

## Rettungsschwimmen in der Schule

Franz Schneider

Elemente des Rettungsschwimmens als Bestandteil des schulsportlichen Schwimmunterrichts haben einen hohen Aufforderungscharakter. Bei Befragungen lag die **Beliebtheit des Rettungsschwimmens** weit vor dem Techniklernen und ist genauso beliebt wie „Spiele im Wasser“. Die Bedeutung der Thematik für das Schulschwimmen ist darin begründet, dass in Deutschland im Rahmen von schulischen Aktivitäten am und im Wasser jährlich etwa 5 tödliche Ertrinkungsfälle (DLRG interne Analysen von Medienberichten und Unfallmeldungen) zu verzeichnen sind. Darüber hinaus nimmt die Zahl derer, die nicht oder unzureichend schwimmen können und die Zahl der tödlichen Badeunfälle (im Jahr 2003 starben nach einer DLRG-Statistik 644 Personen im Wasser) im Freizeitbereich weiter zu (4, 5, 6).

Diese Zahlen belegen die gesellschaftliche Notwendigkeit, dass möglichst viele Menschen elementare Elemente der Selbst- und Fremdreitung beherrschen und als präventive Maßnahme über die Gefahren am und im Wasser informiert sind. All dies

kann im entscheidenden Moment lebensrettend sein.

Mit dem Rettungsschwimmen wird die **Erziehung** zu Verantwortungsbewusstsein, Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit und Kooperation in besonderer Weise angesprochen und entwickelt. Verantwortung für sich und andere durch entsprechende **Handlungskompetenz** (1) übernehmen zu können, steht hier über der reinen Sportivität!

Das Rettungsschwimmen bietet sich in seiner gesamten Komplexität auch für den **fächerverbindenden Unterricht** an:

- Der Biologielehrer vermittelt die Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf und bereitet die biologischen Grundlagen einer Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) vor,
- der Physiklehrer klärt Begriffe wie Auf- und Abtrieb, Druckverhältnisse, Sehen und Hören unter Wasser usw.

Mit den Lernzielen des Rettungsschwimmens werden die Bewegungserfahrungen erweitert, neue Bewegungsabläufe

gelernt, wie auch die Wahrnehmungsfähigkeit und das eigene Verhalten im Gefahrenbereich Wasser verbessert.

### Hierzu zählen u. a.:

1. Gefahrensituation erkennen und einschätzen und deshalb auch die Baderegeln als sinnvolle Notwendigkeit einhalten.
2. In Not geratene Personen wahrnehmen, zur Hilfeleistung bereit sein und bewusst lernen wie man eine solche Situation meistert.

### AUS DEM INHALT:

<i>Franz Schneider:</i> Rettungsschwimmen in der Schule .....	1
<i>Helmut Brake,</i> <i>Hermann Kaupp:</i> Ein Sportprojekttag .....	7
<i>Henner Hatesaul:</i> Salto vorwärts mit dem Mini- trampolin auf den Mattenberg Baustein 6: Vom Matten- transport zum Handstütz- überschlag .....	13

3. Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit unter dem Gesichtspunkt der Wassersicherheit.
4. Gegebenenfalls im Wasser mit Kleidern schwimmen können.
5. Einen ermüdeten Partner im Wasser ans Ufer transportieren können.
6. Eine sich hilflos unter Wasser befindende Person durch Anschwimmen, Abtauchen, Streckentauchen erreichen und an die Wasseroberfläche bringen können.
7. Bewusstlose Personen im Wasser an den Beckenrand schleppen können.
8. Mit Hilfe von Partnern (Kooperations- und Teamfähigkeit) eine Person aus dem Wasser an den Beckenrand oder das Ufer heben und ablegen können.
9. Die Notsituation beurteilen und einschätzen können.
10. Einen Notruf an die Rettungsleitstelle absetzen können.
11. Notwendige Maßnahmen der Ersten Hilfe leisten können.
12. Die in Not geratene Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes betreuen können.

## Techniken des Rettungsschwimmens im Unterricht

### Ausgangsszenario

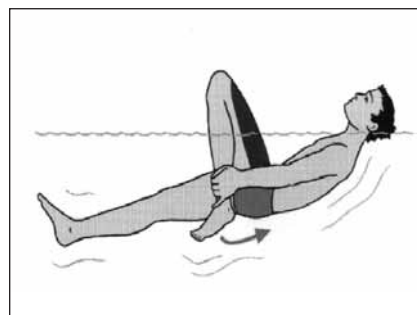
Eine Schülergruppe schwimmt im Baggersee. Dabei kann es aufgrund von Selbstüberschätzung, Übermut, mangelnder Schwimmfertigkeit, falscher Ernährung, Überhitzung unter anderem zu folgenden (lebens-)bedrohlichen Erscheinungen kommen:

Krämpfe, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufprobleme, Erschöpfung, bis hin zu Bewusstlosigkeit und akutem Kreislaufversagen u. a.

