

Kleine Spiele an tschechischen Schulen

Ladislav Bláha

Tschechien gehört zu den Ländern, in denen zahlreiche Spiele entwickelt wurden; viele davon sind bekannt und beliebt geworden. Die Globalisierung, die Entwicklung neuer Materialien, die Faszination außergewöhnlicher Spiele aus anderen Ländern und die Internationalisierung des Sportmilieus führten zum langsamen Verfall und Rückgang traditioneller Spiele, die den Kindern bislang an den Schulen Spaß gemacht haben.

Auch die Veränderung der Lebensweise spiegelt sich in den Kinder- und Jugendspielen wider und die Beteiligung an Bewegungsaktivitäten sinkt. Damit kommt es leider auch zur Senkung des Niveaus einiger Bewegungsfertigkeiten – manche Spiele werden nun für die Kinder anstrengender.

Ein Beispiel für den Wechsel der Spielkultur ist Volleyball, das in Tschechien sehr beliebt war und das inzwischen in der Schule und im Leistungssport von Unihockey (Floorball) abgelöst wurde. Tschechien als Eishockeygroßmacht hat diese Sportart sehr gern übernommen, denn sie ist eng verbunden mit der Eishockeytradition und auch mit verschiedenen anderen Varianten des Hockeyspiels.

Nachfolgend sollen einige in Tschechien beliebte ‚Kleine Spiele‘ vorgestellt werden, die gewiss in ähnlicher Form auch in anderen Ländern bekannt sind.

Wichtig ist, dass

- die verlangten Spielfertigkeiten einfach sind,
- die Belastung der Teilnehmer ziemlich intensiv ist,
- die materielle Ausrüstung für das Spiel erreichbar ist und
- die Spiele mit einfachen Regeln versehen sind.

Die in Tschechien sehr beliebten Spiele ‚Fußballtennis‘ und ‚Fußvolleyball‘ werden zu einem anderen Zeitpunkt beschrieben.

VÖLKERBALL

Das Ziel dieses Spiels besteht darin, die gegnerischen Spieler abzuwerfen, sie damit aus dem Spiel auszuschalten und möglichst viele Punkte zu erreichen.

Gespielt wird in zwei gleich großen, durch eine Mittellinie geteilten Spielfeldern mit ‚Himmeln‘, die sich jeweils hinter den Spielfeldern befinden. In den ‚Himmel‘ gehen die im Verlauf des Spiels abgeworfenen Spieler.

Schema:

Himmel	Spielfeld	Spielfeld	Himmel
--------	-----------	-----------	--------

Der Ball ist solange ‚scharf‘, bis er auf dem Boden aufkommt. Ein Spieler ist dann abgeworfen, wenn er di-

AUS DEM INHALT:

Ladislav Bláha

Kleine Spiele an tschechischen Schulen 1

Dimitris Chatzopoulos

„Feuer“ – ein Spiel aus Griechenland für Kinder von 8–12 Jahren 5

Heinz Lang

Kubb – das Spiel der Wikinger 6

„Vier außen“ – ein Wurfspiel aus Österreich 8

Steinschießen – ein Spiel aus Portugal für das Schullandheim 9

Thomas Gronwald und Kuno Hottenrott

Arbeitsblätter zur Gestaltung eines Ausdauercurriculums im Schulsport 11

Henner Hatesaul

Hitlisten der Krankmacherübungen 14

rekt getroffen wurde, d. h., wenn der Ball zuvor weder den Boden, eine Wand oder einen anderen Spieler berührt hat. Werden gleichzeitig mehrere Spieler getroffen, gilt nur der erste als abgeworfen. Fängt nach einem Treffer ein anderer Spieler den Ball, ist der getroffene Spieler gerettet.

Indem man ausweicht oder den Ball fängt kann man sich retten (lässt man ihn aber fallen, gilt dies als abgeworfen). Nach einem Treffer wird das Spiel durch den Schiedsrichter kurz unterbrochen, damit der getroffene Spieler in den ‚Himmel‘ übergehen kann. Dort kann er seinen Mitspielern helfen, indem er die gegnerischen Spieler abwirft oder seinen Mitspielern den Ball zuspielt. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst eine zuvor vereinbarte Anzahl von Treffern erzielt hat.

BUMERANG oder KETTE

Das Ziel dieses Spiel besteht darin, andere Spieler zu treffen, sie vom Spiel ‚auszuschalten‘ und selbst am längsten im Spiel zu bleiben.

Die Spieler dürfen sich in der ganzen Turnhalle frei bewegen. Es wird mit einem (Weich-)Ball gespielt. Jeder versucht beliebige andere Spieler zu treffen. Wer getroffen wird scheidet aus. Wird aber der Spieler getroffen, von dem man selbst getroffen worden ist, darf man wieder in das Spiel zurück. Je nach Situation kann dies mehrmals oder auch nie geschehen. Gewinner ist, wer die meisten Treffer erzielt hat.

Das Spiel ist zeitlich nicht begrenzt, es kann auch jederzeit abgebrochen werden.

AMERIKANISCHER VÖLKERBALL

Das Ziel dieses Spiels besteht darin, Spieler der Gegenmannschaft mit dem Ball zu treffen und die vom Gegner geworfenen Bälle zu fangen. Sowohl das Treffen als auch das Fangen führen zum Ausscheiden.

Jeder der beiden Mannschaften steht die Hälfte des Spielfeldes – durch eine Mittellinie geteilt – zur Verfügung. Die Spieler versuchen möglichst viele Gegenspieler mit dem Ball zu treffen oder den Ball, den der Gegner geworfen hat, zu fangen. Wenn jemand getroffen wird, scheidet er aus. Wenn der Ball von einem Gegenspieler gefangen wird, scheidet der Spieler, der den Ball geworfen hat, auch aus. Die Mannschaft, die keinen Spieler mehr hat, hat verloren. Die Spieler dürfen sich nur in der eigenen Spielfeldhälfte bewegen. Der Schiedsrichter darf das Spiel auch verkürzen und nach einiger Zeit abbrechen.

BUMERIKA

(Amerikanischer Völkerball und Bumerang)

Im Unterschied zum Amerikanischen Völkerball darf der getroffene Spieler zurück ins Spiel kommen, wenn der Spieler getroffen wird, von dem er getroffen wurde.

Je nach Situation kann man mehrmals oder auch nie in das Spiel zurückkommen. Nur eine Mannschaft kann gewinnen und es kann auch passieren, dass eine voll-



ständige Mannschaft gegen nur einen Spieler der Gegenmannschaft spielt. Das Spiel soll zeitlich begrenzt sein, es sollte nicht länger als 10 Minuten gespielt werden.

DIE SCHAFE UND DER WOLF IM WALD

Das Ziel des Spiels besteht darin, möglichst viele Spieler zu fangen und für sich zu gewinnen.

Die Kinder bekommen verschiedene Rollen. Es gibt einen Wolf, eine ‚Mutti Schaf‘ und viele Schafe. Das Spiel beginnt mit einem Spruch – danach laufen die Schafe von der Startlinie aus zur ‚Mutti‘. Im Weg steht ihnen jedoch der Wolf, der sich nur in einem gekennzeichneten Raum zwischen den Schafen und ‚Mutti Schaf‘ bewegen darf. Aufgabe des Wolfes ist es, möglichst viele Schafe zu fangen (abzuschlagen). Die gefangenen Schafe werden zum Helfer des Wolfs.

Der Spruch:

- 1) Mutti : „Schafe, kommt nach Hause!“
- 2) Schafe: „Nein, wir gehen nicht!“
- 3) Mutti: „Warum?“
- 4) Schafe: „Wegen dem Wolf!“
- 5) Mutti: „Wo ist der Wolf?“
- 6) Schafe: „Im Wald!“
- 7) Mutti: „Doch kommt und fürchtet euch nicht!“ (Lauf zur Mutti)

TIERE UND JÄGER

Das Ziel des Spiels besteht darin, möglichst viele Spieler zu fangen und zu gewinnen.

