

Faszination und Erlebnis Winter: Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein

Teil 4: Raufen und Kämpfen im Schnee

Bettina Frommann

Kaum ein Sportartbereich scheint den Anspruch von sozialer Erziehung, lustvollem Bewegungserleben und Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten zugleich so gerecht zu werden wie das Kämpfen. Ringen, Rangeln, Toben, Raufen, Balgen, Verteidigen, miteinander Kämpfen – die Begriffsvielfalt deutet an, dass es um betont spielerische, sportartunabhängige, aber regelgeleitete Bewegungsideen geht, die keiner normierten Kampfsportart zuzuordnen sind und auch völlig ohne Techniken, Griffe oder Würfe auskommen.

In jedem Alter leben Kinder das Bedürfnis nach körperlichem Kontakt über das Rangeln und Raufen aus. Ob im Kinderzimmer oder im Freien mit Geschwistern (sowie Eltern!) und Nachbarskindern, ob auf dem Pausenhof oder im Klassenzimmer mit Schulkameraden, überall kann man Kinder beim Toben und miteinander Kämpfen beobachten. Aufgrund der entwicklungsbedingt noch fehlenden Möglichkeiten, Konflikte und Streit auf kognitiver Ebene auszutragen, ist die körperliche Auseinandersetzung schon immer ein Mittel gewesen über den spielerischen Wettstreit die Kräfte zu messen und sich mit einer Meinung durchzusetzen. Sie ist soziale Realität, ein fester Bestandteil kindlicher und jugendlicher Sozialisation und eine kindgemäße Handlungsform mit Bedeutung für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung.

Während eine körperlich ausgetragene Streitkultur oft von Eltern, Lehrern und Erziehern tabuisiert und unterdrückt wurde aus der Furcht heraus, dass sie in nicht mehr kontrollierbare Gewalt übergeht, sind sich Experten heute eher darin einig, dass eine bewusste und regelgeleitete Auseinandersetzung mit Formen des Kämpfens auf körperlicher und kognitiver Ebene erzieherisch wirksamer ist.

Der Winter mit dem weichen Untergrund Schnee bietet ähnlich wie das Wasser neue Bewegungserfahrungen ohne die Gefahr von Stürzen und Verletzungen.

Hinfallen im Tiefschnee – kein Problem, sondern eher eine Lust!

Die Praxisideen eignen sich für große Gruppen, Kleingruppen oder Paare.

• Pendel

Ein Kind steht zwischen zwei anderen, legt die Arme seitlich an den Körper, macht sich steif und lässt sich nach vorn fallen. Die zwei anderen Kinder schubsen es sanft hin und her, indem sie an den Schultern anfassen.

Hinweis: Der Abstand kann langsam gesteigert werden.

Variationen:

- Die Person in der Mitte schließt die Augen.
- Die Übung wird mit einer Kleingruppe im Kreis durchgeführt.
- Alle Kinder stehen im Kreis mit Handfassung, jedes zweite Kind lehnt sich nach innen bzw. nach außen. Auf Kommando erfolgt die Bewegung umgekehrt. Dabei kommt es auf Körperspannung, Balancegefühl und ein gleichzeitiges Miteinander an

AUS DEM INHALT:

Bettina Frommann

Faszination und Erlebnis Winter: Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein – Teil 4

1

Ulrich Fischer

Volleyball – Spielerbeobachtung im Sportunterricht

5

Klaus Greier

Fangen – Laufen – Spielen

10

Rainer Schnittger

Didaktische Reduktion von Bewegungsmerkmalen

13



Bettina Frommann
arbeitet (nach 14 Jahren
Schuldienst) in der
Abteilung Angewandte
Sportwissenschaft des IfS
der Christian-Albrechts-
Universität zu Kiel.

bfrommann@email.
uni-kiel.de

• Ausweichen

Ein Spielfeld wird abgesteckt. Alle laufen kreuz und quer durch die Halle. Laufen zwei Mitspieler aufeinander zu, weichen beide erst im letzten Moment aus. Die Lehrkraft gibt die Richtung (rechts oder links) vor. Körperberührung findet nicht statt.

Hinweis: Finten und Antäuschen ist erlaubt, solange keine Berührung erfolgt. Der Partner muss entsprechend reagieren

Variationen:

- Es gibt keine Ansage mehr, zu welcher Seite ausgewichen werden soll.
- Tempo erhöhen.
- Spielfeld verkleinern.
- Zunächst laufen nur Jungen und nur Mädchen aufeinander zu. Mit mehr Spielpraxis wird die Geschlechtertrennung aufgehoben.

• Blinder Roboter

Ein Partner bekommt die Augen verbunden, der andere benutzt vereinbarte Symbole, um den Roboter zu bewegen:

- Gesäß berühren = vorwärts gehen.
- Rechte Schulter anticken = 90°-Drehung nach rechts.
- Linke Schulter anticken = 90°-Drehung nach links.
- Über den Rücken streichen = rückwärts gehen.
- Kopf berühren = Stopp.

Beide leiten ihren Partner ohne Zusammenstöße durch das Schneefeld. Die Stimme wird als Steuerungselement nicht eingesetzt.

Hinweis: Bei jüngeren Schülern sollte die Anzahl der vereinbarten Bewegungen nicht zu hoch sein

Variationen:

- Je nach Alter und Vertrautheit können auch andere Körperteile oder Berührungen in das Spiel mit einbezogen werden.
- Der Partner wird über einen einfachen Hindernisparcours mit der Stimme dirigiert.

• Luftballontanz

Die Hälfte der Kinder hat einen Luftballon an einer etwa 50cm langen Schnur, deren Ende lose in den Stiefel gesteckt wird. Die anderen Kinder versuchen die Ballons mit den Füßen zum Platzen zu bringen.

Hinweis: Da mit einer hohen Trefferquote zu rechnen ist, sollte das Spiel in dieser Form am Ende von mehreren Spielen mit Luftballons liegen.

Variationen:

- Jedes Kind hat einen Luftballon und muss sowohl angreifen als auch verteidigen.
- Statt Luftballons hat jedes Kind einen Streifen Bauband im Stiefel stecken.
- Spiel mit einem festen Partner.
- A fängt bei B, B fängt bei C, usw...

• Farbe bekennen

Beide Partner bekommen eine bunte Wäscheklammer so am Rücken angebracht, dass der andere die Farbe nicht erkennen kann. Durch geschicktes Bewegen

ohne Körperberührung sollen beide die Farbe des Partners ausspüren.

Hinweis: Die Körpergröße der Paare sollte übereinstimmen.

• Kreisfangen

Die Gruppe bildet einen großen Kreis mit Handfassung. Ein Fänger steht außerhalb des Kreises und hat die Aufgabe, einen vorher bestimmten Spieler abzuticken. Der Kreis soll dies durch geschicktes Drehen verhindern.

Variationen:

- Der zu tickende Spieler hat eine Wäscheklammer auf dem Rücken, die erbeutet werden muss.
- Mehrere Spieler zum Abticken erleichtern dem Fänger die Aufgabe.

• Henne und Habicht

Die Henne versammelt alle Küken hinter sich (Handfassung um die Hüfte). Der Habicht versucht das jüngste und letzte Küken zu erbeuten. Die Henne als besorgte Mutter versucht ihre Küken zu verteidigen. Hat der Habicht Erfolg, nimmt er die Rolle der Henne ein und das Küken wird zum Habicht.

Variationen:

- Spiel mit Kleingruppen von etwa sechs bis acht Schülern.
- Lindwurm: Der Lindwurm fängt sein eigenes Ende.

• Zerreißprobe

Alle stehen im Kreis und umfassen sich fest mit den Handgelenken. Auf Kommando lehnen sich alle nach hinten und versuchen den Kreis zu sprengen.

Variationen:

- Einhaken unter den Armen.
- Alle blicken nach außen.

• Einer in den Kreis

Die Kleingruppe mit Handfassung steht um einen Kreis herum, der mit gefärbtem Wasser aus der Sprühflasche markiert wird. Durch Ziehen mit unterschiedlichem Krafteinsatz soll ein Mitspieler mit den Füßen zum Betreten des Kreises gezwungen werden. Wer verliert, scheidet aus dem Kreis aus und versucht sein Glück in einem anderen Kreis mit anderen Verlierern.