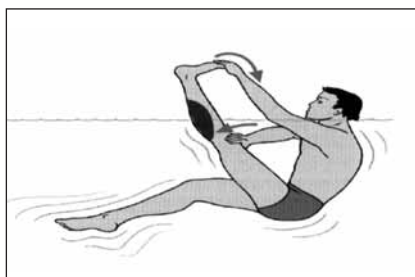
Wie kann sich der Betroffene selbst oder durch die Hilfe anderer Personen aus dieser Situation retten?

### Lösen von Krämpfen durch Selbststreckung (2)

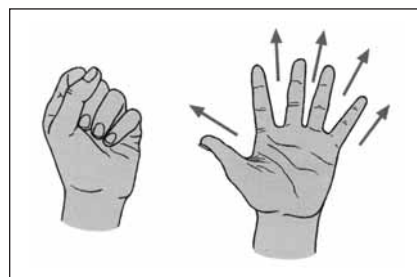
Durch Überanstrengung, Kältereiz, Mineralmangel o. Ä. bekommt ein Schüler Krämpfe (Finger-, Waden-, Bauch-, Oberschenkelkrampf). Hilfe erfolgt durch Selbsthilfe, indem man den betroffenen Muskel dehnt, eine andere Schwimm- lage einnimmt oder sich auf den Rücken legt und sich ausruht.



Lösen eines Oberschenkelkrampfes



Lösen eines Wadenkrampfes



Lösen von Fingerkrämpfen

### Transportieren eines ermüdeten Partners im Wasser

In der Mitte des Sees werden die Krämpfe oder der Erschöpfungszustand so stark, dass der Betroffene

aus eigener Kraft kaum mehr schwimmen kann. Ein oder mehrere Partner helfen dem Mitschwimmer.



Schieben und ziehen einer ermüdeten Person



Zwei Helfer ziehen eine ermüdete Person



Transportieren einer ermüdeten Person in Form einer Brücke



Brückenvariante

mer durch Ziehen, Schieben und auf andere Weise sicher ans Ufer zu kommen. Der zu Rettende ist ansprechbar, reagiert weitgehend vernünftig und kann seine Rettung möglicherweise sogar durch eigene Schwimmbewegungen unterstützen. Die hier vorgestellten Möglichkeiten des Transportschwimmens lassen sich beliebig erweitern und als Wettkampfformen/Abschleppstaffeln in den Unterricht einbauen.

### Schleppen eines bewegungslosen Partners

Personen die sich aufgrund ihres bedrohlichen Zustandes nicht mehr selbst an einem Partner festhalten und die Rettungsaktion nicht mehr selbst unterstützen können, müssen geschleppt werden. Der Retter ergreift die in Lebensgefahr geratene Person mit den Händen und schleppt sie mit Beinschlägen ans Ufer. Bei Personen mit noch deutlicher Atemtätigkeit wendet der Retter den **Achselschleppgriff** an oder erfasst die Haare bzw. Bekleidung. Personen ohne Eigenatmung müssen so geschleppt werden, dass der Kopf nach hinten überstreckt

(**Kopf- oder Kinnschleppgriff**) wird, um so die Atemwege über Wasser geöffnet zu halten.

Auf die sog. Fesselgriffe und Befreiungsgriffe bei Ertrinkenden mit



Achselschleppgriff



Kinn-Kopfschleppgriff



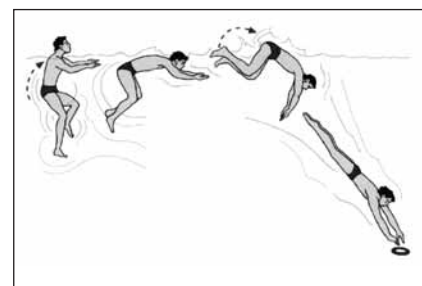
Kinnschleppgriff

Angst und Panikreaktionen soll hier nicht eingegangen werden. Im Notfall sollte man bei in Panik geratenen Personen den direkten Kontakt möglichst vermeiden. Welche Strategien dann Anwendung finden können, kann in den Literaturempfehlungen (2, 3, 7) nachgelesen werden.

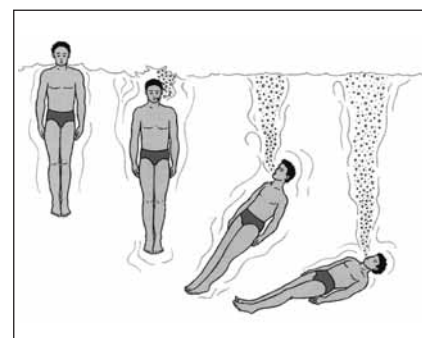
### Tauchen (2)

Ist eine Person aufgrund eines Kreislaufversagens, durch Panikbewegungen oder Erschöpfung untergegangen, muss der Helfer versuchen, den Verunfallten durch Tauchen (Tieftauchen mit Druckausgleich, Streckentauchen) zu erfassen und an die Wasseroberfläche zu bringen.