Die Kinder (Tiere) stehen im Mittelkreis und die Jäger (2–3 ausgewählte Kinder) stehen in den Ecken der Turnhalle (dies sind die „Käfige“). Tiere und Jäger dürfen sich frei in der ganzen Turnhalle bewegen. Die Jäger versuchen, möglichst viele Tiere zu fangen. Wird ein Tier abgeschlagen, so geht es in den „Käfig“ des Jägers. Es gewinnt der Jäger, der am Ende die meisten Tiere gefangen hat.

POLIZEI

Das Ziel dieses Spiels besteht darin, möglichst lange im Spiel zu bleiben und sich nicht vom Gegner fangen zu lassen.

Die Kinder bewegen sich frei in der Turnhalle. Sie sollen sich jedoch von den ‚Polizisten‘ (Anzahl je nach Grup-

pengröße) nicht fangen lassen, die sich nur auf den Turnhallenlinien bewegen dürfen (je nach Turnhalle, Gruppengröße ...) Das Spiel wird nach einiger Zeit von der Lehrkraft beendet.

Welcher ‚Polizist‘ hat die meisten Kinder ‚gefangen‘?

DER KÖNIG SCHICKT SEINE SOLDATEN AUS

Das Ziel dieses Spiels besteht darin, durch Ausschicken und Fangen der Spieler möglichst viele Spieler für die eigene Mannschaft zu gewinnen.

Zwei Mannschaften stehen sich in einigem Abstand in einer Reihe mit ausgestreckten Armen gegenüber. Jede Mannschaft schickt nun einen Mitspieler aus. Dieser läuft zur gegenüberstehenden Mannschaft, sucht sich eine Person aus, versucht deren Hand abzuschlagen und läuft dann schnell zurück zur eigenen Mannschaft. Die abgeschlagene Person versucht den zurücklaufenden Spieler abzuschlagen, bevor er die eigene Mannschaft erreicht. Gelingt dies, so kommen beide in die Mannschaft des Fängers, gelingt dies nicht, so kommen beide zur Gegenmannschaft.

DIE FISCHER

Das Ziel dieses Spiels besteht darin, Gegenspieler zu fangen und sie für die eigene Mannschaft zu gewinnen.

Zuerst wird ein Fischer ausgewählt. Dieser stellt sich auf eine Seite des Spielfeldes, die anderen Kinder, die ‚Fische‘, auf die andere Seite. Der Fischer, **der nur nach vorne laufen darf**, läuft in Richtung der Fische und versucht, möglichst viele durch Abschlagen zu fangen. Wenn er auf der anderen Seite des Spielfeldes ist, ist die erste Runde zu Ende und die gefangenen ‚Fische‘ werden zu einem ‚Netz‘. Das bedeutet, dass sie sich an den Händen halten und eine Kette bilden – aber nur die äußeren Kinder der Kette dürfen mithelfen, ‚Fische‘ zu fangen. Falls ein ‚Fisch im Netz gefangen ist, hat er die Möglichkeit durchzukrabbeln, bevor

er von den Kindern an den Rändern abgeschlagen wird. Es gewinnt der ‚Fisch‘, der als letzter übrig bleibt. Dieser wird im nächsten Spiel zum Fischer.

REGENTROPFEN (Reifen)

Das Ziel des Spiels besteht darin, so lange wie möglich im Spiel zu bleiben. Dazu werden Koordination und Schnelligkeit gebraucht.

Die Reifen liegen verteilt in der Turnhalle. Die Kinder sollen sich frei nach Musik in der Halle bewegen. Nach jedem Musik-Stopp sucht sich jeder einen Platz in einem der Reifen – wer keinen freien Reifen gefunden hat, scheidet aus. Danach gibt es einen Reifen weniger und die Musik beginnt wieder. Wer als letzter übrig geblieben ist, hat gewonnen.

FUCHSJAGD

Ein Spieler ist Jäger, die anderen sind ‚Füchse‘ in einem vorgegebenen Spielfeld. Dem Jäger steht ein kleiner Ball zur Verfügung, mit dem er die ‚Füchse‘ abwerfen kann. Zu Beginn wirft der Jäger den Ball ganz hoch und die ‚Füchse‘ haben Zeit um wegzulaufen. Wenn der Jäger den Ball fängt, versucht er, einen der ‚Füchse‘ abzuwerfen. Gelingt es ihm, so wird der getroffene Fuchs sein Helfer. Aufgabe des Helfers ist es, dem Jäger einen Ball, der weit weg gerollt ist, so schnell wie möglich zuzuspielen. Im Verlauf des Spiels bekommt der Jäger mehr und mehr Helfer und es werden immer weniger ‚Füchse‘.

Aber auch die ‚Füchse‘ haben eigene Rechte. Wenn der Jäger einen ersten Helfer gewonnen hat, dürfen auch die ‚Füchse‘ den Ball fangen, den der Jäger bei jedem Neubeginn hochwirft. Den Ball dürfen sie sich so lange zuspieren, bis es dem Jäger oder seinem Helfer gelingt, diesen zu fangen. Das Spiel geht so lange, bis ein letzter ‚Fuchs‘ übrig bleibt. Dieser ‚Fuchs‘ wird zum neuen Jäger. ‚Füchse‘ dürfen das Spielfeld nicht verlassen, sonst werden sie auch zu Helfern.



Ladislav Bláha

Doc. PaedDr., Ph.D.
ist Dozent am Institut für
Bewegungserziehung und
Sport; Pädagogische
Fakultät der J. E. Purkyne

Pedagogische Fakultät
J.E. Purkyne – Universitaet
in Usti nad Labem
Česke mládeže 8
40096 Usti nad Labem /
Tschechische Republik

Aufgeschnappt

„Lernen ist ein Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“

Benjamin Britton (1913–76)

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 € 23.40 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.



Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe

Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine

16,5 x 24 cm, 124 Seiten
 ISBN 978-3-7780-6150-3
Bestell-Nr. 6150 € 14.90



Fang- und Bewegungsspiele

aktiv – intensiv – koedukativ

16,5 x 24 cm, 144 Seiten
 ISBN 978-3-7780-8590-5
Bestell-Nr. 8590 € 14.90



Spielen – Spiele – Spiel

Handreichungen für den Spielunterricht in der Grundschule

16,5 x 24 cm, 216 Seiten
 ISBN 978-3-7780-3715-7
Bestell-Nr. 3715 € 19.90



Neue Spiele – Alte Spiele

Sportliche Spiele mit Bällen und Spielgeräten

16,5 cm x 24 cm, 152 Seiten
 ISBN 978-3-7780-8740-4
Bestell-Nr. 8740 € 18.–

**Heinz-Lang-Bücher
 im Paket
 zum Sonderpreis
 von € 59.60**

**Infos unter
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 • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

„Feuer“ – ein Spiel aus Griechenland für Kinder von 8–12 Jahren

Dimitris Chatzopoulos
Aristotle University Thessaloniki
Department of Physical Education and Sport Science

Es handelt sich um ein Fangspiel mit zwei Mannschaften (4-8 Spieler pro Mannschaft – Abb. 1). Jede Mannschaft muss einerseits ihren Baum und das Gefängnis mit gegnerischen Gefangenen verteidigen und andererseits versuchen, den gegnerischen Baum zu erreichen.

Ziel: Es geht darum, dass „Jäger“ den Baum der anderen Mannschaft zu berühren (zu erobern) versuchen, ohne von den Gegnern abgeschlagen zu werden.