• Kreisausbruch

Zwei Mitspieler stehen in der Mitte eines Kreises mit Handfassung und wollen ausbrechen. Der Kreis versucht das durch Körpereinsatz zu verhindern. Die Hände dürfen nicht gelöst werden.

Variationen:

- Arme einhaken.
- Der Ausbruch erfolgt nur durch die Beine.

• Zonenkampf

Die Spielfläche wird in drei gleich große Zonen eingeteilt und mit farbigem Wasser, Thermosflaschen oder Rucksäcken markiert. Alle Kinder befinden sich in Zone eins und versuchen andere in die nächste Zone zwei zu

drängen oder zu schubsen. Wer in Zone zwei ist, versucht Kinder aus Zone eins in die Zone zwei zu ziehen oder andere aus der Zone zwei in die dritte Zone zu schieben. Kinder aus Zone drei holen Kinder aus Zone zwei zu sich herüber. Wer zuletzt noch in Zone eins ist, hat gewonnen.

Variationen:

- Am Ende des Spiels werden Punkte nach Zonen vergeben, also Zone eins gibt einen Punkt, Zone zwei zwei Punkte usw. Wer nach mehreren Durchgängen die wenigsten Punkte hat, ist Sieger.
- Je nach Gruppengröße kann die Anzahl der Zonen verändert werden.

• Kämpfender Kreis

Alle stehen im Kreis auf einer Mattenfläche und haken sich mit den Armen ein. Alle versuchen gegenseitig dem rechten und linken Nachbarn ein Bein zu stellen und ihn zu Fall zu bringen. Wer fällt, scheidet aus und bildet mit anderen „Leidensgenossen“ einen neuen kämpfenden Kreis.

Variante:

- Bei großen Gruppen kann man Mädchen- und Jungenkreise bilden lassen.

• Romeo und Julia

Eine Spielfläche wird im weichen Schnee markiert. Romeo und Julia werden bestimmt, stehen sich in den Ecken gegenüber und wollen zueinander kommen, um sich zu berühren. Die Gruppe versucht das durch Körpereinsatz zu verhindern.

Variationen:

- Hände auf den Rücken.
- Auf allen Vieren.
- Die Mädchen halten Julia zurück und die Jungen Romeo.

• Kämpfende Reihe

Zwei Mannschaften bilden durch Einhaken unter den Armen zwei Reihen, die sich gegenüber stehen. Auf Kommando versuchen beide Reihen die andere Mannschaft über eine Linie zu schieben.

Hinweis: Nach ein oder zwei Durchgängen ist es sinnvoll, die Gruppe auf ein taktisches Aufstellen hinzuweisen. Oft ist die Reihe an einer Stelle besonders stark oder besonders schwach. Mit einer geänderten Aufstellung sind die Kräfte besser verteilt.

Variationen:

- Rücken an Rücken.
- Schulter an Schulter mit Hüftfassung.
- Junge – Mädchen – Junge – Mädchen... als Aufstellung.

• Boden-Rugby

Auf einer farbig markierten Spielfläche im weichen Schnee versuchen zwei Mannschaften einen Ball in einer Zone hinter dem Spielfeld abzulegen. Der Ball darf nicht geworfen werden, die Fortbewegung ist nur auf allen Vieren erlaubt.

• Reiterkampf

A nimmt B auf den Rücken. Beide versuchen andere Paare auf einer weichen Schneefläche aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass der Reiter herunterfällt. Welches Paar ist als letztes übrig?

Hinweis: Auf annähernd gleiche Gewichtsverteilung von Pferd und Reiter achten. Durch den weichen Untergrund ist das Spiel konditionell sehr fordernd.

• Handflächenkampf

Zwei Schüler stehen sich in paralleler Schrittstellung gegenüber und drücken die Handflächen aneinander. Durch Drücken, aber auch plötzliches Nachgeben, soll der Partner aus dem Gleichgewicht gebracht werden bzw. soll die Fußstellung aufgeben.

• Rücken-Touchdown

Beide Partner haken sich Rücken an Rücken mit den Armen ein und versuchen den Partner so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er mit dem Gesäß den Boden berührt.

Hinweis: Die Kampfpartner sollten etwa die gleiche Körpergröße haben.

• Hahnenkampf

A und B stehen sich mit verschränkten Armen auf einem Bein gegenüber und versuchen den Partner über eine Markierung oder aus einem Feld zu schieben.

Variationen:

- Als Gruppenwettkampf auf einer Schneefläche. Wer bleibt als letztes übrig?
- A und B stehen auf einem Bein und geben sich die Hand. Wer bringt den Partner durch Ziehen und Nachgeben dazu, den freien Fuß auf den Boden zu setzen?

Literatur

Bucher, W. (Hrsg.) (2010). *1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport*. Schorndorf: Hofmann.

Döbler, E./ Döbler, H. (1998). *Kleine Spiele*. Berlin: Sportbuchverlag.

Frommann, B. (2006). *Wilde Spiele*. Schorndorf: Hofmann.

Kaderli, M. /Lehner, P. (2005). *Yeti*. Luzern: rex verlag.

Kapl, M./Bertle, L. (2002). *Erlebnis Winter*. Augsburg: ZIEL Verlag.

Scherer, H.-G. (2004). Gleiten. In: *Sportpädagogik*, 6, 4-9.

Aufgeschnappt

„Der Mensch bleibt nur da ganz Mensch, wo er übt; er sinkt unter sein Mensch-Sein hinab, wenn er sich nicht mehr übend bemüht“.

F.Schiller



VOLLEYBALL



DIN A5, 200 Seiten
ISBN 978-3-7780-0331-2
Bestell-Nr. 0331 € 19.90

Dr. Christian Kröger

Volleyball

Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell

Dieser Band präsentiert ein Vermittlungsmodell, das Spielanfängern von Beginn an das Volley-Spielen ermöglicht. Ausgehend von den Spielanforderungen wird eine in der Trainer- wie in der Sportlehrerausbildung bewährte Methodik vorgestellt, die den Kleinfeldspielen (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) besondere Beachtung schenkt. Das Buch versteht sich vorrangig als ein methodischer Leitfaden und bietet eine Vielzahl organisatorischer Ratschläge für Schule und Verein. Für die Vermittlung der grundlegenden Volleyballtechniken und Spieltaktiken wurden mehr als 300 Spiel- und Übungsformen ausgewählt.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0331

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

Volleyball – Spielerbeobachtung im Sportunterricht

Ulrich Fischer

„Wir glauben nur, was wir sehen – leider sehen wir nur, was wir glauben wollen“ (Atteslander 1971, S. 123). Visuelle Wahrnehmung liefert als ein sehr selektiver Prozess häufig ein Bild der Wirklichkeit, das mehr dem Wunschdenken des Beobachters als dem tatsächlichen Geschehen nahe kommt.

Bei unserer Spielerbeobachtung am Beispiel des Volleyballspiels (vgl. auch Cwalina, 1976) geht es um die möglichst genaue Registrierung ausgewählter Handlungen eines Spielers (1) auf dem Spielfeld; wir beschränken uns dabei auf den mit geringem organisatorischem Aufwand verbundenen Einsatz von Beobachtungsbögen.

Spiel(er)beobachtungen werden – anders als im Leistungssport – im Sportunterricht eher selten angewandt. Über die Ursachen kann nur spekuliert werden, möglicherweise steckt dahinter auch die Befürchtung, dass Schüler mit der Beobachtung des oft sehr komplexen Spielgeschehens überfordert sind. Bei diesem Beitrag handelt es sich um die überarbeitete Fassung eines Dokuments auf der DVD „Volleyball – sicher und attraktiv vermitteln“ (Pfadenhauer & Fischer, 2005).

