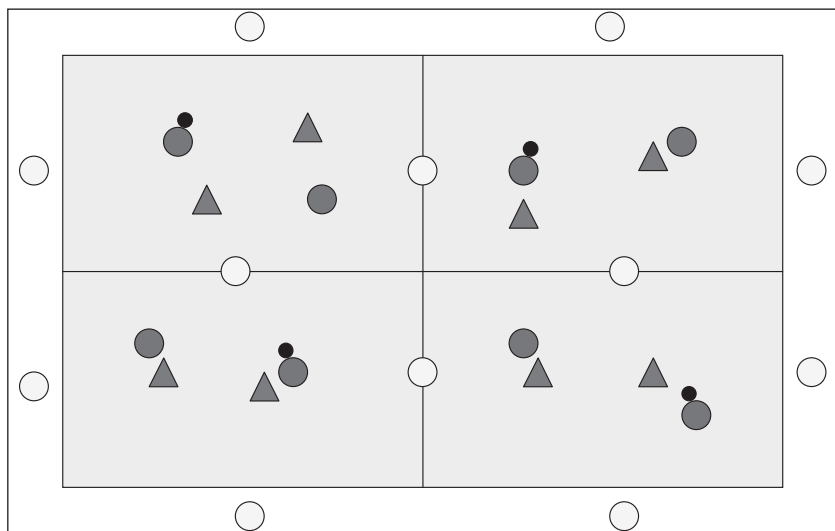
4 + 1 als „Beachhandball“ (Abb. 4)

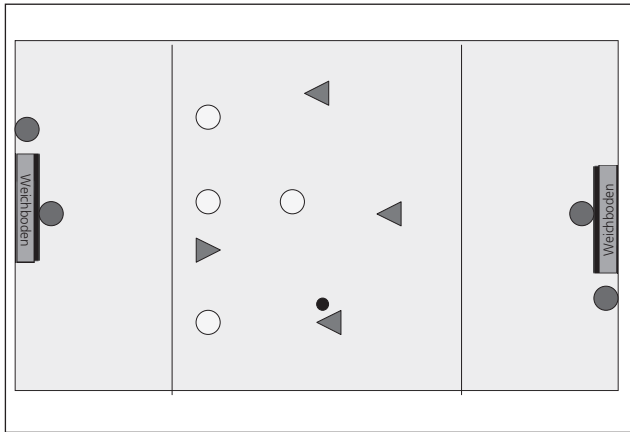
Die bisher beschriebenen Spielformen bieten viele handballtypische Spielsituationen. Allerdings sind sie noch kein „richtiges“ Handballspiel. Bei einem richtigen Handballspiel versuchen eben zwei Mannschaften mit simultanen und korrespondierenden Abwehr- und Angriffshandlungen Tore zu erzielen, und am Schluss gibt es ein klares Ergebnis.

Dies in einem Hallendrittel herzustellen ist zwar nicht leicht, aber möglich. Dazu wird die oben bereits angeführte Spielkonzeption 4 + 1 (Torwartposition doppelt besetzt) aufgegriffen und mit Ideen des Beachhandballs kombiniert. Das Spielfeld variiert hier im Vergleich zum normalen Handballspielfeld dadurch, dass der Kreis zwar ebenfalls sechs Meter (nicht zwingend in der Grundschule) ausmacht, dieser aber gerade verläuft wie beim Beachhandball. Als Tore dienen die

Abb. 2: Spiel
2:2+4

Abb. 3: Spielsituation auf
drei Feldern





WBM. Als Begrenzungen zur Seite bieten sich die Grundlinien des Badmintonspielfeldes an, wobei man sich diese durchgezogen denken oder extra markieren muss.

Bei dieser Spielvariante wird es nicht anders möglich sein, als dass zwei Mannschaften spielen und zwei aussetzen. Dafür lässt sich aber ein attraktives Turnier organisieren.

Thematische Zugänge

Um Handball zu einem Thema für den Schulsport zu machen, muss danach gefragt werden, welche legitimen Ziele damit verfolgt werden können. Bei einer perspektivischen Auslegung wird man gemäß den Richtlinien und Lehrplänen fast aller Bundesländer schnell

mit der Pädagogischen Perspektive E „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ fündig, die mit den folgenden thematischen Zugängen akzentuiert werden können:

- a) In Gruppenarbeit bekommen die Schüler die Aufgabe, Lösungsmöglichkeiten für das Spiel 2:2, 3:3 oder 4:4 zu entwickeln.
Die Aufgabenstellung könnte lauten: „Entwickelt Lauf- und Passwege im Angriff, um gegen die Abwehr eine gute Tormöglichkeit herauszuspielen!“
 - Je nach Entwicklungsstand kann das Spiel der Anzahl der Spieler angepasst werden.
 - Zur Vertiefung können das Sperren oder andere handballspezifische Fertigkeiten eingeführt werden (spätere S I oder S II), um weitere taktische Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und zur Verfügung zu stellen.
 - Als weiterer Schritt kann dann auch über Auslösehandlungen gesprochen werden, die gegenüber festgelegten Spielzügen offener und flexibler sind.
 - Es können Abschnitte auch gefilmt und anschließend analysiert werden.
- b) Handball ist eine Sportart, bei der man durch Kraft und Körpergröße einige Vorteile hat, sodass häufig die Jungen hier im Vorteil sind. Dies macht den Handball zu einem geeigneten Inhalt, um Fragen aufzuwerfen, wie Jungen und Mädchen gemeinsam zu einem befriedigenden Spiel finden können. Welche Regeln müssen geändert werden, damit diese Vorteile nicht mehr so stark zum Tragen kommen, sondern stattdessen die im Unterricht behandelten Techniken und Taktiken?

