

## Aquafitness, ein kindgerechtes Bewegungsfeld?

Sylvia Herpens, Annette R. Hofmann

Die vielseitigen Ausprägungsformen der Aquafitness haben in den letzten Jahren besonders im Freizeit- und Gesundheitssport zu einem Bedeutungszuwachs bei Erwachsenen geführt.

Verborgt sich früher hinter diesem Begriff eher das Bild einer sanften Seniorengymnastik oder Bewegungstherapie im Wasser, wie sie vor allem in Kurbädern und Rehabilitationszentren durchgeführt wurde, so ist es heute vielerorts eine „high intensity“-Gymnastik, begleitet von modernem Techno-Sound.

Dieser Trend, der durch die amerikanische Fitnesswelle in den 1980er Jahren ausgelöst wurde und seit Beginn der 90er Jahre auch in Deutschland Anklang gefunden hat, beinhaltet Angebote für trainierte, untrainierte, gesunde, kranke, verletzte oder behinderte Menschen, die sowohl für Schwimmer als auch Nichtschwimmer im flachen oder tiefen Wasser, mit und ohne Auftriebshilfen oder motivierenden Hilfsmitteln durchgeführt werden.

Die variantenreiche, meist anglicisierten Namensgebungen der unterschiedlichen Wassergymnastik-An-

gebote machen den Interessierten die Wahl zur Qual: Aqua-Dancing, Aqua-Fitness, Aquatic-Fitness, Aqua-Gym, Aqua-Jogging, Aqua-Power, Aquarobic, Aqua-Step oder das „Aqua“, ersetzt durch ein „Hydro“, wobei Begriffe wie HydroRobics, Hydro-Gymnastik und Hydro-Fitness entstehen – in der amerikanischen Literatur findet man auch „hydro-calisthenics“ oder „hydro-slimnastics“ –, locken neben zahlreichen anderen in Werbeprospekten. Was ist was, welche Form der Wassergymnastik versteckt sich hinter welchem Namen? Eine eindeutige Zuordnung ist nicht leicht, da es bisher keine einheitlichen Definitionen und Inhaltsbeschreibungen gibt. Neue Namen werden kreiert, um ein neues Publikum anzulocken (Hofmann, 2003).

Bei diesen vielseitigen Angeboten scheint es verwunderlich, dass für Kinder und Jugendliche bisher noch kaum Angebote aus dem Bereich der Aquafitness existieren. Auch die Literatur ist bis auf wenige Veröffentlichungen noch als spärlich zu bezeichnen. Ausnahme ist ein Aufsatz von Keilbach (2003) über die Aquafitness in der Schule und Publikationen zum ‚Aquaplay‘ (so z. B. Reischle, 1997; Schwark, 2004), die am Rande Bezug auf eine

kindgerechte und spielerische Anpassung der Aquafitness nehmen. In diesem Zuge ist auch das Buch „Spiele im Wasser“ von Lange & Sinning, 2005 aufzuführen, das eine große Auswahl an Spielen offeriert, die in eine Aquafittesseinheit mit Kindern integriert werden können.

Der Beitrag soll zeigen, dass eine spielerisch ausgestaltete Aquafitness ihre Berechtigung im Sport mit Kindern hat, da sie dazu beitragen kann, Bewegungsmotivation und Leistungsbereitschaft zu steigern (1). Außerdem können diese Bewegungsangebote Kindern, die noch nicht schwimmen können – immerhin sind dies rund 30% der unter

### AUS DEM INHALT:

<i>Sylvia Herpens / Annette R. Hofmann:</i>	
Aquafitness, ein kindgerechtes Bewegungsfeld? .....	1
<i>Peter Neumann:</i>	
Sportliche Handlungsformen erleben und verstehen am Beispiel Frisbee® .....	7
<i>K. Trösch:</i>	
Schüler als Notengebungsinstanz .....	14

14-jährigen (Schreiber-Rietig, 2006, 4) – die Scheu vor dem Wasser nehmen und einen Einstieg in das Schwimmen ermöglichen. Und für übergewichtige Kinder, die mittlerweile einen Prozentsatz von 10 bis 20% (Kromeyer-Hausschild, 2005, 12) einnehmen, stellt die Aquafitness eine körperschonende Art der Bewegung dar.

### Physikalische Vorteile des Wassers für die Aquafitness

Bevor auf mögliche Inhalte einer kindgerechten Aquafitness eingegangen wird, sollen kurz die physikalischen Eigenschaften des Wassers vorgestellt werden, die dazu beitragen, dass Wassergymnastik wie auch Schwimmen positive Effekte auf den menschlichen Körper haben und für eine körperschonende Art der Belastung verantwortlich sind. Zu diesen Eigenschaften zählen

- die Auftriebskraft,
- der Wasserwiderstand,
- der hydrostatische Druck,
- die Luftfeuchtigkeit und
- die Wassertemperatur.

Die **Auftriebskraft** des Wassers sorgt für ein „Gefühl der Schwerelosigkeit“, da das gefühlte Körpergewicht einer Person durch den Dichteunterschied zur Luft um ein Vielfaches reduziert wird. Einerseits führt dies zu positiven physischen Effekten, die sich in einer reduzierten Muskelspannung sowie einer Entlastung der Gelenke, Sehnen und Bänder äußern, wodurch das Verletzungsrisiko im Wasser relativ gering ist (Dargatz & Koch, 2002, 13). Andererseits wird die menschliche Psyche durch ein positives Körpergefühl und Wohlbefinden beeinflusst (vgl. Brunner, 1998, 183). Auch der Vestibulärsinn wird durch die Auftriebskraft des Wassers angesprochen, wodurch die Möglichkeit eines Gleichgewichtstrainings sowie die Förderung mehrdimensionaler Sinnes- bzw. Körperwahrnehmungen besteht (Cherek, 1989, 86).

Durch den im Vergleich zur Luft **erhöhten Bewegungswiderstand des Wassers** können Kinder ihren Körper und ihre Bewegungen in diesem Medium deutlicher als an Land erfahren, gleichzeitig werden ruckartige Bewegungen vermieden. Sobald Belastungsreize entsprechend gesetzt werden, kommt es zu einer Verbesserung konditioneller Fähigkeiten wie der aeroben Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit sowie koordinativer Fertigkeiten. Zudem kann durch die Stimulation der haptischen und vestibulären Rezeptoren (Gefühls- und Gleichgewichtssinn) das Körperbewusstsein verstärkt und die Körperwahrnehmung erhöht werden (Cherek, 1989, 81). Vorteilhaft erweist sich darüber hinaus, dass Leistungsunterschiede im Vergleich zu Übungen an Land zwischen den Teilnehmenden reduziert werden können und gerade z. B. leistungsschwächere Kinder in ihrer Bewegungsmotivation gefördert werden, da die Angst vor einer Blamage reduziert wird. Auch haben übergewichtige Kinder die Möglichkeit, ihren Körper im Wasser zu ‚verbergen‘.



Der **hydrostatische Druck** des Wassers sensibilisiert die taktile Sinneswahrnehmung und erzeugt eine Massagewirkung, die zu einer angeregten Durchblutung führt. Die vergleichsweise **hohe Luftfeuchtigkeit** im Schwimmbad kann sich außerdem positiv auf die Atmung, insbesondere bei Asthmatikern, auswirken (Sanders, 2000, 5).

Letztlich sei der **Kältereiz** des Wassers genannt, der das Immunsystem stärkt und die Stoffwechselfunktionen durch vermehrte Wärmeproduktion des Körpers anregt, was wiederum einen erhöhten Energieverbrauch zur Folge hat.

### Kindgerechte Aquafitness

Diese Vorteile lassen sich für eine kindgerechte Aquafitness nutzen. Kindgerecht bedeutet in diesem Zusammenhang eine Modifikation der auf die Erwachsenen zugeschnittenen Aquafitnessprogramme sowie die Einbindung Kleiner Spiele, wobei vielfältige Bewegungs-, Körper-, Sozial- und Materialerfahrungen gesammelt werden.

Unter einer kindgerechten Modifikation sind weniger komplexe Bewegungsausführungen für Kinder zu verstehen, da sonst eine Einheit von 45 bis 60 Minuten zu anstrengend und vor allem durch die mangelnde Motivation zu monoton ist.

### Bausteine einer kindgerechten Aquafitness

Im Folgenden sollen einige Bewegungsbausteine vorgestellt werden, die sich zur kindgerechten Umsetzung eignen. Ein solches Programm sollte nicht nur die klassischen Bausteine des Aquajogging und des Aquarobic, sondern insbesondere das Aquaplay sowie die Aquawellness als feste Bestandteile enthalten (vgl. Abb. 1).

Bei diesen Komponenten steht die spielerische Heranführung im Vordergrund, was eine besondere Herausforderung an die Kreativität und Fantasie der Lehrkraft darstellt.

Zusätzliche Hilfsmittel wie Auftriebsgurte („Aqua Belts“) und Wasser-Handschuhe („Aqua Mits“) haben für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter und erhöhen die Leistungsbereitschaft.

