

## Turnen für alle – aber wie?

### Ein Plädoyer für sicheres und attraktives Turnen in der Schule

Jürgen Schmidt-Sinns

„Durch den Schulsport ist es möglich, lebenslang Weichen zu stellen hinsichtlich eines lebenslangen Lebensstils, der das Leben lebenswert macht.“

(Wildor Hollmann  
am 13. 10. 2000 in Ludwigsburg)

Im Schulsport kommen **alle** Menschen in ihrer Kindheit – also auch Ängstliche, Schwergewichtige, Lange, Kraftlose, Ungeschickte – mit der turnerischen Bewegung und den oft als hart empfundenen Geräten in Berührung.

Und hier im Schulsport wird auch überwiegend die Grundlage dafür gelegt, ob Kinder und Jugendliche das Turnen an Geräten als spannend und attraktiv (oder zumindest angstfrei als herausfordernd) erle-

ben können oder als quälende, hasenswerte, körperlichen und seelischen Schmerz bereitende Angelegenheit, die es möglichst zu umgehen gilt (Abb. 1).

Viele Beobachtungen und Untersuchungen spielender Kinder zeigen, dass die turnerischen Grundtätigkeiten Balancieren, Klettern, Springen, Schwingen auf, an und um (Alltags-)Geräte eine dauernde Herausforderung für gesunde Kinder bedeuten, deren Bewältigung ihnen Freude bereitet.

So erinnert sich die Dichterin Vilma Sturm – von den Bewegungseinschränkungen des Alterns betroffen – wehmutsvoll rückschauend an die sportlichen, spielerischen und turnerischen Aktivitäten ihrer Jugend:

„Der Körper, dieser Kopf – Rumpf – zwei Arme – zwei Beine – Körper –

was für ein verlässlicher Geselle war er doch gewesen. Er ging und stand und lief; er trug und schleppete, er sprang und drehte sich im Tanz, er schwang sich über Barren und Reck, kopfüber; kopfunter. Er schwamm und ruderte. Er warf und schlug den Ball, ...“

#### AUS DEM INHALT:

Jürgen Schmidt-Sinns:  
Turnen für alle – aber wie?.. 1

Christa Schäferle:  
Olympische Winterspiele  
in der Grundschule..... 11

Helmut Brake:  
Mit „Aufsetzerball“  
zum Handballspiel ..... 13



Abb. 1: Mit Pippi Langstrumpf vorsichtig balancieren ... mutig springen ... und auf Händen munter kopfunter stehen

Was machen wir Sportlehrer (1) im verbindlichen Schulsport falsch, dass solche positiven Erfahrungen nicht von allen oder zumindest von vielen geteilt werden und dass Turnen von vielen als beängstigend, gefährlich oder unattraktiv erfahren wird?

Oder positiv ausgedrückt, wie können wir unter den jetzigen und leider sich ungünstig entwickelnden Gegebenheiten der Schule den Turnunterricht so gestalten, dass er als Teil einer wertvollen und spannenden Bewegungswelt von den Kindern und Jugendlichen wahrgenommen wird?

**„Zugänglichkeit für alle“ bedeutet ..., Turngelegenheiten bieten und die Voraussetzungen dafür herstellen**

Im Schulsport muss es möglich sein, attraktives Turnen auch ohne außergewöhnliche turntechnische, konditionelle und koordinative Fähigkeiten oder überlange Übungszeiten erleben zu können.

**Körperspannung** und gegenseitiges **kooperatives Helfen** reichen grundsätzlich als leicht und schnell erlernbare Könnens- und Verhaltensvoraussetzungen aus, um beim „freien Turnen an Geräten“ spannende Bewegungserlebnisse und außergewöhnliche Körpererfahrungen machen zu können. Diese Spannungsübungen, Sicherheitsmaßnahmen und Helfergriffe gilt es allerdings von Anfang an (spielerisch) zu entwickeln (Abb. 2)!

#### Unterstützende Maßnahmen

- Frühzeitig – mit Beginn des Schulsports – spielerisch und vielfältig Turngelegenheiten bieten (Klettern, Schwingen, Springen, Rollen, Balancieren u. a. m.), so dass die spielerische Lust an Kunststücken erhalten bleibt und insbesondere die koordinativen Fähigkeiten gefördert und ausgebildet werden.
- Geräte, -konstellationen und -aufbauten anbieten, an denen zu turnen Spannung und Spaß verspricht. Insbesondere sind hier bewegungsunterstützende und konditionelle Schwächen ausgleichende Geräte

einzusetzen (z. B. Minitrampolin zum Springen/Trapez zum Fliegen).

- Vermittlung der wichtigsten Schlüssel- oder Basiselemente des Gerätturnens (z. B. das Handstandschwingen beim Bodenturnen oder der Aufschwung an den Geräten).
- Sich weitgehend von dem genormten konventionellen Gerätturnen frei machen und Formen zulassen (entwickeln), die das Gelingen und Erleben **ohne** normierte Ausführung in den Mittelpunkt stellen (Zirkusturnen/Abenteuer- und Wagnisturnen/Gestaltungen, Turnen mit Musik usw.).
- Vertrauen aufbauen und Berührungsängste abbauen; das bedeutet auch, dem vorurteilsbehafteten Generalverdacht gegenüber körperlichen Berührungen beim Sport zwischen den Geschlechtern entgegenzutreten.

**Die Angst vor Schmerzen, Unfällen oder Blamage wird als Hauptgrund für die Unbeliebtheit von Schülern genannt**

Also liegt es in der besonderen Verantwortung des Lehrenden, für die Sicherheit der Turnenden zu sorgen, bewegungsverhindernde Ängste abzubauen und die Voraus-



Abb. 2: Von Beginn des Schulturnens an: Spannung – Vertrauen – Sicherheit

setzungen für erfolgreiches Handeln zu schaffen.

Das geschieht durch

- Förderung der kooperativen Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen (u. a. Geräteaufbau, Helfergriffe, Organisation),
- Entwicklung der allgemeinen konditionellen, koordinativen und technischen Grundlagen,
- Einsatz vertrauensbildender Maßnahmen und individueller Ermutigung,
- methodisch begründete Aufbauarbeit und stufenweise Schwierigkeits- und Wagnisstigerung,
- Vermeidung unwägbarer Experimente mit gefährlichen Ausgangsmöglichkeiten und
- Vermeidung von Überforderungen, also nicht zu früh, zu schnell, zu hoch, zu schwierig.

Dazu gehört aber auch, Ängste zuzulassen, nichts erzwingen wollen, ein „Nein“ zu akzeptieren und insbesondere Hohn und Spott zu verhindern.

Das Sichern von Erfolgserlebnissen für jeden (über Differenzierung) durch die Bewältigung selbstbestimmter Bewegungssituationen und -aufgaben stärkt das Selbstvertrauen der Schüler und überwindet mögliche Ängste. Nur erfolgreiches Gelingen der Bewegungsaktionen kann das Selbstbewusstsein stärken und die Freude an der sportlichen Tätigkeit dauernd erhalten.

Wir sehen insgesamt das „Freie Turnen“, das nicht den Normen des wettkampforientierten Kunstturnens unterworfen ist, als zugänglich für alle und damit als schulgemäß an.

Freie Selbstbestimmung, Zugänglichkeit und Vielfältigkeit als Grundprinzipien des Freien Turnens an Geräten (2) besitzen besonders für die Auseinandersetzung mit den spannenden wagenen Bewegungsaufgaben im Turnen ihre pädagogische Bedeutung.

So wird das Turnen weder auf die Bewegungsgrundtätigkeiten an und mit Geräten begrenzt, noch wird

auf bewegungstechnische Elemente des Gerätturnens und Kunststücke verzichtet – und somit „langweilig und demotivierend“ – wie Knirsch (1991, 6) fälschlicherweise meint. Im Gegenteil, der Verzicht auf eingrenzende Geräte- und Bewegungsausführung und ausgrenzende Wettkampfnormen ermöglichen erst für viele ein spannendes, erfolgreiches Turnen an Geräten unter verschiedenen Sinnperspektiven (vgl. auch „Allgemeine didaktische Überlegungen zum Gerätturnen für alle“ im Beitrag „Kooperieren, wagen, verantworten – gemeinsam turnen – aber sicher!“ in sportunterricht 4/2006).

