

Weitsprung einmal anders – durch zielgerichtetes Erproben einen passenden Weitsprungstil entwickeln

Rainer Schröter

Lerngruppe: 10 – 12 bzw. 11 – 13

Zeitbedarf: 90 min.

Voraussetzung: 2 parallele Weitsprunganlagen

Dienstagnachmittag, es ist Sommer. Der Grundkurs zum Bereich *Laufen – Springen – Werfen* Jahrgang 12 (15 Jungen und 4 Mädchen) blickt mir als Vertretungslehrer auf dem Sportplatz erwartungsvoll entgegen. Die Jungen und ein Mädchen haben sich auf Fußball eingestellt, die anderen 3 haben keine besonderen Erwartungen, wie sie später zugeben.

Ich nehme für alle Fälle einen Fußball mit, aber eigentlich geht es mir gegen den Strich, so einfach dem Muster einer klassischen Vertretungsstunde zu entsprechen. Deshalb überlege ich mir, einen Versuch zu wagen.

Ich treffe mich mit dem Kurs neben dem Tor an der Weitsprunganlage und eröffne den Schülern nach der Begrüßung, dass ich mit ihnen gerne einen Versuch machen möchte, wie sie sich im Weitsprung – im Schulbereich ist das in der Regel der **Schrittweitsprung** – kurzfristig verbessern können. Danach könnten sie Fußball spielen. Wenn sie mein Vorhaben nicht attraktiv finden sollten, könnten wir den Versuch abbrechen und gleich zum Fußballspiel übergehen. Durch die Aussicht auf eine Verbesserung ihrer Weitsprungleistung war das Interesse der meisten Schüler aber geweckt. Sie waren damit einverstanden, sich auf den Versuch zur Verbesserung ihrer Weitsprungleistung einzulassen.

Gefragt, wo sie beim Weitsprung bisher Probleme hatten, wurden genannt:

- Unsicherheit beim Anlauf wie Trippelschritte vor dem Absprung, falsches Absprungbein,
- kein Treffen des Balkens beim Absprung,
- Festlegen der richtigen Anlauflänge.

Die hinter diesem Vorgehen stehende Überlegung war, dass die meisten Schüler in der Oberstufe die Erfahrung machen, dass sie sich im Weitsprung kaum noch oder überhaupt nicht verbessern, was nach der anfänglichen Bereitschaft, ihre aktuelle Leistungsfähigkeit in diesem Bereich zu testen, sehr schnell zu Enttäuschungen und Frustration führt. Dies wurde mir auch von den Mitgliedern dieses Kurses bestätigt.

Daraufhin erläuterte ich den Schülern meine Überlegungen, in dieser Stunde diese Probleme durch eine starke Verkürzung des Anlaufs auf 7 Schritte zu umgehen und nannte die damit zu erzielenden Vorteile:

- **Mit 7 Schritten ist eher ein gleichmäßiger Anlauf zu erreichen,**
- **Die geringere Anlaufgeschwindigkeit erleichtert das Treffen des Absprungbereichs,**
- **Die Gefahr, mit dem falschen Bein abzuspringen, wird minimiert,**

AUS DEM INHALT:

Rainer Schröter

Weitsprung einmal anders – durch zielgerichtetes Erproben einen passenden Weitsprungstil entwickeln

1

Ahmet Derecik

„Für uns gibt es doch nichts in den Pausen“. Hinweise zur Gestaltung von Trendsporträumen für Jugendliche

5

Jürgen Schmidt-Sinns

Materialien zur Unterstützung von Lernprozessen im Schulsport am Beispiel „Minitrampolin“

9

Benjamin Holfelder

Kraulschwimmverbesserung als Erfolgserlebnis

13



Rainer Schröter

Studium Anglistik und Sport in Marburg
Unterrichtstätigkeit an einer integrierten Gesamtschule im Landkreis Kassel, später am Oberstufengymnasium in Kassel-Oberzwehren, von 1993 bis zur Pensionierung 2010 Fachleiter für Sport am Studienseminar für das Lehramt am Gymnasium in Fulda.

Rainer Schröter
Auf dem Hofberg 7
36088 Hünfeld
E-Mail: rainer.r.e.schroeter@gmx.de

- Die durch diese Maßnahmen gewonnene Sicherheit ermöglicht die Konzentration auf den Absprung,
- Damit wird gleichzeitig die Möglichkeit eröffnet, sich mit anderen Schwerpunkten des Weitsprungs und der Eigenwahrnehmung zu beschäftigen und
- es sind deutlich mehr Sprungversuche möglich.

Ich stellte nun eine These in den Raum:
Die meisten Schüler verschenken Weite bei der Landung!

Um dies zu überprüfen, erhielten die Kursteilnehmer die Aufgabe:

„Messt euch einen 7-Schritt-Anlauf aus und beobachtet euch selbst und die anderen Kursteilnehmer bei 2 Sprüngen.“

In einer Gesprächsrunde wurden anschließend die Erfahrungen und Beobachtungen gesammelt. Dabei wurden überwiegend 2 kritische Punkte beobachtet:

- Die meisten Schüler fallen nach der Landung nach vorn.
- Einige (wenige) landen fast stehend.

Die Eigenwahrnehmungen der Mehrheit gingen weitgehend in eine Richtung und gipfelten in der Aussage:

- „Ich hab bei der Landung noch so viel Power, dass ich mich fast überschlage!“

Für die zweite Gruppe ließ sich zusammenfassend der Eindruck festhalten,

- dass sie schon kurz nach dem Absprung wieder landeten.

Zur Ursachenforschung erhielten die Schüler nun den Auftrag:

„Macht einen weiteren Sprung und beobachtet dabei besonders die Landung. Fallen Gemeinsamkeiten auf bei denen, die nach vorn fallen und denen, die fast im Stehen landen?“

Die anschließend gesammelten Beobachtungsergebnisse ergaben ein sehr eindeutiges Bild.

1. Wer nach vorn fällt, winkelt die Beine, d. h. die Unterschenkel an.
2. Je stärker die Unterschenkel angewinkelt werden, umso deutlicher ist der Impuls nach vorn.
3. Wer höher abspringt, fällt nicht so leicht nach vorn.
4. Wer beim Abspringen das Schwungbein nicht einsetzt, landet im Stehen.

Als Konsequenz aus diesen Erkenntnissen ergaben sich für die nächsten Sprünge:

- Wir müssen die Füße bei der Landung nach vorn bringen.
- Wir müssen versuchen, durch den Abdruck vom ganzen Fuß¹ und einen stärkeren Schwungbein- und Armeinsatz höher abzuspringen.

Die neue Aufgabenstellung lautete:

„Versucht jetzt in mehreren Sprüngen, die gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen. Beobachtet euch wieder gegenseitig und achtet bei euren Sprüngen darauf, was sich gut anfühlt und was nicht.“

Die anschließend zusammengetragenen Erfahrungen und Eindrücke waren zwar insgesamt positiv aber auch z. T. deutlich abgestuft.

- Die Unterschenkel wurden bei der Landung nur noch selten stark angewinkelt,
- der Schwungbeineinsatz – z. T. kombiniert mit Armeinsatz – war bei einigen verstärkt zu sehen,
- einige nahmen auch die Arme bei der Landung mit nach vorn.

Dennoch waren viele mit ihren Sprüngen noch nicht zufrieden:

- „Es ist gar nicht so einfach, die Füße nach vorn zu bringen.“
- „Die Sprünge fühlen sich noch nicht wirklich gut an.“
- „Es ergibt noch keine flüssige Bewegung, wenn ich die Arme mit nach oben nehme.“

Derartigen Aussagen standen aber auch ausgesprochen positive Reaktionen gegenüber wie:

- „Ich habe jetzt ein richtig gutes Gefühl beim Springen und komme deutlich weiter.“

Bei der Ursachenforschung für die Unzufriedenheit ergab sich,

- dass die meisten gleich nach dem Absprung den Oberkörper nach vorn beugten und versuchten, die Hände bei der Landung zu den Füßen zu bringen. Dadurch hatten sie aber den richtigen Eindruck, früher zu landen, da sie durch die sofortige Oberkörpervorlage keinen deutlichen Abdruck nach oben erzeugen konnten.
- Andere hatten beim Absprung beide Arme gleichzeitig nach oben geführt.

Die Analyse von 2 demonstrierten Sprüngen, die sich „gut angefühlt“ hatten, ergab, dass

- die Springer einen ausgeprägten Schwungbein- und Armeinsatz zeigten, dabei die Arme **nacheinander** nach oben führten,
- dadurch in der Flugphase eine aufrechte Körperhaltung einnahmen,
- erst kurz vor der Landung die Körperspannung auflösten und die Arme durch Vorklappen des Oberkörpers zu den Füßen führten,

- die Arme aber bei der Landung nicht starr vorn behielten, sondern an den Knien vorbei schwingen ließen,
- sie sich bei der Landung zur Seite fallen ließen.