### Kindgerechtes Aquaplay

Das Aquaplay besteht, wie der Name schon sagt, aus Spielformen. Spiele im Wasser bereiten insbesondere Kindern Freude, da sie die Motivation und Entspannungsfähigkeit steigern, die Kreativität fördern und

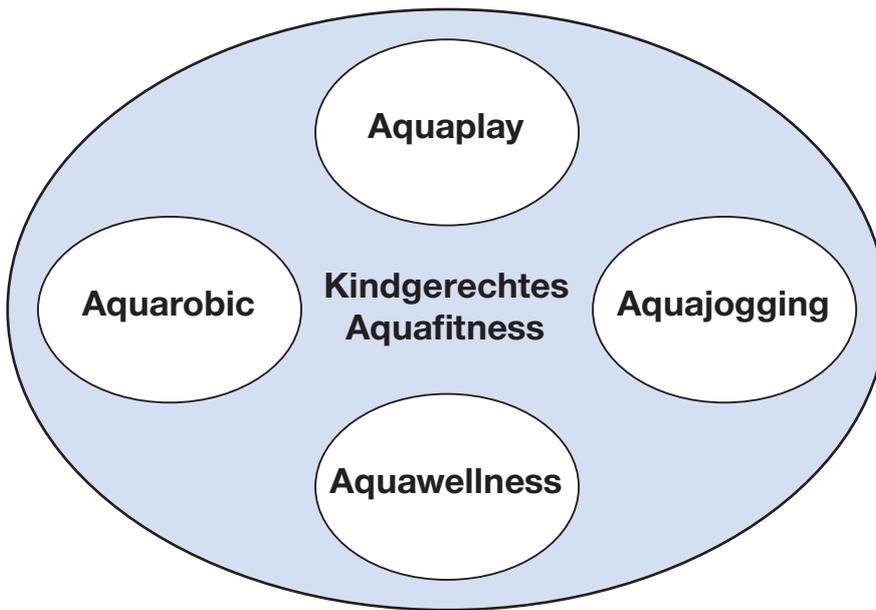


Abb. 1: Bewegungsbausteine kindgerechter Aquafitness

in hohem Maße Bewegungsängste abbauen, sodass Erfolgserlebnisse schneller erzielt werden können. Möglich sind zu Stunden- oder Kursbeginn Spiele zum ersten Kennenlernen, dann aber auch Mut- und Vertrauensspiele, Ballspiele, Lauf- und Fangspiele, Staffelspiele sowie darstellende Spiele und Tauchspiele. So versuchen z. B. zwei Mannschaften bei dem Tauchspiel ‚Piratschatzsuche‘ durch einen Hindernisparcours unter Wasser eine ‚Schatztruhe‘ zu finden und ‚Diamanten‘ zu sammeln. Laut Lange & Sinning (2005, 10, 61) ist jedoch zu berücksichtigen, dass z. T. eine Modifikation Kleiner Spiele an Land notwendig ist, um sie ins Wasser übertragen zu können. Auch bedarf es gänzlich neuer Spielideen im Wasser, um die in Abbildung 2 dargestellten Entwicklungspotenziale nach Lange & Sinning (2005, 10, 61) anzusprechen.

Die spielerischen Elemente des Aquaplay finden sich aufgrund ihrer Kindgerechtheit auch in den folgenden Bausteinen des kindgerechten Aquafitness wieder.

#### Kindgerechte Aquarobic

So können auch die Grundelemente der Aquarobic spielerisch vermittelt werden, um sie kindgerecht zu

modifizieren. Es lassen sich bspw. Aquarobic-Übungen in eine erzählte Geschichte einbinden. Darüber hinaus können Spiele und Übungen wie das ‚Planetenhüpfen‘ oder das ‚klebrige Popcorn‘ durchgeführt werden, mit denen sowohl die konditionellen- und koordinativen Fähigkeiten der Kinder trainiert als auch die physikalischen Eigenschaften des Wassers und die damit verbundenen Körpererfahrungen besonders intensiv wahrgenommen werden können. Eine musikalische Untermalung motiviert die Kinder zusätzlich. Um jedoch eine Überbelastung zu vermeiden, kann mit Hilfe der so genannten

‚S.W.E.A.T-Formel‘ (2) eine kindgerecht variierte Belastungsintensität erreicht werden.

#### Kindgerechtes Aquajogging

Ein kindgerechtes Aquajogging kann derart ausgestaltet sein, dass die Kinder nicht wie bei Erwachsenen üblich im Kreis laufen, sondern die Bewegung spielerisch nutzen, indem sie z. B. gemeinsam als Astronauten verschiedene ‚Planeten besuchen‘ oder eine Busfahrt durchführen. Eine ‚Aquajogging-Busfahrt‘ kann mit oder ohne Auftriebsgurte im Flach- und Tiefwasser durchgeführt werden. Dabei kann besonders die Gruppendynamik der Kinder angesprochen werden, da diese nicht allein, sondern mit der ganzen Gruppe die ‚Busreise‘ antreten. Gegenseitige Unterstützung beim ‚Reparieren des Busses‘ trägt zum sozialen Miteinander, zur Kommunikation sowie der Freude an der Bewegung bei.

Die Grundbewegungen des Aquajoggings können auch in kreative Lauf- und Fangspiele integriert werden und damit das soziale Miteinander sowie Bewegungserfahrungen fördern, die in bildhaft dargestellten Übungen eingebettet sind (z. B. wie ein Roboter laufen). Dabei sollte auf eine klare Bewegungsvorstellung der Kinder Wert gelegt werden, um dauerhaften Fehlbelastungen durch falsch eingeübte Bewegungsmuster vorzubeugen und die

Stärke, Selbstbewusstsein	Mut, Abhärtung	Konfliktbewältigung, Kooperation, Regeln
Kreativität, Fantasie, Flexibilität	<b>Spiele im Wasser</b>	Körpererfahrung, Wassererfahrung, Auftrieb und Vortrieb, Wirklichkeit erleben
Vorbereitung auf das Leben	Zufriedenheit, Freude, Freiheit	Urteilsfähigkeit, Charakterbildung, Mündigkeit

Abb. 2: Entwicklungspotenziale von Spielen im Wasser



Vorstellungsfähigkeit der Kinder zu schulen.

Neben einer Verbesserung der körperlichen Fitness, können durch die spielerische Komponente auch sozial-affektive Ziele angesprochen werden.

### Kindgerechte Aquawellness

Im Gegensatz zu den bisher genannten Aquafitness-Bausteinen ist die Aquawellness als Mittel zur Förderung der Entspannungsfähigkeit und Regeneration nach Belastungsreizen als Gegenpol zu sehen. Da die Kinder häufig noch nicht die Fähigkeit besitzen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen (Zimmer, 2000), fördert diese Art der Aquafitness die Körperwahrnehmung besonders. Sie lernen durch Entspannungsspiele und -übungen mit dem eigenen Körper umzuge-



hen. Sie erfahren bewusst die Massagewirkung des Wassers sowie ein angenehmes Gefühl der Leichtigkeit und Schwerelosigkeit ihres Körpers.

Die konkreten Ausgestaltungsmöglichkeiten der Aquawellness sind vielfältig. So wird unter Ausnutzung von Auftriebshilfsmitteln, wie z. B. durch Aquanudeln oder einfache Schwimmbretter, beim Liegen auf dem Wasser mit Musik eine bewusste Wahrnehmung einzelner Körperteile und durch die Atmung ein direkter Zugang zum eigenen Körper hervorgerufen.

Auch Übungen, bei denen sich die Kinder gegenseitig durchs Wasser ziehen, sind geeignet. Es ist jedoch zu beachten, dass die Kinder aufgrund eines mangelnden Entspannungsverständnisses diese Übungen gerne in Aktivitätsübungen umwandeln, sodass sich der beteiligte Partner nicht entspannen kann. Es fällt Kindern z. T. schwer, ruhig zu sein, da der Bewegungsdrang überwiegt und sie sich gegenseitig zum Kichern und Unruhigsein anreizen. Diese Fähigkeit, sich zu entspannen, ist für Kinder jedoch wichtig, da so das Körperbewusstsein und das Körperwohlbefinden gefördert werden (Zimmer, 2000). Aufgrund des entspannenden Charakters dieser Übungen bieten sie sich insbe-

sondere am Ende einer Übungseinheit an. Dabei ist zu berücksichtigen, dass aufgrund der reduzierten Bewegung eine rasche Abkühlung des Körpers eintritt, sodass diese nicht zu lange andauern dürfen.

### Schlussfolgerungen

- Aquafitness ist ein Bewegungsangebot, bei dem Kinder neue Spiele und Übungen kennen lernen, ihren Körper bewusster wahrnehmen, eine gesteigerte Bewegungsmotivation entwickeln sowie durch Spielformen und Gruppenübungen das soziale Miteinander lernen.

- Das Medium Wasser ist auch für Kinder sehr gut geeignet, weil es den Bewegungsapparat schonend anspricht und Leistungsunterschiede nivelliert. Kindgerecht modifizierte Elemente der Aquafitness, wie z. B. das Aquajogging, sind daher auch für den Schulsport als geeignet zu betrachten, da sie körperliche Unterschiede in den Hintergrund drängen und sowohl für normal- als auch übergewichtige Kinder gleichzeitig sportliche Aktivität ermöglichen.

Normalerweise steht die Lehrkraft bei der Wassergymnastik oder Aquafitness aus Sicherheitsgründen und zur Demonstration der Übungen am Beckenrand, um den Überblick über die Teilnehmenden zu haben. So können Übungen besser korrigiert und demonstriert werden und es kann in Notsituation rasch gehandelt werden. Bei Kindern dage-



Sylvia Herpens



Annette R. Hofmann

*Anschrift der Verfasserinnen:  
Westf. Wilhelms-Universität Münster  
Institut für Sportwissenschaft  
Horstmarer Landweg 62b  
48149 Münster*

gen ist diese Form nicht immer optimal, da weder Kreativität und Selbstständigkeit noch die Interaktion der Kinder gefördert werden. Hier kommt es auf die Flexibilität des Lehrenden an; d. h. er kann auch mal im Wasser sein, sofern er dabei die einzelnen Gruppenteilnehmer nicht aus dem Blick verliert. Dann ist jedoch, je nach örtlicher Situation, eine zweite Aufsichtsperson notwendig.