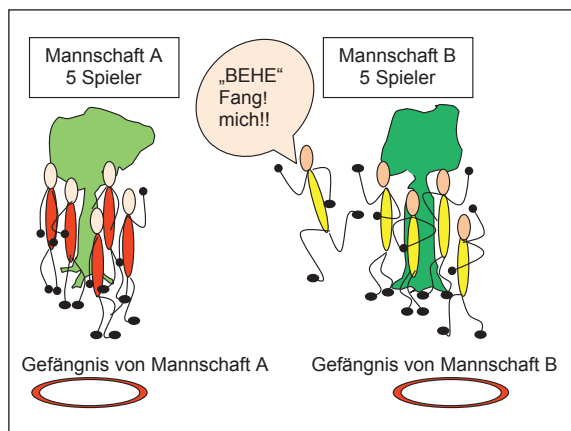


Abb. 1: Ausgangsstellung der beiden Mannschaften

Spielbeschreibung (Abb. 2)

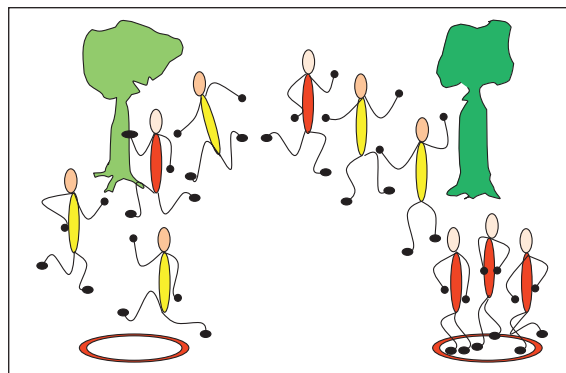
Jede Mannschaft hat ihren Baum und nimmt von dort „Feuer“ (der Baum ist die Quelle ihrer Stärke). Jäger ist immer derjenige, der zuletzt den eigenen Baum berührt hat. Er ruft laut: „Ich nehme Feuer und gehe

raus“. So wissen die anderen, wer „Feuer“ (Stärke) genommen hat und auf „Eroberung“ aus ist.

Wird er abgeschlagen, geht er ins gegnerische Gefängnis. Seine Kameraden können ihn aber befreien, wenn sie es schaffen, so nah an das Gefängnis zu kommen, um seine Hand abzuschlagen zu können. Wenn das gelingt, dann darf der Gefangene zum Baum seiner Mannschaft zurücklaufen, um sich dort in Sicherheit zu bringen.

Die Befreier müssen aber vorsichtig sein, weil das Gefängnis von den Gegnern behütet wird. Sie können sowohl die Retter als auch die Flüchtlinge abschlagen und sie wieder zurück ins Gefängnis bringen.

Wenn einer den gegnerischen Baum berührt ohne abgeschlagen zu werden, ruft er „Feuer“ und seine Mannschaft hat das Spiel gewonnen.



Dimitris Chatzopoulos

Aristotle University
Thessaloniki

Department of Physical
Education and Sport
Science

E-mail: chatzop@phed.
auth.gr

Abb. 2 Mögliches Szenario kurz vor Ende des Spiels

Hätten Sie es gewusst?

„Auf Soliche manier spielen die Indianer mit einem aufgeblasenen bal mit dem hindern On die hend an zue Rieren auf der Erdt; haben auch ain hardt leder for dem hindern, damit er vom bal den widerstreich Entpfacht, haben auch solich ledern hentschuch an.“

So beschreibt der deutsche Goldschmied und Illustrator Christoph Weidnitz 1529 in seinem ‚Trachtenbuch‘ das altmexikanische Steißbeinspiel einer aztekischen Ballspielgruppe, die Cortes 1528 nach Spanien brachte.

Aus Schotts *Sammelsurium Sport, Spiel und Müßiggang* (2006); Bloomsbury Berlin

Kubb* – das Spiel der Wikinger

Heinz Lang

Spielgedanke

Mit Hilfe der Wurfhölzer versucht jedes Team zunächst die gegnerischen Kubbs umzuwerfen. Erst zum Schluss wird der König umgeworfen – geschieht dies schon vorher, hat das ‚schuldige‘ Team sofort verloren. Die beiden Teams stehen zunächst hinter ihrer jeweiligen Grundlinie.

Mannschafts- oder Gruppengröße

Zwei bis zwölf Spieler (in zwei Mannschaften).

Geräte/Spielfeld

Ein König (ca. 10 x 10 cm und 30 cm hoch), zehn Kubbs (ca. 7 x 7 cm und 15 cm hoch), sechs Wurfhölzer (rund oder eckig ca. 40–50 cm lang und etwa 4 cm dick) und vier Eckstäbe (ca. 30–50 cm) zur Festlegung des Spielfeldes. Alle Geräte bestehen aus Holz.

Gespielt wird auf einem Rasenplatz oder einer anderen ebenen Fläche in der Größe von 5 x 8–10 m.

Wichtige Regel

Es darf nur aus dem Unterarm geradlinig von unten nach vorne geworfen werden (kein ‚Hubschraubwurf‘, kein Rotieren des Wurfholzes).

Wer beginnt?

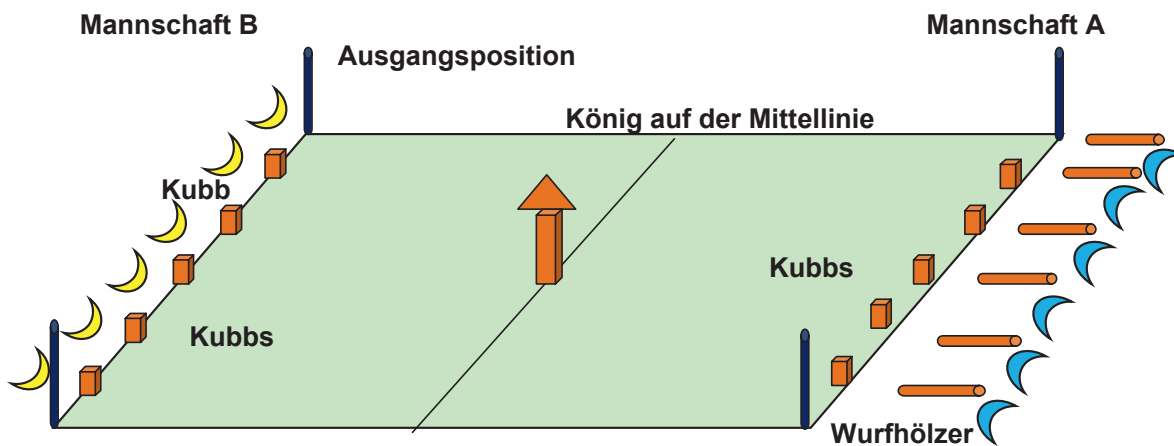
Jedes der beiden Teams stellt auf seine Grundlinie fünf Kubbs; der König kommt in die Feldmitte. Je ein Spieler aus jedem Team wirft (gleichzeitig) ein Wurfholz möglichst nahe an den König heran. Wer ihm am nächsten

* Im Internet finden sich zahlreiche Hinweise auf Regeln, Erklärungen und Varianten und kleine erläuternde Filme (z. B. auf YouTube) zu diesem (zunächst) etwas ungewohnten Spiel.

kommt, dessen Team darf beginnen; wird dabei der König umgeworfen, beginnt die andere Mannschaft.

Spielverlauf

- Team A wirft nacheinander von seiner Grundlinie aus auf die Kubbs (Basiskubbs) des Teams B und versucht möglichst viele umzuwerfen. Die Wurfhölzer und umgeworfene Kubbs bleiben liegen, bis alle Hölzer geworfen wurden. Team B sammelt alle Wurfhölzer und die umgefallenen Kubbs ein und begibt sich hinter die Grundlinie.
- Team B wirft zunächst die umgefallenen Kubbs von der eigenen Grundlinie aus in die gegnerische Spielfeldhälfte (zwei Versuche bei Nichtgelingen). Dort, wo sie liegen bleiben, werden sie von Team A wieder aufgestellt – es sind nun Feldkubbs (Tipp: Die Kubbs so werfen, dass sie nahe der Mittellinie liegen bleiben und so leichter zu treffen sind oder sie eng beieinander zu positionieren, so dass bei Treffern möglichst mehrere Feldkubbs gleichzeitig umfallen).
- Wird dabei ein Kubb zweimal falsch geworfen (ins Aus, ins falsche Feld, über die Grundlinie hinaus ...) darf er von der Mannschaft A dort aufgestellt werden wo es ihr günstig erscheint (nahe beim König oder nahe an den Außenlinien – aber mit jeweils mindestens 30 cm Abstand).
- Nun muss Mannschaft B von der Grundlinie aus zuerst alle aufgestellten Feldkubbs fällen, bevor sie versuchen darf, die Basiskubbs auf der Grundlinie der Mannschaft A zu treffen