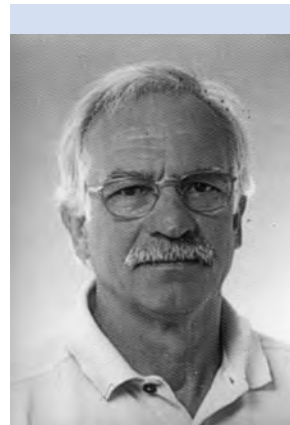
Einige mögliche Effekte von Spielerbeobachtungen

- Quantitative Ergebnisse haben oft eine andere **Überzeugungskraft** als allgemeine Hinweise auf beobachtetes Verhalten. Sie können daher eine gute Ausgangsbasis für die Bestimmung von individuellen Übungsschwerpunkten darstellen und die **Einsicht für sinnvolle Verhaltensänderungen** fördern.
- Beobachtungen beinhalten immer auch eine **Auseinandersetzung mit einem Sollwert**. Nur wenn dieser einigermaßen **präzise verinnerlicht** ist, kann das Spielverhalten angemessen erfasst werden und stellt daher eine einfache Form des **observativen Trainings** dar.
- Auch bei den Beobachteten kommt es zu einer **Aufmerksamkeitsfokussierung**. Wer weiß, dass ein bestimmtes Verhalten beobachtet wird, hat die Tendenz, dieses Verhalten vermehrt zu zeigen oder zu unterdrücken.
- **Sowohl Beobachter als auch Beobachtete** können daher motorische, taktische, kognitive und sozial-affektive **Lernfortschritte** erzielen.
- Beobachtungsergebnisse können Hinweise auf **ungünstiges taktisches Verhalten** und ineffektive Formationen auf dem Spielfeld geben (z. B. Annahme-/Abwehrriegel) und Anlass für taktische Veränderungen sein.

- Aus Beobachtungsanalysen sind oft **methodische Konsequenzen und Schwerpunktsetzungen für den weiteren Unterricht** ableitbar.
- Ein **Vergleich der Spielqualität** zu Beginn und am Ende einer Unterrichtsreihe stellt eine mögliche Basis für die Überprüfung der Effektivität des Unterrichts dar.
- Ein **höherer (sinnvoller) „Beschäftigungsgrad“** wird erreicht durch den Einsatz von Schülern, die wegen Platzmangel nicht spielen/üben oder am Sportunterricht aus anderen Gründen nur passiv teilnehmen können.
- Ergebnisse der Beobachtung können auch eine Grundlage für die **Notengebung** darstellen und diese damit stärker objektivieren.

Methodische Tipps

- Die für das Beobachtungsverfahren **notwendigen Kenntnisse** (z. B. gefordertes Spielverhalten, Operationalisierung der Beobachtungskategorien...) müssen vorher vermittelt werden. Auch das Beobachten muss **vorher kurz geübt werden** (z. B. an Videoaufzeichnungen). Die Schüler sollten vorab über den **Sinn und Zweck** der Beobachtung informiert werden. Durch ein kurzes Rollenspiel lässt sich zusätzlich



Dr. Ulrich Fischer

TU Dortmund
Institut für Sport und
Sportwissenschaften
Otto-Hahn-Str. 3
44227 Dortmund

E-Mail: weu.fischer@
cityweb.de

verdeutlichen, wie ein unterstützendes Feedback ohne Bloßstellung des Partners gegeben werden kann.

- Keine Beobachtungsmerkmale auswählen, bei denen vermutet werden muss, dass **schwächere Schüler** sie nicht realisieren können.
- Die Beobachtungsmerkmale **sehr stark reduzieren**; z. B. genügt für Grundschüler bei einer Spielerbeobachtung ein Merkmal (etwa beim Spiel „Ball über die Schnur 2 gegen 2“: „Erwartet der Spieler das Rückspiel des Gegners im Hinterfeld auf einer vorgegebenen Linie?“).
- Zu beobachtende Merkmale **möglichst konkret formulieren**, (Beispiel: „Mache immer einen Strich, wenn vor der Annahme des Balles ‚Ich‘ gerufen worden ist“).
- Ereignisse (s.o.) mit Strichen festhalten. Dies ist günstiger als eine globale Einschätzung wie z. B. hat *immer/meistens/ab und zu/selten/nie* bei der Annahme gerufen. Allerdings kann bei der Vorgabe „weicher Beobachtungskategorien“ (z. B. Feuere seine Mitspieler an! Zeigt Einsatzbereitschaft!) häufig nicht auf solche Schätzskalen verzichtet werden.
- Der Zwang zum schriftlichen Festhalten oder Bewerten von Ereignissen durch Beobachtungsbögen oder andere Hilfsmittel erzwingt eine **größere Aufmerksamkeit der Beobachter**.
- Sinnvoll kann sein, die **Beobachtungsergebnisse sofort sichtbar** zu machen. Bsp: Es soll beobachtet werden, ob beim Spiel „2 mit 2“ der Spieler den Ball mit einer guten Grundstellung erwartet. Immer dann, wenn dies nicht der Fall ist, legt der Beobachter einen Bierdeckel gut sichtbar auf den Boden.
- **Klare Ablaufregelungen** (Dauer der Beobachtung, Wechsel der Beobachter, Mitteilung des Beobachteten, s.u.) vorgeben und durchsetzen. In einem nächsten Schritt kann dann die Organisation der Beobachtung in Kleingruppen selbstständig geregelt werden (Kompetenzerweiterung der Schüler).
- Evtl. zwei oder mehrere Beobachter unabhängig voneinander das gleiche Merkmal beobachten lassen und die **Beobachterübereinstimmung** überprüfen.
- Fortgeschrittene Schüler können ggf. vor dem Spiel selbst die für sie sinnvollen Beobachtungsmerkmale

festlegen. So kann es ab einem bestimmten Leistungsniveau ergiebiger sein, **Unterschiedliches beobachten** zu lassen, denn die Schüler haben im Spiel meist unterschiedliche Schwierigkeiten und Stärken.

- Es muss gewährleistet sein, dass das zu **beobachtende Ereignis oft genug auftritt**. Um eine möglichst hohe Zahl von Ballkontakten zu erreichen, haben wir immer die Variante „**Power-Volleyball**“ gewählt (s.u.).
- Gegenstand der Spielerbeobachtung können sein:
 - **Sozial-affektive Aspekte** (z. B. Einsatzbereitschaft/Anstrengungsbereitschaft, Unterstützung/Anfeuern der Mitspieler, Rufen in der Annahme, Verständigung mit Mitspielern...)
 - **Taktische Aspekte** (z. B. Einnahme von Spielpositionen auf dem Feld, Spiel ohne Ball, Laufwege, angemessene Technikauswahl...)
 - **Technische Aspekte** (z. B. Einnahme der Grundstellung beim Erwarten des Rückspiels, Fehler in Verbindung mit welcher Technik, Sicherheit bei der Anwendung der Techniken, Stellung zum Ball...)

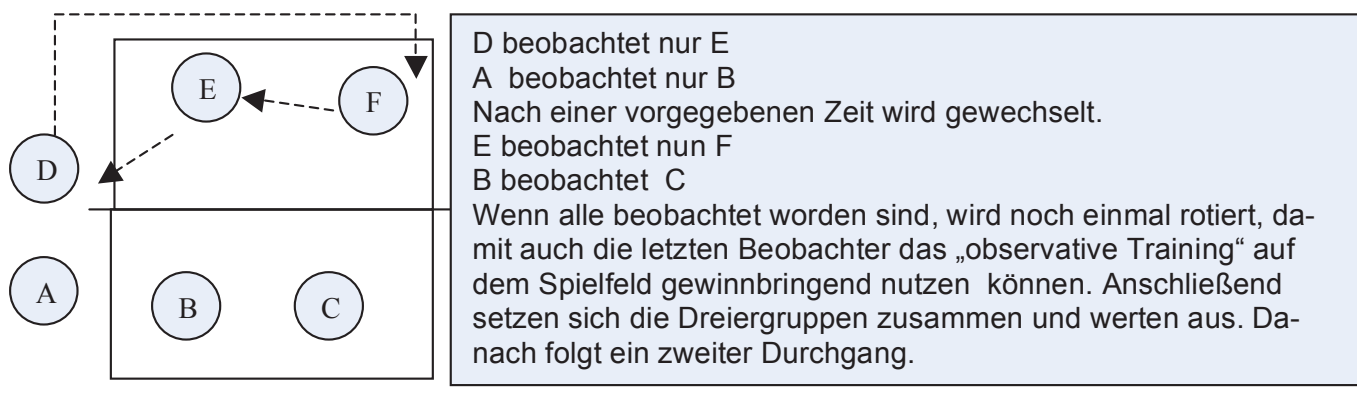
Vorschlag zur Organisation der Spielerbeobachtung