Aufgrund dieser Erkenntnisse lautete die nächste Aufgabe:

„Nehmt beim Absprung die Arme nacheinander nach oben und klappt erst vor der Landung den Oberkörper nach vorn.“

Daraufhin entstand eine sehr intensive Übungsphase, in der es den meisten Schülern recht zügig gelang, die erarbeiteten Erkenntnisse in qualitativ deutlich bessere Sprünge umzusetzen. Vor allem durch die verbesserte Armführung kam es zu einem besseren Absprungverhalten mit aufrechter Körperhaltung. Gleichzeitig fiel es den Schülern nun wesentlich leichter, durch die Auflösung der Körperspannung am Ende der Flugphase die Füße deutlich vor den Körperschwerpunkt zu bringen. Vor allem aber hatten die Schüler nun ein gutes Gefühl bei ihren Sprüngen, was dazu führte, dass sie lieber weiter an ihren Sprüngen arbeiten wollten, als zum Fußballspiel überzugehen.

Die Reaktionen der Schüler auf diesen Versuch legen aber auch, dass es sich lohnt, die Forderung nach einer gedanklichen Mitnahme der Schüler ernst zu nehmen. Über das Schaffen von Problembewusstsein auf Seiten der Schüler, herausfordernde Aufgabenstellungen und dem Bewusstmachen funktionaler Zusammenhänge kann es gelingen, Schüler zu einer weitgehend selbstständigen Auseinandersetzung mit Bewegungsproblemen und zur gemeinsamen Suche nach für sie sinnvollen Lösungen anzuregen.

Fazit

Das gewählte Vorgehen führte zu einer sehr engagierten Beteiligung der Schüler. Dies zeigte sich nicht nur in intensiven Sprungversuchen, sondern auch in der Bereitschaft, sich gegenseitig zu beobachten und das Beobachtete sowie ihre Eigenwahrnehmung zu diskutieren und zu analysieren. Das Ergebnis war schließlich eine deutliche Verbesserung ihrer Weitsprungtechnik, ein Gewinn an Selbstständigkeit, Analyse- und Wahrnehmungsfähigkeit sowie ein gesteigertes Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Anmerkungen

(1) Dieser Hinweis wurde von mir als Zusatzinfo eingegeben.



DIN A5, 160 Seiten
 ISBN 978-3-7780-2571-0
Bestell-Nr. 2571 € 18.–
 E-Book auf sportfachbuch.de € 14.90

Dr. Karin Martin / Dr. Mariette Mauritz

Springen in Schule und Verein

Eine vielseitige Sprungschule

Im Mittelpunkt dieses Bandes steht die sportartübergreifende Betrachtung der Bewegungsgrundform Springen in seiner Vielfalt. Es werden Transfermöglichkeiten aufgezeigt, wie Springen in Schule, Verein und Hochschule abwechslungsreich und attraktiv in seinen unterschiedlichen Ausprägungen beispielsweise im Turnen, in der Leichtathletik oder in der Gymnastik miteinander verknüpft und Sprungfähigkeit entwickelt werden kann.

Für Lehrer, Übungsleiter, Trainer, Sportstudierende und Referendare ist dieses Buch ein wertvolles Nachschlagewerk und zeigt völlig neue Aspekte zur vielseitigen Sprungschulung bei Kindern und Jugendlichen auf.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2571

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



Bewegte Pausengestaltung

Übungs-/Spielesammlung für Lehrer und Schüler

Bewegung fördert Lernen – aus diesem Grundsatz ist das Konzept der bewegten Schule entstanden.

Deshalb verfolgt der Hauptaugenmerk des Buches die praktische Umsetzung im Schulalltag. Dies wird in zwei Bausteinen verfolgt:

- die **Bewegungspause (für eine aktive Pause als Unterbrechung des Unterrichts im Klassenzimmer),**
- die **bewegte Pausengestaltung (Bewegung und Spiel in der Mittagspause).**

Zu beiden Bausteinen findet man jeweils eine umfangreiche Übungssammlung.

DIN A5, 168 S. + CD-ROM
 ISBN 978-3-7780-2591-8
Bestell-Nr. 2591 € 21.90
 E-Book auf sportfachbuch.de € 17.90

Zwei Beispielseiten

74 Übungs- und Spielesammlung	Bewegungspausen im Unterricht 81
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> Kettenraupe 5 min </div> <p style="margin-top: 10px;">Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> Tische und Stühle werden zur Seite gestellt. Die Klasse teilt sich in 2 oder 4 Gruppen auf. Die Schüler einer Gruppe stellen sich Rücken an Rücken mit den Schülern der anderen Gruppe, sodass eine Doppelreihe entsteht. Wird die Klasse in 4 Gruppen aufgeteilt, entstehen 2 Raupen. Die Schüler beugen sich vornüber und fassen mit den Händen durch die Beine jeweils eine Hand von 2 anderen Mitschülern. <p style="margin-top: 10px;">Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> Die entstandene Raupe setzt sich in Bewegung. Auf Kommando des BMs bewegt sich die Raupe vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Die Herausforderung besteht darin, dass die Raupe nicht auseinanderfällt. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> </div> <p style="margin-top: 10px;">Variation</p> <p>→ Es werden 2 Raupen gebildet, die einen Wettkampf bestreiten. Welche Raupe schafft es, eine vorgegebene Strecke am schnellsten zurückzulegen ohne auseinanderzufallen?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> Kettenstory 5 min </div> <p style="margin-top: 10px;">Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> Der BM teilt die Klasse in 2 bis 4 Gruppen auf, die sich jeweils in einem Kreis aufstellen. <p style="margin-top: 10px;">Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> Aus jeder Gruppe beginnt ein Schüler mit 2 bis 3 Sätzen eine erfundene Geschichte, z. B. „Als ich letzten Freitag am Frühstückstisch saß, beschloss ich spontan für das Wochenende nach Paris zu fahren. Ich packte ein paar Klamotten in meinen Rucksack und machte mich auf den Weg Richtung Bahnhof ...“ Jeder Schüler erzählt der Reihe nach 2 bis 3 Sätze, die sich auf die Geschichte des vorhergehenden Erzählers aufbauen. 	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 7 min Rudelführer </div> <p style="margin-top: 10px;">Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> Stühle und Tische werden zur Seite geschoben. Der BM bildet Gruppen mit jeweils 6 bis 10 Schülern. <p style="margin-top: 10px;">Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Gruppen bestimmen jeweils einen „Aufdecker“, der sich kurz von seiner Gruppe abwendet. Währenddessen bestimmen die anderen stumm mit dem Finger zeigend einen Rudelführer. Der Aufdecker wendet sich wieder seiner Gruppe zu. Wichtig ist, dass der Aufdecker erst dann dazu geholt wird, wenn sich das Rudel bewegt. Der Rudelführer gibt Bewegungen vor, die das Rudel sofort übernimmt. Es sollte nicht erkennbar sein, wer der Rudelführer ist. Das Rudel beobachtet unauffällig den Rudelführer, ahmt die Bewegungen aber trotzdem blitzschnell nach. Die Aufgabe des Aufdeckers ist es den Rudelführer zu entlarven. Fliegt der Rudelführer auf, übernimmt dieser die Rolle des Aufdeckers. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> </div> <p style="margin-top: 10px;">Variation</p> <p>→ Die Bewegungen werden eingeschränkt, z. B. auf das Ausüben einer Sportart oder das Spielen von Instrumenten.</p>

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2591

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

„Für uns gibt es doch nichts in den Pausen“. Hinweise zur Gestaltung von Trendsporträumen für Jugendliche

Ahmet Derecik

Im Beitrag „Trendsportarten in der Ganztagesesschule“ (veröffentlicht in Heft 7, Seite 204) zeigt der Autor auf, wie Trendsportarten in die Schule geholt werden können.

Für die meisten Jugendlichen besitzen die Pausen in erster Linie eine Funktion als sozialer Treffpunkt, um sich mit Gleichaltrigen auszutauschen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie nicht bereit sind, sich in den Pausen sportlich zu betätigen. Für bewegungsaktive Jugendliche mangelt es in vielen Schulen an Möglichkeitsräumen, in denen sie Gelegenheiten für sportive Freizeitaktivitäten erhalten. Stellvertretend hierfür steht die Aussage eines Jugendlichen: „Für uns gibt es doch nichts in den Pausen“.

Alle Jugendliche in den Pausen zur Bewegung zu animieren ist sicherlich eine Illusion und sollte auch nicht angestrebt werden, da ihrem dominanten Bedürfnis nach Ruhe und Kommunikation Respekt gezollt werden sollte. Dennoch kann versucht werden, ihnen in den Pausen Räume mit hohem Anforderungscharakter zum informellen Lernen zur Verfügung zu stellen.

Jugendliche, die sich in den Pausen bewegen wollen, äußern vor allem den Wunsch nach Trendsporträumen. Während in immer mehr Schulen dafür Streetballkörbe, Beachvolleyballanlagen und kleine Skateparks errichtet werden, werden Boulderwände und Räume zum Slacklining kaum berücksichtigt, obwohl diese sowohl Jungen als auch Mädchen ansprechen. Im Folgenden werden Hinweise zur **Gestaltung von Boulderwänden** und **Räumen zum Slacklining** aufgezeigt. Abschließend werden im Fazit **allgemeine Gestaltungsprinzipien** für Trendsporträume skizziert.