### Methodische Überlegungen

Grundsätzlich dient der ‚ganzheitliche Ansatz‘ unseren Zielvorstellungen von Bewegungserlebnissen, die mit allen Sinnen erfahrbar werden und den ganzen Menschen erfassen sollen.

Es geht dabei um die Verwirklichung der Vision vom fliegenden Menschen oder Zirkuskünstler. Er spielt beispielsweise bei einer Zirkusvorführung nicht den Sprungartisten, er **ist** im Augenblick der Vorführung leibhaftig ein Flugkünstler, **fühlt** nach dem Absprung vom Minitrampolin den Kick des Fluges, **genießt** die kunstfertige Rotation, **hört** den Beifall seiner Mitschüler nach einer besonders gelungenen Präsentation seines Könnens (das gilt auch für den so genannten Schwachen der Gruppe, der sich zum ersten Male mit Hilfe an das Bewegungsproblem traut und es bewältigt) und **sieht** die Freude der Gruppe, des Lehrers und der Zuschauer über seine oder über die gesamte Gruppenleistung.

Wenn die Lehrenden durch ihre Bewegungsangebote und Methoden solche Erlebnisse vermitteln und solche Gefühle auslösen können, wird auch das scheinbar ungeliebte Turnen als attraktive Schulsportart erfahren werden.

Dabei kommt dem prozess- und projektorientierten Unterrichten große Bedeutung zu. Gekennzeichnet durch

- Selbstorganisation,
  - durch eigene Lösungsversuche und
  - offene Bewegungssituationen
- kann die hierfür typische Mit- und Selbstbestimmung bei Planung, Gestaltung und Durchführung eines längeren Bewegungsprojekts gewährleistet werden und so das gesamte Projekt „Erlebnischarakter“ bekommen. Beispielsweise können solche zum Trampolinturnen passenden Themen wie „Zirkus“, „Höhenflüge“ oder „Visionen – Bewegung in Raum und Zeit“ – als Projekt umgesetzt – Phantasie und Kreativität auslösen, Bewegungsinhalte attraktiv erscheinen lassen und zum Bewegungshandeln anregen. Denn **„Methoden sind wie Färbemittel, die einen Bewegungsinhalt, der ein Teil meiner Bewegungswelt ist, deren Teil wiederum ich selbst bin, in ein trübes Grau oder auch in einem hellen Licht erscheinen lassen können“**, wie Bernd Volger, 1986 ausführt (vgl. Schmidt-Sinns, 2006, 73 ff.).

Unsere Methoden sind nicht allein am Erfolg zu messen – also wie schnell und direkt eine Bewegungsfertigkeit erlernt wird, sondern auch, inwieweit Bewegung die Lernenden erfasst, mitreißt und zum weiteren (selbstständigen) Bewegungshandeln motiviert.

**Jedoch Achtung!!!** Es wird beim Minitrampolin-Turnen aus Sicherheitsgründen ein freies Experimentieren mit unbekanntem Bewegungskunststücken überwiegend **nicht** möglich sein. Bewegungsvorschriften und Bewegungstechniken dienen der Vorbeugung von Unfällen und der Hinführung zum Gelingen, wobei es aber eben nicht um formale Ausführungsnormen und -bewertungen geht, sondern um Sicherheit, Gesundheit, Freude und Wohlbefinden. Der offene methodische Weg liegt hier im spielerischen Ansatz, in der gemeinsamen Zielsetzung und der kreativen Gestaltungsfreiheit schon erlernter Bewegungsaktionen.

Bei den folgenden praktischen Beispielen wird auf die Beschreibung



der Gesprächssequenzen verzichtet. Sie gestalten sich bei jeder Gruppe anders. Die Stationsvorschläge (mit Hilfe des Lehrers entwickelt) sind für die Schüler attraktiv und haben sich auch methodisch hervorragend bewährt.

Trotzdem werden hier keine rezeptartigen Stundenbilder geliefert, sondern Vorschläge für Bausteine, die je nach Zielgruppe genutzt werden können. Die speziellen Vorgehensweisen sind von unterschiedlichen Faktoren abhängig, so dass ein präzises Beschreiben oder gar Vorschreiben wenig Sinn macht.

Die Sicherheitshinweise und -maßnahmen sind aber unbedingt zu beachten!!!

### Projekt „Vor Freude überschlagen“

#### Prinzipien eines sicheren, differenzierenden Gruppenturnens am Beispiel des Stützüberschlagens vorwärts

Als hauptsächliches Ziel für die Schüler wird die attraktive Bewegung des sicheren Überschlagens des möglichst gestreckten Körpers um die Körperbreitenachse in der Luft mit kurzfristigem Abstoß (Stütz) der Hände/Arme angestrebt und **nicht** der zumindest für viele Schüler unrealistische „Handstütz-überschlag vorwärts“ ohne Hilfe am Boden (wobei aber für Talentierte keine künstlichen (methodischen) Barrieren geschaffen werden und Tipps, Hilfen und Möglichkeiten für die Weiterentwicklung gegeben werden).

Das bedeutet: die Form und Technik anstreben und zulassen, die für den einzelnen Schüler individuell am meisten Erfolg verspricht.

So müssen

- gebeugte Arme oder Beine nicht als „falsch“ verworfen,
- Turnübungen mit Geräte- oder Personenunterstützung auch als Endstufe und Leistung akzeptiert und
- unsinnige Formvorschriften aus dem Leistungssports nicht auf den Breiten- und Schulsport übertragen werden.

Diese Ausführungen gelten selbstverständlich nicht für JtfO-Schulmannschaften oder leistungsorientierte Turn-AGs, wo die Wettkampfregele und Normen eine entscheidende Rolle spielen.

#### Voraussetzungen

Als ein Schlüsselement und als Voraussetzung für den Handstütz-überschlag ist das vorher eingeführte sichere Handstand-Schwingen anzusehen.

Gleichzeitig mit den vielfältigen spielerischen Übungsformen in Kleingruppen wird insbesondere auf die Körperspannung, auf das gestreckte Absenken des Oberkörpers zum Handstütz geachtet, wobei die Arme in Verlängerung des Rumpfes geführt werden und die Schultern **nicht** vorgeschoben werden.

Die zweite Voraussetzung für die Gruppenarbeit ist die Beherrschung des Drehgriffes vorwärts am Oberarm, der von allen Schülern bei **ungefährlichen** Elementen bis zur Automatisierung geübt werden muss.

Das Einüben dieses Griffes geschieht

- am stehenden Partner,
- später auf Zuruf bei der laufenden Erwärmung (Reaktionsschnelligkeit/Griffsicherheit auch unter Zeitdruck rechts und links),
- bei der Rolle vorwärts auf den Kastendeckel aus dem Stand mit vorherigem Zufassen der gestützten Arme,



Abb. 3a: Handstand-Schwingen in Dreier-Gruppen mit Klammergriff am Oberschenkel (3)



Abb. 3b: Vorgeschlagener Hüftgriff von Hatesaul



Abb. 3c: Später genügt bei Körperspannung die Gleichgewichtshilfe an den Unterschenkeln

- in der Zeitlupenbewegung aus dem Angehen
- und schnell bei der Rolle mit kleinem Anlauf (vgl. Schmidt-Sinns, 2004).

Bei diesem Übungsteil ist die Einführung des anfangs noch unsicheren Helfergriffes (Drehgriff) völlig ungefährlich. Er sollte also **nicht** gleichzeitig mit einem schwierigen Übungsteil, wie es der Handstütz-überschlag vorwärts darstellt, eingeführt werden – hier muss der Griff von den Schülern schon sicher beherrscht werden, um ohne Gefahr das Überschlagen in



Abb. 4 a u. b: Dreh(klammer)griff vorwärts am Oberarm

Gruppenarbeit entwickeln zu können.