Übungen:



Tauchen nach einem Ring



Abtauchen durch Ausatmen

### Übungsaufgaben zum Tauchen

- **Streckentauchen:** Unterwassertauchzüge über eine gewisse Strecke ohne vorherige Hyperventilation, wobei sich bei den Tauchübungen alle Körperteile unter der Wasseroberfläche befinden sollten.
- **Tieftauchen:** Das Tieftauchen kann je nach der notwendigen Situation mit Sprung, fußwärts oder kopfwärts, eingeleitet werden. Bei





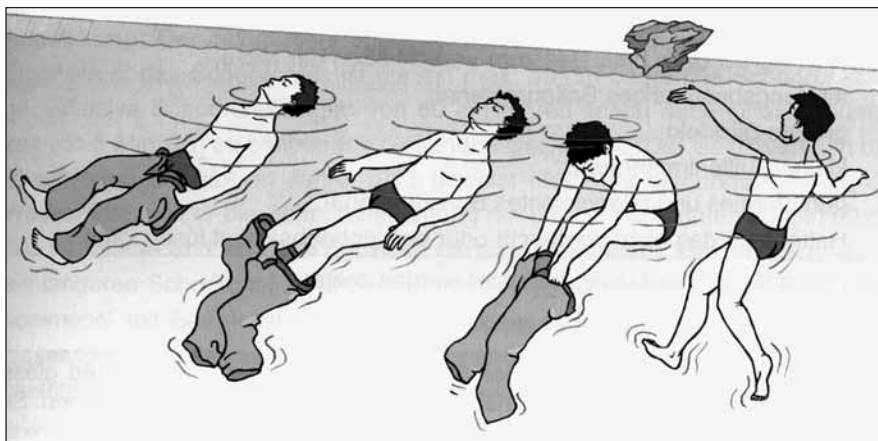
Druckausgleich beim Tiefschwimmen

allen Tauchversuchen in Wassertiefen von mehr als 2 Metern sollte der Druckausgleich durchgeführt werden. Das Öffnen der Augen ist für das Einsammeln von Gegenständen unter Wasser unabdingbar.

**Zeittauchen:** Wer kann 10, 20 oder 30 Sekunden unter Wasser die Luft anhalten bis der Atemreiz einsetzt?

### Schwimmen mit Kleidung (2)

Schwimmen mit Kleidung (T-Shirt, Jogginghose, Schlafanzug, o. Ä.) sollte im Unterricht durchaus als präventive Maßnahme geübt werden. Häufig vergessen Personen, die mit Kleidern ins Wasser fallen, ihre Fähigkeit schwimmen zu können.



Geschicklichkeitsübung: Kleider im Wasser ausziehen und ans Ufer werfen

Darüber hinaus hat das Schwimmen mit Kleidern einen hohen Erfahrungswert. Bei Kleiderstafeln, beim Tauchen und Springen kommt der Spaßfaktor beim Üben sicherlich nicht zu kurz.

### Notfälle am Beckenrand (2)

Ereignen sich Notfälle am Beckenrand, stehen in den Bädern verschiedene **Rettungshilfsmittel** (Stange, Schwimmring, Schwimmsprosse, Pull-Buoy, Wurfball) als Auftriebs- und Kontakthilfen zur Verfügung, deren Handhabung allerdings geübt werden muss.

Der direkte Kontakt (Gefahr der Umklammerung und somit Eigengefährdung) mit der in Not geratenen Person kann vermieden werden, wenn man diese Hilfsmittel vom Beckenrand aus zureicht. Die in Panik geratene Person hat sicheren Auftrieb, beruhigt sich und kann an den Beckenrand gezogen werden.



Stange



Schwimmring



Wurfball

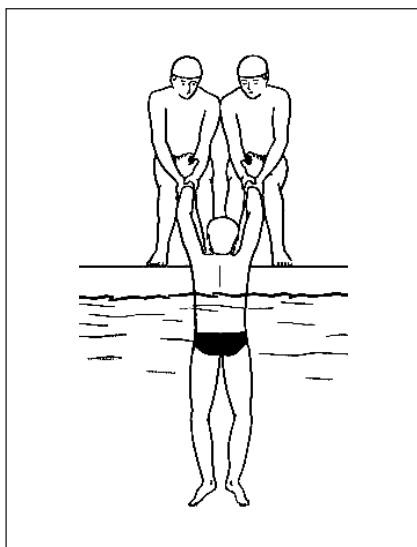
Die hier vorgestellten Beispiele und Übungsformen können natürlich nicht vollständig sein, sondern eine erste Anregung geben. Weitere vielfältige Beispiele finden sich in der angegebenen Literatur.