Boulderwände

Um die Bewegungsmöglichkeiten in den Pausen zu erweitern, wird von den Jugendlichen und Lehrern häufig der Wunsch geäußert, eine Boulderwand zu installieren. Hier geht es wie beim Klettern um das Meistern verschieden schwerer Griffkombinationen. Dabei wird

ohne Seil lediglich in Absprunghöhe und damit mehr in Breite als in Höhe geklettert, wodurch in diesen Bereichen „keine besondere Aufsichtspflicht!“ besteht (DGUV, 2010, S. 6). Der Boulderer kann innerhalb seiner Gleichaltrigengruppe „unbeschadet bis an die Grenzen des Könnens und der Leistungsfähigkeit gehen“ (König, 1995, S. 57). Immer mehr Lehrkräfte können sich in Schulfreiräumen sehr gut die Installation einer Boulderwand vorstellen, denn die notwendigen Räumlichkeiten dafür existieren in jeder Schule – und im Rahmen der verlängerten Pausen in der Ganztageschule ist auch die Zeit dafür vorhanden.

Als Boulderwände eignen sich „kahle“, „brach“ liegende Wände oder auch Wände von Turnhallen bzw. freie Räume im Schulgebäude (z.B. Keller) (König, 1995, S. 57). Bei der Auswahl geeigneter Wände bzw. Räume im Schulgebäude ist darauf zu achten, dass diese in eher ruhigen und somit wenig frequentierten Bereichen liegen sollten, da sie ansonsten von vielen Jugendlichen nicht angenommen werden. Wenn die Boulderwände jedoch in gut lichtdurchfluteten Nischenbereichen angesiedelt werden, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie auch von schüchternen



Dr. Ahmet Derecik

ist wissenschaftlicher Mitarbeiter im Arbeitsbereich Bildung und Unterricht im Sport an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster, Institut für Sportwissenschaft, Horstmarer Landweg 62b, 48149 Münster

E-Mail: ahmet.derecik@uni-muenster.de

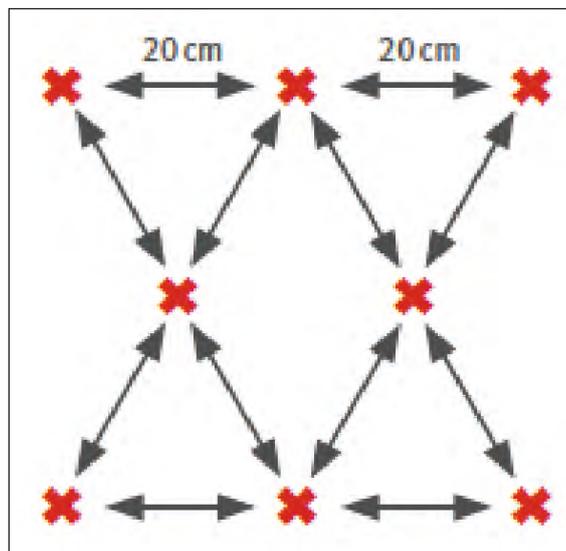


Abb. 1. Empfehlungen für ein Bohrlochraster (DGUV, 2010, S. 10)



und introvertierten Jugendlichen als spannende Pausenbeschäftigung angenommen werden.

Ist die Wand ausgesucht, können diverse Griffvariationen verankert werden, wobei auf ein systematisches Vorgehen zu achten ist, denn für die unterschiedlichen Leistungsstufen gibt es entsprechende Varianten, die für den jeweiligen Bedarf zusammenzustellen sind. Zum Festlegen der Bohrlöcher für die Kletterpunkte lässt sich ein Quadratmeterraster auf die Wand auftragen (vgl. Abb. 1). Empfehlenswert ist ein Abstand von 20 bis 30cm zwischen den Bohrlöchern, was von der Anzahl der wünschenswerten Löcher abhängt (Stobbe, 2007, S. 3). Beträgt die Distanz 20cm, sind 25 Bohrlöcher pro Quadratmeter möglich, bei 30cm sind es nur noch 16 Löcher auf gleicher Fläche. Ein Mindestabstand von 10cm zum Rand der Wand sollte in jedem Fall eingehalten werden.

Griffe und Tritte sollten nur vom Fachhändler in Abhängigkeit des Anforderungsniveaus bezogen werden (DGUV, 2010, S. 10). Ihre Montage in die Bohrlöcher hängt in starkem Maße vom Material und der Beschaffenheit der Wand ab:

- Bei **Beton-/Vollsteinwänden** können in Eigenmontage Einschlaganker und ein 12mm-Betonbohrer verwendet werden.
- Für **Hohlsteinwände** sind „Injektions-Netzanker“ für die Befestigung der Griffe und Tritte notwendig, weil deren Montage anspruchsvoller ist.
- Bei **holzverkleideten Wänden** sollte die Montage nur durch einen Fachmann erfolgen.

Zur weiteren **Erhöhung der Attraktivität** einer Boulderwand kann zusätzlich

- eine veränderbare Neigung,
- ein Überhang oder Kamin, in dem geklettert werden kann sowie
- eine Plattform, von der aus eine Kletterroute begonnen und beendet wird, arrangiert werden.

- Besonders anregend wirken an die Boulderwand anschließende und kombinierte Kletteraufbauten oder auch naturgetreue Kletterwände in Felsoptik.

Im Idealfall werden die Griffe gemeinsam mit den Heranwachsenden angebracht. Die Hersteller von Boulderwänden können dabei aufgrund ihrer Erfahrungen und Kenntnisse beratend zur Seite stehen. Die Gestaltung einer Boulderwand mit den notwendigen Griffen kann z.B. Bestandteil einer Kletter-AG sein. Konkrete Hinweise hierzu mit wertvollen Tipps sind bei König (1995, S. 58-60) zu finden.

Beim Errichten einer Boulderwand kann auch auf eine finanzielle Unterstützung der Eltern gehofft werden, die beispielsweise ein Griff- und Trittpaar erwerben könnten. Größere, aufwändigere Konstruktionen sind oft mit hohen Kosten verbunden; übersteigen sie die zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel, wird häufig auf einfachere Konstruktionen zurückgegriffen, die aufgrund ihrer geringeren Attraktivität von Schülern kaum oder gar nicht genutzt werden. Projekte dieser Art sollten daher nur nach dem Prinzip „ganz oder gar nicht“ verwirklicht werden.

Insgesamt existieren nur einige wenige rechtliche Rahmenbedingungen, die bei der Installation von Boulderwänden einzuhalten sind (vgl. DGUV, 2010):

- Empfohlen wird eine maximalen Tritthöhe von 2m, was einer Griffhöhe von 3m entspricht.
- Das Überklettern des höchsten Griffes ist untersagt.
- Vor der Boulderwand muss ein ausreichend breiter, weicher und gedämpfter Absprungbereich vorhanden sein, der hindernisfrei, eben und mindestens 1,5m breit ist (vgl. Tab. 1).
- Als stoßdämpfender Untergrund wird ab einer Fallhöhe von einem Meter Rindenmulch, Holzschnittel, Sand oder Kies (Vorteil: weniger Schmutz an der Wand) empfohlen.
- Möglich wäre auch ein synthetischer Fallschutz.
- Sollte die Wand im Innenbereich der Schule angebracht werden, kann der Absprungbereich durch Turnmatten gesichert werden. Bündig aneinandergelagert, müssen sie eine durchgehend geschlossene Oberfläche bilden.
- Bei einer Tritthöhe über 1m sind Weichboden- und Niedersprungmatten zu verwenden.
- Nach einer TÜV-Abnahme sollte die Boulderwand regelmäßig kontrolliert und instand gehalten werden (jährliche Prüfung durch Sachkundige/durch ein Fachunternehmen).

Ein Boulderraum kann auch ein Thema mit hohem Anforderungscharakter für den Sportunterricht und die Ganztagsangebote sein. Aus deren Angeboten heraus könnte zusätzlich eine Liste interessanter Spielformen erstellt werden, welche die Schüler als Anregung nutzen können. Einige Spielformen sind in der Informationsbroschüre der Deutschen Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, 2010) für das Klettern in der Schule zu entnehmen.