### Sicherheit

Die Hilfeleistungen geschehen immer an beiden Seiten durch 2 Helfer. Wo das bei den hier vorliegenden Abbildungen nicht geschieht, dient das zur besseren Erkennbarkeit der Bewegungen, oder es sind

wegen des fortgeschrittenen Könnens nur noch beobachtende und bei Bedarf zfassende Sicherheitsmaßnahmen notwendig.

Bei ängstlichen, schweren und unsicheren Schülern sowie bei schwierigen „unbekannten“ Übungsteilen gibt *immer* der Lehrende mit Hilfeleistung.

Helfer müssen immer einen sicheren Stand und eine plane Fläche zum Mitgehen vorfinden. Falls die

Matten nicht nah genug herangerückt werden können (schräge Beine beim Pferd quer), werden Kastendeckel oder kleine Kästen zum planen Übergang zur Landematte unter das Pferd oder bei Längssprüngen neben den Kasten/das Pferd längs gestellt (siehe den gefährlichen Helferstand bei Abb. 5 b und 16 b-d der Fehlerbilder bei Hatesaul, wo die unterschiedliche Standhöhe die Helfer fälschlicherweise stehen bleiben lässt oder beim notwendigen Mitgehen eine kaum zu überbrückende Stolperfalle bedeutet).

### Vorschläge zu Vorgehensweisen

Unser mit den Schülern gemeinsam erarbeitetes Vorgehen (Projektorientierung), wobei in Gruppen von adäquater Größe geturnt wird, geschieht über die folgenden Akti-

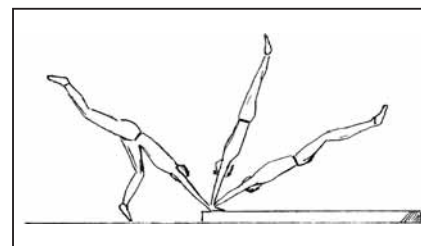


Abb. 6: Bewegungsaktion: Gestrecktes Handstand-Umfallen auf die Weichbodenmatte (WBM)

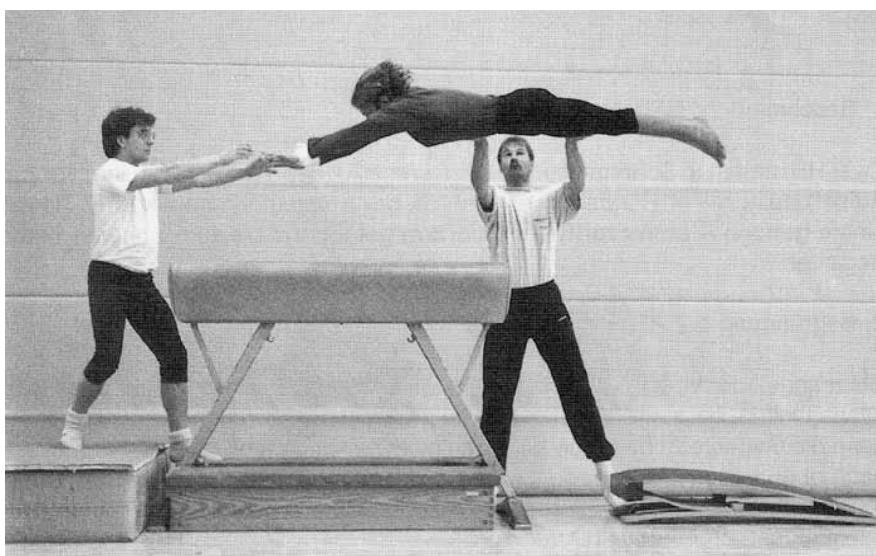


Abb. 5 a u. b: Der kleine Standunterschied kann große Auswirkung bezüglich der Sicherheit haben. So ermöglicht der sichere Stand auf Kastendeckel und Landungsmatte in gleicher Höhe (Abb. 5 a) die später notwendige Fortbewegung der Helfer mit dem Flug des Turners und wird nicht wie auf dem Fehlerbild 5 b (Hatesaul) durch den unterschiedlich hohen Stand beim Mitgehen zur gefährlichen Stolperfalle



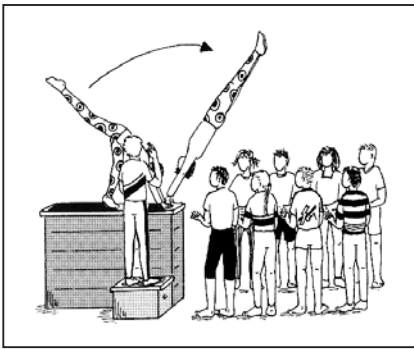


Abb. 7: Bewegungsaktion: Aufschwingen in den Handstand und gestrecktes Umfallen in die Helfergasse vom Kasten

onen/Stationen und unterschiedlichen Geräte- und Personenhilfen. Es sind dies keine Stundenbilder, sondern Vorschläge zu Vorgehensweisen, die individuell den Zielgruppen angepasst werden können.

### Bewegungsaktionen (Abb. 6/7)

- Aufschwingen in den Handstand aus der Schrittstellung (vgl. Abb. 6/7) und **nicht** wie bei Hatesaul vorgeschlagen (vgl. Abb. 9) aus der Hockstellung. Gestrecktes Handstand-Umfallen auf die Weichbodenmatte (Abb. 6) und gestrecktes Umfallen vom Kasten längs (90 oder 110 cm) in die Rückenlage, aufgefangen durch die Helfergasse (Abb. 7 und 8a-c). Zwei Helfer, seitlich auf kleinen Kästen stehend, können den Handstand bei Bedarf sichern).
- Zeitlupen-Überschlag ohne Armabdruck mit halbem Drehgriff und Unterstützung unter dem Gesäß.
- Überschlag mit immer stärkerem Armabdruck aus dem ‚Anhopser‘ (Abb. 8d) und späterer Verlängerung des Anlaufs (2 hintereinander längs gestellte Kästen) mit halbem Drehgriff und Unterstützung unter



Abb. 8a-c: Überschlag in die Helfergasse



Abb. 9a-c: Diese Abbildungen von Arbeitsblatt 1 (von rechts nach links) zum „Handstand mit Überfallen“ (Hatesaul, 2006, 3) zeigen in dem „Fehlerbild“ (9c) deutlich, dass aus dem Hockstand kaum ein Aufschwingen in den Handstand mit dem adäquaten Arm-Rumpfwinkel von 180° (Arme in Verlängerung des Rumpfes) möglich ist



Abb. 8d: Überschlag aus dem ‚Anhopser‘

dem Gesäß (KSP) (Helfergriff siehe Abb. 15). Hier müssen die Helfenden darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie eventuell die gesäßunterstützende Hand bei zu hoher Drehgeschwindigkeit (Überdrehung) des Turners blitzschnell lösen müssen, um den Oberarm des Turners mit ganzem Drehgriff zu umklammern und ein Vorfallen zu verhindern. Das wird erst bei guten Turnern geübt, um für den Ernstfall gerüstet zu sein. Für viele Schüler ist das wohl die turnerische Endstation, die sie erfolgreich erreichen können. Sie erleben aber damit dieselben attraktiven Bewegungserfahrungen wie die guten Turner, die durch Abbau



der Kastenhöhe und Verringerung der Hilfeleistung bis zum Handstützüberschlag am Boden ihre Bewegungsfertigkeit mit Anleitung weiter entwickeln können.

### Sprungstützüberschlag mit Minitramp-Unterstützung

Voraussetzungen – siehe oben. Zusätzlich muss noch der sichere und technisch richtige Anlauf, Einsprung, Absprung, Strecksprung und die Landung des Minitrampolturnens beherrscht werden (vgl. Schmidt-Sinns, 2005).