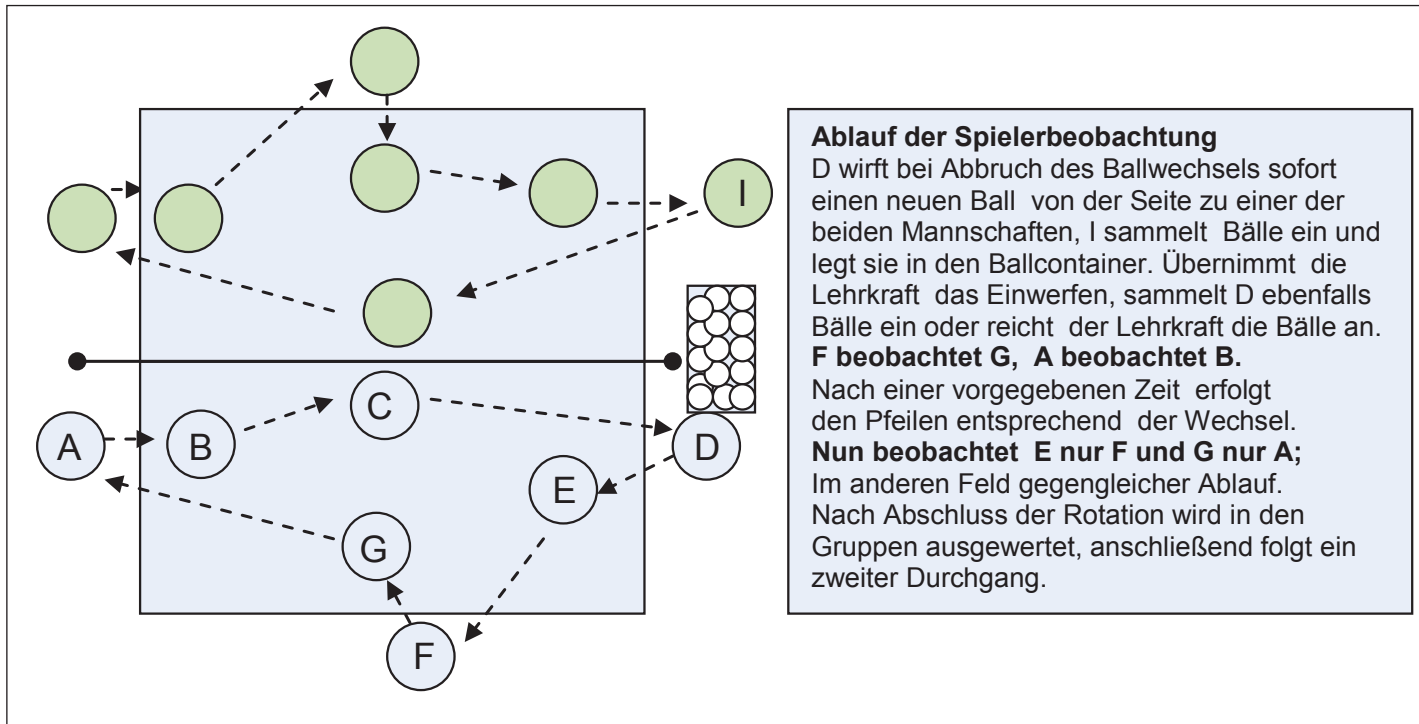
Abb. 1 zeigt eine mögliche Organisationsform für den Einsatz der nachfolgend abgebildeten Bögen beim Spiel 2 gegen 2/2 mit 2. Eine Erfassung der Daten ist auch in Tabellenform möglich.

Für die hier dargestellte Spielform beschränken sich die Beispiele auf zwei Beobachtungskategorien. Nach den Erfahrungen der Lehrkräfte mit der Erprobung der Bögen sind die meisten Schüler ab der 6. oder 7. Klasse in der Lage, zwei oder maximal drei Merkmale zu beobachten.

Der Wechsel erfolgt nach dem Rotationsprinzip. Der Beobachter gibt allerdings **keine unmittelbare Rückmeldung**, sondern geht nach der Beobachtungsphase **sofort auf das Spielfeld** und setzt die durch seine Beobachtung geleistete Auseinandersetzung mit dem taktischen Sollwert **unmittelbar selbst** im Spiel um.

Abb.1:
Beispiel für den Ablauf der Spielerbeobachtung beim Spiel 2 mit/gegen 2





Beim Spiel 4 gegen 4 bietet es sich an, zwei Positionen, z. B. die Positionen IV und die Position I in die Beobachtung und die Rotation einzubeziehen. Wir stellen hier lediglich den organisatorischen Ablauf in Verbindung mit Power-Volleyball ohne den Abdruck der Beobachtungsbögen dar (Abb.2). Sie können beim Verfasser per Mail angefordert werden.

Anmerkungen

(1) Begriffe wie Spieler, Schüler usw. schließen grundsätzlich das weibliche Geschlecht mit ein.

Literaturhinweise

- Atteslander, P. (1971). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: de Gruyter.
 Fischer, U. & Pfadenhauer, V. (2005). *DVD - Volleyball- sicher und attraktiv vermitteln*. Münster: GUVV-Westfalen Lippe.
 Cwalina, C. (1976). *Systematische Spielerbeobachtung in den Sportspielen*. Schorndorf: Hofmann.

Powervolleyball (Spielsteuerung durch eingeworfene Bälle)

Die wichtigsten Regeln:

- Ist der Ball „tot“, ihn **nie unter dem Netz** in andere Feld, sondern **nach hinten oder zur Seite** aus dem Feld rollen, möglichst direkt zu einem „Einsammler“.
- Den Ball immer zu der Mannschaft einwerfen, bei der sich **kein Ball mehr im Feld** befindet.
- In der Anfangsphase kann der Einwerfer immer **den Namen desjenigen rufen**, auf den er den Ball einwirft. Evtl. kann er zur Aufmerksamkeitslenkung auch vorher auf den Ball schlagen.
- Ist der Ball eingeworfen worden, nimmt sich der „Einwerfer“ **sofort einen neuen Ball** aus dem Container oder lässt ihn sich anreichen, damit er ununterbrochen einen Ball zur Verfügung hat.

Abb. 2: Ablauf der Spielerbeobachtung beim Spiel 4 gegen 4 in Verbindung mit Power-Volleyball

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.

Spielerbeobachtung beim Spiel 2 gegen 2

Aufgabenstellung: Beobachte einen der beiden Spieler und mache immer einen Strich, wenn du eines der beiden Merkmale beobachten oder nicht beobachten kannst. Fällt dir noch etwas auf, dann notiere es unter Kommentar.

Beobachter: beobachteter Spieler:

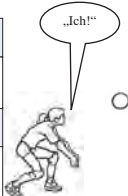
Beobachtungsmerkmale:
„Verständigung“ und „aktive Grundstellung“

	Hat eine aktive Grundstellung beim Erwarten des gegnerischen Angriffs.	Merkmal gut erkennbar
		Merkmal nicht / schlecht erkennbar



Kommentar:

	Hat vor dem Spielen des Balles „Ich“ gerufen.	Merkmal gut erkennbar
		Merkmal nicht / schlecht erkennbar



Kommentar:

Spielerbeobachtung beim Spiel 2 gegen 2

Aufgabenstellung: Beobachte einen der beiden Spieler und mache immer einen Strich, wenn du eines der beiden Merkmale beobachten oder nicht beobachten kannst. Fällt dir noch etwas auf, dann notiere es unter Kommentar.

Beobachter: beobachteter Spieler:

Beobachtungsmerkmale:
„Schnell zurück in die Grundstellung“ und „Anfeuern“

	Bewegt sich nach dem eigenen Angriff/Zuspiel schnell zurück in den hinteren Bereich des Spielfeldes.	Merkmal gut erkennbar
		Merkmal nicht / schlecht erkennbar



Kommentar:

	Feuert seinen Mitspieler an.	Merkmal erkannt



Kommentar:

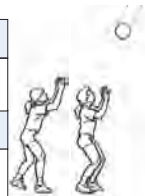
Spielerbeobachtung beim Spiel 2 gegen 2

Aufgabenstellung: Beobachte einen der beiden Spieler und mache immer einen Strich, wenn du eines der beiden Merkmale beobachten oder nicht beobachten kannst. Fällt dir noch etwas auf, dann notiere es unter Kommentar.