Tab 1. Länge der Aufprallfläche in Abhängigkeit von der Fallhöhe beim Bouldern (DGUV, 2010, S. 10)

Beispiele					
Fallhöhe (m)	0,60	1,00	1,50	1,80	2,00
Länge der Aufprallfläche (m)	1,50	1,50	1,50	1,70	1,83

Slacklines

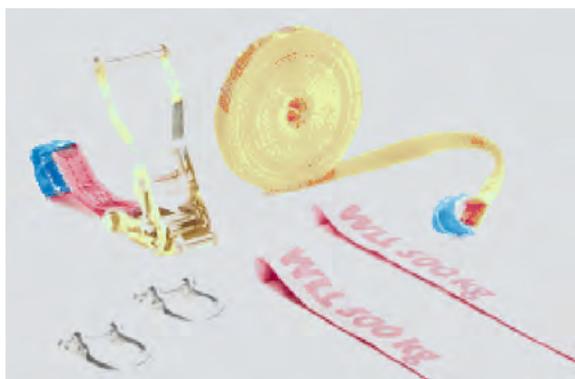
In den letzten Jahren hat sich das Slacklines zu einer weiteren Trendsport sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen gleichermaßen entwickelt. Optisch ist das Slacken dem Seiltanzen ähnlich.

Die Slackline besteht aus einem Kunstfaserband, welches sich unter dem Gewicht des Slackliners dehnt. Diese Dehnung verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen der Eigenbewegung und stellt eine enorme Herausforderung für das Gleichgewichtsgefühl dar.

Eine Slackline kann ohne viel Aufwand aufgebaut und von jedem genutzt werden und wird so für Jugendliche und junge Erwachsene eine optimale Freizeitbeschäftigung. Denkbar ist auch der Einsatz ausgebildeter Sporthelfer, die nicht nur als Helfende bereitstehen, sondern ebenso für den Auf- und Abbau verantwortlich sind.

Ein komplettes Slackline-Set enthält (vgl. Abb. 2):

- 1 Line
- 1 Ratsche
- 2 Schäkkel
- 2 Rundschlingen



Diese Sets sind im Fachhandel in unterschiedlichster Ausführung erhältlich. Für die Schule empfiehlt sich eine Lowline, die in Knie- bis Hüfthöhe am besten über weichem Boden wie Gras oder Sand gespannt wird.

Die Breite der Slackline variiert von 25mm bis 50mm. In der Schule bietet es sich an, eine mittlere Line zu nutzen und diese über den Grad der Spannung im Anspruch zu variieren. Weniger gespannte Lines sind wesentlich anspruchsvoller als stark gespannte Lines. Eine gespannte Lowline sollte mindestens 4m und maximal 10m lang sein. Permanent beaufsichtigt oder abgesichert werden muss die Slackline nicht, sofern sie in niedriger Höhe und über weichem Boden aufgebaut wird. Um möglichst vielen Jugendlichen differenziert gerecht zu werden, bietet es sich an, mehrere Lines in unterschiedlicher Stärke zu spannen.

Beliebte Tricks sind Stehen, Gehen (vor- und rückwärts), Hinsetzen, Hinlegen, Knien und auch kleinere Sprünge mit Landungen auf den Füßen oder Kombinationen daraus.

Installationen im Außenbereich:

Am wenigsten aufwändig ist die Installation, wenn zum Spannen ausreichend kräftige Bäume in passendem Abstand und Gras, Sand oder Rindenmulch als Untergrund zur Verfügung stehen. Dann benötigt man lediglich einen Baumschutz gegen auftretende Reibung durch die Baumschlingen (z.B. ein Streifen alter Teppich). Eine weitere Möglichkeit stellt die Fixierung der Slackline über Bodenhülsen dar (wie bei Volleyballpfosten). Es gibt Firmen wie BENZ, die passende Slackline-Hülsen für bereits bestehende Volleyballhülsen anbieten. So ließe sich im Außenbereich ein Sand- oder Rasenplatz mit Hülsen ausstatten und wahlweise Slacklines oder Volleyballnetze spannen.

Häufig verwendet werden auch sogenannte A-Frames mit Bodenhülsen zum Einbetonieren.

Installationen im Innenbereich:

Neben vorhandenen Bodenhülsen für Volleyball- oder Reckeinrichtungen gibt es flexibel einsetzbare Konstruktionen, die keine Verankerung benötigen und mit Matten abgesichert werden können. Auf diese Weise ließe sich auch hier eine Slackline aufspannen. Sie kann ebenso im Ganztags- oder im Sportunterricht eingesetzt werden, z.B. indem an ganzen Nachmittagen in der Sporthalle ein „Slack-Park“ errichtet wird oder gezielt das Slacklines zur Gleichgewichtsschulung in regulären Lehrangeboten thematisiert wird. Wie selbstständiges Lernen im Stationsbetrieb möglich ist erläutern Möllenbeck (2012) oder Bächle und Hepp (2010).

Abb. 2. Slackline-Set

Fazit

Die Hinweise zur Gestaltung von Boulderwänden und Räumen zum Slacklines sollen als Anregung dienen, um diesen Trendsporträumen mehr Bedeutung in der Ganztagschule zu schenken. Hier können Jugendliche in informellen Situationen eine erfüllte Gegenwart erleben und gleichzeitig auch innerhalb ihrer Peergroup eine körperbezogene (Identitäts-)Entwicklung vollziehen, ohne dass Erwachsene hierauf direkt einwirken. Bei der Bereitstellung von Trendsporträumen ist allerdings dringend auf verschiedene übergeordnete Aspekte zu achten, damit sie von einem Teil der Mädchen und Jungen auch angenommen werden. Neben den

- **verlängerten Pausenzeiten** in der Ganztagschule und einer
- **verdünnten Sozialkontrolle** durch die Aufsicht, sollten die
- Trendsporträume **für die Pausen geöffnet**,
- es sollten **Spielmaterialien bereitgestellt**,
- die Trendsporträume **in separierten Nutzungsbereichen** von Kids (5.-7. Klasse) platziert und sinnvoll zueinander angeordnet werden und
- sie sollten **Möglichkeiten zum Ausruhen und Zuschauen** bieten.

Literatur

- Bächle, F. & Hepp, T. (2010). Slacklines im schulischen Sportunterricht. *sportunterricht*, 59 (4), 8-16.
- Derecik, A. (2013). *Der Schulfreiraum als Bewegungs- und Ruheraum. Ein Praxisbuch zur Gestaltung von Freiräumen auf dem Schulgelände und im Schulgebäude* (in Vorbereitung).
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2010). *Information. Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schule*. Zugriff am 12. Januar 2012 unter <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8013.pdf>.

- König, C. (1995). Klettern als Pausensport. *Sportpädagogik*, 19 (6), 57-60.
- Möllenbeck, D. (2012). Gleichgewichtstraining mit der Slackline durch selbstorganisiertes Lernen an Stationen. *sportunterricht*, 61 (5), 130-135.
- Stobbe, C. (2007). *Schulprojekt: Bau einer Boulderwand in Studie zur Entwicklung von Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule (StuBSS)*. Zugriff am 15. Januar 2012 unter <http://www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/ganztagschule/bouldern>.

Brückenwächter-Basketball

Mannschafts- oder Gruppengröße

Es spielt die ganze Klasse – da Individual- und kein Mannschaftsspiel.

Geräte/Spielfeld

Pro Spieler – außer für die ‚Brückenwächter‘ – ein Basketball; Kennzeichnungswesten für die ‚Brückenwächter‘ und eine Langbank, die die Halle mittig längs teilt. Basketballfeld – als Ziele dienen die beiden Basketballbretter.

Spielgedanke

Es gilt, die ‚Brückenwächter‘ zu überwinden, die innerhalb einer gekennzeichneten ‚Brückenzone‘ versuchen, den dribbelnden Spielern den Ball herauszuspielen oder sie auf dem Weg zum Korb zu stören. Nach Überwindung der ‚Brückenwächter‘ erfolgt ein Wurfversuch auf den Korb (die erfolgreichen Treffer werden von jedem Spieler gezählt). Danach Dribbling in Richtung des anderen Korbes.

Einige mögliche Regeln

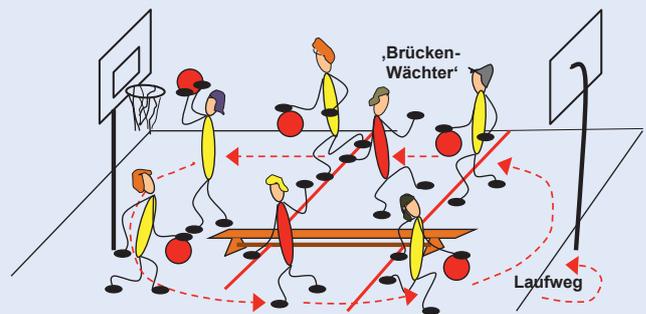
- Gespielt wird nach den Basketball-Dribbelregeln.
- Je ein ‚Brückenwächter‘ rechts und links der Bank bewacht seine Zone und versucht, den dribbelnden Spielern regelgerecht den Ball herauszuspielen.
- Wer seinen Ball verloren hat, muss zurück hinter die Brückenwächterzone und versuchen, erneut am ‚Brückenwächter‘ vorbei zu dribbeln.
- Nach Passieren des ‚Brückenwächters‘ ist ein Wurfversuch gestattet. Erfolgreiche Körbe werden gezählt. Spiel auf Zeit – wer erzielt die meisten Körbe?
- Die Laufrichtung muss unbedingt beibehalten werden.