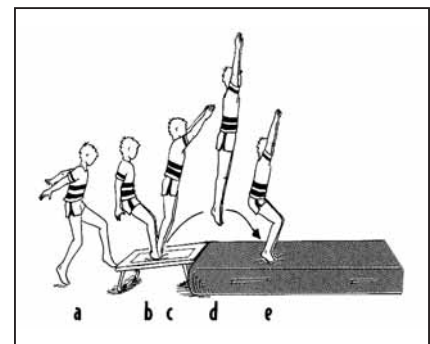


Abb. 10: Voraussetzungen vom Anlauf bis zur Landung



### Erste Überschlagsstation: Auf dem Mattenberg

Hier wird der Mattenberg als erste Geräte- und Gelände Hilfe für die gefahrlose Hinführung zum Sprungstützüberschlag genutzt. Nicht zu hoch aufgebaut bietet der Mattenberg eine vorzügliche Übungsplattform, auf die die Schüler in den Handstand springen und sich gestreckt in die Rückenlage umfallen lassen können (Abb. 11/13/14).

Ohne Angstprobleme können sie mit zunehmender Übung und Sprungerfahrung beim Anflug weit nach vorne greifen, so dass kein Arm-Rumpfwinkel beim Aufsetzen der Hände besteht. Durch die Rückstellkraft des Minitrampolin-Tuches (Katapultwirkung) – Kraftstoß exzentrisch am KSP vorbei – fällt es leichter, den gestreckten Körper nach vorne (vorwärts) zu drehen, ohne dass die Hüftgelenke zur Rotationsunterstützung stark gebeugt werden müssen.

Den Hauptfehlern – vorgeschobene Schultern und gebeugte Hüftgelenke – die zu einer Saltobewegung führen, wobei der wichtige Kraftstoß der Arme nicht entsprechend die Körpermasse treffen kann, wird



Abb. 11: Der Mattenberg: Springen in den Handstand und gestrecktes Umfallen in die Rückenlage auf dem Mattenberg mit Hilfe des Trampolins. Die HelferIn kann, erhöht zwischen Minitramp und Mattenberg stehend, die erste Flugphase (Aufschwung) am Oberschenkel unterstützen



Abb. 12: Zu diesem Aufbau gehört ein erhöhter Anlaufsteg (Bänke mit Matten belegt). Zwischen Minitramp und Barriere steht quer ein dreiteiliger Kasten, worauf der/die Helfer zur Unterstützung der ersten Flugphase erhöht stehen können; auf der Landematte hinter der Barriere stehen die Helfer, die die 2. Flugphase unterstützen bzw. die Landung sichern

durch dieses attraktiv erlebte Flugelement mit dreiviertel Drehung in die Rückenlage vorgebeugt (siehe Fehlerbilder Hatesaul).

### Zweite Überschlagsstation: Über die Gummikuh

Auch der nächste Geräteaufbau, eine gepolsterte Mattenbarriere (Abb. 12, blauer Elefant oder Gum-

mikuh), wo eine alte, gesondert gekennzeichnete Weichbodenmatte um einen 100–110 cm hohen quer gestellten Kasten geschnallt wird (Spanngurt vom Baumarkt), bietet durch seine Form und „Weichheit“ für die Schüler ein ideales Sprunghindernis für den Überschlag. Steht eine alte sonst ungenutzte WBM nicht zur Verfügung, können auch zwei quer gestellte Kästen mit Matten ummantelt (siehe Abb. 14) die gepolsterte Barriere bilden.

Der Geräteaufbau von Hatesaul (siehe Abb. 16a) führt zum nicht erwünschten Hochziehen des Gesäßes und fördert das Vorschieben der Schultern, um nach dem Absprung in den Handstand gelangen zu können. Die Helfer können schlecht mit dem fliegenden Körper mitgehen (keine plane Standfläche). Folgerichtig entsteht aus dem Aufbau eine Rollbewegung in der Luft, und da die Helfer nicht in Höhe des rotierenden Turners bleiben, können sie ihn auch nicht bis zum sicheren Stand festhalten (siehe Fehlerbilder 16b–d).

Folgende Vorteile ergeben sich beim halben Drehgriff und der Unterstützung unter dem KSP: Die bei Breitensportlern schwächere zwei-

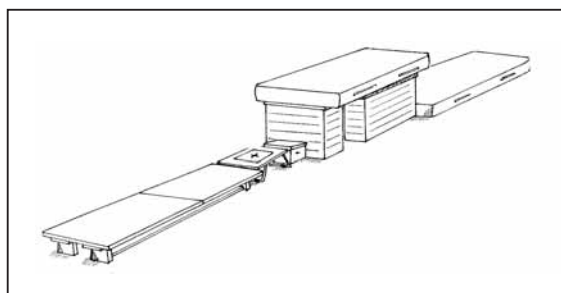


Abb. 13: Aufbau des Mattenbergs mit erhöhtem Anlaufsteg



Abb. 14 a u. b: Auch hier beginnen wir wieder mit dem Sprung in den Handstand und Zeitlupen-Umfallen in die Arme der Helfergasse, die den weiterhin gestreckten Turner auf die Füße setzt (hier mit dem Aufbau quer gestellter Doppelpelkassen mit Bodenmatten ummantelt). Es wird aus dem Anlauf gesprungen



Abb. 15: Danach erfolgt der Zeitlupen-Überschlag mit Hilfe des schon bekannten halben Drehgriffs am Oberarm und Unterstützung am Gesäß/Oberschenkel mit der zweiten Hand

te Flugphase wird unterstützt; so kann auch die Landung auf den Füßen weicher ausfallen. Darüber hinaus kann die Turnerin ihren Körper gegen die unterstützenden Hände spannen, so dass die notwendige Streckung unterstützt und die Rollbewegung vermieden wird (siehe Abb. 15).

Trotz methodisch guter Vorbereitung finden wir aber in den Klassen überwiegend Schüler, die nicht die Spannung und Koordination der hier gezeigten „Vorbilder“ besitzen, obwohl auch diese hier vorturnenden Schüler aus dem Breitensport kommen.

Darum werden wir immer auch gebeugte Arme, Hüftgelenke oder Beine in Maßen tolerieren müssen, solange die Schüler die Schultern nicht über die Hände stark verschieben und keine Rollbewegungen in der Luft ausführen.

Die Schüler können durch die Tolerierung auch nicht optimaler Techniken – ihrem Können gemäß – die Drehung erst einmal überhaupt vollziehen und erleben so erfolgreich den Stützüberschlag (siehe Abb. 17 a u. b u. 18).

Aus didaktischen Überlegungen sollten Arbeitsblätter mit anzustrebenden Phasenbildern eingesetzt werden und keine Fehlerbilder, damit diese sich den Schülern nicht einprägen. Darum hier noch einige gute „Vorbilder“!

Hier sind Schüler/innen als „Vorbilder“ gewonnen worden, deren Voraussetzungen und Können so

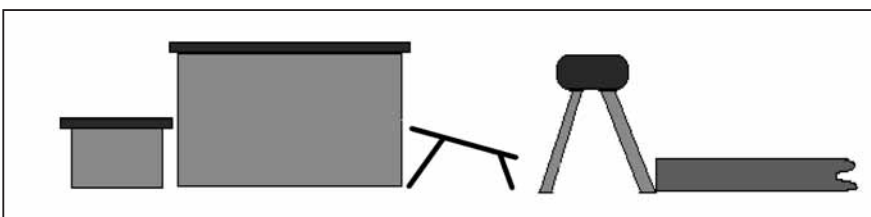


Abb. 16a: Gerätekonstellation (Hatesaul)



Abb. 16b–d (von rechts nach links): Aus: Hatesaul 2006, Arbeitsblatt 4



Abb. 17a: Hochziehen des Gesäßes und leichter Arm-Rumpf-Winkel zur Rotationsunterstützung



Abb. 17b: Gebeugte Arme vor dem Abdruck



Abb. 18: Auch diese Turnerin unterstützt den Armabdruck bei guter Körper-Gesamtspannung durch Beugen und Strecken

nicht dem Klassendurchschnitt entsprechen. Außer den Kindern (Abb. 1–3a) besitzen sie überwiegend breitensportlich-turnerische Vorerfahrungen oder wurden im Leistungsfach „Sport“ vom Verfasser in der Oberstufe unterrichtet (Abb. 19–21).