Oft macht die zum Teil schlechte Akustik in Schwimmhallen eine genaue Planung der Stunden hinsichtlich alternativer Arten der Kommunikation (visuell und auditiv) notwendig, um Kommunikationsschwierigkeiten zu vermeiden. Darüber hinaus sind nicht immer die finanziellen Mittel zur Beschaffung der speziellen Materialien für diese Form des Unterrichtens gegeben. Wenn Aquafitness in der Schule angeboten werden sollte, dann empfiehlt es sich, sofern vorhanden, auf die Geräte anderer Anbieter (z. B. Schwimmvereine, Volkshochschulen oder Schwimmhallen) zurückzugreifen.

Trotz dieser Einschränkungen überwiegen die Vorteile der Bewegungsförderung durch eine kindgerechte Aquafitness – einer attraktiven Alternative und Ergänzung zum traditionellen Schwimmsport sowohl im

Sportunterricht als auch im Freizeitsport, d. h. in Schwimmvereinen, aber auch in Schwimmbädern und Ferienanlagen.

#### Anmerkungen

(1) Der Beitrag basiert zum Teil auf einer Untersuchung im Rahmen einer Staatsexamensarbeit am Arbeitsbereich Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Münster zur Aquafitness mit adipösen Kindern. Dabei ging es um die Entwicklung eines kindgerechten Aquafitness-Programms als Möglichkeit zur Bewegungsförderung übergewichtiger und adipöser Grundschul Kinder. Es nahmen 20 übergewichtige und adipöse Kinder der 3. und 4. Klasse an dem 10-wöchigen Kursprogramm teil, welches sowohl in einer Längs- als auch Querschnittsanalyse evaluiert wurde.

(2) Die Buchstaben beziehen sich dabei auf die Bewegungsgeschwindigkeit (**S**urface Area and Speed), die Arbeitsposition (**W**orking Position), der Vergrößerung der Bewegungsamplitude (**E**nlarge), der Veränderung der Bewegung in der Ebene (**A**round the body) sowie der Fortbewegung der Person im Wasser (**T**ravelling), die in den einzelnen Übungen unterschiedlich kombiniert werden (vgl. Sanders, 2000). Diese Formel hat sich in Deutschland mittlerweile bei den Aquafitness und Wassergymnastikausbildungen etabliert.

#### Literatur

Brunner, M. (1998). Wasserfitneß – Eine Alternative zum Schwimmen. In J. Kozel, J. Schmitz & K. Wilke (Hrsg.), *Gesund durch Schwimmen. Chancen, Risiken und Programme* (S. 182–184). Schorndorf: Hofmann.

Cherek, R. (1989). Körperwahrnehmung im Wasser. In *Praxis der Psychomotorik*, 14 (2), 80–86.

Dargatz, Th. & Koch, A. (2002). *Aqua-Fitness. Aqua-Aerobic, Aqua-Power, Aqua-Jogging, Wassergymnastik* (4. Aufl.). München: Copress Verlag.

Hofmann, A. (2003). Das „Bewegen im Wasser“ boomt. Die Wassergymnastik und ihre Gesichter. In I. Belz, C. Glatz & A. Hofmann (Hrsg.), *Lifetime Aquafitness* (S. 30–37). Stuttgart: SVW.

Keilbach, S. (2003). Ein Erfahrungsbericht: Aquafitness – ein Gewinn bringendes Modell für den Sportunterricht. In I. Belz, C. Glatz & A. Hofmann (Hrsg.), *Lifetime Aquafitness* (S. 80–89). Stuttgart: SVW.

Kromeyer-Hauschild, K. (2005). Definition, Anthropometrie und deutsche Referenzwerte für BMI. In M. Wabitsch, J. Hebebrand, W. Kiess & K. Zwiauer (Hrsg.), *Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Klinik* (S. 2–15). Berlin, Heidelberg: Springer.

Lange, A. & Sinning, S. (2005). (Hrsg.). *Spiele im Wasser*. Wiebelsheim: Limpert.

Reischle, K. (1997). *Aquafit. Im Wasser bewegen = Wohlbefinden durch trainieren, spielen, lernen und probieren*. Bad Dürkheim: mgk.

Sanders, M. E. (Hrsg.). (2000). *Water Fit Instructor Training. Aqua Fitness Kurse für gesunde, beschwerdefreie Erwachsene* (2. Aufl.). Books on Demand.

Schreiber-Rietig, B. (2006). „Frau Hu lernt Schwimmen.“ Kinder scheuen Wasser: DSV und DLRG machen sich Sorgen. In *Sportsfrau*, 4–7.

Schwark, C. (2004). *Fit mit der Aquanudel*. Aachen: Meyer & Meyer.

Zimmer, R. (2000). *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. Basel, Wien: Herder.

## Aufgeschnappt

**Selbstverwirklichung** wird nicht durch eine am Lustprinzip orientierte und zu Ansprüchen auffordernde Erziehung, sondern durch Selbstdisziplin und durch die Freude an bewältigten Schwierigkeiten gewonnen.

Wilhelm Hahn (1909–1996) ehem. Kultusminister in B.-W.

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

#### Druck:

Druckerei Hofmann  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

#### Redaktion:

Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

#### Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 19.80

zugl. 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.

International Standard Serial Number:

ISSN 0342-2461



Thomas Meyer

### Entspannungstraining im Sport

Regulation durch freies Bewegen – für Aktive, Trainer, Lehrer und Therapeuten

Dieser Band beschreibt neue Entwicklungen im Bereich der körperlichen und psychischen Regulation im Sport. Mit Hilfe der detaillierten Kennzeichnung als auch der beiliegenden Audio-CD können die Übungen sowohl von Sportlern als auch von Übungsleitern, Trainern und Lehrern erlernt werden. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie für möglichst viele Sportarten nützlich sind.

DIN A5, 120 Seiten + Audio-CD, ISBN 978-3-7780-0261-2  
Bestell-Nr. 0261 € 16.80



Ingo Friedrich

### Selbstverteidigung

Lehren und Lernen

Dieser Band widmet sich dem weiten Feld des Selbstverteidigungstrainings. Da nicht jeder Experte eines Kampfsystems werden kann, besteht häufig der Wunsch durch einfache und dennoch wirkungsvolle Maßnahmen Handlungskompetenzen zu erwerben. Entstanden ist ein Leitfaden und Ideenlieferant für Ausbilder wie Auszubildende. In praxisnaher Form wird ein Modell für das Selbstverteidigungstraining vorgestellt.

DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-0271-1  
Bestell-Nr. 0271 € 16.90



Silja Schröder

### Windsurfen

In diesem Band wird eine spiel- und freudbetonte Einsteiger-schulung im Kinder- und Jugendbereich unter besonderer Berücksichtigung einer innovativen und abwechslungsreichen Unterrichtsgestaltung dargestellt. Mehr als 50 Übungen werden übersichtlich dargestellt. Die **beiliegende CD-ROM** enthält weiteres Unterrichtsmaterial wie über 30 verschiedene Übungsblätter, ein Surf-Quiz zu jedem Modul, Druckvorlagen für Urkunden sowie eine Präsentation. Das Buch richtet sich an alle Lehrkräfte sowohl im schulischen wie auch außerschulischen Bereich.

DIN A5, 176 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0301-5  
Bestell-Nr. 0301 € 19.90



Bettina Frommann

### Wilde Spiele im Wasser

Über 100 kleine Spiele aus den Kategorien Fang-, Tauch- und Raufspiele sowie kooperative und konditionell-orientierte Spiele werden anhand eines Rasters, eines Fotos und der Spielidee mit zahlreichen Variationen vorgestellt. Eine Ideensammlung zum Thema Abenteuer, Risiko, Erlebnis in der Schwimmhalle rundet den Praxisteil ab. Das Buch wendet sich vor allem an Lehrkräfte der verschiedenen Schularten, an Übungsleiter in Vereinen und Verbänden sowie an Freizeit- und Sozialpädagogen. Es ist zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis geeignet.

DIN A5, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-0321-3  
Bestell-Nr. 0321 € 16.90

# Sportliche Handlungsformen erleben und verstehen am Beispiel Frisbee®

## Ein mehrperspektivisches Unterrichtsvorhaben im Sportkurs der 11. Jahrgangsstufe

Peter Neumann

Obwohl die Idee mehrperspektivischen Sportunterrichts schon seit mehr als 30 Jahren bekannt ist, haben sich maßgeblich nur zwei Ansätze behauptet:

- zum einen der **handlungstheoretische Ansatz** von Ehni (1977; zuletzt 2004) und
- zum anderen der **pragmatische Ansatz** von Kurz (1977; zuletzt 2004).

Während der pragmatischen Auslegung von Mehrperspektivität in vielen Curricula Beachtung geschenkt wird, droht der Ansatz von Ehni vergessen zu werden. Im Folgenden will ich die unterrichtspraktische Umsetzbarkeit dieses als zu theoretisch beurteilten Ansatzes hervorheben.