### Wie bringe ich einen bewusstlosen Schüler aus dem Wasser?

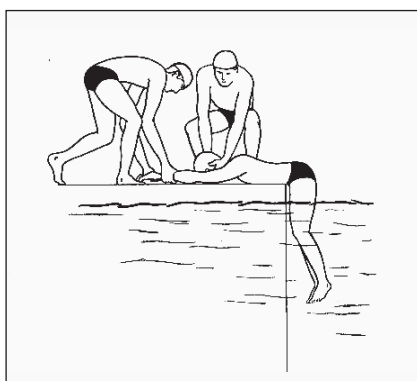
Personen ohne Bewusstsein sind nicht in der Lage, Rettungsmaßnahmen aktiv zu unterstützen. Die Muskulatur des Körpers ist erschlafft und bewegungslos. Ab einem gewissen Körpergewicht des Verunfallten bedarf es der aktiven Mithilfe von mehreren Personen. Ist die Lehrkraft alleine und der Schwimm-



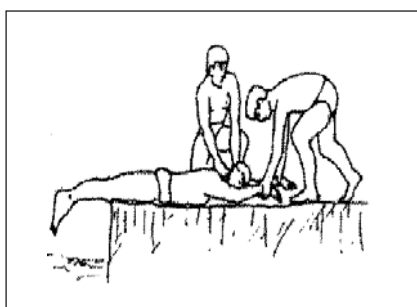
Rettungsgriff (über die Treppe, das Ufer ...)



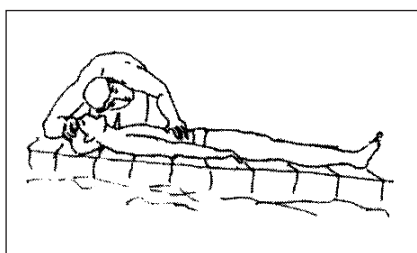
Aus dem Becken holen: ... über den Bauch ...



... den Kopf stützen ...



... auf den Rücken drehen ...



und dann Hören, Sehen, Fühlen

meister nicht unmittelbar erreichbar, können die Schüler eine wertvolle Hilfe sein. Eine solche mögliche Mithilfe muss allerdings vorher besprochen und geübt werden, sonst klappt sie in einem Notfall vielleicht nicht.

### Verhalten bei einem Notfall (Rettungsfähigkeit) mit Schülern besprechen und üben

In der 1. Schwimmstunde und in gewissen Zeitabständen sollte mit der Schwimmgruppe das Verhalten bei einem Notfall besprochen und geübt werden. Hierzu gehört:

- Wo befindet sich das immer erreichbare und frei geschaltete Notruf-Telefon?
- Wie erreiche ich bei einem Notfall die **Rettungsleitstelle** über **Europa-Notruf 112**? (in einigen Bundesländern kann die Rettungsleitstelle auch über 19222 erreicht werden)
- Welche Informationen (W-Fragen) muss ich der Rettungsleitstelle weiterleiten?
- Wo befinden sich die Verbandsmittel und wie versorge ich blutende Wunden?
- Was tue ich bei erkennbarer Bewusstlosigkeit (Person ist nicht ansprechbar)?
- Was tue ich bei Atem- und Kreislaufproblemen?
- Was tue ich bei einem vorliegenden Atem- und Kreislaufstillstand? Wie geht die HLW?
- Wie organisiere ich meine Schwimmgruppe bei einem Notfall?

Richtiges **Unfallmanagement** muss im Vorfeld auch mit den Schülern besprochen/geübt werden!

Um im Notfall richtig helfen zu können, sollte ein Erste-Hilfe-Kurs in gewissen Abständen aufgefrischt werden.

### Kooperation mit Rettungsorganisationen

Im Rahmen des **Kooperationsmodells „Schule-Verein“** wäre es denkbar und empfehlenswert, dass die Schwimmlehrkraft im Schulschwimmen, oder in der Schwimm-AG, die

Rettungsschwimmtechniken erarbeitet und beispielsweise im Rahmen einer außerunterrichtlichen Veranstaltung, bei **Projekttagen** oder bei einem **sportlichen Schulandaufenthalt** mit einer Rettungsorganisation Kontakt aufnimmt und qualifizierte Abnahmen durch Lehrscheininhaber vereinbart. Notwendiges Ausbildungsmaterial (Kleider, Rettungsgeräte, HLW-Puppe, Verbandsmaterial, etc.) wird hierfür von DRK- oder DLRG-Ortsgruppen und anderen Organisationen gerne bereitgestellt.

### Literatur- und Quellenverzeichnis

- (1) DLRG: Vereinbarung über die Gültigkeit der „Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen“ in Verbänden und Schulen, beschlossen durch die Kommission „Sport“ der Ständigen Konferenz der Länder in der Bundesrepublik Deutschland am 26. 11. 1997.
- (2) DLRG: Handbuch Rettungsschwimmen, Bad Nenndorf 2002.
- (3) DLRG: Lehrpaket Rettungsschwimmen in der Schule, Bad Nenndorf 2002.
- (4) DLRG: Presseinformation: DLRG Barometer: Ein Viertel der Deutschen kann kaum schwimmen, Bad Nenndorf, 19. 10. 2004.
- (5) DLRG: Pressekonferenz: Vorstellung der Ergebnisse der Umfrage zur „Schwimmfähigkeit der Bevölkerung“, Bad Nenndorf, 19. 10. 2004.
- (6) Deutscher Sportbund: Pressemitteilung zum Thema „schwimmen können“, DSB-Presse, vom 27. 7. 2004.
- (7) Durlach & Schneider: Sicherheit im Schwimmunterricht, Prävention und Rettungsfähigkeit. MKJS, Stuttgart. 2., überarbeitete Auflage 2004.