Beobachter: beobachteter Spieler:

Beobachtungsmerkmale:
„Lauf an ans Netz“ und „Lauerstellung“

	Ist nach vorne ans Netz zum Stellen gelaufen, bevor der Mitspieler Partner den Ballkontakt hatte!	Merkmal gut erkennbar
		Merkmal nicht / schlecht erkennbar



Kommentar:

	Bereitet den Angriff in der „ Lauerstellung “ vor, wenn er selbst nicht zuspelen muss.	Merkmal gut erkennbar
		Merkmal nicht / schlecht erkennbar



Kommentar:

Spielerbeobachtung beim Spiel 2 gegen 2

Aufgabenstellung: Beobachte einen der beiden Spieler und mache immer in das zutreffende Kästchen einen Strich. Fällt dir noch etwas auf, dann notiere es unter Kommentar.

Beobachter: beobachteter Spieler:

Beobachtungsmerkmale:
„Baggern statt Pritschen“ und „Fehler bei welcher Technik“

	Ball wird gebaggert, obwohl man ihn hätte pritschen können.	
Es war sinnvoll, den Ball zu baggern.	Es wäre sinnvoller gewesen, den Ball zu pritschen.	Die Beurteilung der Situation war zu schwierig.

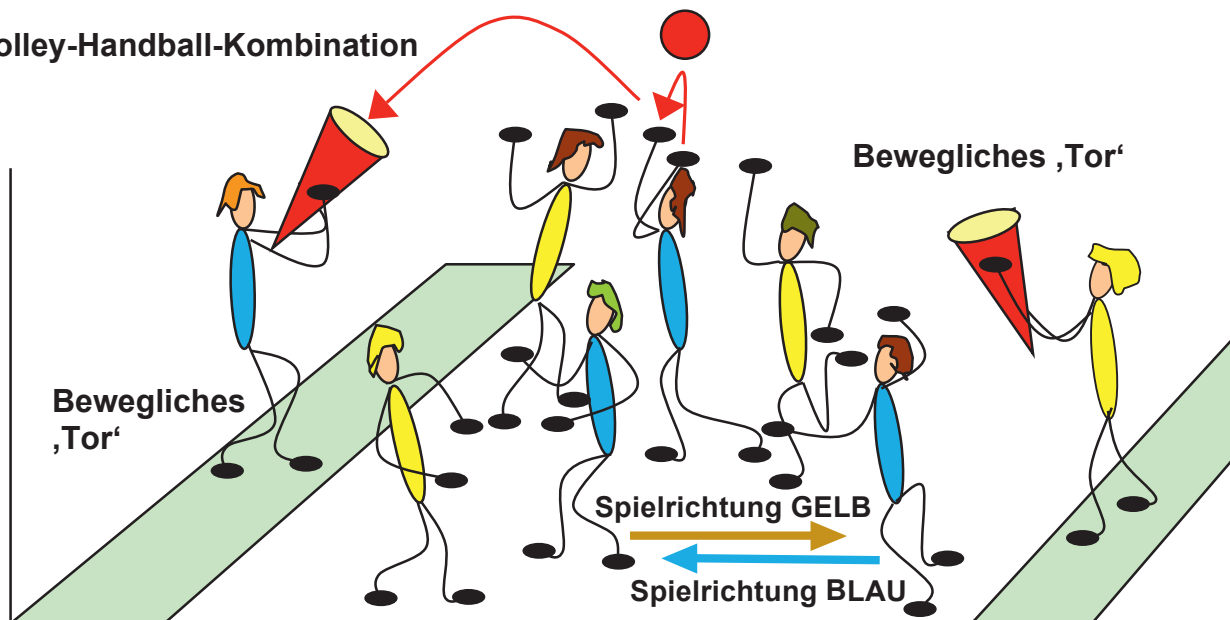
Kommentar:

Fehler passiert beim Pritschen	Zuordnung nicht möglich	Fehler passiert beim Baggern	Fehler: Der Ballkontakt ist die Ursache für das Ende des Ballwechsels.



Kommentar:

Volley-Handball-Kombination



SPIELEN



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

Heinz Lang

Neue Spiele – Alte Spiele

Sportliche Spiele mit Bällen und Spielgeräten

Faszinierend für Schüler aller Altersstufen ist immer die Spielidee, unabhängig davon, ob es sich um ein altes oder neues Spiel handelt. Manchmal muss ein Spiel nur alt genug und in Vergessenheit geraten sein, um als neues Spiel wiederentdeckt zu werden. In diesem Buch werden ca. 90 attraktive und leicht zu organisierende alte und neue Spiele unterschiedlicher Art für Freigelände und Halle aufgezeigt, kurz erläutert und die wichtigsten Regeln und Variationsmöglichkeiten dargestellt. Zudem enthält das Buch Beispiele für vier einfach zu organisierende Turnierformen, Möglichkeiten der Gestaltung eines Tores bzw. Ziels, Tipps zur Kennzeichnung der Mannschaften, zur Spieleröffnung oder der Einführung von Spielregeln. Dadurch finden auch fachfremd unterrichtende Lehrkräfte leichter Zugang zu den Spielen.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/8740

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

Fangen – Laufen – Spielen

Spielformen für Grundschule und Sekundarstufe I

Klaus Greier

Viele Grundschul Kinder verbringen täglich mehrere Stunden bei Hausaufgaben am Schreibtisch, vor dem Computer oder dem Fernseher und das Fortbewegen lassen sie sich durch Auto, Schulbus, etc. abnehmen: immobiles Verhalten wird so zur Norm.

Bei Sport und Spiel wird die eigene Mobilität gefordert und gefördert (Scheer, 2001). Wem es gelingt, durch neue Ideen Spontaneität, Aufgeschlossenheit und Neugier bei Kindern zu wecken und rund um das Thema Laufen interessante Aufgabenstellungen zu finden, dem werden im wahrsten Sinne des Wortes die Schüler „zu- und nachlaufen“.

Beim alltäglichen Spielen der Kinder kann man viele Sport- und Bewegungssituationen beobachten. Zum Beispiel wenn Kinder versuchen, sich gegenseitig zu fangen oder wenn sie ein bestimmtes Ziel (z. B. einen Baum) noch vor ihren Spielpartnern erreichen wollen. Während solcher Situationen lachen und freuen sich die Kinder, und für den Beobachter scheint es, als könnten sie problemlos weitere dieser Läufe aneinanderreihen.

Dem gegenüber erinnern viele Einheiten zum Thema Laufen eher an ein verplantes, rational und effizient organisiertes Bewegungsverhalten. Unter solchen Umständen kann es nur sehr schwer gelingen, das Begeisterte und die unbeschwernte Freude, die Kinder in ihrem alltäglichen Spielen und Laufen entwickeln und zeigen können, in die Schule hineinzuholen (Lange, 2004).

Je vielfältiger und abwechslungsreicher die Angebote sind, desto leichter wird die Monotonie des „isolierten Laufens“ für die Kinder durchbrochen. Die Begeisterung der Kinder für Rätsel, Abenteuer, Suche und Wettkampf muss für eine kindgerechte Auswahl der „Laufangebote“ genutzt werden. Die Spannung des Laufens wird umso größer, wenn das Ergebnis nicht schon von vornherein bekannt ist. Während des Laufens muss also immer noch etwas Unvorhersehbares passieren können; genau das macht den großen Reiz von Laufspielen aus.

Kleine Laufspiele ohne Geräte und Zubehör

Alle angeführten Laufspiele wurden vom Autor sowohl mit Grundschulkindern als auch leicht variiert mit Schülern der Sekundarstufe I durchgeführt. Die vorgenommene Auswahl soll lediglich eine Anregung sein und nicht wertend verstanden werden. Viele Spiele sind gewiss unter anderen Bezeichnungen bekannt und werden bereits im Unterricht eingesetzt. In den letzten Jahren ist eine Vielzahl von Publikationen, die mehr oder weniger stark das Thema Laufen zum Inhalt haben, auf den Markt gekommen; interessierte Lehrkräfte können aus einer Fülle von Angeboten schöpfen.

Cowboys und Indianer

Eine Hälfte der Klasse (Indianer) läuft langsam als Innenkreis, die andere Hälfte (Cowboys) als Außenkreis in entgegengesetzter Richtung in ca. 2-3 Meter Abstand. Auf Pfiff flüchten die „Cowboys“ vor den „Indianern“ hinter eine Linie vor den schmalen Seiten der Halle. Wird dieses Spiel auf dem Schulhof gespielt, kann man mit Sprungseilen, Kreide o. Ä. eine Linie ziehen. Die Rollen der Indianer und Cowboys werden nach einigen Durchgängen getauscht.