#### Anmerkungen

(1) Es werden immer beide Geschlechter angesprochen, obwohl zur besseren Lesbarkeit nur ein Geschlecht genannt wird.





Abb. 19 a u. b: Stemmen nach der ersten Flugphase und kräftiges Abdrücken zur 2. Flugphase



Abb. 20 a u. b: Von der ersten Flugphase zur flüchtigen Handstandposition mit ...



Abb. 20 c u. d: ... helfender Unterstützung der 2. Flugphase oder nur Sicherung der Landung durch den Sandwichgriff bei guten Turnerinnen



Abb. 21: Schleuderhilfe bei einer Oberstufenschülerin, die bei Turnerinnen mit guter Körperspannung angewandt werden kann

(2) Das „freie Turnen an Geräten“ wurde Ende des vorigen Jahrhunderts unter der Leitung des Verfassers von einer DTB-Arbeitsgruppe zur Förderung eines schul- und breitensportgemäßen Gerätturnens

entwickelt und verbreitet. Unabhängig von den Normen des Kunstturnens stellt das freie Turnen die Zugänglichkeit und nicht die Auslese, das Bewegungserlebnis und nicht das Bewegungsergebnis, das gemeinsame Bewegungshandeln und nicht die Konkurrenzorientierung, die Vielfältigkeit und nicht das Spezialistentum in den Mittelpunkt.

(3) Der Klammergriff am Oberschenkel ist dem von Hatesaul in Baustein 1 vorgeschlagenen Helfergriff an beiden Hüften durch nur einen Helfer vorzuziehen (Abb. 3b). Der von ihm bemängelte Griff an den Unterschenkeln kann später bei erlernter guter Spannungshaltung als Gleichgewichtshilfe bewusst ausgeführt werden (Abb. 3c). Die Vorteile des Klammergriffs am Oberschenkel überwiegen: Z. B. die Möglichkeit, zwei Helfer mit entsprechender doppelter Zugkraft einzusetzen, ohne dass die eventuell abknickenden Beine des Turners bei diesem Griff die Helfer treffen.

## Literatur

- Knirsch, K. (1991). *Fundamentum des Gerätturnens*. Kirchentellinsfurt: Verlag Barbara Knirsch.
- Hatesaul, H. (2005). Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag ... Baustein 1 und Baustein 3. In *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 54 (10) u. 55 (2).
- Schmidt-Sinns, J. (2004). Aber sicher helfen wir! - Einführung des Helfen und Sicherens bei Kindern. In *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 53 (1) und Aber sicher helfen wir! - Weiterführendes Helfen und Sicherens mit und bei Jugendlichen und Erwachsenen. *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 53 (5).
- Schmidt-Sinns, J. (2005). *Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen*. Celle: Pohl-Verlag.
- Schmidt-Sinns, J. (2006). Hier kannst du was erleben - Höhenflüge am Trapez. In *Zeitschrift für Erlebnispädagogik*. Heft 2/3. Universität Lüneburg: Verlag edition erlebnispädagogik/Hrsg.
- Schmidt-Sinns, J. (2006). Kooperieren, wagen, verantworten - gemeinsam turnen - aber sicher! In *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 55 (4).
- Sturm, V. (1986). *Letzte Rettung Fernsehen*. Die Schriftstellerin Wilma Sturm über ihre Probleme mit dem Altwerden (aus der Autobiographie „Alte Tage“) Köln: Verlag Kiepenheuer & Witsch.
- Volger, B. (1995). Bewegungen lehren - aber wie? In R. Prohl, J. Seewald (Hrsg.), *Bewegung verstehen*. Schorndorf: Hofmann.

## Bildnachweis

- Abb. 1 a-c, 3 c, 8 a-c, 14 a u. b, 17 a u. b, 18, 19 a u. b, 20 a-d: Holger Klein.
- Abb. 2 a u. b, 3 a, 4 a u. b, 12, 13, 15, 21: Volker Minkus.
- Abb. 5 a: Aus: Becker/Bockhorst/Haberstroh: Hilfen zum Helfen. Helfergriffe für das Turnen in der Schule. Hrsg. GUVV Westfalen-Lippe 1995.
- Abb. 6: Jürgen Schmidt-Sinns.
- Abb. 7, 10, 11: Almuth Rusteberg.
- Abb. 3 b, 5 b, 9 a-c, 16 a-d: aus Hatesaul, H.: Baustein 3. In *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 55 (2). Schorndorf: Hofmann.
- Die Abbildungen (außer denen von Hatesaul u. Abb. 5 a) entstammen der angegebenen Fachliteratur von Schmidt-Sinns: An die Geräte mit Spannung und Spaß (Meyer & Meyer Verlag 2001) und Minitrampolin - Mit Sicherheit zu Höhenflügen (Pohl-Verlag 2005) und sind nach den fachlichen Vorgaben des Autors entstanden.

Anschrift des Verfassers:  
Jürgen Schmidt-Sinns  
Parsifalstraße 14, 51674 Wiehl  
E-Mail: Parsifal1@gmx.de



Sven Lange / Kathrin Bischoff

## Doppelstunde Turnen

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein**



**Das Buch enthält jeweils 7 Doppelstunden für die Unter- und Mittelstufe sowie 6 Doppelstunden für die Oberstufe.**

Die Übungseinheiten sind auf einen Zeitraum von 80 Minuten zugeschnitten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei** auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden. Durch die Spiralheftung ist das Buch auch in der Handhabung sehr praxisorientiert.

Format 15 x 24 cm, 168 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0531-6  
**Bestell-Nr. 0531 € 19.90**



Susanne Halbig / Martina Lutter

## Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle

**Gestaltungs- und Aufbaupläne**

Dieser Kartenschatz bietet Ihnen:

29 **farbige** stabile Stationskarten (DIN A4) mit vielen Informationen, zur Gestaltung von Erlebnislandschaften in Turnhallen; Großformatphotos, zahlreiche Abbildungen mit Variationsmöglichkeiten; Turngerätekombinationen, die weit über den Turnunterricht hinausgehende Ziele berücksichtigen.

DIN A4, 32 Karten, ISBN 978-3-7780-6060-5  
**Bestell-Nr. 6060 € 14.90**



Martina Lutter / Antje Stock

## Erlebnislandschaften in der Turnhalle

**Ein praktisches Handbuch für Spiel, Spaß und Abenteuer in Schule, Verein und Freizeit**

**3., erweiterte Auflage 2005**

Aus altbekannten Turngeräten lassen sich neue phantasievolle Erlebnislandschaften zaubern. Ziel ist es, ein praktisches Handbuch anzubieten, welches sich durch eine Fülle von Ideen auszeichnet und Anregung für die unterschiedlichsten Bewegungsstunden sein kann.