Varianten

- Gespielt wird mit jeweils zwei ‚Brückenwächtern‘.
- Spiel mit mehreren ‚Brückenwächtern‘, die sich aber nicht bewegen dürfen.
- Auch die ‚Brückenwächter‘ dribbeln ständig einen Ball.
- Wer erzielt als erster 10 Körbe?

Hinweis: Für die ‚Brückenwächter‘ ist das Spiel sehr belastend. Häufiger Wechsel ist deshalb angesagt (Deshalb Spiel auf Zeit oder fliegender Wechsel durch einen ‚Ersatzmann‘).

Heinz Lang *Neue Spiele – Alte Spiele*, Hofmann Verlag



Materialien zur Unterstützung von Lernprozessen im Schulsport am Beispiel „Minitrampolin“

Jürgen Schmidt-Sinns

Die aktuellen kompetenzorientierten Kernlehrpläne Sport, die als „zentrales Element für die Entwicklung und Sicherung der Qualität schulischer Arbeit“ entwickelt wurden und „für eine klare Ergebnisorientierung und einer erweiterten Schulautonomie und gute Leistungen“ (1) sorgen sollen, erfordern von den Sportfachkonferenzen und Lehrkräften ein hohes Maß an Neuorientierung und Professionalität, um die vorgeschriebenen sportpädagogischen Aufgaben erfüllen zu können.

Dabei bieten die in den neuen Kernlehrplänen für den Schulsport verbindlich festgelegten Kompetenzen (2) (beispielsweise in NRW gegliedert in Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz/Methodenkompetenz/Urteilskompetenz) scheinbar überprüfbare Standards und formulieren Lernergebniserwartungen, um eine Vergleichbarkeit der Fächer zu gewährleisten und die Unterrichtsqualität zu sichern.

Diese Kompetenzen, die nach Dietrich Kurz „durch Verknüpfung von Wissen, Können und Wollen“ (Kurz, 2008, S. 11) gekennzeichnet und „als Bausteine jener Handlungsfähigkeit anzusehen sind, zu der alle Schulfächer beizutragen haben“ (ebenda, S. 16), gilt es also sach- und fachgerecht durch Bewegung, Spiel und Sport in Theorie und Praxis bei Kindern und Jugendlichen zu entwickeln.

Das sollte aber nicht bedeuten, dass die Sportpädagogen um der „Reputation ihres Faches und damit die der akademisch ausgebildeten Lehrkräfte“ willen die Besonderheit des Faches Sport für die Entwicklung und Bildung Heranwachsender nicht mehr anerkennen und seinen Wert für die Kinder und Jugendlichen einzig an dem Grad der Wissensvermittlung messen (vgl. Kastrup, 2011, S. 377).

Die sportmotorischen Inhalte und Leistungsanforderungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen der neuen Kernlehrpläne sind gegenüber den kognitiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen in den meisten Bundesländern merkwürdig unpräzise, man könnte auch positiv formulieren „offen“. Das eröffnet zwar für die Fachkonferenzen eine größere Freiheit bei der Konzeption eines passenden Schullehrplans und schuleigenen Profils und bietet auch der einzelnen Lehrkraft mehr Freiraum in den sportfachlichen Vorgehensweisen – diese Freiheit bedeutet aber gleichzeitig die Gefahr einer ungenügenden Unterstützung bei Fragen zur Lernprogression bezüglich der Inhalte, Methoden und angemessenen Anforderungen.

So konstatiert auch M. Kurz (2008, S. 3) zu den neuen Kernlehrplänen, die er als „Ergebniserwartungspläne“

bezeichnet: „Die Wahrnehmung ist durchaus ambivalent: Fachkonferenzen und Lehrkräfte können die neue Freiheit, den erweiterten pädagogischen Spielraum begrüßen, den die Lehrpläne bieten, aber sie können sich von ihnen auch allein gelassen und überfordert fühlen, wenn nicht von anderer Seite Rat und Hilfe geboten werden. Fortbildung und gute, an den neuen Anforderungen orientierte Materialien sind mehr gefragt als je zuvor, aber – wie zu recht kritisiert wird – bislang eher rar.“

Aus diesen Gründen wird es für die Annahme und qualitätvolle Umsetzung von Kernlehrplänen bedeutsam sein, neben dem Angebot an Fortbildungen, solche Materialien zu entwickeln und zur Verfügung zu stellen, die beispielhaft und praxisnah aufzeigen, wie sie bei der Verknüpfung von Können und Wissen bei der verpflichtenden Kompetenzorientierung im Sportunterricht einen ausgewogenen und sinnvollen Praxis-Theorie-Bezug finden können, der das Verständnis von Sport und das Bewegungskönnen unterstützt.

Was muss ein Materialpaket beispielsweise für das Bewegen an Geräten/Turnen leisten?

- Für die Planung und im Unterricht selbst nutzbar sein.



Jürgen Schmidt-Sinns
ist Dipl.-Sportlehrer und in
der Lehrerfortbildung tätig.
schmidt-sinns@gmx.de

- Die Mehrperspektivität in der Sinnfindung gewährleisten können.
- Methodische Wege für individuelle Möglichkeiten zur Differenzierung aufzeigen.
- Für die gewünschte Handlungsfähigkeit die pädagogischen Perspektiven erschließen, Kompetenzen entwickeln helfen und dabei Praxis und Theorie sinnvoll verknüpfen.
- Eigenständige Gruppenarbeit (Handlungsfähigkeit) der Schüler/innen unterstützen.
- Sicherheitsmaßnahmen aufzeigen und Risikokompetenz fördern.
- Schlüsselemente und Basiskönnen für normfreies und normiertes Turnen vermitteln.
- Können, Spannung, Erlebnis für alle zugänglich machen.
- Vielseitig in unterschiedlichen Schulsystemen, Klassenstufen und für beide Geschlechter, unterrichtlich und außerunterrichtlich einsetzbar sein und nicht zuletzt,
- den Arbeitsaufwand zur Unterrichtsvorbereitung auf Zumutbares reduzieren.

spannendes und schulgemäßes Minitramp-Springen für alle Altersstufen bietet und die Ansprüche der Lehrpläne abdeckt.

Hierzu entstand 2011 mit Unterstützung von Eurotramp ein Lehrfilm „Trampolin“ von insgesamt 302 Min. mit aktuellen Inhalten zu den Bereichen Trampolin, Psychomotorik und eben Minitrampolin für alle Schulformen, der das gesamte Breitensportliche Spektrum filmisch, unterstützt durch Sprache, Musik und schriftliche Hinweise, verständlich, übertragbar und mehrperspektivisch aufbereitet. Als Vorbilder für das Minitrampturnen dienen bewusst Breitensportler/Schüler, die als Gruppen spielerisch, gestalterisch und wagend die ganze Palette der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten aufzeigen. Auch international (FIG/UEG) ist dieser Lehrfilm auf große Anerkennung gestoßen. Er kann in seinen unterschiedlichen Teilen/Themen den Lehrkräften bei der Vorbereitung seiner MT-Unterrichtsvorhaben unterstützen oder auch im Unterricht eingesetzt werden, um den Schülern vorzügliche Einblicke in die Bewegungsausführung, Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen, Gerätekombinationen und -konstellationen oder Impulse für wagendes, gestaltendes Gruppenturnen für ihr sportliches Handeln zu liefern.

Der Verfasser befasst sich schon seit vielen Jahren intensiv mit den Zugangsmöglichkeiten zu einem attraktiven Schulturnen. Insbesondere das alternative (norm)freie Turnen, das die Bewegungskünste des Schwingens, Springens, Balancierens mit Rotationen um alle Körperachsen beinhaltet, scheint die Schüler im Gegensatz zum traditionellen Gerätturnen anzusprechen.

Dazu gehört auch der Einsatz des Minitramps, das aufgrund seiner Katapultwirkung erlebnisreiche Höhenflüge für alle zulässt, aber auch genau aus diesem Grund einer besonderen Qualifikation der Lehrkräfte und einer hohen Risikokompetenz der Ausübenden bedarf, um einen sicheren und attraktiven Unterricht zu gewährleisten. Zur Vermittlung sind hier neben den entsprechenden Materialien praktische Eigenerfahrungen der Lehrkräfte und Kenntnisse in Theorie und Praxis notwendig, wie sie auch die Schullehrpläne der Schulministerien vorschreiben.