Riesenspinne

Zwei Kinder stehen als „Spinnen“ in der Hallenmitte. Die anderen versuchen die Seite zu wechseln, ohne von den Spinnen gefangen zu werden. Wer gefangen wird ist Hilfsspinne. Auf diese Weise wird das zu überwindende „Spinnennetz“ immer dichter.

Feuer, Wasser, Beben

Alle laufen durcheinander. Auf folgende Kommandos wird entsprechend den Anweisungen reagiert.

Feuer: Die Kleidung brennt, zum Löschen am Boden wälzen.

Wasser: Bei Hochwasser auf eine rettende Anhöhe (Sprossenwand) steigen.

Beben: Sicherheit bieten die Ecken der Halle.

Zwischen den Kommandos laufen die Kinder immer wieder durcheinander.

Verkehrspolizist

Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt und jede Gruppe steht in der Mitte einer Wand. Der Lehrer steht als Verkehrspolizist in der Mitte der Halle. Sieht man vom Polizisten Brust oder Rücken ist „ROT“, sieht man jedoch die Seite ist „GRÜN“. Die Kinder laufen bei Grün rechts (!!!) am Polizisten vorbei zur gegenüberliegenden Seite.

Variation: Die Kinder sind Flugzeuge (laut laufen), Fahrräder (leise), Fußgänger (gehen), sie tragen einen Mitschüler etc.

Versteinerte Hexe

Alle laufen durcheinander, wobei 1-2 Kinder als Fänger bestimmt werden. Wer gefangen ist, stellt sich an der Fang-Stelle in Grätschstellung hin (versteinert). Befreit werden kann man, indem ein freier Mitspieler durch die gegrätschten Beine kriecht.

Schattenlauf

Schüler bilden Paare. Ein Schüler läuft auf selbst gewählten Laufwegen durch die Sporthalle (Gelände, etc.) und sein Partner folgt dicht hinter ihm. Dabei können das Lauftempo und die Laufausführungen (z. B. Hopselauf, Sprunglauf, etc.) variiert werden. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt ein Wechsel.

Maikäfer-Fangen

Es werden zwei Fänger benannt; die restlichen Kinder sind die Maikäfer. Wird ein Käfer von einem Fänger berührt, muss er sich an die Wand stellen und mit den Armen (Flügeln) zappeln. Durch Berühren an der Schulter kann er von einem anderen Käfer wieder befreit werden.

Variation: Gefangene Käfer unterstützen als „Hilfsfänger“ die Fänger.

Zauberwald

Die Spieler bilden Paare, beide Partner stellen sich dicht hintereinander auf. Die Paare verteilen sich in der Halle bzw. auf dem Sportplatz (sie bilden die Bäume des Zauberwaldes). Zwei „freie“ Schüler sind Fänger und Gejagter. Tickt der Fänger den gejagten Schüler, so werden die Rollen getauscht. Der Gejagte kann sich aber in Sicherheit bringen, indem er sich *hinter* einem „Baum“ (Schülerpaar) versteckt („anstellt“). Dadurch wird der vordere Schüler zum Fänger.

Kettenfangen

Ein Schüler beginnt als Fänger. Tickt der Fänger einen anderen ab, so halten sich beide an den Händen und fangen auf diese Weise zu zweit, dann zu dritt usw. Je länger die Kette ist, desto unbeweglicher wird sie. Weil nur die Kettenenden ticken dürfen, kann man sich durch die Kette hindurchmogeln. Wer bleibt übrig?

Variation 1:

Die Kette kann, sobald eine Sechsergruppe erreicht wurde, in zwei Dreierketten getrennt werden usw.

Variation 2:

Schutzball – wer einen bestimmten Gegenstand (z. B. Gymnastikball, Softball, Tennisball, usw.) besitzt, darf nicht gefangen werden. Dabei werden drei oder vier Bälle unter den Schülern schnell zugespielt.

Katz und Maus

Für dieses Spiel wird eine gerade Mitspielerzahl benötigt. Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet: Fänger (Katzen) und Läufer (Mäuse). Die Fänger stellen sich im Kreis auf, die Gesichter zueinander. Dabei bilden die Läufer einen zweiten Kreis außen um die Fänger herum, so dass immer ein Läufer genau hinter einem Fänger steht.

Ein Läufer (Maus) rennt plötzlich los (Lehrperson gibt Zeichen) und sobald der Fänger (Katze) dies bemerkt, rennt er hinterher. Das Ziel des Fängers ist es natürlich, den Läufer abzuticken. Der Läufer darf sich aber in den Kreis retten. Er stellt sich dann genau vor ein anderes „Fänger-Läufer-Paar“. In diesem Fall muss dann der hinterste, also der „Dritte“ loslaufen. So hat der Fänger ständig ein neues „Opfer“ zu fangen. Schafft es der Fänger, dann beginnt eine neue Runde.

Flucht über die Linie

Zwei gleichgroße Gruppen werden gebildet; jede Gruppe liegt in ihrer eigenen Turnsaalhälfte ca. 1m von der Mittellinie entfernt mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch (Blickrichtung zueinander). Den Gruppen werden Namen, Zahlen, Farben usw. zugeordnet (z. B. „Blau und Rot“ oder „Eins und Zwei“). Der Spielleiter nennt eines der ausgemachten „Codewörter“ (z. B. Rot) und die genannte Gruppe muss versuchen, die anderen vor Erreichen der Ziellinie (nicht die Wand als Ziel nehmen!) abzuticken. Wie viele konnten die rettende Linie erreichen?

Variationen: Man kann unterschiedliche Positionen einnehmen. Auf dem Rücken liegen; Liegestützstellung; Schneidersitz, etc.

Ebbe und Flut

Die Kinder stehen in der Halle und hören dem Lehrer beim Erzählen einer Geschichte zu. Der Lehrer erzählt die Geschichte von einem Urlaubstag am Meer und versucht, in diese Geschichte möglichst viel Lauelemente zu „verpacken“. Die Schüler spielen immer sofort das nach, was die Lehrperson erzählt. Wenn das Wort „Flut“ fällt, muss sich jeder sofort auf die Sprossenwand flüchten, bei „Ebbe“ müssen sich die Schüler schnell auf den Boden legen.

Literatur

- Greier, K. (2003). Bewegte Schule – Gesunde SchülerInnen. *Bewegungserziehung*, 57 (4), 12-16.
 Lange, H. (2004). Laufspiele: Im Laufen spielen und dabei trotzdem noch trainieren? *Sportpraxis*, 45 (1), 44-49.
 Scheer, H. (2001). Ausdauertraining macht doch Spaß. *Sportpraxis*, 42 (Sonderheft), 11-13.



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

SCHWIMMEN LERNEN



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

Schwimmfix

Schwimmen fix gelernt!

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

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

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

Klaus Reischle / Markus Buchner / Klaus Rudolph

SwimStars

Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren

2., überarbeitete Auflage 2011

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

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

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



Dr. Marcel Fahrner / Nico Moritz

Doppelstunde Schwimmen

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

2. Auflage 2011

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

15 x 24 cm, 176 Seiten + CD-ROM

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



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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

Didaktische Reduktion von Bewegungsmerkmalen

Teil 2: Brust- und Delfinschwimmen

Rainer Schnittger

Bei der Vermittlung von Fertigkeiten spielen präzise Bewegungsanweisungen eine entscheidende Rolle. Trotz der individuellen Unterschiede im äußeren Erscheinungsbild zeigen sich folgende **Gemeinsamkeiten in der Gestaltung des Bewegungsablaufes im Schwimmzyklus:**

• Antrieb

Die Möglichkeiten zur Erzeugung vortriebswirksamer Antriebsimpulse werden in der zyklischen Bewegung umfassend genutzt. Sportschwimmen ist eine Ganzkörperbewegung. Alle Körperteile – Arme, Rumpf, Beine – sind in allen Schwimmarten gleichermaßen an der Erzeugung der Antriebsimpulse beteiligt.

• Koordination

Durch eine Optimierung in der Koordination von Teilkörperbewegungen wird eine hohe Antriebsleistung im Einzelzyklus angestrebt, die gleichzeitig angemessene Pausen für die beanspruchte Muskulatur sichert und unzweckmäßig hohe, die Bewegung bremsende, Wasserwiderstände vermeidet.