Heinz Lang
h-w.lang@t-online.de

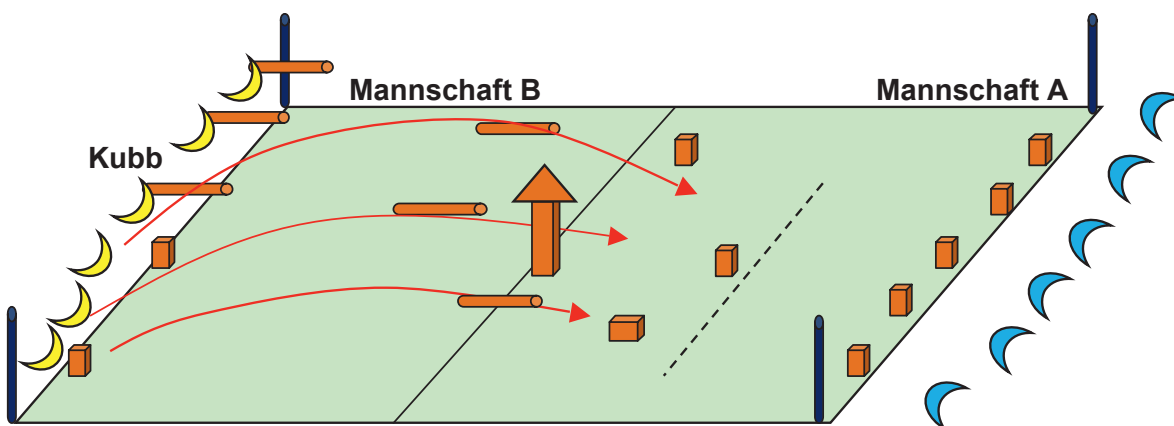
- Die getroffenen Feldkubbs und ggf. gefallene Basiskubbs werden nun wieder – immer von der Grundlinie aus – ins gegnerische Feld geworfen, wo sie wieder am Landepunkt von der gegnerischen Mannschaft aufgestellt werden.
- Gelingt es einer Mannschaft aber nicht, alle Feldkubbs umzuwerfen, darf die gegnerische Mannschaft in ihrer nächsten Runde bis zum ersten stehengebliebenen Feldkubb vorgehen, der neuen (vorteilhaften) Wurflinie.
- Erst wenn alle Feld- und Basiskubbs einer Mannschaft abgeworfen sind, darf der König umgeworfen werden – aber immer nur von der jeweiligen Grundlinie aus.

Situation: A hat von fünf Basiskubbs der Mannschaft B drei abgeworfen. Mannschaft B hat diese von ihrer Grundlinie aus ins gegnerische Feld geworfen; dort

wurden sie von A aufgestellt. B versucht nun, diese (Feld-)Kubbs umzuwerfen, bevor auf die Basiskubbs von A geworfen werden darf. Gelingt es nicht, alle Feldkubbs umzuwerfen, darf A zum ersten Feldkubb vorrücken und von dort aus werfen ... (neue Wurflinie).

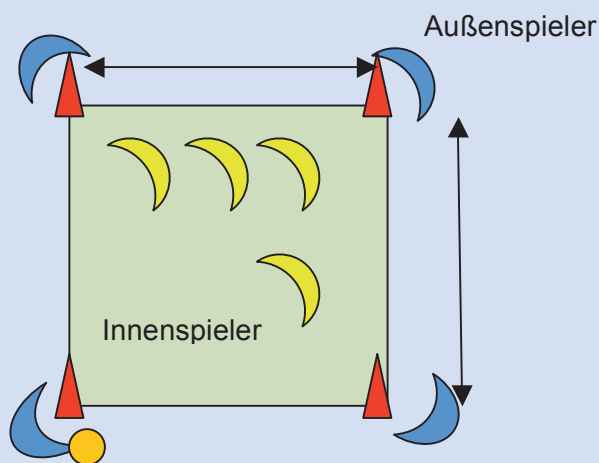
Varianten

- Verkürzung des Spielfeldes je nach Können der Schüler und/oder Verringerung der Anzahl der Basiskubbs.
- Abgeworfene Basiskubbs werden aus dem Spiel genommen. Dadurch wird die Spielzeit (meist wesentlich) verkürzt.
- Am Ende des Spiels muss der König mit dem Rücken zum Spielfeld und einem durch die Beine geworfenen Holz getroffen werden.



„Vier außen“ – ein Wurfspiel aus Österreich

Heinz Lang – nach rororoSpielbuch (1970), S. 254



Anzahl der Spieler

8 Spieler (2 Gruppen von je 4 Spielern).

Materialien

1 weicher Ball, 4 Markierungen (Hütchen).

Organisation

An den Ecken eines Quadrats von 7 m Seitenlänge – der sog. „Stube“ – steht je ein Schüler. Einer davon hat einen Ball. Im Quadrat befinden sich weitere 4 Schüler, die ‚gegnerische‘ Mannschaft. Das Spielfeld sollte weit genug von einer Wand entfernt sein.

Spielverlauf

Die Außenspieler spielen sich den Ball zu – bei passender Gelegenheit versuchen sie, einen der sich in der „Stube“ befindenden Spieler abzuwerfen. Gelingt dies, laufen sie weg, weil nun der Getroffene versucht, einen der Außenspieler abzutreffen. Das Quadrat darf er dabei nicht verlassen!

Danach nehmen alle ihre ursprünglichen Positionen wieder ein.

Bei einem Fehlwurf bekommt die jeweilige Wurfpartei einen Minuspunkt. Bei 4 Minuspunkten muss einer der Spieler ausscheiden. Hat eine Mannschaft alle Spieler verloren, wird gewechselt und das Spiel beginnt erneut.

Für Sie gelesen – und für gut befunden

„Volleyball an weiterführenden Schulen“ – für Lehrkräfte in der Sek.stufe (I und II)

In der neuesten Broschüre des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport und des Volleyball-Landesverbandes Württemberg wird schwerpunktmäßig das Spiel „3 mit und gegen 3“ und das Quattrospiel 4 : 4 behandelt – und zwar in einer Weise, die es selbst „Nicht-Experten“ ermöglicht, das Volleyballspiel zu vermitteln.

Drei Pfeiler sind es, die eine erfolgreiche Umsetzung sichern:

- Ein koordinativer Ansatz (vielseitige Koordinationsschulung u.a. durch Volleyball-Circuits),
- ein technikorientierter Ansatz mit präzisen, durch zahlreiche Reihenbilder illustrierte Technikbeschreibungen, „Schlüsselübungen“, Fehlerbildern- und Fehlerkorrektur und schülergemäßen Übungsformen und
- ein spielnaher Ansatz mit zahlreichen einfachen Spiel- und Turnierformen.

Bei der Umsetzung des Spielkonzepts spielt die Anpassung der koordinativen, technischen und taktischen Anforderungen auch an schwächere Spieler eine Rolle – schließlich sind die Autoren erfahrene Lehrkräfte.

Die Broschüre (86 Seiten) ist für 9,80 Euro unter www.vlv-shop.de erhältlich.

Heinz Lang

Steinschießen – ein Spiel aus Portugal für das Schullandheim

Heinz Lang

Anzahl der Spieler

Kleine Gruppe pro Anlage.

Materialien

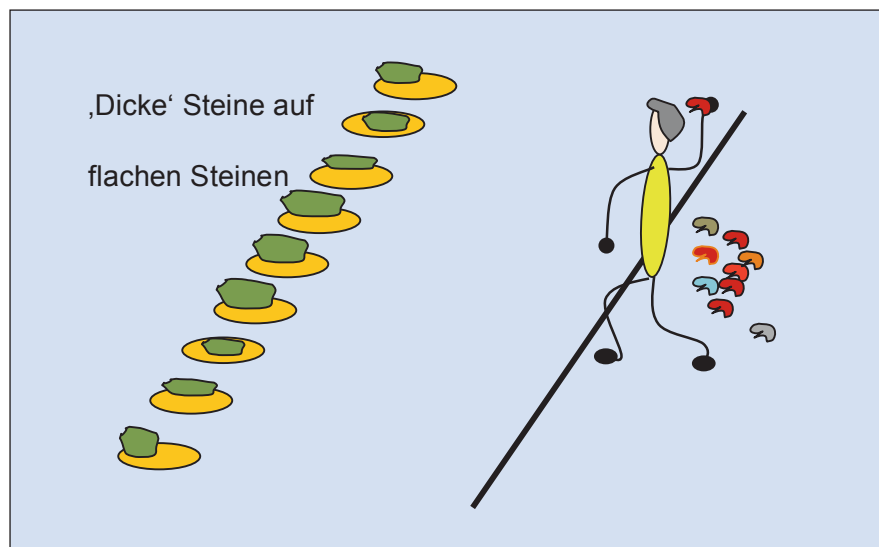
9 flache Steine, 9 größere, runde Steine; und mehrere Steine zum Werfen (mind. 9).