**Franz Schneider** ist Studiendirektor, Fachlehrer für musisch-technische Fächer und Diplomsportlehrer, Lehrscheininhaber und Erste-Hilfe-Ausbilder bei der DLRG; Fachbuchautor „Schwimmen lernen“, diverse Veröffentlichungen zum Thema Sicherheit im Schwimmunterricht, Leiter von Fortbildungsveranstaltungen zur Thematik.



Anschrift:  
Klosterschule v. Hl. Grab  
Römerplatz 9, 76530 Baden-Baden

## Gesamtpaket *Sportpädagogik*



Prof. Wolfgang Söll

### **Sportunterricht – Sport unterrichten**

**Ein Handbuch für Sportlehrer  
6. Auflage 2005**

In sieben großen Kapiteln: „Theorie und Praxis“ – Organisation – Planung und Durchführung – Methoden – Lernen und Trainieren – „Praxis reflektiert“ – „Spiel und Sport“, wird in diesem Buch versucht, die theoretischen Grundlagen und praktischen Probleme des Sportunterrichts anwendungsbezogen aufzuarbeiten und durch einige Aspekte, z. B. zur Beurteilung von Unterricht und zum Begriff des Sports, zu ergänzen.

DIN A5, 392 Seiten, ISBN 978-3-7780-3805-5

**Bestell-Nr. 3806 Einzelpreis € 19.90**



Ute Kern / Prof. Wolfgang Söll

### **Praxis und Methodik der Schulsportarten**

**3., überarbeitete Auflage 2005**

Dieses Buch wurde in der Absicht geschrieben, für die Sportlehrer-ausbildung und -fortbildung einen Grundstock praktisch-methodischen Wissens bereitzustellen und in den wichtigsten theoretischen Bezügen einsichtig zu machen. Damit wird es, gegliedert in die Kapitel: Entwicklung körperlicher Fähigkeiten, Gerätturnen, Gymnastik/Tanz, Leichtathletik, Schwimmen und Sportspiel, für alle Sportlehrkräfte zu einem Nachschlagewerk für die – zumeist obligatorischen – Kernbereiche des Schulsports.

DIN A5, 296 Seiten, ISBN 978-3-7780-7553-1

**Bestell-Nr. 7553 Einzelpreis € 18.–**



Prof. Wolfgang Söll / Ute Kern

### **Alltagsprobleme des Sportunterrichts**

**2., überarbeitete Auflage 2005**

Dieses Buch behandelt die alltäglichen, gelegentlich als belastend empfundene Probleme des Sportunterrichts, indem es zunächst einige Konfliktsituationen anspricht, sodann den Blick auf die Person des Lehrers richtet und sich schließlich dem Unterricht in seinen verschiedenen Aspekten zuwendet. Dabei werden die Rahmenbedingungen, die inhaltliche Gestaltung und die Beurteilung von Leistungen ebenso angesprochen wie die Diskussion um „Leistung“, „Erfolg“, „Spaß“ und „Erlebnis“.

DIN A5, 320 Seiten, ISBN 978-3-7780-3813-0

**Bestell-Nr. 3813 Einzelpreis € 19.90**

**Gesamtpaket**

**ISBN 978-3-7780-6050-6, Bestell-Nr. 6050  
Paketpreis € 49.90**

*Bestellschein auf Seite 16*

# Ein Sportprojekttag – oder eine Möglichkeit in Zeiten der leeren Kassen schulische Sportangebote attraktiv zu gestalten

Helmut Brake, Hermann Kaupp

## Zielsetzung

Um den „Leerlauf“ der letzten Schultage vor den großen Ferien etwas zu entschärfen, fand am Kepler-Gymnasium in FDS (Freudenstadt) bereits zum dritten Mal ein – etwas anderer – Sportprojekttag statt.

Mit unserem Sportprojekttag wollen wir unsere Schule zum außerschulischen Umfeld hin öffnen, um dadurch mittelfristige Kooperationen mit Vereinen zu initiieren. Den Vereinen wird darüber hinaus die Möglichkeit gegeben, durch diese Schnupperangebote Sporttreibende für ihre Sportarten zu finden.

Ganz bewusst haben wir bei den Angeboten die klassischen Sportarten wie Handball, Fußball, Volleyball, Basketball, Schwimmen und Leichtathletik ausgeklammert, da diese Sportarten im Schulalltag ohnehin schon sehr stark repräsentiert sind. Unser Augenmerk gilt auch hier wiederum der Öffnung der Schule hinsichtlich der neuen Trendsportarten, der Randsportarten und auch hin zu den Lifetime-Sportarten.

Dadurch erhoffen wir uns, bei den Schülern ansatzweise die Motiva-

tion für lebenslanges Sporttreiben zu erzeugen.