Format 17 x 24 cm, 80 Seiten, ISBN 978-3-7780-6633-1  
**Bestell-Nr. 6633 € 12.80**



Susanne Halbig / Christa Baier

## Gerätelehrschein für

Einen Gerätelehrschein mit Ihren Turnkindern zu machen bedeutet, dass die Kinder in die Lage versetzt werden, Geräte und Gerätekombinationen korrekt und sicher auf- und auch wieder abzubauen und dies in einem zeitlichen Rahmen, der dann auch noch eine Turnstunde ermöglicht. *Zeitraubende und ständig wiederkehrende Erläuterungen werden ebenso minimiert, wie der kraftraubende Körpereinsatz der Lehrkraft.*

DIN A6, 24 Seiten, **Bestell-Nr. 4000**

Verkaufseinheit: 5 Stück zusammen zum Preis von **€ 7.90**

**5 Stück € 7.90**

**Bestellschein auf Seite 16**

# Olympische Winterspiele in der Grundschule

## Staffelspiele für Kinder ab der 2. Klasse

Christa Schäferle

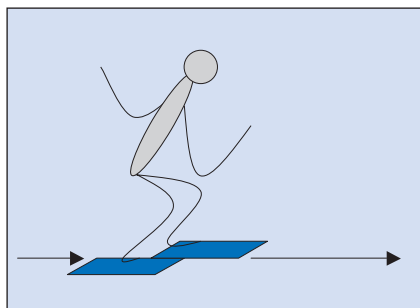
Die Kleinen von heute sind vielleicht die möglichen großen Sieger der Olympischen Winterspiele von morgen. Warum nicht auch in der Schule „Olympische Winterspiele“ veranstalten? Die verschiedenen Disziplinen sind bekannt und genügend Phantasie besitzen die Kinder, um, in Form von einfachen Staffelspielen, sich der Illusion hinzugeben, ein großes Wintersportereignis zu gestalten.

Dabei ist zu beachten, dass

- die Staffelgröße höchstens 4-5 Kinder betragen sollte, um lange Wartezeiten zu vermeiden,
- die Disziplinen 1-7 sowohl als Umkehr- als auch als Pendelstaffel durchgeführt werden können.

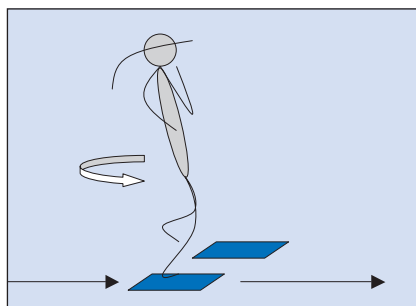
### 1. Disziplin – Eisschnelllauf

Der Schüler steht auf 2 Teppichfliesen, die, mit der rutschenden Seite auf dem Boden liegend, gleitendes Gehen auf den Fliesen ermöglichen.



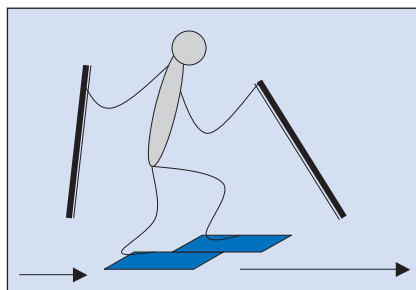
### 2. Disziplin – Eiskunstlauf

Fortbewegung wie bei der ersten Disziplin beschrieben; allerdings werden 1-3 Pirouetten in die Laufstrecke eingebaut: (Auf einer Fliese stehend  $\frac{1}{4}$  Drehung ausführen).



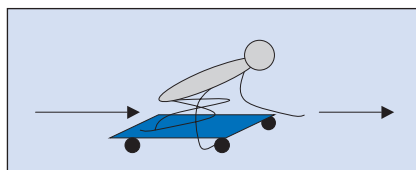
### 3. Disziplin – Skilanglauf

Zu den Teppichfliesen braucht jeder Schüler noch 2 Stäbe. Die Technik ist frei wählbar.



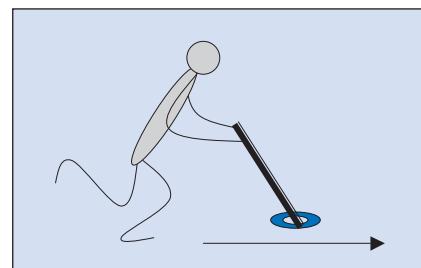
### 4. Disziplin – Rodeln

Dazu brauchen wir das Rollbrett als „Schlitten“. Der Schüler kniet oder sitzt im Schneidersitz auf dem Brett und stößt sich mit den Händen vom Boden ab.



### 5. Disziplin – Eishockey

Jeder Schüler hat einen Stab in der Hand, mit dem er einen auf dem

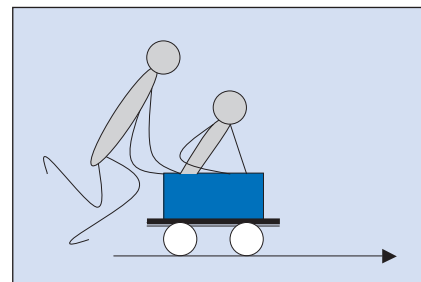


Boden liegenden Tennisring (eventuell die beiden Teppichfliesen als Schlittschuhe benützend) treiben kann und damit eine Markierung umlaufen muss.

### 6. Disziplin – Einerbob

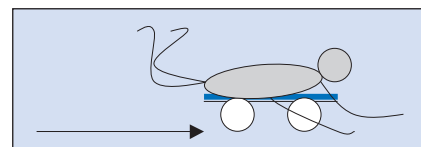
Ein kleiner Kasten wird umgekehrt auf ein Rollbrett, den „Bob“, gelegt.

Ein Schüler ist der Anschieber und schiebt den „Bob“ mit einem 2. Schüler darin. Am Ende der Bahn muss natürlich gewechselt werden. Der „Schieber“ darf den „Bob“ nicht loslassen!



### 7. Disziplin – Skeleton

Bäuchlings auf einem Rollbrett liegend und sich nur mit den Händen

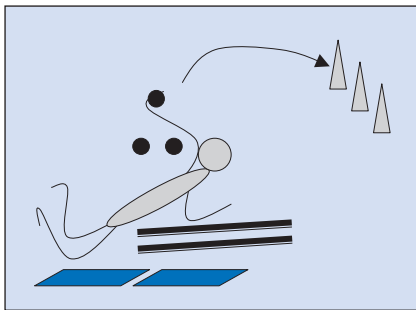




anschließend die Strecke bewältigen.

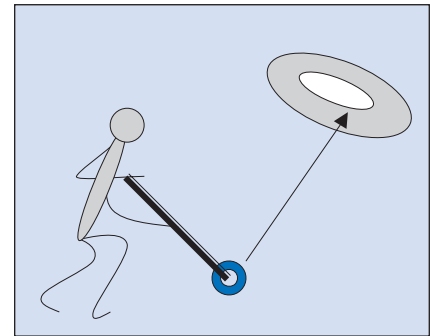
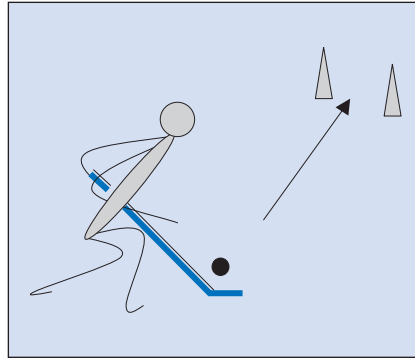
### 8. Disziplin – Biathlon

Dazu braucht jeder Schüler die Langlaufausrüstung (siehe Disziplin 3) und eine Stofftasche mit 3 Gymnastikbällen als „Munition“. Die Tasche wird wie ein Rucksack auf den Rücken genommen, die Strecke absolviert und dann liegend auf 3–5 Keulen oder Ähnliches „geschossen“. Bei Fehlschuss muss eine (kurze!!) Extrarunde gelaufen werden.



### 9. Disziplin – Eishockey für Profis

Mit dem Hockeyschläger und einem Puck oder Tennisball um eine Markierung laufen oder in einer Richtung in ein Tor, bestehend aus 2 Hütchen, schießen.



Am Ende werden alle Teilnehmer mit einer Plakette ausgezeichnet und die Sieger natürlich bei einer kleinen feierlichen Siegerehrung „beglückwünscht“.

Viel Freude beim Ausprobieren!

### 10. Disziplin – Curling

Ein Tennisring wird in der Mitte mit einem Stab aufgenommen und mit Anlauf und Schwung in ein ca. 5 m entferntes Tor „geschoben“.