• Armbewegung

Die anatomisch möglichen Gelenkamplituden werden mit dem Ziel, einen langen Antriebsweg von Hand/Unterarm zu realisieren, optimal genutzt. Dies erfordert ein hohes Maß an Beweglichkeit im Bereich des Schultergürtels.

• Beinbewegung

Ein hohes Maß an Beweglichkeit im Bereich der Hüfte bzw. im Fußgelenk ermöglicht lange Antriebswege und eine hohe Effektivität.

Reduktion der Bewegungsmerkmale zur Verbesserung des Bewegungssehens und der Fehleranalyse

Brustschwimmen

Bewegungsbeschreibung der Brust-Beinbewegung (BBB)

1. Die Unterschenkel werden mit leicht geöffneten Knien angeschwungen.

2. In der Endphase des Anschwingens werden die Füße auswärts gedreht.
3. Anschließend halbkreisförmiges, beschleunigtes Zusammenbringen der Unterschenkel, bis sich die Füße berühren.

Bewegungsanweisungen:

- Anschwingen mit leicht geöffneten Knien.
- Auswärtsdrehen der Füße.
- BBB bis zum Ende ausführen (Füße berühren sich).

Bewegungsbeschreibung der Brust-Armbewegung (BAB)

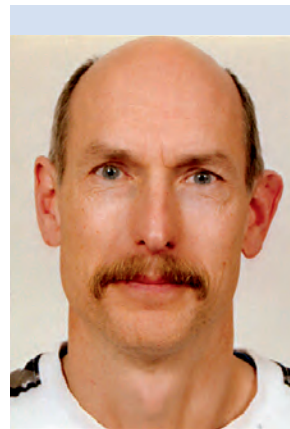
1. Öffnen der gestreckten Arme bis ca. 20 cm über Schulterbreite. Hierbei muss der Anstellwinkel der Hände beachtet werden (40°).
2. Die BAB muss vor der Schulterachse ausgeführt werden. Dazu müssen die Ellenbogen auf Schulterhöhe fixiert werden.
3. Der Geschwindigkeitsverlauf der BAB muss eine deutliche Beschleunigung aufweisen.

Bewegungsanweisungen:

- Arme vor Beginn des Zuges vollständig strecken.
- Öffnen der Arme bis Schulterbreite.
- Gesamte BAB vor der Schulterachse.
- Beschleunigte Einwärts-Vorwärtsbewegung der Unterarme.

Bewegungsbeschreibung der Brust-Gesamtbewegung (BGB)

1. Ausgangs- und Endpunkt eines Bewegungszyklus ist die gestreckte Körperlage. Diese Phase wird als Gleitphase bezeichnet.
Erläuterung: Eine gestreckte Körperlage hat eine Minimierung des Wasserwiderstandes zur Folge (Übungsauswahl s. u.) und verhindert ein



Rainer Schnittger

Oberstufenkoordinator am
Gymnasium Rahden
unterrichtet Sport
(Leistungskurs) und
Geschichte
und ist erfolgreicher
Schwimmtrainer
rainerschnittger@me.com

Zur Alten Brücke 9
32361 Pr. Oldendorf

zu frühes Öffnen der Arme durch das die Effektivität der BBB verringert wird (s. Abb. 1).

2. Die BAB beginnt, wenn sich die Füße berühren (Gleitphase).
3. Während der Zugphase der Arme wird eingeatmet.
4. Ausatmen ins Wasser während der BB.
5. Kopfhaltung = Blickrichtung nach unten, da eine Überstreckung der HWS ein „Anstellen“ des Oberkörpers zur Folge hat. Daraus resultiert ein erhöhter Wasserwiderstand und der Körper „rutscht“ nach der Armbewegung zurück.

Merkmale der Gleitphase

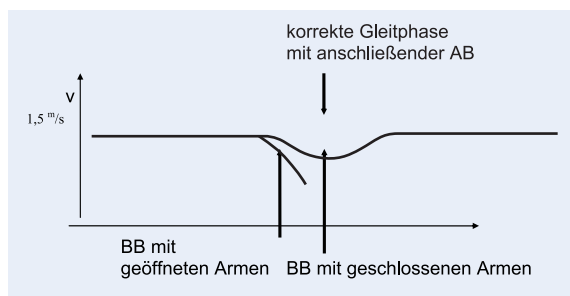


Abb. 1: Intrazyklischer Geschwindigkeitsverlauf beim Brustschwimmen vor und während der Gleitphase

Bewegungsanweisungen:

- Gleiten (BAB beginnt erst, wenn sich die Füße berühren).
- Körperstreckung.
- Blickrichtung nach unten.

• Übungsauswahl zum Erfüllen des Wasserwiderstandes

- u.a.
- Abstoßen von der Wand
 - mit anschließendem Anziehen der Beine,
 - mit geöffneten Armen,
 - mit geschlossenen Armen,
 - mit senkrecht gestelltem Brett,
 - mit Pull-Buoy.

Bewegungsmerkmale des Tauchzuges

Bewegungsablauf: Abstoß/Absprung + Armbewegung + Beinbewegung → Auftauchen.

- Bewegungsmerkmale für die Armbewegung:
 - Schulterbreites Öffnen der gestreckten Arme.
 - Auswärts-, Einwärts-, und Auswärtsbewegung bis zur vollständigen Streckung der Arme.
- Bewegungsmerkmale für die Beinbewegung: Siehe BBB.

Delfinschwimmen

Bewegungsbeschreibung der Delphin-Beinbewegung (DBB)

1. Absenken der Hüfte.

2. Abwärtsbewegung der Oberschenkel, Beugewinkel im Kniegelenk geringer (20°), Unterschenkel bleiben liegen (Bewegung kommt aus der LWS).
3. Peitschenartiger Schlag der Unterschenkel bis zur vollkommenen Streckung im Kniegelenk (vergleichbar dem Vollspannschuss).
4. Gestreckte, einwärts gedrehte Füße.

Reduktion: Wellenbewegung des Körpers durch ausgeprägte Umlenkphasen. Bewegungsanweisungen:

- Die DBB ist eine Gesamtkörperbewegung und wird aus der Hüfte gesteuert.
- Flache Wellenbewegung.
- Gestreckte, einwärts gedrehte Füße.

Bewegungsbeschreibung der Delphin-Armbewegung (DAB)

1. Die Hände tauchen ohne Verzögerung in Verlängerung der Unterarme in Schulterbreite ein. Dabei ist der Ellenbogen gestreckt (Abb. 3).
 2. Das Wasserfassen beginnt mit einer wellenartigen Aufwärtsbewegung, initiiert durch die Hände.
 3. Hände und Unterarme ziehen mit hohem Ellenbogen auf kürzestem Wege vom Eintauchpunkt zum Austauschpunkt (Oberschenkel). Der Geschwindigkeitsverlauf ist progressiv, um das Vorschwingen der Arme in der sich anschließenden Überwasserphase zu erleichtern.
- Erläuterung: Der hohe Ellenbogen ermöglicht den Einsatz großer Muskelgruppen (M. Latissimus dorsi). Der Latissimus hat den Vorteil, vorwiegend aus ausdauernden ST-Fasern zu bestehen.**
4. Die Handinnenflächen zeigen während der gesamten Unterwasserphase immer zu den Füßen.
 5. Die Rückholphase wird flach und entspannt über dem Wasser ausgeführt (Abb. 2).

Reduktion: „Die Hände suchen unter Betonung der 2. Auswärtsphase (Beschleunigung) den kürzesten Weg vom Eintauchpunkt zum Austauschpunkt“.

Bewegungsanweisungen:

- Eintauchen der Hände in Schulterbreite (Abb. 2).
- Wellenförmige Aufwärtsbewegung der Hände gefolgt von Unter- und Oberarm ohne Verzögerung.
- Hoher Ellenbogen unter Wasser.
- Druckphase bis zur Streckung des Ellenbogens vollenden (Beschleunigung).
- Entspannte, flache Rückholphase.