Organisation

Auf die 9 flachen Steine werden 9 größere Steine verteilt. Im Abstand von etwa 5 m (je nach Wurfvermögen) wird eine Linie gezogen, von der aus geworfen wird.

Spielverlauf

Jeder Spieler darf mit 9 Steinwürfen versuchen, die obenauf gelegten Steine abzuwerfen. Hat er gewor-



fen, wird die Anlage wieder aufgebaut und der nächste Spieler beginnt zu werfen. Nach mehreren Durchgängen wird ermittelt, wer die meisten Steine abgetroffen hat.

Aufgeschnappt

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennen lernen als im Gespräch in einem Jahr“

Platon (428-348 v.Chr.)

Aufgeschnappt

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

Jürgen Weineck (Sportwissenschaftler)

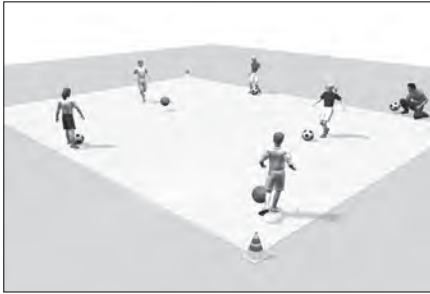
Ausdauertraining in Schule und Verein

In Schule und Verein bestehen bei der Vermittlung der Ausdauer viele Fragen: Ist eine Ausdauerschulung oder gar ein systematisches Ausdauertraining bereits für Kinder sinnvoll? Was ist zu beachten, um die Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen optimal zu fördern, sie aber nicht zu überfordern? Wie können Kinder motiviert werden, sich ausdauernd zu beanspruchen und dabei trotzdem Spaß zu haben? Welche Übungsformen bieten sich besonders für den Schulsportunterricht und für den Vereinssport an? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch praxisnah mit vielen Beispielen thematisiert.



DIN A5, 176 Seiten
ISBN 978-3-7780-0381-7
Bestell-Nr. 0381 € 16,90
E-Book auf sportfachbuch.de € 13,90

Zwei Beispielseiten

<p>120 Ausdauer verbessern in Schule und Verein</p> <p>8.3.7 Laufen mit Geräten und Gegenständen</p> <p>a) Transportlauf</p> <p>Die Kinder laufen zwei Runden eines Rundkurses oder einer beliebigen Strecke. Danach bekommen sie einen kleinen Sack, eine Plastiktüte oder einen Karton als Behälter, um ab der dritten Runde kleine Gegenstände aufzusammeln. Der Sportlehrer gibt eine Laufzeit vor und wie viele Gegenstände die Kinder pro Runde einsammeln dürfen. Am Ende werden dann die gesammelten Gegenstände gezählt und verglichen (z. B. Korken, Bierdeckel, Karten, Tannenzapfen, Bohrensäckchen).</p> <ul style="list-style-type: none">Der Sportlehrer sollte versuchen, interessante und unbekanntere Gegenstände zu verwenden, um den Erlebnischarakter der Übungsform zu steigern. <p>b) Laufen mit Bällen</p> <p>Alle Kinder laufen ohne Unterbrechung in einem abgegrenzten Spielfeld kreuz und quer. Nacheinander rollt der Sportlehrer verschiedene Bälle in das Spielfeld. Wenn ein Ball auf ein Kind zurollt, muss dieses den Ball zu einem anderen treiben. Das Ziel ist es, dass die Bälle immer in Bewegung bleiben und nicht aus dem Spielfeld rollen. Die Kinder sollen versuchen, so viele Bälle wie möglich im Spielfeld zu bewegen.</p> 	<p>Übungssammlung für die Schulung der Ausdauer 121</p> <p>Variationen Jedes Kind besitzt einen Ball, mit dem es bestimmte Übungen nachvollzieht:</p> <ul style="list-style-type: none">Basketballdribbling mit der rechten Hand, mit der linken Hand oder im Wechsel. Fußballdribbling ist auf diese Weise ebenfalls möglich.Dribbeln mit einem abrupten Stopp, um dann weiter zu dribbeln.Dribbeln und auf ein Signal des Sportlehrers um die eigene Achse dribbeln und weiterlaufen.Rückwärts dribbeln.Slalomdribbeln um Hüchenreihen.Dribbeln mit Laufimpowechsel. <p>Zwei Kinder laufen kreuz und quer und werfen sich abwechselnd einen Ball zu. Diese Übungsform kann auch in einem Parteiballspiel münden, indem die Kinder versuchen, den Ball innerhalb der Mannschaft so oft wie möglich zuzupassen und die andere Mannschaft versucht, dieses zu verhindern.</p> <p>Didaktischer Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none">Der Sportlehrer kann das Ausdauertraining mit Übungsformen aus den Ballsportarten kombinieren. Er sollte dabei die motorischen Fähigkeiten der Kinder beachten und die Übungen so auswählen, dass sie auf das Leistungsniveau der Kinder zugeschnitten sind. <p>c) Laufen mit Reifen</p> <p>Erklärung Jedes Kind bekommt einen Reifen und läuft damit kreuz und quer durch den Raum. Der Reifen kann in verschiedenen Positionen gehalten werden:</p> <ul style="list-style-type: none">wie ein Lenkrad vor dem Körper.wie ein Heiligenschein über dem Kopf.um die rechte oder linke Schulter gehängt.um die Hüfte getragen. <p>Variationen Die Kinder haben paarweise einen Reifen und müssen während des Laufens bestimmte Aufgaben erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none">Der Reifen wird zusammen getragen.Die Paare haken sich an den Armen ein und laufen um die auf dem Boden liegenden Reifen. Auf Kommando des Sportlehrers stellt sich jedes Paar in einen Reifen.Die Kinder laufen paarweise und treten immer mit dem inneren Fuß in einen Reifen.Ein Kind des Paares läuft kreuz und quer durch den Parcours, während der Partner Sprungübungen in einem Reifen durchführt. Auf ein Signal des Sportlehrers erfolgt der Wechsel.
--	---

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0381

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

Arbeitsblätter zur Gestaltung eines Ausdauercurriculums im Schulsport

Lehrhilfen zur Kompetenzvermittlung

Thomas Gronwald und Kuno Hottenrott

Für die Herzfrequenzmessung und Erfassung des subjektiven Beanspruchungsempfindens bei Ausdauerbelastungen im Rahmen eines Ausdauercurriculums im Schulsport wurden sieben Arbeitsblätter entwickelt und praktisch erprobt. Die Reihenfolge der Arbeitsblätter ist nach methodischen Gesichtspunkten gewählt, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Das erste Arbeitsblatt

... „Laufen im Wohlfühlpuls“ bietet die Gelegenheit sich mit der Pulsmessung und einem Herzfrequenz-Messgerät vertraut zu machen sowie die Skala zum subjektiven Beanspruchungsempfinden nach Borg (2004) in den Unterricht einzuführen. Zusätzlich ist es möglich, auf dem ersten Aufgabenblatt das subjektive Empfinden mit eigenen Worten auszudrücken und dementsprechend einzutragen. Im Verlauf des Ausdauercurriculums entsteht so die Möglichkeit, eine eigene Skala zum subjektiven Beanspruchungsempfinden zu kreieren und ein tiefergehendes Verständnis zu erarbeiten.

Das zweite Arbeitsblatt

... konzentriert sich auf die **Bestimmung der maximalen Herzfrequenz** (HF_{max}), um individuelle Ableitungen für das Ausdauertraining zu treffen. Die maximale Herzfrequenz kann wahlweise auch über Formeln berechnet werden, beispielsweise mit der Formel „ $HF_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$ “. Hierbei können sich allerdings individuelle Abweichungen von 20 Schlägen/min ergeben (vgl. Hottenrott & Neumann, 2012). Ziel sollte es deshalb sein, die maximale Herzfrequenz in einem Ausdauer-test individuell zu bestimmen.