## Organisation des Sportprojekttag – die einzelnen Schritte

### Die Planung beginnt

Zur Vorbereitung des Sportprojekttag sollte man etwa ein halbes Jahr Vorbereitung mit mehreren kurzen Fachkonferenzen einplanen.

### Suche nach Angeboten

Beim ersten Treffen bekommen alle Sportkollegen die Aufgabe, sich in ihrem privaten sportlichen Umfeld nach Angeboten umzuschauen. Hierzu ist es durchaus auch sinnvoll, sportliche und sportinteressierte Kolleginnen und Kollegen einzuladen, die nicht der Sportfachschaft angehören. Damit erreicht man gleich zu Beginn der Vorbereitungen eine breitere Resonanz im Kollegium und auch die Bandbreite der Angebote wird gleich zu Beginn deutlich vergrößert.

### Kontakte herstellen

Im zweiten Schritt versuchen die Kolleginnen und Kollegen nun Kontakte mit den betreffenden Sportgruppen, Studios, Vereinen, Trainern, Übungsleitern etc. aufzunehmen. In dieser ersten Phase geht es lediglich um die Bekundung grundsätzlicher Bereitschaft und um die Angabe der Altersgruppe, die durch das Angebot angesprochen werden soll.

### Sammeln der Angebote

Im nächsten Schritt werden nun diese ersten Informationen wieder in der Sportfachschaft gesammelt und man versucht, sich einen Überblick zu verschaffen, ob die Anzahl der Sportangebote für die Gesamtheit der Schüler der Schule reichen.

Damit die Schüler nun wirklich wählen können, muss abgeklärt werden, wie viele Schüler pro Gruppe teilnehmen können. Man kann nicht grundsätzlich eine allgemeine Gruppengröße festlegen, da die Anzahl der aktiv teilnehmenden Schüler von der Sportart, den Räumlichkeiten und den Vorstellungen der Anbieter abhängt. Bei den

## Vor den Sommerferien wurden folgende Projekte angeboten und durchgeführt:

Badminton – Beachvolleyball mit Freibadatmosphäre – Beachvolleyball (Turnier) – Bodenakrobatik – Bogenschießen – Bumerang – DLRG – Fahrrad (Tour) – Fahrrad (Anspruchsvoll) – Fahrrad (Olympisch) – Fitness-Studio – Gleitschirm-Schnupperkurs – Golf – Hip-Hop – Inline (Tour) – Inline (Halle) – Inter-cross/Lacross – Jonglieren (Anfänger) – Kanu/Kajak – Kegeln – Klettern – Kung Fu/Selbstverteidigung – Modern Dance mit Elementen aus Afrika – Orientierungslauf – Presseprojekt – Rund ums Pferd – Schach – Segeln – Selbstbehauptung (nur für Schülerinnen) – Skispringen – Sportschützen – Squash – Streetball – Surfen – Tanzen – Tauchen – Tennis – Trampolin – Wandern und Grillen – Hausmeister Krause.



Angeboten muss man bedenken, dass man grundsätzlich die schulinterne Struktur von Unterstufe, Mittelstufe und Oberstufe einhalten muss. Aus unserer Erfahrung eignen sich die meisten Sportarten nicht für altersoffene Angebote. Beachvolleyball z. B. für Klasse 5-12 anzubieten, hat sich nicht bewährt, da man dann wieder binnendifferenzieren muss.

### **Einbeziehen des Gesamtkollegiums**

Wenn man nach diesem Schritt absehen kann, dass genügend Sportangebote zur Verfügung stehen, muss die Information des Kollegiums erfolgen.

Da bei uns in der Schule der Sportprojekttag schon Tradition hat, erfolgt diese Information gleich zu Beginn des Schuljahres in der ersten oder zweiten Gesamtlehrerkonferenz (GLK). Allerdings haben wir einen GLK-Beschluss, dass der Sportprojekttag alle 2 Jahre durchgeführt wird.

Wenn man dem Kollegium die Idee des Sportprojekttag nahe bringen möchte, empfiehlt es sich, den Kolleginnen und Kollegen die Vorteile vor Augen zu führen.

Wir führen den Sportprojekttag am vorletzten Schultag vor den Sommerferien durch, an einem Tag, an dem ohnehin nicht mehr viel an den Schulen läuft und viele Schülerinnen und Schüler (und auch Kollegen) massive Motivationsprobleme haben. Hier bietet der Sportpro-

jekttag ein festes Programm, bei dem alle Schüler sinnvoll beschäftigt sind; und der Großteil des Kollegiums muss eigentlich keinerlei zusätzliche Vorleistungen erbringen.

### **Betreuung festlegen**

Bei uns an der Schule werden grundsätzlich alle Projekte von mindestens einem Lehrer betreut. Wird das Projekt von externen Projektleitern durchgeführt, hat der Lehrer lediglich die Aufgabe, die Anwesenheit zu kontrollieren und bei Disziplinproblemen einzugreifen und eventuell bei anfallenden Kosten das Geld einzusammeln. Er kann sich natürlich auch jederzeit aktiv mit einbringen. Findet die Betreuung des Projektes durch einen Kollegen statt, so übernimmt dieser sowohl die Betreuungs- als auch die Leitungsaufgabe. Je nach Gruppengröße werden manchmal auch zwei oder drei Kollegen für ein Projekt zugeteilt.