Abb. 4:
4+1 als „Beachhandball“

Bedenkenswert

„Verschütten der Quellen für die Freude an sportlicher Betätigung ist ein bildlicher Ausdruck für das Auftreten von Aversionen und Hemmungen. Die Verhaltensbiologen kennen mehrere Ursachen für hemmende Assoziationen. Einige teilt der Mensch mit den Tieren, nämlich **Schmerz, Angst** und **Ermüdung**; eines eignet vermutlich nur dem Menschen und hängt mit seinem Ichbewusstsein zusammen, die **beschämende Demütigung**“.
(Hervorhebungen: H. Lang)

Hassenstein, B. (1983). *Biologische Verhaltensforschung. In Motorik- und Bewegungsforschung.*
Schorndorf Hofmann-Verlag

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.

BewegungsART

aus SPORT-INFO 2/2011 des RP Karlsruhe

Reinhard Hansen & Michaela Rauterberg



BewegungsART – was ist das?

Am Friedrich-von-Alberti-Gymnasium in Bad Friedrichshall ist BewegungsART in den letzten zehn Jahren zum festen Bestandteil des künstlerischen Bereichs geworden. Schüler und Schülerinnen (ca. 25) aller Altersgruppen nehmen regelmäßig an der wöchentlichen Doppelstunde der Bewegungskunst-AG teil. Sie experimentieren und trainieren in den Bereichen Jonglage (Bälle, Keulen, Devil Stick, Diabolo, Cigar Boxes, Poi), Einradfahren und Rope Skipping, manchmal auch in Rhythmus, Akrobatik und turnerischen Elementen wie Bodenturnen und Minitrampolinspringen. Geleitet wird die mit drei Deputatstunden geförderte AG von einer Gruppe von zwei bis drei Lehrkräften.

Was ist der Beweggrund für die Idee BewegungsART?

Üblicherweise ist der künstlerische Bereich an Schulen von Chor, Orchester, Theater und Musical oder einer

Tanzgruppe repräsentiert. Der Sportbereich ist wenig präsent, weil er meist vom Wettkampfsport her geprägt ist.

Es gibt an jeder Schule viele Schüler mit besonderen Fähigkeiten und Talenten, die im Sportunterricht manchmal wenig sichtbar werden. Ich denke dabei an Rope Skipping, Rhythmische Sportgymnastik, Break Dance, Tanz, Turnen, Speed Stacking und vieles mehr. Es lohnt sich, diese Vielfalt an Leistungen zu erfragen und zu sammeln und sie bei verschiedenen Gelegenheiten, die sich im Laufe eines Schuljahres ergeben, zu präsentieren.

Wie gestaltet man eine Präsentation?

Auch an unserer Schule begann es ganz klein. Ich wusste, dass zwei Schüler mit drei Bällen jonglieren, zwei weitere mit dem Diabolo umgehen konnten. Diese wurden dann in eine kleine Szene (insgesamt nur ca. 5 Minuten) eines Musicals eingebaut, das damals vom Musikbereich aufgeführt wurde.

Was muss bei einer Präsentation beachtet werden?

- **Musikauswahl:** Es gibt keine Jonglage ohne Musik! Der Charakter der Musik muss die Bewegung unterstützen und diese soll von Zuschauern und Jongleuren mit Genuss gehört werden können. Bedacht werden muss, ob das Publikum vorwiegend aus Erwachsenen oder Jugendlichen besteht und dass sich das Stück auch bei mehreren Wiederholungen nicht langweilig anhört, sondern differenziert und interessant klingt. Auch gibt es zum gleichen Musiktitel unterschiedliche Interpretationen. Für das Diabolo-Jonglieren war zum Beispiel „Take Five“ eine gute Wahl (Dave Brubeck). Zudem ist Instrumentalmusik in den meisten Fällen der Musik mit Gesangstext vorzuziehen, weil dieser sonst zu sehr ablenkt. Bei fortgeschrittenen Jongleuren spielt manchmal noch die Überlegung eine Rolle, ob die Musik nur als Hintergrundmusik (unterstützend) laufen oder ob die Präsentation genau auf die verschiedenen Phasen der Musik choreografiert werden soll.

- **Aufgang und Abgang:** Wie gehe ich auf die Bühne? Von welcher Seite komme ich? Wann startet die Musik? Nehme ich selbst die Geräte mit oder liegen sie bereit? Was mache ich am Ende? Bleibe ich stehen und verbeuge mich, gehe ich jonglierend ab oder „friere ich ein“?

Dies sind hilfreiche Überlegungen, die den Künstlern im Vorfeld Sicherheit geben und die bei kleineren Aufführungen zunächst nur die Organisation betreffen. Aber für die Zuschauer ist es ganz wichtig zu erkennen: Wann fängt die Nummer an und wann ist sie zu Ende.

- **Szenenzusammenhang:** Auch bei kleineren Darbietungen können die Akteure bestimmte Rollen spielen – mit sparsamer Kostümierung. Sie können z. B. Bauarbeiter darstellen oder Schneeball werfende Kinder. Diese Rolle sollten sie dann aber von Anfang bis zum Ende klar darstellen und erst dann, wenn sie die Bühne verlassen haben, sozusagen „aus der Rolle fallen“.

Der Szenenzusammenhang bei der Jonglage kann nach der Einleitung eher in den Hintergrund treten: Aus den interpretierten Objekten (Schneebälle) werden dann Jongliergeräte, weil sich der Bezug nicht die ganze Jonglage über aufrechterhalten lässt. Aber am Ende der Darbietung sollten die Darsteller wieder den Szenenzusammenhang deutlich werden lassen.