Das dritte Arbeitsblatt

... bietet die Möglichkeit, **individuelle Trainingsbereiche für das Ausdauertraining** auf der Berechnungsgrundlage einer neuen Herzfrequenzformel zu ermitteln.

Im vierten Arbeitsblatt

... können in der Praxis **Ausdauerläufe in den drei Intensitätsbereichen** absolviert und dazu die subjektive

Beanspruchung ermittelt werden. Die Lehrkraft kann den Schülern in diesem Zusammenhang die differenzierte Bedeutsamkeit unterschiedlicher Intensitäts- und Beanspruchungsbereiche vermitteln.

Im fünften Arbeitsblatt

... soll die **manuelle palpatorische Pulsmessung** mit der gerätegestützten Herzfrequenzmessung verglichen werden. Der Vergleich bietet Gelegenheiten zur Diskussion der beiden Messverfahren.

Das sechste Arbeitsblatt

... dient der **Vorbereitung auf einen kontinuierlichen Dauerlauf**, wie er häufig in verschiedensten Leistungstests von den Schülern abverlangt wird. Durch die fortwährende Herzfrequenzmessung und Protokollierung werden die Schüler von der monotonen Laufbelastung abgelenkt und verschiedene Aufgabenstellungen können daraus initiiert werden (vgl. Hottenrott & Gronwald, 2010, S. 2 ff.). Auch eine Diskussion mit vergleichender Betrachtung der unterschiedlichen Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethoden) könnte hierbei integriert werden.

Mit dem siebenten Arbeitsblatt

... wird der **12-Minuten-Lauf bzw. Cooper-Test** durchgeführt, der eventuell als Bewertungsgrundlage entsprechend der zurückgelegten Strecke im Rahmen einer sportlichen Leistungsüberprüfung dienen kann. Alternativ bildet auch der 30-Minuten-Lauf (vgl. Döser-Ortlieb, 2004) eine gute Möglichkeit, um die Ausdauerleistung zu bewerten.



Prof. Dr. Kuno Hottenrott

Martin-Luther-Universität
Halle-Wittenberg
Sportwissenschaft

Von-Seckendorff-Platz 2
06120 Halle (Saale)
E-Mail: kuno.hottenrott@
sport.uni-halle.de



Dr. Thomas Gronwald

Martin-Luther-Universität
Halle-Wittenberg
Sportwissenschaft

Von-Seckendorff-Platz 2
06120 Halle (Saale)
E-Mail: thomas.gronwald@
sport.uni-halle.de

Arbeitsblatt 1

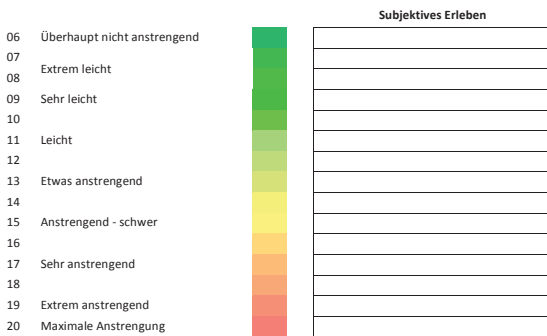
Name: _____ Datum: _____

Laufen im Wohlfühlpuls

Durchführung

Beginne in einem sehr langsamen Tempo zu laufen. Achte auf die körperliche Beanspruchung und finde ein Lauftempo bei dem du dich wohlfühlst und eine längere Zeit laufen könntest. Beende den Lauf nach ca. 5 min und lese den Belastungspuls auf dem Herzfrequenz-Messgerät ab. Gib passend zu deinem Wohlfühlpuls dein individuelles Beanspruchungsempfinden an. Die Spalte neben der Skala nach Borg (2004) gibt die Möglichkeit im Verlauf des Ausdauercurriculums dein subjektives Empfinden mit eigenen Worten auszudrücken und dem entsprechend einzutragen.

Versuche dein Beanspruchungsempfinden so spontan und ehrlich wie möglich anzugeben, ohne über die aktuelle Belastung nachzudenken. Hierbei ist die eigene Empfindung von Leistung und Anstrengung wichtig, nicht die im Vergleich zu anderen. Schau auf die Skala und die begleitenden Worte, und gebe eine Zahl an (vgl. Borg, 2004).



Wohlfühlpuls [min ⁻¹]	Beanspruchungsempfinden [6-20]

Zusätzlich können die ausgefüllten Arbeitsblätter und Protokolle mit den Beanspruchungsparametern zur Bewertung der Unterrichtsleistung herangezogen werden. Die Beantwortung der Fragen auf dem letzten Arbeitsblatt zum Cooper-Test soll ein tiefergehendes Verständnis bei den Schülern für einen solchen Leistungstest schaffen. Die angegebenen Normwerte nach Schneider (2002) für die Altersgruppe „15 Jahre“ sind dann für die jeweilige Klassenstufe anzupassen. In diesem Rahmen werden bei Schneider (2002) Vorschläge für die Altersgruppe „10–19 Jahre“ gegeben. Einen weiteren adäquaten Ansatz über die schulnotenbezogene Bewertung für den Cooper-Test im Punktesystem von 0 bis 15 liefert Bodden (2002).

Literatur

Bodden, N. (2002). Wie kann man den Cooper-Test schulnotenbezogen erfassen? *sportunterricht*, 51 (9), 271–276.
 Borg, G. (2004). Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. *Deutsches Ärzteblatt*, 101 (15), 1016–1021.
 Döser-Ortlieb, W. (2004). Wie motivieren wir Schüler für Ausdauerleistungen? Eine Alternative zum Cooper-Test. *sportunterricht – Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 53 (5), 1–6.
 Hottenrott, K. & Neumann, G. (2012). Geschlechtsspezifische Formel für optimale Trainingsherzfrequenzen. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 60 (3), 102–105.
 Hottenrott, K. & Gronwald, T. (2010). Praxisideen für ein Ausdauertraining mit Schülern. *sportunterricht*, 59 (3), 1–7.
 Schneider, F. J. (2002). Revision des Cooper-Tests. Ein Normierungsversuch für das Gymnasium. *sportunterricht*, 51 (5), 139–147.

Die Arbeitsblätter 1–7 können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich ♦ sportunterricht ♦ Zusatzmaterial heruntergeladen werden.

Arbeitsblatt 2

Name: _____ Datum: _____

Bestimmung der HF_{max}

Erwärmung

Lege das Herzfrequenzmessgerät und den Gurt an. Aktiviere danach den Vorbereitungsmodus der Herzfrequenz-Uhr über die „Start“-Taste. Laufe mit leichter Anstrengung 1-2 Runden ein und überprüfe die Funktionsfähigkeit des Herzfrequenz-Messgerätes.

Test zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz

Starte den Trainingsmodus auf dem Herzfrequenz-Messgerät und laufe 2-3 Runden mit sehr hohem Tempo. Führe einen Endspurt bei möglichst hoher Bewegungsfrequenz über die letzten 200 m durch. Ließ sofort am Ende der Belastung den Puls auf der Herzfrequenz-Uhr ab. Trage den Wert in die Tabelle ein.

Bestimmung der Erholungsherzfrequenzen

Bestimme zusätzlich die Erholungsherzfrequenzen nach einer und nach drei Minuten. Trage die Werte in die nachstehende Tabelle ein.

HF _{max} bei Belastungsende [min ⁻¹]	HF nach 1 min Erholung [min ⁻¹]	HF nach 3 min Erholung [min ⁻¹]

Arbeitsblatt 3

Name: _____ Datum: _____

Berechnung von drei Trainingsbereichen

Durchführung

Berechne die Herzfrequenzen für drei Trainingsbereiche mit der nachstehenden Formel nach Hottenrott und Neumann (2012) und trage diese in die Tabelle ein. Verwende zur Berechnung möglichst die ermittelte HF_{max} aus dem sportmotorischen Test in Arbeitsblatt 2.

T H F = HF_{max} x 0,70 x LFi x TZi x GFi x SPi

THF = Trainingsherzfrequenz

HF_{max} = 207,7 - 0,64 x Lebensalter

Die HF_{max}-Formeln sollten nur zur Anwendung kommen, wenn die maximale Herzfrequenz nicht durch einen sportartspezifischen Test bestimmt werden kann.