Durch die Vorplanung und Vorbereitung des Projekts durch die sportlich aktiven Kollegen und die Sportfachschaft muss das restliche Kollegium keine besonderen zusätzlichen Leistungen erbringen.

### **Der Förderverein ist mit von der Partie**

Einbezogen werden sollte unbedingt auch – sofern vorhanden – der Förderverein der Schule, um von dort eine finanzielle Unterstützung zu erhalten. Wer diese Möglichkeit hat, sollte sie unbedingt wahrnehmen, da ansonsten der finanzielle Obolus, den die Schüler ohne „Sponsoring“ zahlen müssten, doch sehr leicht zu groß werden könnte. Immerhin muss man Fahrtkosten und je nach Angebot Leihgebühren bezahlen.

### **Der Projektkatalog wird erstellt**

Als nächster Schritt muss nun ein Projektkatalog erstellt werden. Dieser Katalog muss folgende Angaben für jedes Projekt enthalten:

Alter/Klassenstufe der Teilnehmer – Anzahl der Teilnehmer – Kosten –

Voraussetzungen – Dauer des Projekts – was ist mitzubringen – Projektleiter und/oder betreuender Lehrer.

### **Die Klassen werden informiert – Wahl des gewünschten Projekts und Gruppeneinteilung**

Auf der Basis dieses Kataloges werden die Klassen durch die Klassenlehrer informiert, d. h. in jeder Klasse sollte eine Liste mit allen Projekten aufgehängt werden. Zusätzlich finden die Schüler detaillierte Informationen am Aushang der Sportfachschaft, wo alle Projektdaten aufgeführt werden. Auf den Wahlzetteln tragen die Schüler die Nummern und besser auch den Namen der Projekte ein. Dort haben sie auch die Möglichkeit, drei Projekte entsprechend ihrer Präferenzen einzutragen.

Nach der Auswertung der Wahlzettel muss man nochmals überprüfen, ob alle Projekte auch zustande gekommen sind – und gegebenenfalls müssen Schüler eben umgeleitet werden.

Abschließend muss das Ergebnis der Schülerwahlen über die Klassenlehrer den Schülern mitgeteilt werden. Zeitgleich sollte man dann auch die Gruppeneinteilungen – wieder durch Aushang am Fachschaftsbrett – bekannt geben.

### **Letztes Treffen und letzte Informationen vor dem großen Ereignis**

Kurz vor dem eigentlichen Sportprojekttag haben wir in einer 6. Stunde allen Projektleitern die Möglichkeit geboten, sich mit ihren Projektteilnehmern zu treffen, um Details, Ausrüstung, Finanzen und sonstige Besonderheiten mit den Schülern abzusprechen.

### **Der Sporttag beginnt**

Danach braucht man nur noch (etwas) Glück und gutes Wetter, denn nach so viel Vorarbeit muss der Sportprojekttag durchgeführt werden, unabhängig wie das Wetter gerade ist. Natürlich passiert es immer wieder, dass einzelne Projekte nicht



Helmut Brake



Hermann Kaupp

*Anschriften:*

*Helmut Brake  
Holunderweg 15, 72213 Altensteig*

*Hermann Kaupp  
Silcherstraße 55, 72280 Dornstetten  
E-Mail: Hemmi@online.de*



stattfinden können, aber der Sportprojekttag als Ganzes kann nach unserer Erfahrung eigentlich nicht abgesagt werden und bisher hat uns der Erfolg Recht gegeben.

Eine weitere Bestätigung ist die durchweg große Teilnehmerquote. Natürlich gibt es immer Schüler, die solche Aktivitäten kurz vor Schuljahresende als Möglichkeit sehen, sich davon zu distanzieren; aber gerade dieses Problem war bisher bei uns in Freudenstadt nicht gravierend. Da grundsätzlich Schulpflicht besteht, gibt es für die nicht sport-interessierten Schüler ein Angebot unter Leitung des Hausmeisters.

Im Presseprojekt werden die einzelnen Veranstaltungen in Text und Bild dargestellt und dokumentiert.

**Hallo, liebe Kollegen und Kolleginnen.**

Bitte teilen Sie die Wahlzettel zum Sportprojekttag in Ihrer/m Klasse/ Kurs aus.

Anbei liegt noch ein DIN-A4-Blatt, auf dem nochmals alle Projekte ohne Beschreibung aufgelistet sind. Diese Liste sollte im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Desweiteren werde ich zu jedem Projekt eine Projektbeschreibung zwischen Lehrerzimmer und Sekretariat aufhängen; weisen Sie bitte Ihre Schüler darauf hin.