- **Bühnenpräsenz:** Ich bin auf der Bühne und habe die Gelegenheit, mich und mein Können zu präsentieren! Und das nutze ich! Ich jongliere (tanze oder turne), weil es mir unglaublichen Spaß macht! Bei allem, was ich da tue, bin ich die Gestalt, die ich mir vorstelle, oder einfach nur ich!

Schüler und wir Erwachsene haben oft große Probleme, uns in eine Rolle hineinzusetzen oder auf der Bühne mit Freude einfach nur der zu sein, der wir sind. Aber genau das macht den Unterschied aus, ob eine Darbietung für ein Publikum interessant ist oder mit gemischten Gefühlen betrachtet wird. Es ist für Schüler und für die Lehrkräfte eine großartige Erfahrung, sich darauf einzulassen, zu experimentieren und zu sehen, wie sich die Jugendlichen (und wir uns) bei der Auseinandersetzung in diesem Bereich entwickeln.

Diese Gesichtspunkte beziehen sich nicht nur auf kleinere Aufführungen, sondern haben auch bei größeren Produktionen ihre Gültigkeit. Wie wir die größeren Projekte angegangen sind, soll nachfolgend dargestellt werden. Die Vorgehensweise hat sich – obwohl wir ja bei der ersten BewegungsART 2001 keine Vorerfahrungen hatten – auch danach nicht geändert.

Der Werdegang von der Idee bis zur Aufführung

Zunächst wird nach einer Rahmenhandlung in einer ausgewählten Szenerie (z. B.: Baustelle, Erde-Feuer-

Wasser-Luft, ...) gesucht. Sie ist der rote Faden für die einzelnen Präsentationen (Jonglage, Tanz, kreative Umsetzungen durch Bewegungs-Theater, Musik,...).

Drei oder vier Schauspieler, die selbst nicht im sportlichen Bereich eingebunden sind, gestalten die Nebengeschichte. Diese werden ungefähr ein halbes Jahr vor den Aufführungen angesprochen und auf ihre Rolle vorbereitet.

Ein Jahr vor der Premiere (Ende November) wird das Thema festgelegt. Unter den verantwortlichen Sport-Lehrkräften wird dabei diskutiert, ob die Szenerie ergiebig genug ist. Lässt sie genügend Spielraum, die verschiedenen Bereiche der Jonglage, den Rhythmus, den Tanz und die turnerischen Elemente mit einzubeziehen? Dabei geht es immer darum: Welche Rolle spielen in diesem Szenenzusammenhang z. B. die Diabolo-Jongleure oder die Rhythmusgruppe usw.? Erfahrungsgemäß sprudelt es in dieser Phase nur so vor Ideen und es entstehen schon viele Bilder zu den einzelnen Gruppen. An einem Trainingswochenende im Februar wird den AG-Teilnehmern das Thema und ein paar Möglichkeiten der Präsentation vorgestellt. Die Schüler sammeln dann eigene Ideen und stellen diese den anderen vor. Mit dieser Sammlung von Interpretationen arbeiten wir dann in den AG-Stunden bis zu den Sommerferien weiter. Manches wird verfeinert, manches verworfen. Aber für alle Gruppen liegt dann auch fest, welche Rolle sie bei dem Thema spielen (z. B. sind die Ball-Jongleure Bauarbeiter oder eine Putzkolonne, die Mädchen der vierköpfigen Tanzgruppe sind Stewardessen, die auf den Zug warten, und dergleichen mehr). In dieser Zeit muss auch die passende Musik gefunden sein, denn sie unterstützt ganz wesentlich den Charakter des Beitrags. Durch regelmäßige Treffen im Kernteam wird die Geschichte weiter geschrieben und den Darbietungen angepasst sowie die Gestaltung des Bühnenbildes überlegt.

Parallel dazu nehmen die AG-Teilnehmer kleinere Aufführungsmöglichkeiten bei verschiedenen Anlässen wahr, wie z. B. das Adventsbeisammensein, das Som-



Reinhard Hansen

(Mathematik und Sport)
unterrichtet am Friedrich-
von-Alberti-Gymnasium
Bad Friedrichshall
(Baden-Württemberg)

hary.hansen@t-online.de





Michaela Rauterberg
(Deutsch und Sport)
unterrichtet am
Friedrich-von-Alberti-
Gymnasium Bad Friedrichs-
hall (Baden-Württemberg)



merfest an der Schule, den Seniorennachmittag der Stadt oder einen Auftritt bei einem Jubiläum. Diese kleineren Zwischenziele sind sehr wichtig, weil sie Schülern Bühnenerfahrung vermitteln.

Nach den Sommerferien gibt es noch ein Trainingswochenende und in den Herbstferien werden dann die einzelnen Nummern durchchoreographiert, mit den Schauspielern geübt und an Feinheiten gearbeitet. Eine erste Durchlaufprobe, eine Hauptprobe und eine Generalprobe bereiten Ende November schließlich die Premiere vor, der noch drei weitere Aufführungen folgen.

Nebenher ist noch vieles zu bedenken und zu organisieren: u. a. Kontakt mit Eltern für Ideen und Gestaltung der Kostüme sowie das Schminken ab der Generalprobe, Bau von Kulissen (zusammen mit der Kulissen-AG), Bau von Requisiten, Kontakt und vorbereitende Gespräche mit der Tontechnik und den Mitarbeitern für die Beleuchtung, Gestaltung eines Ankündigungspakats und eines Flyers, eventuell Sponsoring, Kontakt

mit der Multimedia-AG für die Live-Aufnahmen der Aufführungen, Gestaltung eines T-Shirts als Erinnerung für die Teilnehmer und Helfer, Eintrittskarten drucken, Pressearbeit, Einladung besonderer Gäste für die Premiere, usw.