Nach Ehni sollen Schülerinnen und Schüler u. a. im Schulsport lernen, Sport unter verschiedenen *speziellen* Handlungsperspektiven angemessen auszuführen. Diese Handlungsperspektiven oder auch Handlungsformen sind: Erkunden, Üben, Trainieren, Wettkämpfen, Spielen und Gestalten.

Diese Handlungsformen können in unterschiedlicher Art und Weise zugänglich gemacht werden:



PD Dr. Peter Neumann arbeitet am Bielefelder Oberstufen-Kolleg und unterrichtet dort die Fächer Sport und Deutsch.  
*Anschrift:*  
Bielefelder Str. 88  
33824 Werther

- Zum einen kann eine perspektivische Schärfung verfolgt werden,
  - indem man mit den Schülern ein Spiel **spielt**,
  - eine Fertigkeit **übt** oder
  - ein Bewegungsthema **gestaltet**.
- Zum anderen kann eine perspektivische Vielfalt verfolgt werden, indem ein Gegenstand unter den verschiedenen Perspektiven bzw. Handlungsformen in einem Unterrichtsvorhaben thematisiert wird (vgl. Ehni, 1999, S. 36).

### Didaktisch-methodische Hinweise zur Mehrperspektivität

Unter einem mehrperspektivischen Unterricht kann man allgemein einen Unterricht verstehen, in dem der Gegenstand (oder das Verhalten von Menschen) nicht nur unter der üblichen und gewohnten Perspektive behandelt wird, sondern die Perspektiven gewechselt werden.

In einem monoperspektivischen Unterricht wird eine, in einem mehrperspektivischen Unterricht werden mindestens zwei Perspektiven verfolgt.

Unter dem Wort Perspektive können wir eine standortabhängige Betrachtung verstehen. Der Standort oder Standpunkt, von dem aus et-

was betrachtet oder getan wird, eröffnet sozusagen eine Perspektive auf die Welt. Wird die Perspektive gewechselt, verändert sich die Ansicht, die man von dem Betrachteten oder Getanen gewinnt.

### Vorüberlegungen und Intentionen des Unterrichtsvorhabens

Am Oberstufen-Kolleg haben die Schüler zweistündige Sportkurse. Im Rahmen dieser Unterrichtsreihe sollen sie am Beispiel des Sportgeräts Frisbee® die Vielfalt sportlicher Handlungsformen erleben und verstehen. Neben überschaubaren Theoriebausteinen kennzeichnen die Sportstunden hauptsächlich selbstgesteuerte Praxisanteile. Frisbee® bietet sich für diese didaktische Intention insofern an, als das Werfen und Fangen der Scheibe den Schülern weitestgehend bekannt ist, aber im Freizeit- oder Schulsport noch nicht vertieft behandelt wurde.

### Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Bewegung, Sport und Spiel gehört bei vielen der 23 Schülerinnen und Schüler nicht zu den regelmäßigen Freizeitaktivitäten. Dem Unterricht stehen ein Hallendrittel, die übliche Geräteausstattung und insgesamt zehn Frisbee-Scheiben zur Verfügung. Theoretische Stundenanteile werden mit Hilfe einer fahrbaren Tafel oder mit Wandpostern unterstützt. Besonders hervorzuheben ist, dass die schuleigene Mediothek

Übersicht über die gesamte Unterrichtsreihe

Unterrichtszeit	Schwerpunkt	Material
45 Min.	SuS <b>erkunden</b> die Eigenschaften des Scheibenmaterials, unterschiedliche Wurfvarianten und Flugphänomene.	- verschiedene Scheiben (mindestens 4 Scheiben) - ggf. Pylone - 4 Eddings, 2 Poster
90 Min.	SuS <b>üben</b> verschiedene Wurftechniken und entwerfen Übungsstationen für den Upside down.	- pro Gruppe 1 Scheibe - Arbeitsblatt „Wurftechnik Upside down“ - verschiedene Klein- und Großgeräte
90 Min.	SuS <b>trainieren</b> in verschiedenen Stationen ihre Bewegungskoordination für Frisbeespiele und -wettkämpfe.	- Tafel oder Poster - Arbeitsblatt (KAR) - Bleistifte und Papier - pro Partnerteam 1 Scheibe
135 Min.	SuS <b>spielen</b> ein kleines Frisbeespiel und erfinden ein neues Spiel.	- pro Gruppe 1 Scheibe - Bleistifte und Papier - ggf. Parteibänder - ggf. Spielfeldmarkierungen
135 Min.	SuS <b>kämpfen</b> in verschiedenen Formen (direkt/indirekt) um die Wette.	- Tafel - pro Gruppe eine Scheibe - Maßband - ggf. Stoppuhr
45 Min.	SuS <b>gestalten</b> eine kleine Szene mit der Frisbee im Sinne des Bewegungstheaters – abschließende Reflexion.	- Tafel - pro Gruppe eine Scheibe - ggf. verschiedene Klein- und Großgeräte

einschlägige Fachliteratur besitzt. Auf das Buch „Faszination Frisbee“ von Neumann, Kittsteiner und Laßleben (2004) wird im Rahmen dieser Reihe mehrfach zurückgegriffen.

**Erkunden**

Erkunden ist ein aktiver und selbstgesteuerter Handlungsprozess, in dem

- Eigenschaften der Sache,
- Qualitäten der Bewegung und
- Ursachen von Bewegung in Erfahrung gebracht werden können.

Erkundungsaufträge stehen typischerweise am Anfang einer Unterrichtsreihe.

Für das Frisbeewerfen bedarf es dazu einer geeigneten Organisation. Um möglichen Verletzungen vorzubeugen, sollten vorab die beiden elementaren Fangtechniken eingeführt werden:

- der Sandwichcatch (das Fangen der Scheibe durch Schließen der Hände von oben und unten) und
- der beidhändige Fang in Kopfhöhe mit den Handrücken zum Gesicht.

Die folgende Aufstellungsform gewährt einen sicheren, bewegungsreichen und nicht materialintensiven Betrieb, der in den folgenden Stunden beibehalten wird:

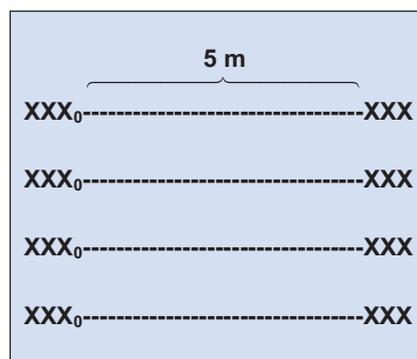


Abb.1: Organisationsform

Nach Klärung des Ablaufs erhalten die Schüler zunächst zwei Erkundungsaufträge und können aus einem bereitgestellten Angebot verschiedene Scheiben ausprobieren:

- Was erfährt ihr über die Eigenschaften der Scheiben?

- Wie (auf welche Art und Weise) könnt ihr euch die Scheibe zuwerfen?

Damit die Erkenntnisse nicht verloren gehen, tragen die Schüler diese auf bereitliegenden Postern mit einem Filzstift ein.



Dass die Scheiben rund und flach sind, erkennt man, ohne die Scheiben in die Hand zu nehmen. Dass die Scheiben jedoch aus verschiedenen harten Kunststoffen gefertigt sind, dass sie ein unterschiedliches Gewicht besitzen und verschiedene Flugverhaltensweisen zeigen, wird erst erkennbar, wenn und indem die Schüler die angebotenen Scheiben ausprobieren. Zunächst erscheint es banal, die Erkenntnisse anderen Schülern mitzuteilen: Beispielsweise zerbrechen die Scheiben nicht, wenn sie zu Boden fallen. Insbesondere an dieser Einsicht lassen sich jedoch gut die unterschiedlichen Scheibentypen und Scheibenmaterialien erläutern (1).

Auf die Frage nach dem „Wie“ kommen die Schüler zunächst nur zu einer einförmigen Antwort: Zu sehen ist die Grobform der im DiscSport gebräuchlichsten Technik – der Rückhandwurf. Erst nach ermunternden Hinweisen versuchen sie, verschiedene Varianten zu werfen. Sollte sich diese Phase als wenig ergiebig zeigen, können an dieser Stelle weitere Aufgaben zum variablen Erkunden gestellt werden (2).

## Üben

Üben ist eine (fremd- oder selbstgesteuerte) Wiederholungshandlung, um Wissen oder Können zu erwerben, zu sichern oder zu verbessern.

Bekannt sind den Schülern aus der ersten Stunde verschiedene Wurf- und Fangtechniken; allerdings können sie diese Techniken erst in Grobform ausführen.

Einleitend werden zunächst

- der Übungsinhalt,
- das Übungsziel und
- der Übungsweg besprochen
- und geklärt: Was soll wie und wie lange geübt werden?



Je nach Alter und Interesse können Kriterien für einen sinnvollen Übungsprozess gewonnen werden, die für eine spätere Einschätzung der von den Schülern vorgestellten Übungen herangezogen werden.