Anschrift des Verfassers: *Christa Schäferle  
Schubertstraße 11  
97999 Igersheim*

## Aufgeschnappt – Anmerkungen zum König Fußball

**Komplikationen:** „Bei einem Fußballspiel verkompliziert sich alles durch die Anwesenheit der gegnerischen Mannschaft.“

*Jean-Paul Sartre (1905–1980)*

**Moral und Pflicht:** „Alles was ich weiß über Moral und Pflicht, verdanke ich dem Fußball.“

*Albert Camus (1913–1960)*

**Einwände:** „Ein teuflischer Zeitvertreib ... Daraus erwachsen Neid, Bosheit, Hass – und manchmal Mord und Todschlag.“

*Philipp Stubbes, Anatomie of Abuses 1583*

**Spielkleidung:** Ein Trikot ist ein Kleidungsstück mit Ärmeln.

*Entscheidung des International Football Association Board*

**Anstoß:** Die Ausführung des Anstoßes durch andere Personen als die im Spiel mitwirkenden Spieler ist verboten.

*Aus den Anweisungen des DFB*

**Schuhe:** Das Spielen ohne Schuhe ist nicht erlaubt und mit indirektem Freistoß zu ahnden. Verliert ein Spieler im Zusammenhang mit der Torerzielung einen Schuh, ist das Tor anzuerkennen.

*Regel 4 – Anweisungen des DFB*

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, D-73603 Schorndorf, Telefon (0 71 81) 402-0, Telefax (0 71 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 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. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461

# Mit „Aufsetzerball“ zum Handballspiel

Helmut Brake

Handball ist in der Schule nicht einfach zu unterrichten, da allein schon durch die Probleme beim Werfen und Fangen oft nur bei guten Schülern ein Spiel zustande kommt. Auf der Suche nach einer Lösung stieß ich auf das Spiel „Aufsetzerball“ (A. Emrich/Württembergischer Handballverband), das sich hervorragend als Vorstufe zum eigentlichen Spiel eignet.

Bei dieser Spielform bleibt die Spielidee des Zielspiels erhalten. Weil in kleinen Gruppen gespielt wird, müssen alle Schüler permanent werfen und fangen. Dabei steht beim Werfen nicht das Zuspiel im Vordergrund, sondern gleich der Schlagwurf als Torwurf. Ein Tor gilt allerdings nur dann, wenn der Ball zuvor als „Aufsetzerball“ gespielt wurde, also den Boden berührt hat. Durch diese spezielle Modifikation kann man auf relativ kleinem Raum eine recht hohe Intensität erreichen und eine unwahrscheinlich hohe Wurfaktivität erzwingen, die den Schülern viel Spaß bereitet.

Da jeder der Spieler Torwart und Angreifer ist, erkennen die Schüler fast intuitiv, dass man durch Blocken am Baustellenband den Angriff erschweren kann. Dadurch sind die Schüler gezwungen, auch im gruppentaktischen Verhalten differenziert vorzugehen, was wiederum oftmals automatisch zu Wurffinten mit Abspiel oder sehr schnellem Aufbauspiel nach gegnerischem Torwurf führt.

Alles in allem ist Aufsetzerball ein faszinierendes Spiel, das gerade in den Klassen 5–7 in keiner Handball-einheit fehlen sollte.

Ideal lässt sich Aufsetzerball in einem Hallendrittel mit 2 Faltwänden spielen, da man als Höhenmarkierung für die Tore, die ja die ganze Wandbreite des Spielfeldes darstellen, die Knicke der Faltwand nehmen kann. Die Schüler sollen sich darauf einigen, ob sie bis zum ersten oder zweiten Knick spielen. Persönlich tendiere ich dazu, die Tore eher flach zu halten, damit eine reelle Abwehrchance besteht.

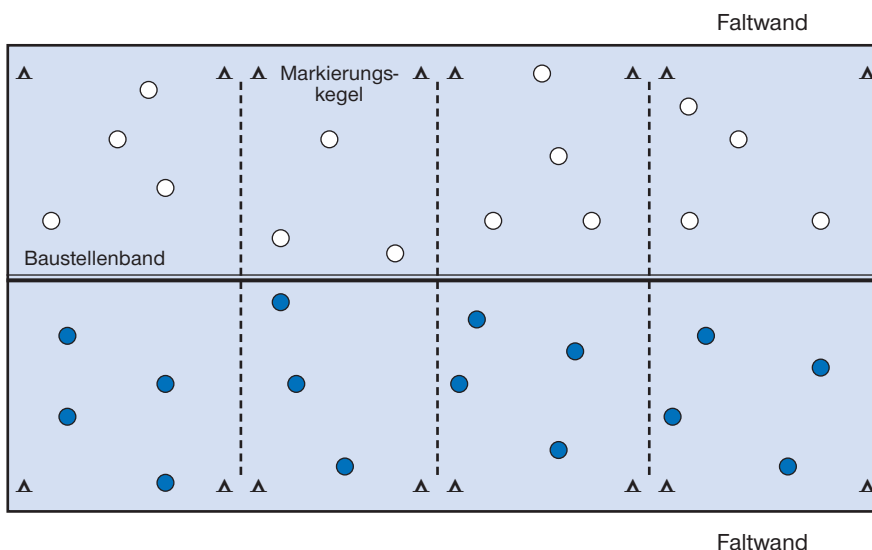
Aus der Skizze wird ersichtlich, dass man das Hallendrittel in ca. 4 Spielfelder teilt. Pro Mannschaft können dann entweder 3 oder 4 Schüler gegeneinander spielen, so dass man mit 4 Kleinspielfeldern bis zu 32 Schüler beschäftigen kann. Was die Markierungen anbelangt, so kann ich aus meiner Erfahrung mit dieser Spielform sagen, dass lediglich die Tormarkierungen von Bedeutung sind und natürlich die Mittellinie in Form eines Baustellenbandes. Seitliche Markierungen sind nicht unbedingt notwendig.

## Aufsetzerball

Es wird quer zur Halle gespielt. Ein längs durch die Hallenmitte gespanntes Baustellenband trennt die Spielfelder; jede Mannschaft spielt in ihrem eigenen Feld. So ist kein Körperkontakt möglich und das Spiel kann auch ohne Schiedsrichter laufen. Torfläche ist die ganze rückwärtige Wand bis zu einer festgelegten Höhe. Bei Faltwänden kann man sich auf die Höhe des ersten oder zweiten Knicks der Faltwand einigen – ansonsten wird eine Markierung angebracht. Jeder Spieler darf angreifen und abwehren, d. h. es gibt keine Spezialisierung. Die Würfe dürfen nur als Aufsetzer ausgeführt werden, damit sie nicht zu hart werden und die Schüler trotz der großen Torfläche eine Abwehrchance haben.

Je nach Könnensstand der Schüler sind folgende Variationen möglich:

1. In der eigenen Hälfte muss nach Handballregeln gespielt werden (hier hauptsächlich Drei-Schritt-Regel/Prellen). So ergibt sich die Not-



wendigkeit zum Abspielen und mannschaftsdienlichem Spiel.

2. Nach Handballregeln wie oben, jedoch muss vor einem Torwurf gepasst werden. Dribbling ist verboten, um egoistisches Spielen zu unterbinden.

Die Anzahl der Pässe kann vorgegeben werden, bevor auf das Tor geworfen werden darf.

3. Nach Handballregeln wie oben, jedoch wird nun die Wurfart festgelegt (nur Schlagwurf). Bei fortgeschritteneren Spielern kann auch der Sprungwurf verpflichtend vorgegeben werden; dann sollte aber

**Helmut Brake** war 5 Jahre als Lehrer im Auslandschuldienst (Tokio) tätig; seit 1994 unterrichtet er am Kepler-Gymnasium Freudenstadt (Englisch und Sport), ab 2006 am Otto-Hahn-Gymnasium Nagold. Mehrere Veröffentlichungen zu Spielthemen; früher als Spieler (HB, VB, BB) und Trainer (Handball/Volleyball) aktiv.