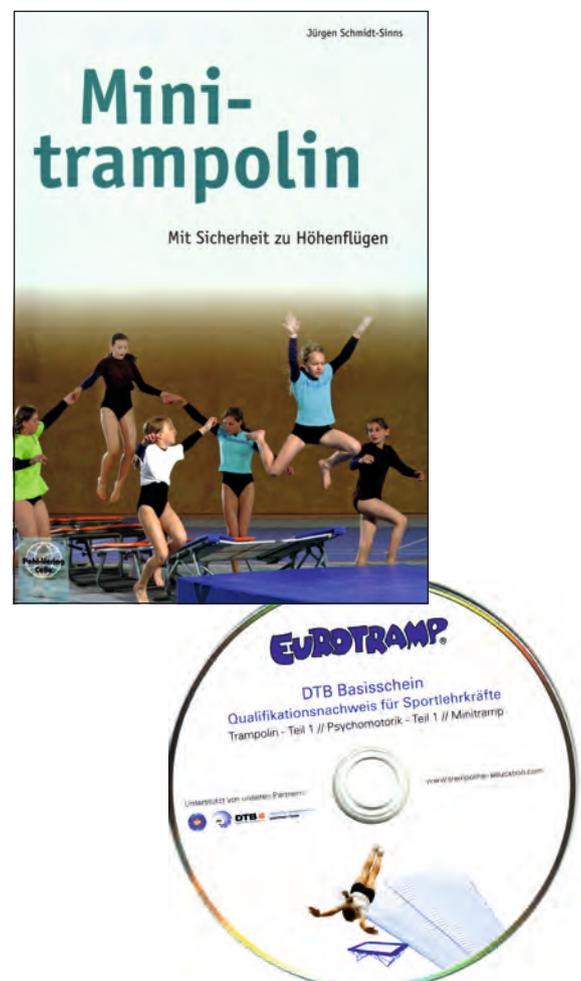
Das Materialienpaket zum Minitrampturnen

Das Fachbuch und der Lehrfilm

Auf der Grundlage des aktuellen Fachbuchs „Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen“ entwickelte der Autor für den Deutschen Turner-Bund eine Basisqualifikation (DTB-Basisschein) für Sportlehrkräfte, die mit 15 Lehreinheiten die Voraussetzungen für ein sicheres,

Abb. 1: Das Fachbuch

Abb. 2: Die Lehr-DVD

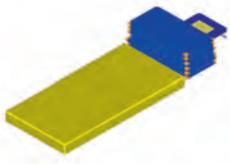


20A Handstütz-Sprungüberschlag




Der Handstütz-Sprungüberschlag über Geräte (Sprungkasten/Tummattenberg/Mattenbarriere/Sprungpferd/Sprungtisch)

- Erst nach den Vorübungen erproben (siehe Rückseite)
- Kräftiger Absprung in den Handstand aus dem Anlauf
- Zum Stütz nach der 1. Flugphase Arme in Verlängerung des Körpers aufsetzen (Arm-Rumpfwinkel 180°)
- Sofortiger kräftiger Abdruck zur 2. Flugphase
- In den Knien nachgebende Landung in Körperspannung

Über die Mattenbarriere (z.B. alte Weichbodenmatte) mit Hilfen (Schleuderhilfe am Oberschenkel/1/2 Dehgriff am Oberarm)

Weitere Informationen: <http://www.trampoline-education.com/de/minitramp-teil-7.html>

© Jürgen Schmidt-Sinns

20B Methodische Tipps (Handstütz-Sprungüberschlag)





Gestrecktes Handstand-Umfallen auf die Weichbodenmatte und in die Menschengasse aus dem Handstand vom Kasten (Helfer: flache Handflächen nach oben im Reißverschlussprinzip)




Handstützüberschlag vom Kasten herunter und gesprungener Handstand-Umfaller auf den Mattenberg. Erst in Zeitlupe, dann mit Schwung (geübte Helfer).

Helfer wenden den halben Drehgriff am Oberarm an und stützen mit der anderen Hand unter dem Körperschwerpunkt (Oberschenkel/Gesäß/Hüfte).

© Jürgen Schmidt-Sinns

Abb. 3a u. b: Vorder- und Rückseite einer Minitramp-Aktionskarte (20A/20B)

Der Lehrfilm ist als DVD und Blu-ray zu erwerben und kostenfrei abrufbar unter www.trampoline-education.com.

Die Lehr- und Lernkarten

Als eine weitere praktische Ergänzung wurden dazu sogenannte „Minitramp-Aktionskarten“ (Abb. 3a u. b) entwickelt, die den Lehrkräften einen schnellen Überblick über die vielfältigen ein- und fortführenden Möglichkeiten des Minitrampeinsatzes im Sportunterricht bieten. Auf 27 laminierten Karten (DIN A4) werden auf den Vorderseiten die Hauptaktion mit Abbildung und punktuellen Hinweisen zum Gerätebedarf und Bewegungsausführung geliefert. Die Rückseite dient – auch durch Abbildungen unterstützt – methodischen Tipps, die beispielsweise Differenzierungsmöglichkeiten behandeln, Sicherheits- und Helfermaßnahmen betreffen und aufbauende Gerätehilfen aufzeigen.

Diese Lehr- und Lernkarten können ebenfalls zur Unterrichtsvorbereitung und/oder auch gleichzeitig im Unterricht selbst für die kompetenzorientierte Gruppenarbeit (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz/Methodenkompetenz/Urteilskompetenz/soziale Kompetenz) eingesetzt werden.

Helfergriffe, spielerische Formen, Gestaltungsvorschläge für Gerätebahnen und andere -konstellationen, Fußsprünge und Überschläge oder ganz aktuell der Ein-

satz des Minitramps als methodisches Hilfsgerät für Parkour & Freerunning – mit diesen Karten wird das Basisprogramm für ein sicheres, spannendes und (bewegungs-)bildendes Minitrampturnen in der Schule abgedeckt.

Das Kartenpaket liegt den Minitramps bei oder kann bei größeren Sportgeräteanbietern und bei Eurotramp preiswert erstanden werden. Weitere Beispielkarten können zur Voransicht unter www.eurotramp.com/trampolin-fortbildung kostenlos heruntergeladen werden.

Die DGUV-Sicherheitsbroschüre

„Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit“ – unter diesem Titel hat auch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) 2012 eine neue Broschüre publiziert, die die Voraussetzungen für einen möglichst unfallfreien Unterricht auch bei den wagenden Aktionen mit dem Minitramp im Rahmen der Sicherheitsbestimmungen der Schul- und Bildungsministerien verständlich darlegt. Auf 33 DIN-A4-Seiten werden von der Lagerung, über Transport und Aufbau, den sicheren Organisationsrahmen, die Gerätegewöhnung, den zweckmäßigen Landeflächen bis hin zum Helfen und Sichern bei den einzelnen Sprüngen beispielhaft an ausgewählten Inhalten die notwendigen speziellen fachlichen Kompetenzen für den sicheren Einsatz des Minitrampolins im Schulsport punktuell erläutert.

4.3 Fußsprünge

Nach den Erfahrungen mit der Wurfkraft des Geräts, der erforderlichen Körperspannung und der Landetechnik in spielerischer Form wird der Stecksprung als Grundlage für alle weiteren Sprünge variationsreich bis zur sicheren Ausführung entwickelt.

4.3.1 Strecktsprung als Basissprung

Anlauf (Abb. 42)

- mit geringem Tempo und wenigen Schritten beginnen
- mit erhöhtem Anlaufsteg beginnen (z.B. drei nebeneinander stehende Bänke mit darüber liegenden Matten oder zwei entsprechend hohe, längs hintereinander gestellte Kästen)
- mit zunehmender Sicherheit und zunehmendem Können werden Anlauflänge und -geschwindigkeit gesteigert und die Tuchneigung des Trampolins verstärkt

Einsprung in das Tuch (Abb. 43, 44)

Aus dem letzten Laufschrift erfolgt der Einsprung in das Tuch.

- Hochziehen des Schwungbeins und Absprung vom Sprungbein
- gleichzeitige Rückführung der Arme
- schnelles Zusammenführen der Beine in der Luft und beidfüßiges, hüftbreites Aufsetzen auf dem Tuch mit leichter Rücklage und Körperspannung; leichte Beugung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke

Absprung vom Tuch (Abb. 45, 46)

- Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- gleichzeitiges Vor-Hochschwingen der Arme und Fixieren zur Schwungunterstützung

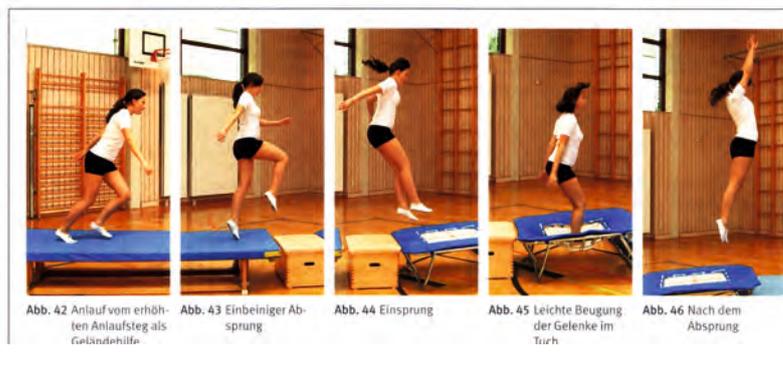


Abb. 4: Beispielseite aus der neuen DGUV-Broschüre Minitrampolin (S. 30)

Die Broschüre mit über 80 Abbildungen liefert in Kurzform praktische Tipps zur aufbauenden Methodik und wichtige Hinweise auf sichere sowie gefährdende oder zu unterlassende Vorgehensweisen.