Bewegungsbeschreibung der Delphin-Gesamtbewegung (DGB)

1. Einatmen während der 2. Auswärtsphase der DAB kombiniert mit der 2. DBB.

2. Ausatmen ins Wasser während der 1. Auswärtsphase.
3. Koord.: 2 DBB – 1 DAB, 1. DBB = Eintauchphase, 2. DBB = Ende der Druckphase der DAB.
4. Gerade beim Delphinschwimmen spielt die schon mehrfach angesprochene Kopfhaltung eine entscheidende Rolle. Die Auftriebswirkung des Oberkörpers wird durch eine Überstreckung der HWS aufgehoben. Daraus entsteht dann sukzessive eine immer ungünstigere Körperlage. Wir beobachten dies gerade bei Anfängern, die nach wenigen Zügen „senkrecht im Wasser stehen“.
5. Das Hauptaugenmerk sollte auf die Aufwärtsbewegung der Hände nach dem Eintauchen gelegt werden. Dadurch wird die Körperwelle initiiert. Eine bewusste Abwärtsbewegung der Beine ist dadurch nicht mehr notwendig. Diese ergibt sich automatisch.

Bewegungsanweisungen:

- Kontinuierliche Armbewegung (keine Verzögerung vor dem Wasserfassen).
- Aufwärtsbewegung der Hände nach dem Eintauchen (Körperwelle).
- Kopfhaltung = Blickrichtung nach unten.

Wichtige Kriterien zur Beurteilung der vier Schwimmtechniken

Körperlage

• Lage des Körperschwerpunktes in Verbindung mit der Körperspannung

Beispiel:

Häufig zu beobachtender Fehler beim Rückenschwimmen ist das Absinken der KSP durch fehlende Körperspannung („Sitzen“ im Wasser).

• Kopfhaltung beeinflusst die Körperlage.

Beispiel:

Anheben (DGB/KGB/BGB) oder Absenken (RGB) des Kopfes bedeutet Absenkung des KSP. Die Auftriebswirkung des Oberkörpers bleibt ungenutzt. Dies hat einen vergrößerten Anstellwinkel und damit erhöhten Wasserwiderstand zur Folge.

Koordination

• Atmung

Beispiele:

Ein verfrühter Atmungsvorgang beim Delphinschwimmen beeinflusst die Körperlage negativ, da das Anheben des Kopfes ein Absinken des KSP zur Folge hat. Eine zu frühe Atmung bedeutet für die Kraul-Gesamtbewegung, dass der Kopf zu weit gedreht werden muss und daraus resultiert dann ein „Wälzen“ des Gesamtkörpers.



• BB und AB.

Beispiel:

Antriebsbewegungen von Armen und Beinen müssen bzgl. des Verhältnisses von Amplituden und Frequenz koordiniert sein (Delphin: 2 DBB – 1 DAB, 1. DBB = Eintauchphase, 2. DBB = Ende der Druckphase der DAB).

Armbewegung

• Handstellung

Beispiel:

Nur ein Anstellwinkel von ca. 42° ermöglicht einen optimalen Vortrieb bei der Brustarmbewegung.

• Zeitliche Struktur

Beispiel:

Haltephasen während der Antriebsbewegung haben ein Absinken der Vortriebsleistung zur Folge. Häufig zu beobachten ist die Pause der Armbewegung beim Rückenschwimmen am Oberschenkel und die Pause beim Eintauchen der Hände während der Kraul-Armbewegung. Der Körper muss somit immer neu beschleunigt werden.

Abb. 2: Übergang Unter-/Überwasserphase, flaches Vorschwingen der Arme nach druckvoller, beschleunigter Antriebsphase.

Abb. 3: Beginn der Delphinarmbewegung: Eintauchen der Hände in Schulterbreite/flache Wellenbewegung/ Blickrichtung nach unten

Beinbewegung

• Amplitude und Frequenz

Beispiel:

Kraulbeinbewegung: Eine vergrößerte Amplitude erhöht die Rotation um die Körperlängsachse und damit die Instabilität der Wasserlage.

• Fußstellung

Beispiel:

Nur überstreckte und einwärts gedrehte Füße ermöglichen einen optimalen Vortrieb durch die Kraulbeinbewegung. Mangelnde Überstreckung hat ei-

nen Vortrieb entgegen der Schwimmrichtung zur Folge.

• Winkelstellungen der Gelenke

Beispiel:

Bei der Brustbeinbewegung werden die Oberschenkel unter den Bauch gezogen anstatt die Unterschenkel anzufersen. Dieser fehlerhafte Hüftwinkel erhöht den Frontalwiderstand des Körpers erheblich.

Hinweis: Teil 1, Bewegungsmerkmale zum Kraul- und Rückenschwimmen wurde in den Lehrhilfen 1/2013 veröffentlicht.

Wie kommt der Ball (wieder) ins Spiel? – Ein paar Vorschläge

... bei Spielbeginn

- Der Schiedsrichter (Lehrer/Schüler) legt die Mannschaft fest, die das Spiel beginnt.
- Beim Wechsel zu Beginn der 2. Halbzeit: Beginn z.B. durch ‚klassisches‘ An-spiel in der Spielfeldmitte – wie beim Fußball- oder Handballspiel.
- Der Schiedsrichter wirft eine Münze in die Luft und fängt sie auf oder lässt sie auf den Boden fallen. Zuvor haben die beiden Spielführer festgelegt, für wen ‚Wappen‘ bzw. ‚Zahl‘ gilt. Ist nach dem Wurf z.B. das Wappen oben, beginnt die Mannschaft das Spiel, die sich für ‚Wappen‘ entschieden hat.
- Die beiden Spielführer knobeln; die Mannschaft des Gewinners beginnt das Spiel.
- Die beiden Spielführer ziehen eine Spielkarte; wer den höheren Wert (Farbe oder Zahl – vorher festlegen!) gezogen hat, beginnt das Spiel.
- Der Schiedsrichter verbirgt hinter seinem Rücken in einer Hand einen Tischtennisball. Wer von den beiden Spielführern auf die ‚richtige‘ Hand tippt und den Ball findet, beginnt das Spiel.
- Ein Spieler wählt „gerade“, der andere „ungerade“. Beide halten eine Hand hinter dem Rücken. Auf Kommando zeigen sie ihre Hände mit ausgestreckten Fingern – die Summe der gezeigten Finger kann „gerade“ oder „ungerade“ sein. Der Gewinner beginnt das Spiel.
- Wie beim Eishockeyspiel durch Bully (Hockey, Ringhockey etc.) Hockey, ckey,
- Der Spielball wird von außen („blind“) in die Spielfeldmitte gerollt oder geworfen.
- Der Ball wird zwischen zwei zuvor bestimmten gegnerischen Spielern in der Spielfeldmitte hochgeworfen (wie beim Basketballspiel) oder auf den Boden geprellt.
- In der Spielfeldmitte wird eine (Plastik-)Flasche auf den Boden gelegt und gedreht. Die Mannschaft beginnt, in deren Richtung der Flaschenhals zeigt.
- Beide Mannschaften stehen auf der Grundlinie ihres Feldes. Von jeder Mannschaft startet auf Pfiff ein Spieler. Wer als erster mit dem Fuß die Mittellinie berührt, dessen Mannschaft darf das Spiel beginnen.
- Als „Netzroller“. Ein Ball wird auf der Oberkante des Netzes (Volleyball) entlang gerollt. Es beginnt die Mannschaft, auf deren Seite er herunter fällt.

... nach Tor- oder Punkterfolg

- Sofortiges Weiterspielen – wenn ohne Torhüter gespielt wird – durch die verteidigende Mannschaft.
- Ist ein Torerfolg (bei mehreren im Feld verteilten ‚offenen‘ Toren – z.B. liegenden Kastenteilen) nur dann gültig, wenn danach ein Spieler der gleichen Mannschaft den Ball berührt, wird weiter gespielt. Allerdings muss der nächste Treffer dann an einem anderen Tor erzielt werden.
- Abwurf oder Abschlag durch den Torwart, der das Tor hinnehmen musste oder durch einen Spieler der verteidigenden Mannschaft.
- Anspiel in der Spielfeldmitte durch die Mannschaft, die das Tor bzw. den Punkt hinnehmen musste.
- Jede Mannschaft hat das Recht, 5 x das Spiel zu beginnen; dann wechselt der Spielbeginn 5 x zur anderen Mannschaft (z.B. bei Tischtennis).
- Eine Mannschaft hat so lange Anspiel, bis ihr ein Fehler unterläuft. Damit erwirbt die andere Mannschaft das Recht auf das Anspiel (z.B. beim Volleyballspiel) – bis ihr ein Fehler unterläuft. Der Wechsel wird dabei nicht als Punkt gezählt.

Heinz Lang