## Zwei von den Schülern vorgeschlagene Übungsstationen zum Upside Down

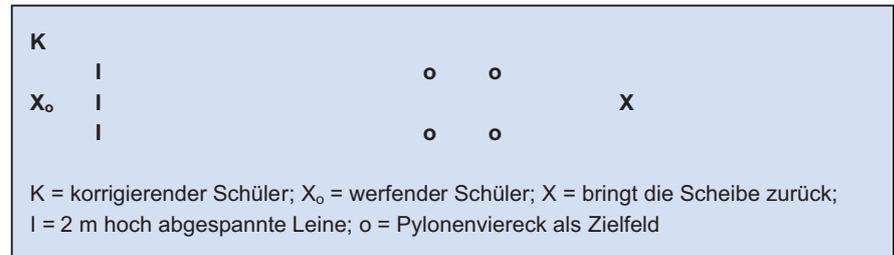
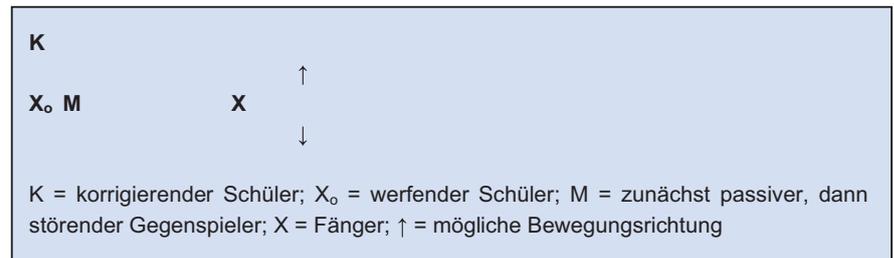


Abb. 2: Übungsstationen zum Upside Down

Die Schüler üben den spektakulär aussehenden Wurf Upside Down. Die entsprechende Aufgabe für eine Gruppenarbeit (4 TN) lautet:

*Verschafft euch mit Hilfe der Bewegungsbeschreibung (siehe Anhang) einen Eindruck von den Bewegungsmerkmalen des Wurfes. Entwickelt dazu eine Übungsstation, mit deren Hilfe diese Wurftechnik geübt werden kann. Achtet darauf, dass in diesen Übungsprozess alle Gruppenmitglieder einbezogen werden. Diese Übungsstation sollt ihr euren Mitschülern vorstellen und das Üben anleiten können!*

## Trainieren

Trainieren bezeichnet eine Handlung, die mit gezielten und dosierten Belastungen (Ermüdungen) des Organismus eine Leistungssteigerung bewirken will. Wegen der engen zeitlichen Grenzen geht es in diesem Unterricht nicht um ein konditionelles Training, sondern um ein systematisches Verbessern der Bewegungskoordination.

Um die Schüler mit den theoretischen Grundlagen vertraut zu machen, wird zunächst ein reduziertes

Modell des Koordinations-Anforderungs-Reglers (KAR) vorgestellt, inhaltlich und funktional erläutert. Danach erproben sie ein vorgegebenes Beispiel zum Werfen und Fangen der Frisbeescheibe in Anlehnung an die Heidelberger Ballschule (vgl. Kröger & Roth, 1999) und erhalten die Aufgabe, mit Hilfe eines vorbereiteten Arbeitsblattes eine koordinative Anforderungsanalyse durchzuführen (siehe Anhang).



Weiterhin sollen sich die Schüler gemäß der Koordinationsschulungsformel der Heidelberger Ballschule: Einfache Fertigkeit + Informationsanforderungen + Druckbedingungen, entsprechende Trainingsstationen für das Frisbee-Werfen und -fangen in Partnerarbeit überlegen und schriftlich festhalten. Anschließend durchlaufen alle im Rahmen eines Stationsbetriebs die erarbeiteten Stationen.

## Spiele

Spiele ist eine Handlung, in der und durch die das sportliche Spiel erst wirklich wird, denn ansonsten ist oder bleibt es ein auf dem Papier stehendes Regelwerk.

Das Spielen im Sport ist in vielerlei Hinsicht bekannt und vertraut, wengleich zumeist Wettspiele (Spiele um etwas) gespielt werden. Einleitend spielen die Schüler ein kleines Frisbeespiel (Frisbee-Catcher siehe Anhang) und klären die Frage, wann Spielen Spaß macht. Das Erleben von Spannung, das ernsthafte Mitspielen aller Beteiligten, die überzeugende und fesselnde Bewegungsaufgabe werden dabei als zentrale Kriterien genannt.

Diese Kriterien sollen von den Schülern bei der folgenden Aufgabe berücksichtigt werden, selbst in Kleingruppen ein neues Frisbeespiel zu erfinden. Dabei sollen sie ihr Spiel möglichst systematisch festhalten (Spielidee, Spielablauf, Spieler, Spielraum, Spielmaterial, Spielhandlungen), das Spiel den Mitschülern in verständlicher Form vorstellen und es – wenn notwendig – auch anleiten. Weil nicht alle Spiele gespielt werden können, werden die übrigen Spiele als Aufwärmspiele in den folgenden Stunden angeboten.

Die Handlungsform Spielen bietet bei ausreichender Unterrichtszeit prinzipiell viele weitere Schwerpunktsetzungen und Vertiefungsmöglichkeiten:

- Beispielsweise können einzelne Schüler zur Vorbereitung auf diese Doppelstunde ein dokumentiertes Spiel den Mitschülern vorstellen und (an)leiten.
- Ein möglicher Zugang besteht auch darin, dass in der Literatur dokumentierte Spiele zunächst erlernt (nachspielen) und dann ggf. verändert werden (vgl. dazu die Spielvorschläge bei Neumann, Kittsteiner und Laßleben, 2004).

## Frisbee-Treff

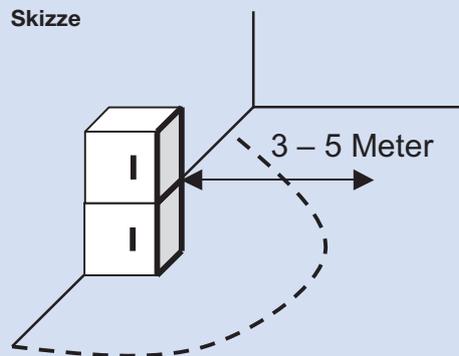
### Spielidee

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, mit der Scheibe in zwei kleine gestapelte Kästen zu werfen, um damit Punkte zu erzielen.

### Durchführung

Es werden zwei Mannschaften gebildet und pro Mannschaft jeweils zwei kleine Kästen mittig an der kurzen Spielfeldseite an der Wand aufgestellt. Um die Kästen herum wird eine Zone markiert (ca. 3–5 m), die nicht betreten werden darf. Aufgabe ist es, ohne mit der Scheibe zu laufen, die Scheibe in einen gegnerischen Kasten zu werfen. Trifft die Scheibe in den unteren Kasten, gibt es einen Punkt, trifft sie in den oberen, gibt es zwei Punkte. Fällt die Scheibe zu Boden, gehört sie dem Gegner. Die Verteidiger dürfen den Wurf verhindern, aber die markierte Zone nicht betreten. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der vereinbarten Zeit die meisten Punkte erzielt hat.

### Skizze



### Organisatorische Hinweise

4–5 Spieler pro Team, 1 Scheibe, 4–5 Parteibänder, 4 kleine Kästen

Abb. 3: Ein Schülerfrisbeespiel

- Auch spieltaktische Analysen (kriteriengeleitetes Beobachten) im Hinblick auf ein gutes Spiel oder ein schlechtes Spiel in Angriff und Abwehr lassen sich im Rahmen von Frisbeespielen gut bearbeiten.

ner Bewegungsaufgabe zur Entscheidung gebracht wird.

Um die elementare Bedeutung des Kämpfens um die Wette zu verdeutlichen, werden zunächst die typischen Elemente einer Wette in Erinnerung gerufen und an der Tafel festgehalten (s. Abb. 4).

Betont wird vor allem die Notwendigkeit der Regeln, die den Rahmen der sportlichen Auseinandersetzung

## Wettkämpfen

Wettkämpfen ist eine Handlung, in der der (offene) Ausgang ei-

- Es müssen zwei oder mehr Personen (Mannschaften) beteiligt sein.
- Die Personen (Mannschaften) müssen zu einem Sachverhalt unterschiedlicher Meinung sein (z. B. Wer ist stärker oder schneller?).
- Das Ergebnis (oder der Ausgang) der Wette ist offen.
- Es werden bestimmte Regeln vereinbart, die eingehalten werden müssen.
- Es wird um einen bestimmten Einsatz gewettet. In der Regel bekommt der Gewinner etwas, während der Verlierer etwas geben muss.
- Beide Parteien bemühen sich nach Kräften, den Wettausgang für sich zu entscheiden.
- Es gibt einen eindeutigen Gewinner.

Abb. 4: Überblick über Elemente einer Wette

abgeben und Chancengleichheit herzustellen versuchen. Darüber hinaus werden verschiedene Formen, in denen gegeneinander gekämpft werden kann, vorgestellt und erläutert.

Anhand einer im Frisbee-Sport etablierten und spektakulären Wettkampfdisziplin, dem Selbstfangwurf (TRC: Throw - Run - Catch), kämpfen die Schüler um die Wette; dafür stehen zwei Hallendrittel zur Verfügung: Von einem festgelegten Abwurfpunkt aus wirft man die Scheibe in gerader Richtung ab, läuft ihr sogleich nach und fängt sie möglichst weit entfernt vom Abwurfpunkt wieder auf. Gemessen wird die Distanz, die zwischen Abwurfpunkt und Fangpunkt besteht. Berührt die Scheibe vor dem Fang den Boden, Hallendecke oder Seitenwände, ist der Versuch ungültig.

Im weiteren Verlauf der Stunde geht es um das Erfinden und Präsentieren eigener Wettkampfeiden. Konkret erhalten die Schüler den Arbeitsauftrag, sich in Kleingruppen jeweils einen Einzelwettkampf und einen Teamwettkampf zu überlegen, zu erproben und der Gruppe zu präsentieren. Aus diesem Ideenpool werden die jeweils attraktivsten Wettkämpfe ausgewählt und gemeinsam absolviert (3).