Sie kann als PDF-Datei abgerufen (www.dguv.de) oder als Broschüre bei den jeweiligen zuständigen Unfallverbänden der Länder von der Schule **kostenfrei** bezogen werden.

Zu diesem vorgestellten Medienpaket bleibt festzuhalten, dass solche Lehr- und Lernmaterialien zwar nicht die erforderliche Aus- oder Fortbildung der Lehrkräfte ersetzen, aber die Lehrtätigkeit, an die immer höhere

Anforderungen an Qualität und Umfang gestellt wird, erleichtern können.

Die beschriebenen Materialien auf einen Blick

Fachbuch: Schmidt-Sinns, J. (2011, 2. Auflage). Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen. Celle: Pohlverlag (ISBN 978-3-7911-0256-6).

Lehrfilm: Hg. Eurotramp (2011). DTB-Basisschein. Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte. Trampolin/Psychomotorik/Minitramp (www.trampoline-education.com).

Aktionskarten: Schmidt-Sinns, J. (2012) Minitramp-Aktionskarten. Hg. Eurotramp (www.eurotramp.com/de-de/trampoline-education).

Sicherheitsbroschüre: DGUV (2012). Schmidt-Sinns, J.: Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit. BG/GUV-SI 8033 (<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8033.pdf>).

Anmerkungen

- (1) Aus dem Vorwort zu dem Runderlass des Ministeriums für Schule und Weiterbildung (NRW) vom 11.05.2011 zum Kernlehrplan Sport.
- (2) Die Kompetenzorientierung erfährt in den einzelnen Bundesländern eine zum Teil länderspezifische Umsetzung.

Literaturnachweis

- Kastrup, V. (2011). Was halten Sportlehrkräfte von Theorieanteilen im Sportunterricht? *sportunterricht*, 12.
- Kastrup, V. (2012). Stellungnahme zum Leserbrief von Thomas Meinecke. *sportunterricht*, 2.
- Kurz, D. (2008). Der Auftrag des Schulsports. Vortrag bei der Jahrestagung der dsv-Sektion Sportpädagogik und dem DSLV-Bundeskongress in Köln. http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/aktuelles/der_Auftrag_des_Schulsports.PDF
- Kurz, D. (2009). *Vom Sinn des Sports*. Abschiedsvorlesung am 27. Januar 2009.
- Lehrplan Sport Grundschule, Nordrhein-Westfalen. Rahmenvorgaben für den Schulsport (NRW).

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.

Kraulschwimmverbesserung als Erfolgserlebnis

Benjamin Holfelder

Obwohl das Medium Wasser mit seinen besonderen Druck- und Dichteigenschaften einen einzigartigen Bewegungsraum bietet, ist die klassische Sportart Schwimmen oft mit Angst oder zumindest mit Unsicherheit verbunden. Vielfältige Möglichkeiten wie beispielsweise das Gleiten, Schweben, das Gefühl von Schwerelosigkeit, der differenzierte Umgang mit dem Medium Wasser (Widerstand vs. Vortrieb) und die dreidimensionale Raumerkundung können genutzt werden, um mit positiven Erfahrungen und Erfolgserlebnissen Angst vor dem „Unbekannten“ zu verlieren (Reinschmidt, 2012). Vorgestellt wird eine Übungsreihe, mit der bei vorhandenen Grundfertigkeiten des Kraulschwimmens in kurzer Zeit das Schwimmniveau verbessert werden kann. Diese Übungsreihe ist vor allem (aber nicht nur) für Sportleistungskurse oder den Vereinsbetrieb geeignet.

Die Übungsreihe

Übung 1: Erfassung des Ist-Zustandes

Nach einer Aufwärmphase erfolgt zunächst die Überprüfung des Ist-Zustandes.

- Die Schüler haben die Aufgabe, 50 m Kraul in mittlerem Tempo zu schwimmen und dabei die Anzahl der durchgeführten Züge zu zählen. Zur genaueren Vergleichbarkeit der Verbesserung wird die Zeit gestoppt und die Teilnehmer sollen anhand einer Skala von 1–10 (1 = locker, 10 = maximal anstrengend) die subjektive Beanspruchung quantifizieren. Die **Zeit**, **Anzahl der Züge** und **subjektive Beanspruchung** werden notiert.

Übung 2: Abstoß und Gleiten

Auf einer 25-m-Bahn sind Abstoß und Gleitfähigkeit von besonderer Bedeutung. Allerdings wird das Potenzial der erhöhten Geschwindigkeit nach dem Abstoß von den meisten Schwimmern nicht genutzt, obwohl es sich hierbei um „geschenkte“ Meter handelt.

- Die Schüler stoßen sich nebeneinander von der Wand ab mit dem Ziel, möglichst weit zu gleiten

ohne Arm- und Beinschlagbewegungen auszuführen. Mit Hilfe z. B. von Hütchen am Beckenrand sollen sie sich die erreichte Weite merken.

Hinweis 1: Vor dem zweiten Durchgang dieser Übung erhalten die Schüler die Aufgabe, unmittelbar nach dem Abstoß eine „Pfeilposition“ (komplette Körperspannung) einzunehmen. Die Hände berühren sich, so dass kein Wasser zwischen den Armen durchströmt. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen; die Ohren berühren die Oberarme.

Hinweis 2: Vor dem dritten Durchgang erhalten die Schüler die Aufgabe, sich etwa 40–60 cm unter Wasser (nach Lyttle, 1998, die optimale Gleittiefe) mit maximaler Körperspannung abzustoßen und erneut so weit zu gleiten wie möglich. Im Vergleich zu Durchgang 1 gleiten die Schwimmer meist 1–2 m weiter.

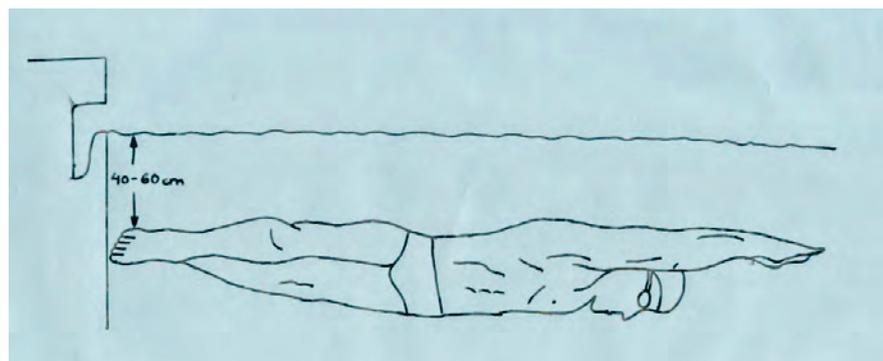


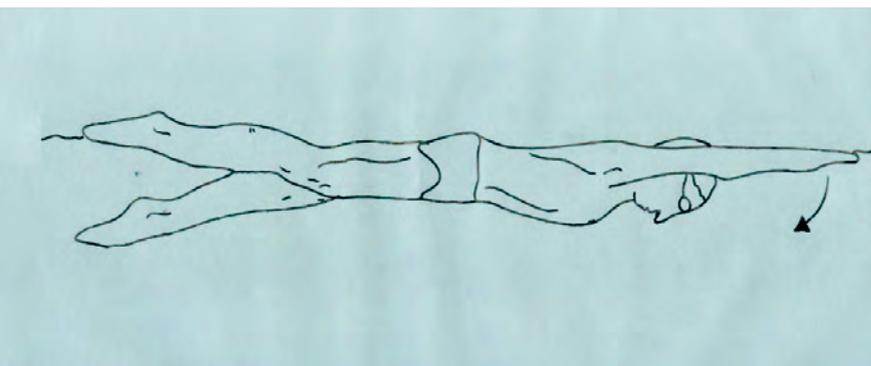
Benjamin Holfelder

Akademischer Mitarbeiter
am Institut für Sport- und
Bewegungswissenschaft,
Universität Stuttgart (u. a.
Leitung Schwerpunktfach
Schwimmen)

E-Mail:
benjamin.holfelder@inspo.
uni-stuttgart.de

Skizze 1





Skizze 2

Diese Übung eignet sich sehr gut als Spielform, indem der „Gleitkönig“ ermittelt wird. Erfahrungsgemäß können dabei auch weniger schwimmgewandte Schüler gewinnen, was motivierend wirkt. Dabei steigt das Verständnis über den Wasserwiderstand als Grundlage für eine gute Wasserlage. In einem weiteren Durchgang kann die Aufmerksamkeit auf oftmals vernachlässigte Aspekte wie

- die Wahrnehmung der Geräusche unter Wasser,
- das Gefühl des Wassers auf der Haut und
- das Gefühl der Schwerelosigkeit gelenkt werden.

Übung 3: Beinschlagoptimierung

Aufgrund der großen beanspruchten Muskelgruppen bei der Ausführung des Kraulbeinschlags und der damit verbundenen Ermüdung nimmt die Fähigkeit, den Beinschlag bewusst regulieren zu können, einen großen Stellenwert ein.