LFi = Leistungsfaktoren

i₁ = 1,0 Einsteiger; i₂ = 1,03 Fitnesssportler; i₃ = 1,06 Leistungssportler

TZi = Trainingszielfaktoren

i₁ = 1,0 GA 1 Training; i₂ = 1,1 GA 1-2 Training; i₃ = 1,2 GA 2 Training

GFi = Geschlechtsfaktoren

Frauen: i₁ = 1,10 niedrige; i₂ = 1,06 mittlere; i₃ = 1,03 hohe Intensität; Männer: i₄ = 1,0

SPi = Sportartfaktoren

i₁ = 1 für die Sportart Laufen

GA 1 [min ⁻¹]	GA 1-2 [min ⁻¹]	GA 2 [min ⁻¹]
± 5 min ⁻¹	± 5 min ⁻¹	± 5 min ⁻¹

GA 1: Extensives Grundlagenausdauertraining

GA 1-2: Intensives Grundlagenausdauertraining

GA2: Training an der anaeroben Schwelle

Berechnung über PC: www.pulseadviser.de

Arbeitsblatt 4

Name: _____ Datum: _____

Laufen in verschiedenen Trainingsbereichen

Durchführung

Trage in der unteren Tabelle deine Herzfrequenz-Zonen für die drei Trainingsbereiche aus Arbeitsblatt 3 ein. Laufe nun nacheinander in den drei berechneten Trainingsbereichen. Absolviere jeweils eine Strecke von 1000 m und notiere die gelaufene Zeit, die Herzfrequenz am Ende der Belastung und das individuelle Beanspruchungsempfinden nach Borg (2004) in die nachstehende Tabelle.

Beginne erst mit dem 1000-m-Lauf, wenn der jeweilige Herzfrequenz-Bereich erreicht wurde. Laufe dazu beispielsweise zunächst auf der Rasenfläche und steigere das Lauftempo langsam bis zur Zielherzfrequenz. Starte dann den 1000-m-Lauf auf der Bahn oder einer abgesteckten Laufstrecke und kontrolliere den Puls alle 100 m.

Trainingsbereich	Herzfrequenzbereich	Lauf	Zeit [min:sek]	HF [min ⁻¹]	Borg [6-20]
GA 1		1. 1000-m-Lauf			
GA 1-2		2. 1000-m-Lauf			
GA 2		3. 1000-m-Lauf			

Arbeitsblatt 5

Name: _____ Datum: _____

Manuelle Pulsmessung

Durchführung

Laufe mindestens 2 Runden mit einer konstanten Laufgeschwindigkeit von ca. 6 min·km⁻¹ bzw. 10 km·h⁻¹ (100 m in 36 s). Bestimme die nachstehenden Herzfrequenz-Werte manuell durch palpatorische Pulsmessung und mit dem Herzfrequenz-Messgerät.

	Pulsmessung [min ⁻¹]	HF-Messung [min ⁻¹]
HF unmittelbar nach der Belastung
HF nach 1 min Erholung
HF nach 3 min Erholung

Manuelle palpatorische Pulsmessung: Zählung über 15 Sekunden x 4 = Schläge pro Minute [min⁻¹]

Arteria radialis - Speichenarterie



Arbeitsblatt 6

Name: _____ Datum: _____

Training mit der Dauermethode

Durchführung

Führe einen Dauerlauf über 20 Minuten mit einer Belastungsherzfrequenz von ca. 75 % der maximalen Herzfrequenz durch. Verwende zur Berechnung möglichst die ermittelte HF_{max} aus dem Test in Arbeitsblatt 2 oder nutze die Herzfrequenzformel von Arbeitsblatt 3 und berechne den Trainingspuls für das GA 1-Training. Im Anschluss misst du während der Belastung mehrmals die Herzfrequenz und beurteilst deine subjektive Beanspruchung nach Borg (2004). Bestimme auch die Erholungsherzfrequenz nach einer und nach drei Minuten. Abschließend trägst du noch deine zurückgelegte Strecke in 20 min ein.

HF_{max} = 207,7 - 0,64 x Lebensalter

Meine HF_{max}: (= 100 %) Meine Trainingsherzfrequenz: (= 75 %)

	HF-Messung [min ⁻¹]	Borg [6-20]
nach 5 min Laufen
nach 10 min Laufen
nach 15 min Laufen
nach 20 min Laufen
.....		
nach 1 min Erholung	
nach 3 min Erholung	

Zurückgelegte Strecke in 20 min: m

Arbeitsblatt 7

Name: _____ Datum: _____

Cooper-Test

Durchführung

Erwärme dich kurz und versuche im Anschluss in 12 min eine maximale Strecke zu laufen. Das individuell beste Ergebnis kann erreicht werden, wenn du über die gesamte Laufzeit ein möglichst gleich bleibend hohes Tempo wählst. Die Laufzeit und die Herzfrequenz werden alle 400 m von deinem Partner protokolliert! Ermittle die Gesamtlaufstrecke nach den 12 min und deine Herzfrequenz bei Belastungsende sowie nach einer und nach drei Minuten Erholung. Trage die Werte in die Tabelle ein.

Strecke	Zeit [min:sek]	HF [min ⁻¹]
400		
800		
1200		
1600		
2000		
2400		
2800		
3200		
3600		
4000		

Gesamtstrecke [m] (auf 50 m genau)	
---------------------------------------	--

HF [min ⁻¹]	
Belastungsende	
Erholung 1 min	
Erholung 3 min	

1. Stelle die jeweilige Laufzeit über 400 m und die dazugehörige Herzfrequenz grafisch dar.
2. Hast du den Cooper-Test optimal durchgeführt? Begründe!
3. Ermittle deinen Leistungsstand anhand der beigefügten Tabelle.

Bewertung der Leistung (nach Schneider, 2002): z.B. Altersgruppe 15 Jahre; Angaben in m.

	mangelhaft	ausreichend	befriedigend	gut	sehr gut	ausgezeichnet
m	1400	1700	2000	2400	2800	3000
w	1100	1400	1700	2100	2500	2700

Hitlisten der Krankmacherübungen

Henner Hatesaul

Nach der „Funktionsgymnastik“ (1) von Karl-Peter Knebel mit einem besonderen Kapitel „Unfunktionelle Übungen“ erschien weitere Literatur, die „funktionell“ und „unfunktionell“ in den Mittelpunkt stellte oder sogar die angeblich unfunktionellen Übungen pathologisierte: *Peter Michler und Monika Grass: Gymnastik aber richtig (2)*, *DTB: Hitliste der Krankmacherübungen (3)*, *Barbara und Thomas Oettinger: Funktionelle Gymnastik Was? Wie? Warum? (4)*.

Letztere charakterisierten die „Krankmacherübungen“ sogar mit der Abbildung eines Sarges (Seite 58 (4)). Selbst bei Sport-Fortbildungen wurde das „richtige“ und „rückengerechte“ Aufstehen vom Boden thematisiert, eine tiefe Kniebeuge war plötzlich verpönt, da gesundheitsgefährdend. Obwohl in den „Lehrhilfen“ und im „*sportunterricht*“ in den Jahren 2002 bis 2004 diese Tendenz kritisch kommentiert bzw. widerlegt wurde (5–8), sind die Hitlisten leider immer noch verbreitet – im Internet (9, 10), in der Lehrerfortbildung (11) und vor allem in den Köpfen (noch 2012 wurde einer meiner Schülerinnen die Teilnahme an der Fitness-Vorbereitung und Überprüfung „Sit up“ von der Mutter verboten).

Schon 1891 wurde die Anpassungsregel (Prinzip von Roux), 1898 die Reizstufenregel nach Arndt-Schulz formuliert. Seit 1955 konzentrierte sich die Forschungstätigkeit von Prof. Dr. W. Hollmann auf die Leistungsfähigkeit bzw. Belastbarkeit des menschlichen Organismus und sein Verhalten bei Höchst- und Dauerleistungen mit dem Ziel der Prävention und Rehabilitation (12). Aber erst in den letzten Jahren hat ein Paradigmenwechsel in der Behandlung von Patienten stattgefunden. Nach Herzinfarkt, Herzoperationen, Gelenkoperationen usw. ist nicht mehr Bettruhe oder Ruhigstellung angesagt, sondern Bewegung.