## Gestalten/Darstellen

Gestalten ist eine Handlung, bei der eine schon vorhandene Bewegung bewusst (bis zur Vollendung) geformt wird. Der Prozess des Gestaltens lässt sich dabei grob in ein Nachgestalten, ein Umgestalten und ein Neugestalten unterscheiden.

Aus einer vorherigen Unterrichtsreihe zu Step Aerobic sind bereits einige Gestaltungskriterien (wie Raum, Zeit, Dynamik und Form) bekannt, auf die im Folgenden jedoch kaum Bezug genommen wird, weil angesichts der zur Verfügung stehenden Zeit eher eine kleine darstellerische Aufgabe umsetzbar und sinnvoll scheint.



Die Schüler werden nach dem obligatorischen Einwerfen zum Stundenbeginn einleitend mit dieser Gestaltungsabsicht konfrontiert, um erste Vorschläge und Ideen, aber auch Einwände und Missverständnisse aufgreifen zu können. Zunächst sträuben sich einige Schüler, doch nachdem einige Anregungen und Umsetzungsmöglichkeiten genannt werden, sind alle zur Mitarbeit bereit. Gemeinsam werden vier Ausführungskriterien bestimmt, die zur Orientierung und zur Reflexion der kurzen Präsentationen dienen:

- sichtbarer Bewegungsanteil
- plausibler und erkennbarer Bezug zum Material
- stimmiger und abgeschlossener Aufbau der Bewegungsszene
- ausgewogene Beteiligung der Gruppenmitglieder.

Die Aufgabe lautet:

*Denkt euch in den folgenden 15 Minuten eine kleine Szene aus dem Alltag oder aus dem Sport aus, die*

*ihr im Sinne des Bewegungstheaters mit der Frisbeescheibe darstellt. Achtet darauf, dass diese Szene ohne sprachliche Erläuterungen verständlich sein muss. Orientiert euch an den besprochenen Ausführungskriterien!*

Die entworfenen und präsentierten Szenen sind in ihrer Qualität sehr unterschiedlich, wenngleich sich alle Gruppen auf ein Thema und eine Orientierung an den Kriterien verständigt haben. Die aufgegriffenen Themen lauten z. B.:

- *Die morgendliche Busfahrt zur Schule* (Scheibe dient als Lenkrad)
- *Siegerehrung bei der Handball-WM* (Scheibe dient als Trophäe)
- *Ufos kommen!* (Scheiben dienen als Ufo, denen Außerirdische entsteigen).

## Resümee

Mit dieser Unterrichtsreihe wurde der Versuch unternommen, sechs für den Sport typische Handlungsformen am Beispiel Frisbee® zu thematisieren. Die Vielfalt der sportlichen Handlungsformen sollte exemplarisch erlebt und die spezifischen Anforderungen an das Handeln auch verstanden werden. Die Identifikation der theoretisch bestimmten Handlungsformen ist in der praktischen Umsetzung allerdings nicht immer zweifelsfrei möglich, weil die Grenzen der Unterscheidungen im praktischen Bewegungsvollzug eher fließend sind.

Im Laufe der Unterrichtsreihe hat sich gezeigt, dass die zeitliche Orientierung des Lehrers nicht immer mit den zeitlichen Orientierungen der Schülerinnen und Schüler konform geht. Die Vergessenrate einiger Schüler, die nur ein Mal pro Woche Sport haben, muss Beachtung finden, wenn es um Vergleiche (Gemeinsamkeiten und Unterschiede) zwischen den Handlungsformen geht.

Es ist aber erhellend und aufschlussreich gewesen, die verschiedenen Handlungsformen je für sich (besser) kennen zu lernen, wenngleich ein expliziter Vergleich in der Anla-

ge des Unterrichts nicht vorgesehen war. Didaktisch ergiebig sind sicherlich auch eine Vertiefung einer Handlungsform oder der Kontrast zweier Handlungsformen. Dabei können andere Sportspiele Berücksichtigung finden.

### Anmerkungen

(1) Weitergehende Hinweise zum Scheibenmaterial und zu Scheibentypen finden sich bei Neumann, Kittsteiner und Laßleben, 2004.

(2) Schwer zu beantworten sind Fragen nach den Ursachen der zu beobachtenden Scheibenbewegungen: *Warum fliegen die Scheiben manchmal bogenförmig (in einer Kurve) und nicht geradeaus? Warum kommen die Scheiben sogar zum Werfer zurück? Warum „eiern“ die Scheiben manchmal in der Luft? Warum fliegen Frisbeescheiben überhaupt?* Einige Schüler äußern vage Vermutungen zum Flugverhalten. Sie erkennen aber nach der Lehrerdemonstration den Zusammenhang zwischen Abwurfneigung und -richtung der Scheiben und dem anschließenden Kurvenflug. Das Rollen der Scheibe auf dem Boden in unterschiedlichen Geschwindigkeiten verdeutlicht ihnen schließlich die Bedeutung der Rotation (Spin) für eine stabile Lage der Scheibe in der Luft: Je langsamer sich die Scheibe dreht, umso instabiler ist ihr Roll- bzw. Flugverhalten; die Scheibe „torkelt“ oder „eiert“. Auf die letzte Frage gibt es eine physikalische Antwort, die man – je nach

dem Alter der Schüler – knapp mit dem aerodynamischen Auftrieb (Lift) formulieren kann. Nach diesem Prinzip funktionieren auch Flugzeugtragflächen, Windsurfsegel oder Spoiler von Rennautos: Die Frisbee teilt den Luftstrom an ihrer Vorderkante. Weil der Werfer sie leicht aufstellt und die Oberseite gewölbt ist, muss der obere Luftstrom einen längeren Weg zurücklegen als der untere und fließt dementsprechend dort auch schneller. Da nach dem Gesetz von Bernoulli bei Gasen das Produkt aus Geschwindigkeit und Druck immer konstant ist, entsteht auf der schnell umströmten Oberseite relativer Unterdruck, auf der Unterseite Überdruck und durch die Druckdifferenz aerodynamischer Auftrieb (vgl. Bäurle & Strass, 1998).

(3) Im Rahmen weiterer Vertiefungen können die Schüler auch damit betraut werden, in der Literatur dokumentierte Frisbee-Wettkämpfe vorzustellen und anzuleiten oder aber Frisbee-Wettkämpfe zu erfinden, indem sie sich beispielsweise an den alternativen Wettkampfformen von Kuhlmann (2003) orientieren.

### Literatur

Ehni, H. (1977). *Sport und Schulsport*. Schorndorf: Hofmann.

Ehni, H. (1999). Erleben und Handeln als sportdidaktische Perspektiven oder: Unterrichtliches Erleben und didaktisches Handeln. In G. Köppe & P. Elflein (Hrsg.), *Didaktische Perspektivenvielfalt bei Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule* (S. 23–38). Hamburg: Czwalina.

Ehni, H. (2000). Trainieren und Wettkämpfen. In P. Wolters, H. Ehni, J. Kretschmer, K. Scherler & W. Weichert (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports* (S. 259–294). Schorndorf: Hofmann.

Ehni, H. (2004). Sportunterricht in den Perspektiven des Handelns und Erlebens. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele* (S. 34–56). Schorndorf: Hofmann.

Kretschmer, J. (2000). Erkunden und Üben. In P. Wolters, H. Ehni, J. Kretschmer, K. Scherler & W. Weichert (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports* (S. 239–258). Schorndorf: Hofmann.

Kröger, C. & Roth, K. (1999). *Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann.

Kuhlmann, D. (2003). Bauprinzipien für Wettkampfformen. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 52 (3), 1–3.

Kurz, D. (1977). *Elemente des Schulsports*. Schorndorf: Hofmann.

Kurz, D. (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele* (S. 57–70). Schorndorf: Hofmann.

Neumann, P., Kittsteiner, J. & Laßleben, A. (2004). *Faszination Frisbee. Spiele. Übungen. Wettkämpfe*. Wiebelsheim: Limpert. Weichert, W. (2000). Spielen und Gestalten. In P. Wolters, H. Ehni, J. Kretschmer, K. Scherler & W. Weichert (Hrsg.), *Didaktik des Schulsports* (S. 295–319). Schorndorf: Hofmann.

## Arbeitsmaterialien

Anhang

### Bewegungsbeschreibung Upside Down

Das Besondere an diesem Wurf ist, dass die Scheibe mit der Oberseite nach unten fliegt. Hieraus ergeben sich Eigenheiten bezüglich der Flugeigenschaften, die eigentlich auch aus der Perspektive des Kopfstandes betrachtet werden müssten. Der Einfachheit halber jedoch nur Folgendes: Der Upside Down hat im Vergleich zum Vorhandwurf eine deutlich stärkere Tendenz nach links abzukippen. Die Abwurfneigung, die diese Tendenz ausgleicht, muss daher größer gewählt werden. Der Wurf beschreibt eine mehr oder minder hohe Rechtskurve, weshalb ein Punkt links über dem eigentlichen Ziel angepeilt werden muss.

#### Griff

Der Upside Down wird mit dem gleichen Griff wie die Vorhand geworfen. Der Mittelfinger liegt am Innenrand, der Zeigefinger zeigt zur Scheibenmitte und der Daumen schließt den Griff auf der Scheibenoberseite ab. Auch hier kann das „V“ als Merkhilfe dienen (vgl. Vorhandwurf). Mit der Scheibe wird ein „Dach“ gebaut.