Wir haben seit der ersten BewegungsART 2001 in allen wichtigen Bereichen kompetente Helfer. Nur diese Unterstützung macht es uns möglich, ein so umfangreiches Projekt zu verwirklichen.

Woher bekommt man Anregungen, Hilfe und Ideen?

Klein und bescheiden waren die Anfänge. Im Laufe der Jahre entwickelte sich alles durch eine Erweiterung des Repertoires der vorhandenen Künstler. Neue kamen hinzu und vergrößerten die Vielfalt der künstlerischen Bereiche. Dabei kamen die Anregungen hauptsächlich von außerhalb: DVDs, Jonglier-Conventions, Workshops, Traumfabrik Regensburg, Fernsehsendungen von Zirkus, Varieté und ähnlichem. Einen guten Überblick für Veranstaltungen dieser Art bekommt man durch die Zeitschrift „KASKADE“.

Entscheidend für die Weiterentwicklung ist das Interesse an neuen künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten, die Faszination, Bewegungen künstlerisch umzusetzen, das Einlassen auf Neues sowie die Freude, mit Schülern kreativ zu arbeiten.

Weshalb machen wir die BewegungsART?

Unser Kernteam der BewegungsART beobachtet stets mit Freude, wie sich die Schüler in ihrer Persönlichkeit im Laufe der Zeit weiterentwickeln, sei es im Vorfeld einer Aufführung bei der Auseinandersetzung mit der künstlerischen Qualität ihres Beitrags oder im Laufe der vier Aufführungen bei ihrer Bühnenpräsenz. Ihr Auftreten wird oft selbstbewusster und souveräner. Und alle Teilnehmer lernen ihre ganz individuelle Ausdrucksform auf der Bühne kennen.

Aber auch das gemeinsame Erlebnis mit den Schülern während des ganzen Werdegangs der BewegungsART ist für alle Beteiligten etwas Besonderes. Das liegt sicherlich auch daran, dass seit der ersten Produktion der Grundsatz gilt, dass das Lehrerteam auch eine Nummer darbietet und in die Aufführungen integriert ist. Und so beschäftigten wir uns im Laufe der Zeit mit Einradfahren, Afrikanischem Tanz, Hutjonglage und Poiswingen, je nachdem was für uns bei den ganzen Möglichkeiten, die das Thema bot, neben den Schülerbeiträgen übrig blieb.

Jedes Mal war dies auch für uns eine ganz persönliche Bereicherung!

Unsere Aufführungen haben wir auf DVDs dokumentiert

- DVD 1 BewegungsART 2001 - Baustelle
- DVD 2 BewegungsART 2004 - Erde, Feuer, Wasser, Luft
- DVD 3 BewegungsART 2007 - Bahnhof
- DVD 4 BewegungsART 2010 - Entwicklung der Menschheit

10,- pro DVD inklusive Versand.
35,-€ alle 4 DVDs inklusive Versand, über hary.hansen@t-online.de.

Devilstick spielen

Eine Einführung

Sebastian Höher

Spiel mit dem Devilstick

Der Devilstick ist ein einfaches, faszinierendes und motivierendes Sportgerät, mit dem viele unterschiedliche Bewegungen ausgeführt werden können. Devilstick-Spielen ist leicht zu erlernen und eignet sich gut für den Schulsport, beispielsweise im Rahmen des Themas „Bewegungskünste“ (vgl. Höher, 2010). Das Spiel mit dem Devilstick fördert besonders die Koordination und Konzentration der Schülerinnen und Schüler (im Folgenden als Schüler bezeichnet, die Schülerinnen sind damit natürlich ebenfalls gemeint). Umfangreichere, aber nicht zwingend schülergerechte Darstellungen des Spiels mit dem DS finden sich u. a. bei Finnigan (1988) und Strong (2002).

Struktur, Inhalt und Ziel dieser Einführung

Diese Anleitung richtet sich an Lehrer und an Schüler ohne Vorkenntnisse mit dem Devilstick. Zunächst wird die Ausrüstung und ihre Handhabung erklärt. Anschließend folgt eine **Anleitung zum Erlernen der Basistechniken mit 30 Übungsaufgaben**.

Diese kann der Sportlehrer gemeinsam mit den Schülern durcharbeiten. Es ist jedoch auch möglich, dass sie den Schülern gegeben wird und die Schüler damit weitgehend selbstständig arbeiten. Erreichte Ergebnisse werden im Lauf des Lernprozesses festgehalten, somit sind Schüler und Lehrer immer über den aktuellen Stand im Lernprozess informiert. Am Ende steht ein Test, der über den Lernerfolg informiert. Dieser besteht auch aus einer Aufgabe, die Gestaltungsentscheidungen verlangt. Dadurch können die Schüler individuelle Präferenzen in die Prüfung einbringen.

Bei der nach oben offenen Anzahl möglicher Übungen mit dem Devilstick ist die vorliegende Auswahl eine von vielen. Bei der Zusammenstellung wurde eine abwechslungsreiche Auswahl überwiegend leichter Übungen getroffen, die den Schülern zügige Erfolgs-



erlebnisse verschaffen sollen. Das vorliegende Konzept ist praxiserprobt und nach zahlreichen Schülerrückmeldungen modifiziert worden.

Devilstick-Set

Ein Devilstick-Set besteht aus drei Teilen. Aus zwei kleineren und dünneren Handstäben und einem dickeren und längeren Mittelstab, dem Devilstick. Im folgenden Text werden die Begriffe Devilstick und Handstab immer wieder benutzt und mit DS (Devilstick) und HS (Handstab, Handstäbe) abgekürzt. Ein DS-Set kostet z. Zt. ca. 20-30 Euro.