*Anschrift:*  
Holunderweg 15, 72213 Altensteig

das Baustellenband höher eingestellt werden.

#### 4. Taktikvariation

Der Lehrer kann – sollten die Schüler dies nicht selbst erkennen – auf die Möglichkeit des Blockens oder Störens des gegnerischen Werfers hinweisen. Da die Mannschaften durch das Baustellenband getrennt sind, bleibt das Spiel auch hier noch immer körperlos.

#### 5. Aufsetzerball mit „Indianer“

In der gegnerischen Spielhälfte agiert immer ein Störspieler, der am besten mit einem farbigen Trainingsleibchen gekennzeichnet ist und der die Pässe und Würfe zu verhindern versucht. Bekommt er den Ball, kann er ihn zu seiner Mannschaft ins andere Feld zurückspielen. Durch den Einsatz eines solchen Störspielers muss der Spielaufbau schneller und variantenreicher werden, da sonst die Pässe zu leicht unterbunden werden können.

Im Großen und Ganzen kann man die Schüler nach einigen wenigen Erklärungen hinsichtlich der Schrittregel und des Dribblings selbstständig spielen lassen. Eigentlich

ist man als Lehrer dann nur noch bei wenigen strittigen Situationen gefragt. Ansonsten kann man sich voll auf die Spielbeobachtung konzentrieren und den einzelnen Spielern oder Mannschaften Tipps geben.

#### Materialbedarf

Da wir bei uns in der Sporthalle an den Querseiten keine Möglichkeit zur Wandbefestigung haben, benutze ich je einen 4- oder 5-teiligen Kasten und einen Hochsprungständer. Das Baustellenband habe ich mir für die Länge unserer Halle zu recht geschnitten und an jedem Ende noch einen Einmachgummiring festgeknotet. Damit lässt sich das Band spannen. Nun braucht man nur noch Hütchen oder sonstige Markierungen, um die Breite des Tores an der Wand zu markieren. Seitliche Begrenzungen sind eigentlich nicht notwendig, da es ja weder „Aus“ noch „Einwurf“ gibt.

#### Literatur

König, S. & Eisele, A. (2002). *Handball unterrichten*. Schorndorf: Hofmann.

## Das „pfiffige“ Spiel

### Mensch-ärgere-dich-nicht

#### Organisation:

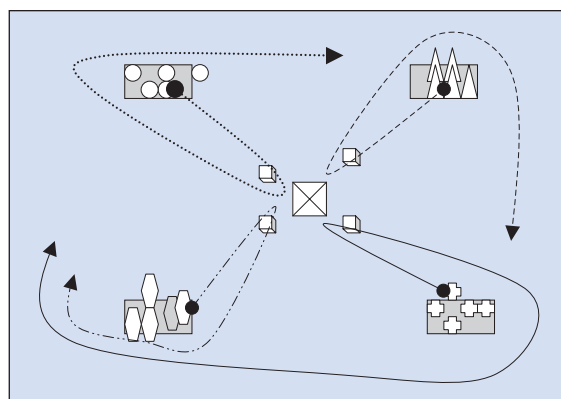
- Vier Spielgruppen
- Vier Matten
- 1 M.-ä.-d.-n.-Spiel mit Würfeln und 4 farblich zu den Gruppen passenden Spielfiguren

Die Klasse ist in vier Spielgruppen aufgeteilt. In der Mitte des Parcours steht ein Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel und es liegen Würfel bereit. Nach einer festgelegten Reihenfolge laufen die Schüler einzeln zum Spielbrett und würfeln. Die gewürfelten Augen bedeuten das Vorrücken auf dem Spielbrett und die Runden, die gelaufen werden.

Ausnahme die Zahl 6, hier muss nur der zweite Wurf gelaufen werden. Ansonsten gelten die normalen Mensch-ärgere-dich-nicht-Spielregeln.

#### Variante

- Bei 1–3 Augen wird 1 Runde gelaufen, bei 4–6 Augen werden 2 Runden gelaufen. Es gibt kein Hinauswerfen.



*Eingereicht von Heidi Freund*





DIN A5 quer, 284 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6407-8  
**Bestell-Nr. 6401 € 20.90**

L. Brugger / A. Schmid / W. Bucher (Red.)

## 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen

11. Auflage 2004

Richtiges, gezieltes Aufwärmen ist in einem guten Trainingsaufbau nicht mehr wegzudenken. Oft fehlen Lehrern, Übungsleitern und Trainern, aber auch Freizeitsportlern (neue) Ideen. Die einzelnen Spiel- und Übungsformen sind von 1–1000 durchnummeriert und übersichtlich geordnet. Im Theorieteil werden grundlegende Richtlinien gegeben.



DIN A5 quer, 272 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6287-6  
**Bestell-Nr. 6289 € 18.80**

Ursula Häberling-Spöhel (Red.)

## 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen

9. Auflage 2004

Mit Lehrbeilage „Schüler helfen Schülern“

Diese reiche, originelle Sammlung von neuen, unkonventionellen Spiel- und Übungsformen rund um die verschiedensten Turngeräte wird dem Gerätturnen in Schule und Verein neue Impulse verleihen.



DIN A5 quer, 260 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6274-6  
**Bestell-Nr. 6275 € 19.80**

Jürg Schafroth (Red.)

## 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey

5. Auflage 2006

Mit Anhang „Eishockey ... aber wie?“

Die übersichtlich gegliederte Stoffsammlung zeigt die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten für Übungsformen auf dem Eis und möchte allen im Eissport tätigen Leitern Anregungen und Ideen für einen spielerischen und kreativen Unterricht vermitteln.



DIN A5 quer, 280 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6373-6  
**Bestell-Nr. 6374 € 21.80**

Werner Lippuner / Walter Bucher

## 1017 Spiel- und Übungsformen für Skifahren, Carving, Skilanglauf, BigFoot, Snowblade und Snowboard

4. Auflage 2003

Eine lang erwartete Sammlung zum Skifahren und Skilanglauf. Dem Trockentraining folgen Anregungen für das Skifahren: Aufwärmen, Lernhilfen, Springen und Gestalten, Fahrformen in Gruppen sowie Wettbewerbs- und Stafettenformen. Für den Skilanglauf gibt es ähnliche Ideen. Den Abschluss bilden Tipps und Ideen für Hüttenspiel und Skilager.

Bestellschein auf Seite 16



Dr. Stefan König / Armin Eisele (Hrsg.)

## Handball unterrichten

**Unterrichtseinheiten, Trainingsformen  
und Stundenbeispiele für Schule  
und Verein**

**3. Auflage 2002**

In diesem Buch haben die beiden Herausgeber zusammen mit ihren Mitautoren einen Spiellehrgang entwickelt, der in vier Stufen zum Zielspiel Handball führt. Da dieses Buch als Leitfaden für die Unterrichts- und Trainingspraxis entstanden ist, wurden für alle Lernschritte Stundenbilder entwickelt, die alle mehrfach in der Praxis erprobt worden sind.

Format 17 x 24 cm, 148 Seiten  
ISBN 978-3-7780-7600-2  
**Bestell-Nr. 7603 € 19.90**

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |  |         |   |         |
|--|---------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Turnen                                     | € 19.90 | <input type="checkbox"/> 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen  | € 18.80 |
| <input type="checkbox"/> Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle | € 14.90 | <input type="checkbox"/> 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey  | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Erlebnislandschaften in der Turnhalle                   | € 12.80 | <input type="checkbox"/> 1017 Spiel- und Übungsformen für Skifahren, Carving, Skilanglauf, BigFoot, Snowblade und Snowboard | € 21.80 |
| <input type="checkbox"/> Geräteführerschein (5 Stück)                            | € 7.90  | <input type="checkbox"/> Handball unterrichten  | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen              | € 20.90 |   |         |

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

### Werbeantwort

An den  
**Hofmann-Verlag**  
Steinwasenstraße 6-8  
**73614 Schorndorf**

Absender:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

WKZ 7/201