#### Ausgangsposition

Es wird eine leicht seitliche Schrittstellung eingenommen. Der linke Fuß steht vorn. Hüfte und Knie sind leicht gebeugt. Der Blick ist auf einen Punkt links über dem eigentlichen Ziel gerichtet.

#### Wurfbewegung

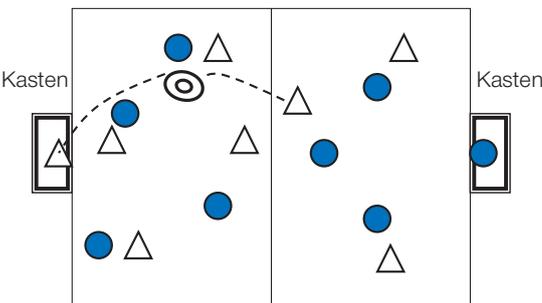
Wie bei Schlagwurfbewegungen in anderen Sportarten wird der Oberkörper nach hinten überstreckt (Bogenspannung) und die Wurfarmschulter zurückgenommen. Mit dem Wurf wird diese Vorspannung des Körpers aufgelöst und der Arm „peitschenartig“ beschleunigt. Der Ellbogen führt die Bewegung an und wird seitlich eng am Kopf vorbeigezogen. Der Unterarm und die Hand überholen den Ellbogen. Das maximal nach hinten überstreckte Handgelenk wird explosiv nach vorne beschleunigt und der Mittelfinger drückt auf den Innenrand der Scheibe, um die Rotationsgeschwindigkeit zu erhöhen. Das Gewicht hat sich vom hinteren auf den vorderen Fuß verlagert und der ganze Körper ist nach dem Abwurf gestreckt.

**Reduziertes Modell eines Koordinativen-Anforderungs-Reglers (KAR)**

**Aufgabe**

Beobachte das Frisbeebeispiel zum Werfen und Fangen genau und trage die beobachteten Anforderungen in die unten stehende Tabelle ein!

Informationsanforderungen	Regler		
	hoch	mittel	niedrig
optisch			
taktil			
kinästhetisch			
<b>Druckbedingungen</b>			
Zeitdruck (Geschwindigkeit)			
Präzision (Genauigkeit)			
Belastung (physisch)			
Belastung (psychisch)			
Komplexität (muskuläres Zusammenspiel)			
Situation (Umweltbedingungen)			

Spiel	Frisbee-Catcher
<p><b>Spielort:</b> Halle/Freifläche</p> <p><b>Spieler:</b> 10–30</p> <p><b>Materialien:</b> Parteibänder Markierungen 1 Scheibe</p>	<p><b>Spielidee</b> Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, ihrem Catcher die Scheibe so zuzuspielen, dass dieser die Scheibe fangen kann.</p> <p><b>Durchführung</b> In einem Spielfeld (z. B. Volleyballfeld in der Halle) spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Ziel ist es, dem eigenen Catcher, der an der entgegengesetzten Stirnseite des Felds postiert ist, die Scheibe so zuzuspielen, dass er diese fangen kann. Gelingt dies, ist ein Punkt erzielt. Dem scheibenführenden Spieler ist nur ein Sternschritt erlaubt.</p> <p><b>Skizze</b></p>  <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Catcher stehen auf einem großen Kasten (siehe Skizze).</li> <li>● Die Catcher müssen die Scheibe einhändig fangen.</li> <li>● Die Catcher müssen beim Fangen auf einem Bein stehen.</li> <li>● Die Catcher werden mit einem bestimmten Wurf angespielt.</li> <li>● Die Catcher dürfen sich an der Stirnseite beliebig bewegen.</li> <li>● Mit mehreren Scheiben und zwei Catchern pro Team.</li> </ul> <p><b>Kommentar:</b> Dieses Spiel wird oft als ein Übungsspiel für das Ultimate-Frisbee verwendet, weil es ähnliche taktische Handlungen erfordert, um als Mannschaft erfolgreich zu sein. Der Catcher sollte ein fangsicherer Spieler sein.</p>

# Schüler als Notengebungsinanz

## Ein Unterrichtsversuch von K. Trösch

Trösch, K. (2004). **Schüler als Notengebungsinanz**. Heidelberg.

Die Mitwirkung der Schüler bei der Leistungsbeurteilung und Notengebung ist als Thema der Pädagogik, und speziell der Sportpädagogik, keineswegs neu. Dennoch fehlt es an dokumentierten Berichten über die tatsächlichen Ergebnisse und Auswirkungen einer solchen Maßnahme. Der Verfasser unternimmt einen Unterrichtsversuch in dieser Richtung, der mit folgenden *Erwartungen* verknüpft war:

- einer realistischeren Selbsteinschätzung der Schüler (und damit auch einer größeren Notenzufriedenheit),
- einiger Einsichten in die Problematik der Notengebung (und vielleicht auch eines größeren Verständnisses für die Rolle des Lehrers),
- einer gründlicheren Beschäftigung mit dem Lehrstoff (und möglicherweise einer zusätzlichen Leistungssteigerung).

Als Versuchsgruppe diente eine Klasse des Sportneigungsfaches der Klassenstufe 12 mit 21 Schülern und vier Schülerinnen, die aus zwei verschiedenen Schulen kamen (was aber keinerlei Probleme aufwarf). Als Unterrichtsgegenstand bot sich das Volleyballspiel an, bei dem die Schüler insgesamt gutes, im Einzelnen aber recht heterogenes Leistungsniveau zeigten. Um der Schülermitwirkung die nötige Ernsthaftigkeit zu sichern, wurde der Klasse mitgeteilt, dass ihre Noten mit der (durch den Referendar und den betreuenden Lehrer gemeinsam ermittelten) Lehrernote zu je 50% zur Endnote verrechnet würden. Dies führte zunächst zu einigen Irritationen, die sich aber schnell beheben ließen.

Die Unterrichtseinheit erstreckte sich über insgesamt neun Doppelstunden mit folgenden Stundenschwerpunkten:

1. DStd.: Oberes Zuspiel, Spiel;
2. DStd.: Oberes Zuspiel unter erschwerten Bedingungen, Spiel;
3. DStd.: Unteres Zuspiel, Stations-training („Technikzirkel“);
4. DStd.: Unteres Zuspiel, Spiel;
5. DStd.: Angriffsschlag, Spiel;
6. DStd.: Angriff, Spiel;
7. DStd.: Aufschlag, Spieltaktik;
8. DStd.: Block, Spiel;
9. DStd.: Notengebung.

Die ausgewählten Übungsformen entsprachen durchweg einem gehobenen Anspruchsniveau. Für die technischen Fertigkeiten wurden – auch als Vorbereitung auf die spätere Beurteilung – mit Hilfe von Postern und Merkblättern genaue Ausführungskriterien vorgegeben. Ebenso wurden die Schüler gruppenweise zu gezielten Beobachtungs- und Beurteilungsaufgaben herangezogen. Gespielt wurde durchgehend in Sechsermannschaften. Im Verlauf des Unterrichtsversuchs konnten sehr zufrieden stellende Fortschritte – zunächst bei den Übungsformen, mit einer gewissen Verzögerung auch im Spiel – erzielt werden.

Für die Notengebung wurde folgendes Vorgehen gewählt:

- Nach der 4. Doppelstunde fand (im Wechsel von zwei Gruppen) ein erstes Ranking statt. Dabei musste jeder Schüler, nach Jungen und Mädchen getrennt, eine Rangfolge aller Mitschüler aufstellen und sich selbst darin einordnen.
- In der 6. Doppelstunde wurde, auch um den Schülern eine bessere Selbsteinschätzung zu ermöglichen, eine Videoaufzeichnung vorgenommen, die in der nachfolgenden Theorie- und Auswertungstunde ausgewertet wurde. Im Anschluss daran erfolgte das zweite Ranking in der eben beschriebenen Weise.
- In der 9. Doppelstunde wurde, für Jungen und Mädchen gemeinsam, die „eigentliche“ Bewertung nach dem für die Kursstufe gültigen Punktesys-

tem durchgeführt. Dabei musste jeder Schüler für jeden, auch für sich selbst, eine Bewertung abgeben. Beurteilungsgegenstände waren: eine Demonstration von jeweils fünf Angriffsschlägen und das Spiel 6 : 6 mit vorgezogener Position VI.

Sowohl die Rankings als auch der Bewertungsvorgang verursachten keinerlei sichtbare Probleme, auch wenn zunächst einige Schüler etwas verunsichert zu sein schienen.

### Ergebnisse

**Ranking:** Die Rangfolge bei den Mädchen war, wie bereits das erste Ranking bestätigte, so offensichtlich, dass dieser Aspekt nicht weiter verfolgt wurde. Bei den Jungen liegen für 17 Schüler beide Ranglisten vor. Auffallend sind dabei die erheblichen Diskrepanzen in der Einstufung. Die Spannweite reicht dabei von Platz 2 bis 16 beim ersten und von Platz 1 bis 15 beim zweiten Ranking. Dies betraf beispielsweise auch den mit Abstand besten Schüler. Selbst die durchschnittliche Abweichung liegt – bei beiden Rankings fast gleich – um neun Rangplätze (womit sich zeigt, dass auch die Videoaufzeichnung hier nicht ausgleichend gewirkt hat). Betrachtet man dagegen das Gesamtklassement, gebildet aus dem Durchschnitt der Rangplätze, sind die Abweichungen mit höchstens drei Plätzen eher gering. Wider Erwarten zeigt sich aber eine starke Diskrepanz zwischen der Selbst- und der Fremdeinschätzung: Mit Ausnahme von drei Schülern beim ersten und zwei beim zweiten Ranking stuften sich alle Schüler besser ein, als dies ihre Mitschüler taten. So sieht sich der Schüler von Platz zehn auf dem dritten, der schwächste (17) auf Platz acht. Selbst die durchschnittliche Abweichung beträgt drei Plätze, was in diesem Fall als sehr hoch angesehen werden muss. Auch hier hat die Videoanalyse nur bedingt einen Ausgleich

gebracht: Sechs Schüler stuften sich danach gleich, sieben schlechter und vier besser ein.