Devilstick (DS)

Der DS ist meist ein Holzstab, der an den Enden dicker ist und sich zur Mitte hin verjüngt. Die schmalste Stelle liegt in der Mitte. Die Enden sind mit Hartgummikapen versehen. Der DS trägt üblicherweise eine oder mehrere Markierungen, die seine Handhabung erleichtern. Eine Markierung kennzeichnet die Mitte (dicker Pfeil). Zwei weitere Markierungen zeigen jeweils die halbe Strecke von der Mitte nach außen an, das sind die Viertelmarkierungen (dünne Pfeile). Durch diese Markierungen ist der DS in vier Abschnitte geteilt. Die Viertelmarkierungen geben Hinweise für die richtigen Kontaktpunkte mit den Handstäben und sind Hilfen im Lernprozess.

Handstäbe (HS)

Die HS sind aus Holz und haben eine Silikonummantelung, sie sind meist einfarbig und tragen keine Markierungen. Die Hände umfassen die Stäbe von unten, die Zeigefinger liegen an den Stäben an. Die Handinnen-seiten zeigen nach oben und dabei leicht zur Mitte.

Kontaktpunkte

Die Kontaktpunkte, an denen die HS den DS berühren, liegen einige cm (ca. 6 - 10 cm) vor dem Ende der HS. Je weiter der Kontaktpunkt von der Hand entfernt ist, desto weichere Eigenschaften hat der HS, je weiter der Kontaktpunkt sich der Hand annähert, desto härtere Eigenschaften zeigt das Verhalten des Handstabes. Weiche Eigenschaften sind gut für das Fangen und Werfen.

Servierposition – ein virtuelles Tablett halten

Diese Ausgangsposition für etliche Übungen ist nach der Haltung benannt, die man einnimmt, wenn man ein Tablett mit Speisen und Getränken möglichst gerade trägt. Die Servierposition ist gekennzeichnet durch ungefähr rechte Winkel in den Ellenbogengelenken, die Hände werden auf gleicher Höhe gehalten. Der Abstand zwi-



schen den Händen ist ca. schulterbreit, die Handstäbe werden waagrecht gehalten, der DS liegt ruhig auf beiden Handstäben. Das ist die Servierposition. Die Servierposition wird im folgenden Text mit SP abgekürzt.

Organisation

Die Übungen können mit der Gruppe oder mit der Klasse in der Sporthalle oder im Freien (Schulhof, Sportplatz, Park, o. Ä.) durchgeführt werden. Da der DS bei allen Übungen auch deutlich von der vorgesehenen Flugbahn abweichen kann, ist ein **Sicherheitsabstand** zwischen den Schülern bzw. zu anderen Personen von ca. vier bis fünf Metern empfehlenswert. Es ist gut, auf einen ruhigen, einheitlichen Hintergrund zu blicken, das erhöht die Konzentration auf den DS.

Um deutliche und zügige Fortschritte zu erzielen, werden die Schüler auch zu Hause üben. Hier empfiehlt es sich, zerbrechliche und wertvolle Objekte aus der „Schussbahn“ zu nehmen und mit dezentem Krafteinsatz zu üben, um Fensterscheiben, Wände und Decken nicht zu treffen. Damit der DS beim Üben nicht ständig deutlich hörbar auf dem Boden einschlägt, ist es sinnvoll, über einem Sofa oder Bett zu üben, bzw. den Boden mit Kissen o.ä. zu polstern. Diese Maßnahmen erhöhen die Akzeptanz des Lernprozesses im sozialen Umfeld.

Meiden sollte man eine Umgebung mit Treppen, Steinkanten, harten und eckigen Gegenständen u.Ä. Hier kann der DS beim Herunterfallen beschädigt werden. Hervorragende Lernbedingungen liegen dann vor, wenn jeder der Schüler über ein DS-Set verfügt und dieses für den Zeitraum der Lerneinheit zum Üben mit nach Hause nehmen kann. Gibt es nicht genügend DS-Sets, teilen sich Schülergruppen ein Set und nehmen das Set für einen festgelegten Zeitraum im Wechsel mit nach Hause.

Üben und Lernen mit den Übungsaufgaben

Bei den Übungsaufgaben wird nach folgendem Schema vorgegangen:



Sebastian Höher

ist Oberstudienrat und
Fachleiter Sport am
Marie-Curie-Gymnasium in
Berlin.

Schreiberstraße 3b
14167 Berlin
altius@web.de

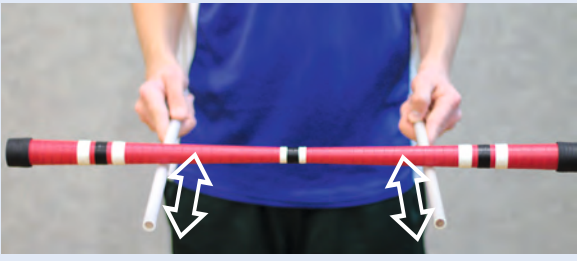
- Jede Übungsaufgabe ist in einem Kästchen zusammengefasst. Nach der Nummer und dem Namen der Übung folgen die Erklärung (als Aufforderung formuliert) und die Abbildung. In der unteren Zeile befinden sich kleinere Kästchen, mit deren Hilfe die Anzahl gelungener Versuche durch Ankreuzen festgehalten wird. Das Schema (rechts oben):
- Übungen aus der Servierposition, Pendeln und Balanceübungen sollen parallel geübt werden.
- Erfolgreich absolvierte Übungsaufgaben sollen angekreuzt werden. So behält man den Überblick im Lernprozess.
- Einzelne Übungen können übersprungen werden, wenn sie aktuell zu einfach oder zu anspruchsvoll sind.
- Unendlich viele Male wird der DS zu Boden fallen. Jeder Absturz ist ein starkes Argument dafür, „cool“ zu bleiben. Aber jeder Absturz des DS zeigt auch an,


Nummer	Name	Übungsaufgabe mit Abbildung		
1	EISENBAHN	Rolle den DS...		
Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:


dass man am Limit spielt und dabei ist der Lernerfolg garantiert.