- **Aufgabe 1:** 25 m Kraul mit optimalem Abstoß, wobei zu jedem Armzug ein homolateraler Beinschlag durchgeführt werden soll.
- **Aufgabe 2:** 25 m Kraul mit optimalem Abstoß, wobei zu jedem Armzug ein kontralateraler Beinschlag durchgeführt werden soll.

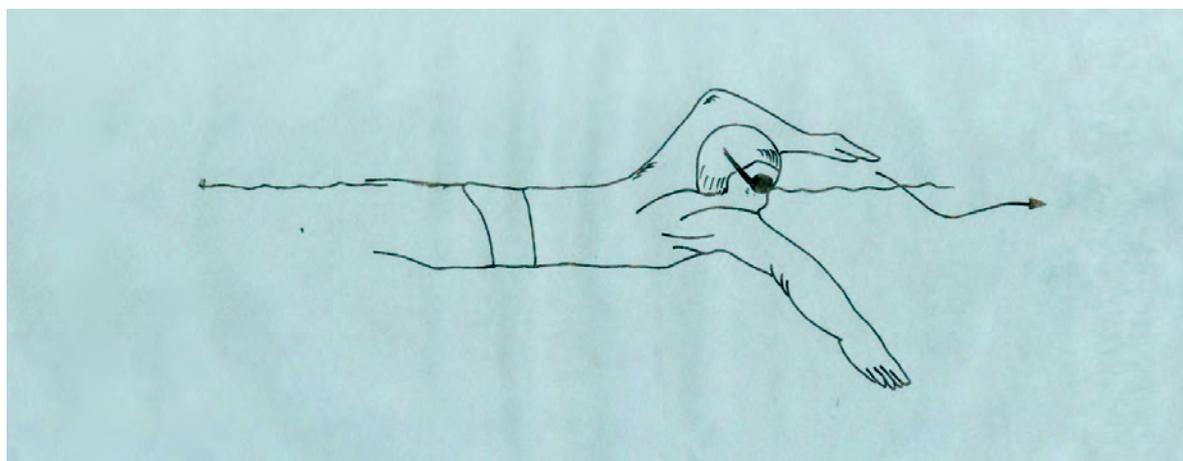
Hierbei handelt es sich um eine anspruchsvolle Übung mit hohen koordinativen Anforderungen. Eine Erweiterung wären Beinschlagvariationen innerhalb einer vorgegebenen Strecke (z. B. 50 m) mit 2er-Beinschlag, anschließend 50 m mit 4er-Beinschlag, wodurch die Umstellungsfähigkeit geschult wird. Ziel dieser Übung ist vor allem die Erfahrung der Teilnehmer, dass ein kontrollierter 2er-Beinschlag für eine gute Wasserlage und einen angemessenen Vortrieb ausreichend ist. Bei erfolgreicher Umsetzung werden die Schüler in die Lage versetzt, längere Schwimmstrecken ohne frühzeitige Ermüdung zu absolvieren.

Übung 4: Armzugoptimierung

Ein effektiver Vortrieb durch die Armaktionen erfordert die Ausnutzung des gesamten Zyklusweges, ohne zu große widerstandswirksame Anströmflächen zu erzeugen. Häufig wird die Zugphase schon zu früh eingeleitet, die Arme unmittelbar nach dem Eintauchen „fallen gelassen“ oder die Druckphase wird vorzeitig abgebrochen.

- **Aufgabe 1:** 25 m Kraul mit optimalem Abstoß – versuchen, den Arm nach dem Eintauchen und vor dem Wasserfassen aktiv zu strecken.
- **Aufgabe 2:** 25 m Kraul mit optimalem Abstoß – versuchen, den Arm in einem Winkel von ca. 140° einzutauchen, so dass die vollständige Streckung des Armes unter Wasser stattfindet. Die aktive Streckbewegung erfolgt in Richtung Wasseroberfläche, so dass die Luftbläschen an der Hand abgestreift werden.

Eine mögliche Variation wäre die Betonung des „Langmachens“ während des Kraul-Abschlagschwimmens (alternierend oder 1 Bahn rechter Arm, 1 Bahn linker Arm), was in der Regel als koordinativ einfacher wahr-



Skizze 3

genommen wird. Dadurch kann die Aufmerksamkeit auf einen Arm gelenkt werden.

- **Aufgabe 3:** 25 m Kraul mit optimalem Abstoß und Betonung der Druckphase bis zur kompletten Streckung.
- **Aufgabe 4:** Kombination des „Lang machens“ und die komplette Ausführung der Druckphase.



Übung 5: Abschlussüberprüfung

Abschließend werden erneut 50 m Kraul in mittlerem Tempo geschwommen, wobei – wie zuvor – die Zeit und die individuelle Beanspruchung erfasst und die benötigten Züge gezählt werden. Es empfiehlt sich, zuvor nochmals die wichtigsten Knotenpunkte zusammenzufassen (Abstoß, Körperspannung, ruhiger Beinschlag, „lang machen“, Druckphase ausnutzen). Erfahrungsgemäß werden die Teilnehmer dann, je nach Leistungsniveau, 4-10 Züge weniger benötigen als zu Beginn der Übungsreihe.

Zusammenfassung

Die Übungsreihe ist für ca. 40 min konzipiert und ermöglicht es den Teilnehmern, in kurzer Zeit positive Erfahrungen im Schwimmsport zu sammeln. Damit werden Grundlagen dafür geschaffen, die selbstwahrgenommene Schwimmkompetenz und die Einstellung zum Medium Wasser neu einzuordnen. Neben der Optimierung des Kraulschwimmens werden grundlegende Fähigkeiten des Schwimmens geschult wie

- die Gleitfähigkeit,

- die Koordinationsfähigkeit von Armen und Beinen sowie
- das „Wassergefühl“.

Skizze 4

Damit ist auch, im Sinne des fähigkeitsorientierten Ansatzes, ein Transfer auf andere Schwimmlagen möglich (Bös, 2003). Beispielweise eignet sich die Akzentuierung von „Übung 2: Abstoß und Gleiten“ auch für Erwerb und Optimierung des Brustschwimmens, insbesondere des Brusttauchzuges.

Literatur

- Bös, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, J. Hartmann-Tews, W.-D. Bretschneider (Hrsg.), *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann.
- Lyttle, A. (1998). Does a swimmer's depth in the water make a difference in glide speed? *Sportscience News* (Sept-Oct), Zugriff am 15.12.2012 unter <http://sportsoci.org/news/news9809/isbms.html#glides>
- Reinschmidt, C. (2012). Schwimmwettkämpfe mal ganz anders – in Schule und Verein! *Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 61 (2), 1–3.
- Rheker, U. (2010). *Alle ins Wasser: Spielend schwimmen – schwimmend spielen: Alle ins Wasser 1: Spielend schwimmen – schwimmend spielen – Spiel und Spaß für Anfänger* (3. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Aufgeschnappt

Alfred Maul, „Vater des badischen Schulturnens“, in den „Anleitungen für den Unterricht in Knabenschulen“ (1876) im Kapitel „Grundsätze des Turnunterrichts“.

„Der Turnunterricht muss vor allen Dingen (...) anschaulich sein. Die Anschaulichkeit gewährt aber in erster Linie das Vorturnen der Übung, die die Schüler ausführen sollen. Dieses Vorturnen kann zwar unter Umständen einem oder dem anderen Schüler übertragen werden, aber der Turnlehrer kann doch in die Lage kommen (...) selber die Übung vorzeigen zu müssen; auch ist sein Vorbild jederzeit wirksamer als das eines anderen. Deshalb können dem Turnlehrer bloß theoretische Kenntnisse nicht genügen; er muss auch bis zu einem gewissen Grade selber turnen können.“ ... „Jede Übung soll also nicht eine Übung für einen einzelnen Körperteil allein sondern stets eine Übung für den ganzen Körper sein“.



SCHWIMMTRAINING



16,5 x 24 cm, 336 Seiten
ISBN 978-3-7780-8830-2
Bestell-Nr. 8830 € 34.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 27.90

Klaus Rudolph u. a.

Wege zum Topchwimmer – Band 3 Hochleistungstraining

Der dritte Band der Trilogie „Wege des Topchwimmers“ widmet sich dem Hochleistungstraining. Unter den Schwerpunkten Individualisierung, Spezialisierung und Professionalisierung werden Erfahrungen aus der Trainingswissenschaft, insbesondere der Leistungsdiagnostik, sowie der Trainingspraxis dargelegt, repräsentiert durch einige der erfolgreichsten Schwimmtrainer Deutschlands. Neben Beiträgen zur Trainingssteuerung, Schwimmtechnik und zum Krafttraining findet der Leser auch Ausführungen zum Training im Schwimmkanal und unter Höhenbedingungen. Mit Hinweisen zur Zusammenarbeit des Trainers mit Spezialisten bei effektiver Nutzung der Fördermöglichkeiten wird den Anforderungen des heutigen Spitzensports Rechnung getragen.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/8830

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