Notengebung: Zum angesetzten Termin waren 18 Schüler, darunter zwei Mädchen, anwesend, fünf waren verletzt, zwei beurlaubt. In den Schülerbeurteilungen spiegeln sich die bereits aufgezeigten Tendenzen wider: Die Notendurchschnitte der Lehrer mit 11,8 und der Schüler mit 12,1 – jeweils mit einer Spanne von 8 bis 15 Punkten – zeigen auf den ersten Blick keine gravierenden Abweichungen, doch differieren in Einzelfällen die Noten bis zu durchschnittlich 2,6 Punkten. Übereinstimmung (bis zu 0,2 Punkte Unterschied) ergab sich nur in sechs Fällen. Sechs Schüler werteten strenger als die Lehrer, die übrigen milder, einige davon sehr deutlich, von einigen völlig unverständlichen Benotungen ganz abgesehen. Die Rangpositionen zwischen Lehrer- und Schülerbeurteilung weichen allerdings nur um höchstens drei Plätze voneinander ab. Für die hier naheliegende Frage nach dem Einfluss von persönlichen Zu- und Abneigungen findet sich kein Anhaltspunkt, weder im Verhältnis der beiden Gruppen zueinander, noch bei der Bewertung des einzigen Außenseiters in der Klasse.

Überraschend deutlich wurde wiederum die Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung. Bei den Jungen – die beiden teilnehmenden Mädchen sollen hier außer

Betracht bleiben – liegt die Durchschnittsnote hier bei 13,1 gegenüber 11,8 der Lehrer und 12,1 der Mitschüler, wobei die Abweichungen bis zu vier Punkte betragen. Im Einzelnen stuften sich sieben Schüler um mehr als einen, fünf um bis zu einem Notenpunkt besser, zwei genau so und zwei schlechter als die Lehrer ein.

Interessant ist auch die **Auswertung des abschließenden Fragebogens** (bearbeitet von 22 Schülern): Auf die Frage, wie schwer ihnen die Benotung gefallen sei, antworteten zehn mit „sehr schwer“, elf mit „ging so“, nur vier hatten keine Probleme. Zehn fanden das Ranking, zwölf die Notenvergabe als schwieriger. Die Selbstbewertung war für 16 Schüler „leicht“ oder „ohne weitere Probleme“, nur sechs hatten Schwierigkeiten. Zwölf Schüler vergaben Leistungsnoten, zehn bezogen auch andere Faktoren wie Engagement, Sozialverhalten und Leistungsfortschritt mit ein (ohne dass diese Frage thematisiert worden wäre). Zwölf Schüler sahen sich zu intensiverer Auseinandersetzung mit dem Stoff veranlasst, die übrigen nicht. Mögliche Konflikte innerhalb der Klasse befürchteten zehn Schüler. Jeweils ein Drittel vermutete, dass die Beurteilung objektiver, gleichbleibend, weniger objektiv würde. 19 Schüler sahen die Gefahr einer unrealistisch guten Bewertung der Schüler untereinander. Jeweils die Hälfte sprach sich für und gegen eine zukünftige Mitwirkung bei der Noten-

gebung aus, wobei die Befürworter sich zumeist auf die größere Objektivität, die Gegner auf die unzureichende Kompetenz sowohl im Ganzen als auch im Zusammenhang mit der Unterrichtssituation („gleichzeitig spielen und benoten“) beriefen.

**Zusammenfassung:** Es lässt sich feststellen, dass die Schülermitwirkung bei der Notengebung, pauschal betrachtet, keine besonderen Probleme aufzuwerfen scheint, dass im Einzelnen aber erhebliche Diskrepanzen zu befürchten sind. Auf der einen Seite dürfte ein gewisses Problembewusstsein geschaffen werden, auf der anderen Seite könnte die erhöhte Verantwortung schnell lästig werden. Als genereller Störfaktor muss mit einer gewissen, zum Teil sogar deutlichen Selbstüberschätzung gerechnet werden. Somit dürfte auch die Notenzufriedenheit nicht größer werden. All dies spricht aber nicht dagegen, bei geeigneten Unterrichtsgegenständen entsprechende Versuche zu unternehmen. In jedem Fall sollten aber, auch bei alleiniger Lehrerbewertung, die Bewertungskriterien, vor allem auch im Bereich von „nur“ gut und sehr gut transparent gemacht werden.

*Zusammengefasst von  
StD Manfred Zugck  
Fachleiter Sport am  
Staatlichen Seminar für Didaktik und  
Lehrerbildung Heidelberg  
Fichtenweg 7, 69181 Leimen*

## Das „pfiffige“ Spiel

### Würfelspiel

#### Organisation:

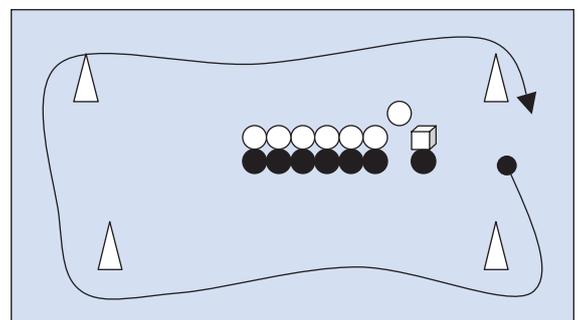
- 8er-Gruppen
- einige Würfel
- 8er-Gruppen einteilen, die sich paarweise in Reihen anstellen

Das Würfelspiel ist ein einfaches Glücksspiel, bei dem der Verlierer eine bestimmte Anzahl Runden joggen muss. Es eignet sich besonders gut zum Einlaufen und Einstimmen mit minimalem Materialaufwand (Würfel, evtl. Musik). Je nach Länge des Laufweges (Runde) wird auch die Ausdauer trainiert.

Alle Schüler befinden sich in einem bestimmten Raum. Immer zwei Schüler treten gegeneinander mit Würfeln an. Wer die höhere Zahl würfelt hat gewonnen. Der Verlierer muss eine Anzahl (Differenz der beiden gewürfelten Zahlen) Runden joggen. Der Sieger stellt sich bei seiner Gruppe wieder an und würfelt beim nächsten Mal gegen einen anderen Mitschüler, wenn er wieder dran ist.

Wer seine ‚Strafrunden‘ absolviert hat, stellt sich an seiner Reihe hinten wieder an.

*Eingereicht von Heidi Freund*





**NEU**

Jürg Baumberger (Red.)

### 704 Spiel- und Übungsformen im Handball

**3., überarbeitete Auflage 2007**

Dieses Buch enthält 704 Spiel- und Übungsformen. Werden alle zusätzlichen Spielvarianten dazugezählt, ergeben sich weit über 1000 Ideen und Anregungen. Mit der Beschränkung auf 10 wichtige Spielregeln macht der Autor allen Lehrpersonen in Schule und Verein Mut, das Handball-Spiel wieder vermehrt zu spielen.

DIN A5 quer, 180 Seiten  
ISBN 978-3-7780-2043-2  
**Bestell-Nr. 2043 € 16.80**



**NEU**

Walter Bucher

### 777 Spiel- und Übungsformen für Anfänger in Schule, Verein und Freizeit



Lehrpersonen und ÜbungsleiterInnen, welche sich mit Anfangsunterricht befassen, finden in diesem Buch zu 23 Bewegungs-, Spiel- und Sportarten – vom Fußball über Gerätturnen bis zum Schwimmen – geeignete Spiel- und Übungsformen, ergänzt mit konkreten Tipps für die Praxis.

DIN A5 quer, 264 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-2241-2  
**Bestell-Nr. 2241 € 21.90**



Walter Bucher (Red.)

### 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen

**10., völlig neu überarbeitete Auflage 2006**

Im Schwimmsport besteht ein großes Bedürfnis nach Spielideen, Spielformen und spielerischen Trainingsmöglichkeiten. Das vorliegende Sammelwerk umfasst weit über 1000 Anregungen, wie Unterricht und Training spielerisch und doch gezielt gestaltet werden kann.

DIN A5 quer, 276 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6220-3  
**Bestell-Nr. 6220 € 19.90**



**NEU**

Ursula Trucco (Red.)

### 1019 Spiel- und Übungsformen mit Gymball + Fitband

**2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2007**

In diesem Buch werden 1094 Beispiele zum Bewegen, Spielen, Kooperieren, Gestalten, Tanzen, Dehnen und Kräftigen mit dem Gymball und mit dem Fitband angeboten, sei es in der Schule, im Verein, im Studio, im Büro, im Alltag oder in der Freizeit.

DIN A5 quer, 208 Seiten  
ISBN 978-3-7780-2192-7  
**Bestell-Nr. 2192 € 16.90**