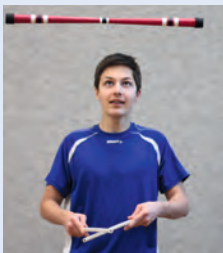
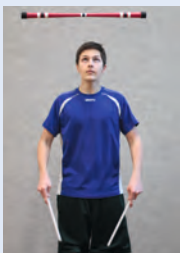
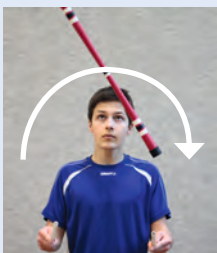
- Wenn etwas partout nicht klappt, ist es sinnlos, sich in eine Übung zu verbeißen. Weiter zur nächsten Übung.
- Individuelles Zeitmanagement hilft den Lernprozess zu strukturieren. Eine Übung kann eine bestimmte Zeit dauern, so lang wie ein bestimmtes Musikstück sein oder eine festgelegte Anzahl von Wiederholungen beinhalten.

Übungen aus der Servierposition (SP), eher leicht

1	Eisenbahn	Rolle den DS auf beiden HS („Schienen“) zwischen den Enden der HS und den Fingern, die nicht berührt werden dürfen.			

2	Startrampe	Rolle den DS wie bei Übung 1 in Richtung der Enden der HS und wirf den DS kurz vor Erreichen der Enden hoch. Fange den DS in SP wieder auf.			

3	Tanz auf einem Bein	Wirf abwechselnd das linke und das rechte Ende des DS ca. 10 cm oder mehr hoch und fange den DS wieder auf. Beginne den nächsten Wurf erst, wenn der DS wieder ruhig liegt.			

4	Zangengriff	Beim Üben wird der DS immer wieder zu Boden fallen. Er wird rückschonend mit dem Zangengriff aufgehoben. Greife den am Boden liegenden DS mit dem Zangengriff. Wirf ihn hoch und fange ihn in Servierposition auf. Da diese Übung beim Aufheben automatisch immer wieder gespielt wird, braucht sie nicht extra geübt und auch nicht quantifiziert zu werden.		
5	Abwurf mit Punktlandung	Wirf den DS waagrecht mindestens kopfhoch und fange ihn so auf, dass er auf den Handstäben gleichzeitig landet. Eine gleichzeitige Landung ergibt nur ein einziges Geräusch.		
Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:
6	Handstäbe zusammen	Wirf den DS waagrecht hoch, führe, während der DS in der Luft ist, die HS zusammen, so dass sie sich kurz berühren und fange den DS in SP.		
Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:
7	Beinstäbe	Wirf den DS waagrecht hoch, berühre, während der DS in der Luft ist, mit beiden HS die Beine (Oberschenkel) und fange den DS in SP.		
Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:
8	Halbe Rolle	Wirf den DS so hoch, dass er eine halbe Drehung (180°, in senkrechter Ebene) macht und fange ihn mit beiden Handstäben wieder auf. Abwechselnd rechts und links.		
Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:

9	Ganze Rolle	Wirf den DS so hoch, dass er eine ganze Drehung (360°) macht und fange ihn mit beiden Handstäben wieder auf. Nach rechts und links.			Öfter:
10	Tanz auf heißer Herdplatte	Wirf abwechselnd das linke und das rechte Ende des DS hoch und lasse den DS auf den Handstäben tanzen.			Öfter:

Pendeln lernen

Das Grundmuster des Devil-Stick-Spiels ist der Grundschlag, der auch als „Tic-Tac“ oder „Pendeln“ bezeichnet wird. Um sicher pendeln zu können, muss man ziemlich lange üben. Ausdauer und Hartnäckigkeit, aber auch Geduld und Gelassenheit sind gute Begleiter. Sicheres Pendeln heißt, der DS kann 30-mal ununterbrochen gespielt werden. Dazu sind etliche Übungsstunden notwendig.



Um das Pendeln zu erlernen, gibt es zwei Methoden. Jeder Schüler kann die für ihn geeignete Methode auswählen. Auch eine Mischung beider Methoden ist möglich.

Methode 1: Pendeln lernen im Stehen

Dabei steht der DS auf einer Unterlage, auf einem Hocker einem kleinen Stuhl, o.Ä.

Der DS wird beim Pendeln zwischen den beiden Handstäben hin und her geworfen. Es soll ungefähr an der Viertelmarkierung gefangen und geworfen werden, im vorderen (handentfernten) Drittel der Handstäbe. Das Fangen soll weich und nachgebend erfolgen.

Mit zunehmender Übungszeit wird es gelingen, den DS ohne Unterstützung zwischen den beiden Handstäben hin- und herpendeln zu lassen. Dazu wird der DS beim Werfen ein wenig angehoben.