Leider ist das Bewusstsein über die Wichtigkeit der Belastung = Bewegung für die Prävention beim Normalbürger und Normalarzt noch nicht ganz angekommen. Das Hauptproblem sind nicht die falschen Bewegungen/Belastungen und Übungen, das Hauptproblem ist

die fehlende oder zu gering dosierte Bewegung/Belastung*. Dann erst kommen die dauerhaft falschen Bewegungen/Belastungen (zu hohe Dosierung und/oder falsche Ausführung sportart- bzw. arbeitsbedingt) und Unfälle durch kurzfristig zu hohe Belastungen. In ihrer negativen Wirkung kaum messbar sind dagegen die gelegentlich durchgeführten „Krankmacherübungen“.

Den Autoren der Hitliste (3) sind gleich mehrere Fehler unterlaufen:

- Sie haben negative Wirkungen aufgrund von Reflexen vermutet, wo es sie gar nicht gibt (z. B.: Nr. 24 Schwungvolles Armkreisen).
- Sie haben die Reizstufenregel nicht beachtet. Was für einen Untrainierten ein zu starker = schädigender Reiz ist, kann für einen Trainierten ein adäquater Reiz zur Leistungssteigerung sein; die angebotene Alternativübung dagegen ist für ihn evtl. ein zu schwacher Reiz, der nicht zur Leistungsverbesserung führt (z. B.: Nr. 15 „Sit ups“ mit fixierten Beinen und Alternativübung).
- Sie haben eine falsche Durchführung als Vorbild genommen (z. B.: Nr. 6 Aushängen, Nr. 25 „Schubkarre“). Kein Mensch würde auf die Idee kommen, Staffeln in der Sporthalle als „Krankmacherübung“ zu brandmarken, nur weil Staffeln unfallträchtig sein können, wenn der Sicherheitsabstand zur Wand zu gering ist.
- Die betreffende Übung war ursprünglich für einen anderen Zweck und/oder für einen anderen Personenkreis gedacht (z. B.: Nr. 4 „Brücke“ oder „Bogengang“, Nr. 21 „Hürdensitz“).

Fazit: „Gesundheitsexperten“ warnen uns ständig vor „Gefahren“, ohne sie in einen Gesamtzusammenhang einzuordnen. Dabei übertreiben sie häufig und pauschalieren gerne.

Wollte man eine Hitliste nach dem tatsächlichen Krankmacherpotential aufstellen, müsste einsam an der Spitze stehen:

- Keine Bewegung = erhöhtes Risiko für Übergewicht, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes usw.
- Mit großem Abstand würden folgen: Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit, die plötzlich abgebremst werden (→ Unfälle bzw. Langzeitschäden),
- einseitige Bewegungen und Haltungen, die dauerhaft stattfinden (→ Dysbalancen) und Bewegungen und Belastungen, bei denen die Erholungszeiten zur Anpassung nicht beachtet wurden (→ Sehnen, Bänder, Knorpel, Schleimbeutel).

Die Einteilung in falsch und richtig, gesund und ungesund, funktionell und unfunktionell ist wenig hilfreich. M. E. sollte man die Begriffe „adressatengerecht“ und (mehr oder weniger) „effektiv“ verwenden. In der Reha-Gruppe „Wirbelsäule“ ist die Bauchmuskelübung „Klappmesser“ sicherlich nicht adressatengerecht. In einer fitten Fußballtruppe ist dagegen der normale „Crunch“ nicht effektiv, vielleicht noch im Kraftausdauerbereich bei sehr vielen Wiederholungen, aber nicht im Maximal- und Schnellkraftbereich. In dieser Gruppe müsste der Trainingsreiz höher angesetzt werden, z. B. durch das „Klappmesser“ oder andere Zusatzbelastungen (in Anlehnung an Wydra (8)).

Konsequenzen für die Schule und den Sportunterricht sind:

- Erhöhung der Bewegungszeiten.
- Effektive(re) Nutzung der Sportstunden für Bewegung und mit dem Ziel, die Bewegungsfreude zu erhalten bzw. zu wecken.
- Gefahrenbewusstsein schulen, z. B. Sicherheitsabstände, Schutzkleidung bei bestimmten Sportarten, Geräteabsicherung, Partnerhilfe usw.
- Haltungsschulung, auch bei der Vermittlung von Techniken.
- Trainingsprinzipien vermitteln und anwenden.
- Körperkunde.
- Kritische Betrachtung von Fitnessmoden und Fitnessratschlägen.

Anmerkung

* 44% betreiben keinen Sport, 26% zu wenig, um einen Gesundheitsnutzen zu haben, 18% betreiben gesundheitsförderlichen Sport, 3% betreiben Sport in einer bereits gesundheitsgefährdenden Intensität (13).

Literatur

- (1) Knebel, K.-P. (1985). *Funktionsgymnastik*. Reinbek: rororo.
- (2) Michler, P. & Grass, M. (1989). *Gymnastik aber richtig. Funktionsgerechte Übungen für die Wirbelsäule und Gelenke nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen*. Hard (Österreich): Eigenverlag Michler.
- (3) Deutscher Turnerbund und Verband für Turnen & Freizeit (Landesorganisation Hamburg) in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse – Landesvertretung Hamburg. (1993). *Hitliste der Krankmacherübungen*. Frankfurt.
- (4) Oettinger, B. & Oettinger, Th. (1995). *Funktionelle Gymnastik Was? Wie? Warum?* Schorndorf: Hofmann.
- (5) Friedmann, K. (2002). Dehnen, Muskuläre Dysbalancen und „unfunktionelle“ Übungen im Schulsport. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 9, 1–6.
- (6) Hafner, S., Müller, N., Wahler, A. & Wormann, J. (2003). Funktionelle Gymnastik zwischen Anspruch und Wirklichkeit. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 5, 10–12.
- (7) Wydra, G. & Winchenbach, H. (2004). Eine funktionelle Übungsreihe für die Bauchmuskulatur. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 4, 1–6.
- (8) Wydra, G. (2004). Klappmesser im Sportunterricht – warum nicht? *sportunterricht*, 4, 100–1005.
- (9) <http://www.sportunterricht.de/lksport/funktionsgym20.html>: Funktionelle Gymnastik – Die furchtbaren 20!
- (10) <http://www.gymnastik365.de/funktionellegymnastik/> : Dehnen, Kräftigung usw.
- (11) Wick, Ch. & Zahn, M. (2004). Unterrichtsmaterial für den Lernbereich „Gesundheit und Fitness“ (Im Themenblock „Gesunder Rücken“ findet sich das TheorietHEMA „Hitliste der Krankmacherübungen“ mit dem PraxistHEMA „Funktionelle Übungen“). *sportunterricht*, 11, 333–336.
- (12) Hollmann, W. (1993). *Medizin – Sport – Neuland: 40 Jahre mit der Deutschen Sporthochschule* (Seite 27). Köln: Sankt Augustin.
- (13) Kisser, R. (2000). Wege zur Senkung des Verletzungsrisikos. In W. Alt, P. Schaff & H. Schumann (Hrsg.), *Neue Wege zur Unfallverhütung im Sport* (S. 14). Köln: Sport und Buch Strauß.
Im Internet als PDF-Datei unter: www.sicherheitimsport.de/upload/Kongress/kongress_muenchen_2000_150dpi.pdf. Die Angaben wurden 1998 veröffentlicht und beziehen sich auf die Verhältnisse in Österreich. In Deutschland würde sich wahrscheinlich ein ähnliches Bild ergeben.

Hinweis:

Eine ausführliche Auseinandersetzung mit dem Thema, v. a. auch mit den einzelnen Übungen der „Hitliste“ (3) kann beim Autor angefordert werden.



Henner Hatesaul

Diplomsportlehrer,
Studiendirektor i.R.
Okt. 2008 – Aug. 2013
Auftragslehrkraft
am Goethe-Gymnasium
Ibbenbüren
Fächerkombination:
Sport/Chemie

Ankestr. 4, 49809 Lingen
E-Mail: h.henner@web.de

Aufgeschnappt

„Wer sich stets zu viel geschont hat, der kränkelt zuletzt an seiner vielen Schonung.“

F. Nietzsche 1844–1900