11	Pendeln mit Unterlage	Bewege den DS, der auf einer Unterlage steht, zuerst nur hin- und her. Triff ihn dabei mit den Handstäben ein wenig unterhalb der oberen Viertelmarkierung. Der DS wird mit den HS geworfen und gefangen, nicht geschlagen.			Öfter:
12	Pendeln mit Abheben	Bewege den DS hin- und her und hebe ihn dabei etwas an, so dass er von der Unterlage abhebt. Triff ihn dabei mit den Handstäben ein wenig unterhalb der oberen Viertelmarkierung.			Öfter:

Methode 2: Pendeln im Sitzen, im Knien oder in der Hocke


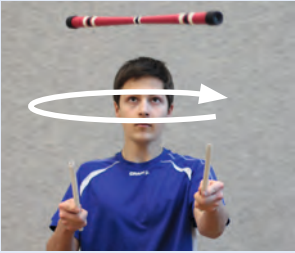
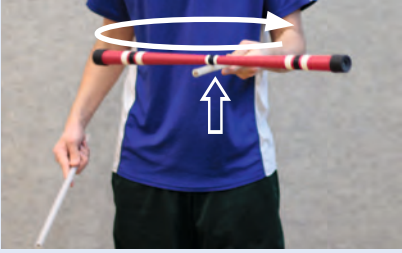


Bei dieser Methode steht der DS auf dem Boden, der Spieler sitzt, hockt oder kniet davor. Beim Knien wird eine knieschonende, weiche Unterlage verwendet.


13	Pendeln am Boden	Knie, setze oder hocke dich auf den Boden. Bewege den DS, der vor dir auf dem Boden steht, zwischen den HS hin- und her. Triff ihn dabei mit den Handstäben ein wenig unter der oberen Viertelmarkierung.			
			Kann ich	5 x	10 x
14	Pendeln mit Abheben und Aufstehen	Bewege im Knien oder in der Hocke den DS zwischen den HS hin- und her und hebe ihn dabei etwas an, so dass er ein wenig von der Unterlage abhebt und stehe dabei auf.			
			Kann ich	5 x	10 x
15	Pendeln verbessern	Analysiere deine Fehler und verbessere das Pendeln mit Hilfe der Tabelle.			

Tabelle zur Fehleranalyse beim Pendeln

Fehler	Mögliche Ursache(n)	Gegenmaßnahme(n)
Der DS wandert mit jedem Wurf nach vorn, also zum Ende der Handstäbe und fällt runter.	Du hältst die Handstäbe parallel oder nach außen zeigend.	Halte die Handstäbe leicht nach innen zeigend.
	Du hältst die Handstäbe nach unten zeigend.	Halte die Handstäbe waagerecht.
Der DS kippt seitlich über den Handstab.	Dein Kontaktpunkt ist zu weit unten, Richtung Mittelmarkierung.	Triff den DS höher, an der Viertelmarkierung.
Der DS rutscht am Handstab nach unten.	Du hältst die Handstäbe zu eng und/oder du fängst zu früh.	Nimm die Handstäbe weiter auseinander und/oder fange später.
Du wirst immer schneller, bis der DS runterfällt.	Du hältst die Handstäbe zu eng und/oder du fängst zu früh.	Nimm die Handstäbe weiter auseinander und/oder fange später.
Der DS fliegt gerade, fast senkrecht, er hat keine Rotation und pendelt dadurch nicht.	Der Handstab drückt den DS nur seitlich weg. Der DS wird getroffen, ehe er die erforderliche seitliche Neigung hat.	Triff den DS später, also mit mehr seitlicher Neigung. Der Handstab soll nicht (nur) seitlich drücken, sondern den DS auch ein wenig anheben.
Du hast alle o. g. Fehler abgestellt, es klappt aber trotzdem nicht.	Du fängst den DS nicht nachgebend, vielleicht wird er geschlagen.	Fange nachgebend. Gehe beim Fangen einige Zentimeter mit dem DS mit, bremsen ihn dabei ab, kehre die Bewegungsrichtung um und wirf ihn danach zügig wieder ab.

Übungen aus der Servierposition (SP), eher anspruchsvoll

16	Arm- schleuder	Hebe die Unterarme an, so dass der DS in die Armbeuge rollt. Von hier aus wird der DS durch schnelles Strecken der Arme hochgeworfen und in SP wieder gefangen.		Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:
17	Helikopter anwerfen	Wirf den DS so, dass er sich in waagerechter Ebene (wie ein Helikopterrotor), 180° dreht. Beim Hochwerfen aus der SP linken HS weg vom Körper und rechten HS zum Körper bewegen. ⇒ DS rotiert nach rechts. Abwechselnd rechts und links.		Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:
18	Helikopter laufen lassen	Wirf den Helikopter an (Nr. 17), und lass ihn weiterlaufen, indem du ihn mit dem HS unterhalb der Mittelmarkierung unterstützt und dabei ein wenig (ca. 10 cm) hochwirfst. Nach einer 180°-Drehung wird er wieder unterstützt und leicht hochgeworfen.		Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:
19	Arme kreuzen	Wirf den DS waagrecht mindestens kopfhoch und fange ihn so auf, dass er auf den gekreuzten Handstäben landet.		Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:
20	Kniekick	Lass den DS fallen, kicke ihn mit dem Knie hoch und fange ihn wieder in SP.		Kann ich	5 x	10 x	15 x	Öfter:


21	Stäbe tauschen	Wirf den DS waagrecht hoch, tausche die Stäbe während der DS in der Luft ist und fange ihn in SP.			Öfter:

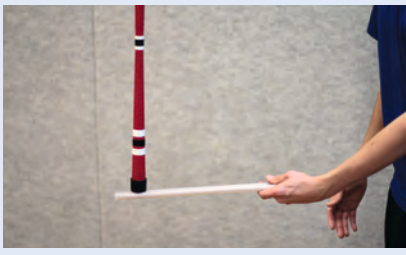
Balance

Balanceübungen sind eine Abwechslung im DS-Spiel, sie wirken und sind im Idealfall ruhig. Wenn der DS balanciert wird, liegt die Kunst darin, mit möglichst kleinen Korrekturbewegungen die Unterstüztungsfläche genau unter dem Schwerpunkt zu halten.

22	Hand-balance	Balanciere den DS senkrecht auf der Handinnenfläche. Rechts und links.			Länger:

23	Finger-balance senkrecht	Balanciere den DS senkrecht auf dem Zeigefinger. Rechts und links.			Länger:

24	Finger-balance waagrecht	Balanciere den DS waagrecht auf dem Zeigefinger oder auf dem Handstab (Unterstützungspunkt: Mittelmarkierung). Rechts und links.			Länger:

25	Doppelte Stab-balance	Balanciere den DS senkrecht auf den Enden der beiden dicht nebeneinander gehaltenen Handstäbe. Rechts und links.			Länger:


26	Einstab- balance	Balanciere den DS senkrecht auf dem Ende eines Handstabes. Rechts und links.			
			Kann ich	5 Sekunden	10 Sekunden

27	Knie- balance waagrecht	Balanciere den DS waagrecht auf dem Knie oder Oberschenkel. Rechts und links.			
			Kann ich	5 Sekunden	10 Sekunden

Pendeln verbessern

Das Pendeln als Grundmuster des DS-Spiels gut zu beherrschen ist ein zentrales Ziel dieser Lerneinheit.




28	Pendeln ohne Absturz	Setze dir Ziele, wie 10-mal, 15-mal, 30-mal hintereinander hin- und herzupendeln. Beende die Übungen nicht durch Absturz, sondern kontrolliert in der Servierposition.			
			Kann ich	10 x	15 x

Ein Kennzeichen dieser Übungsphase ist das Nachlaufen hinter dem DS. Das soll abgestellt werden.

29	Ortsfest pendeln	Pendle, ohne einen Schritt zu machen.			
			Kann ich	10 x	15 x

Beim Pendeln wird der DS wieder und wieder ungewollt zu Boden fallen. Das ist in dieser Übungsphase völlig normal. Die beste Gegenmaßnahme gegen Feh-

ler ist konsequentes Üben. Es empfiehlt sich aber auch, einen kühlen Kopf zu behalten und die Fehler nüchtern zu analysieren und abzustellen.

30	Pendeln mit Zusatzaufgaben	Verändere das Tempo, spiele extrem langsam und extrem schnell, spiele nach dem Rhythmus einer Musik, laufe rückwärts, drehe dich nach rechts und nach links, stehe auf einem Bein usw.			
		Kann ich	10 x	15 x	

Repertoire erweitern

Spätestens hier sollen die Schüler (auch) selbständig mit- und weitermachen. Die Aufgaben der Lerneinheit werden mit der „Königsaufgabe“ abgeschlossen.

Sei selbst kreativ! Experimentiere, entdecke und erfinde Übungen mit dem DS und mit den Handstäben.

Abschlusstest für die Lerneinheit

Durch Auswertung der angekreuzten Leistungen bei den einzelnen Übungsaufgaben ergibt sich ein Überblick über den jeweiligen Istzustand im Lernprozess. Die gelernten Übungen werden nun durch die folgende Aufgabe gestalterisch verbunden. Die kreative Aufgabenstellung für den Abschlusstest der Lerneinheit lautet:

Gestalte einen Auftritt mit dem DS (mit oder ohne Musik) mit mindestens acht unterschiedlichen Übungen. Bemühe dich um fließende Übergänge

zwischen den Übungen und berücksichtige bei der Übungsauswahl auch das Balancieren.

Kriterien der Bewertung:

- Anzahl und Schwierigkeitsgrad der gezeigten Übungen.
- Stimmigkeit der Übungsauswahl.
- Sicherheit der Ausführung, Anzahl der Fehler.
- Originalität und Kreativität.
- Übergänge.

Mit Abschluss der Lerneinheit sind die Basistechniken für das Spiel mit dem Devilstick erfolgreich vermittelt und gelernt.

Literatur:

- Finnigan, D. (1988). *Alles über die Kunst des Jonglierens*. Köln: DuMont.
- Höher, S.: Grundkurs Bewegungskünste – von der Vermittlung zur Gestaltung, in: *Lehrhilfen für den Sportunterricht* 10, 2010.
- Strong, T. (2002). *Devil Stick – Spielend Jonglieren*. Moers: edition aragon.

Der nächste Winter kommt bestimmt – und damit die „Schneesportwoche“

Jörg Kiesow (Skilehrer) und Frank Trendelkamp (Fachleiter) haben – gemeinsam mit einem Schulsikurs – einen Film (DVD) geschaffen, bei dem es um die mentale und sicherheitsrelevante Vorbereitung auf Skifahren und Snowboarden mit Anfängergruppen geht. Fast an alles wird gedacht – ein Sicherheitsplus für die betreuende Lehrkraft, die sich so den erhobenen Zeigefinger ersparen kann. Themen sind u. a.

- das Tragen der Skier,
- Verhalten im Lift und auf der Piste,
- Umgang mit Skischuhen und Sportgerät,
- Liftfahren und Verhaltensregeln auf der Piste (FIS-Regeln anschaulich umgesetzt)
- und viele Hinweise auf mögliche Gefahrensituationen.

Ski- und Snowboardaufnahmen aus dem Kurs machen nicht nur Lust auf eine Schneesportwoche sondern geben auch wertvolle Hinweise zum technischen Erlernen des neuen Sportgeräts. Bezogen werden kann die DVD über www.skifilme.de (Fit für die Schneesportwoche)

Heinz Lang