Um Ihnen die Arbeit etwas leichter zu machen, gibt es einen fixen Abgabetermin für die Wahlzettel:  
**Rückgabe an den Klassenlehrer** nur am Donnerstag, den 23. 6. oder Freitag, den 24. 6.

Geben Sie mir bitte nur komplette Klassensätze zurück (Klasse bitte vermerken).

Die Schüler, die aus gesundheitlichen Gründen nicht an einem Sportprojekt teilnehmen können, werden als Helfer eingesetzt, diese Schüler sollen ein **H für Helfer** in ihren Wahlzettel schreiben und ebenfalls abgeben.

Mit freundlichen Grüßen  
 Hermann Kaupp

**Beispiele zur Projektwahl, zur Projektinformation und zur Projektbeschreibung**

am \_\_\_\_\_



**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Name:** \_\_\_\_\_

**Klasse:** \_\_\_\_\_

Aus den angebotenen Projekten (siehe Projektbeschreibungen/Klassenliste) sind mindestens 3 Projekte auszuwählen, die dich am meisten interessieren und an denen du gern teilnehmen würdest.

**(Klassenstufen beachten!)**

Dabei ist die Reihenfolge wichtig. Das erstgenannte Projekt sollte dein bevorzugtes Projekt sein, das zweitgenannte usw. Einfach **Projektnr. und Projektname** eintragen.

**Rückgabe an den Klassenlehrer** nur am Donnerstag, den 23. 6. oder Freitag, den 24. 6.

Projektnr.	Projektname

## Projektbeispiele (Projektinfo und Ankündigung)

### 4 Bodenakrobatik

Krebs/Hohreim



**Klassenstufe:** 5-12  
**Anzahl der Teiln.:** max. 20  
**Dauer:** 8-12.30 Uhr  
**Kosten:** keine

**Ausrüstung:** möglichst rutschsichere, eng anliegende Kleidung (z. B. Leggings); geturnt wird barfuß (Turnschlappchen/rutschsichere Socken sind auch okay)

**Treffpunkt:** Sporthalle des Kepler-Gymnasiums

**Austragungsort:** Halle 1

**Beschreibung/ Sonstiges:** Ziel des Projektes ist es, die Grundlagen des Pyramidenbaus kennen zu lernen und Menschenpyramiden zu bauen: Eine große Anzahl spektakulär aussehender Pyramiden und Partnerbalancen sind schnell erlernbar → Fotoapparat also nicht vergessen!

Bevor es an die Partnerakrobatik und den Bau größerer Menschenpyramiden (Pyramiden für vier bis acht und mehr Personen) geht, werden einige wichtige Grundlagen besprochen und eingeübt, die für das Bauen der Pyramiden unerlässlich sind:

- richtige Körperhaltung: Welche Körperteile dürfen überhaupt wie „betreten“ werden?
- Körperspannung
- Gleichgewichtsschulung
- vertrauensbildende Maßnahmen (Körperkontakt ist beim Bau von Menschenpyramiden unerlässlich und sollte keine Probleme bereiten)

### 7 DLRG-Erzgrube

DLRG/Marr



**Klassenstufe:** 5-12  
**Anzahl der Teiln.:** 30  
**Dauer:** 8-12.45 Uhr  
**Kosten:** 3,50 € für den Bus.

Sonst keine weiteren Kosten.  
 Ersatz-T-Shirt, Badesachen.  
 Schwimmwesten werden zur Verfügung gestellt.

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Kepler

**Austragungsort:** Erzgrube

**Beschreibung/ Sonstiges:** Um 8 Uhr treffen wir uns an der Bushaltestelle, von wo aus wir mit dem Bus zur Erzgrube fahren. Dort bekommt ihr dann von ca. 9-12 Uhr einen Einblick in die Rettungswacht.



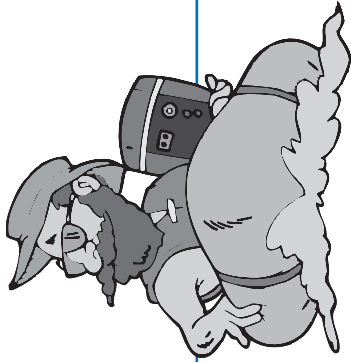
Dabei werdet ihr:

- einen Einblick bekommen in den Wachdienst, über die Funkstation, Aufgaben und Pflichten eines Rettungsdienstes zu Wasser usw.
- aktiv an einer Bootsbergung teilnehmen, d. h. ihr seit auch mit dem schnellsten Boot der Erzgrube unterwegs und werdet sicherlich auch nass werden.

Flaschenknoten, halbe Schläge, Trailer, Winden usw. werden für euch nach diesem Tag keine Fremdwörter mehr sein.

Alle Geräte und die Ausrüstung werden von der DLRG umsonst zur Verfügung gestellt. Herr Gaiser (Verantwortlicher der DLRG Loßburg), bzw. seine Helfer, die sich extra freigegeben haben, verzichten auf einen Unkostenbeitrag. Vielen Dank!

Um 8.15 Uhr geht es mit dem Bus und den Projektgruppen „Surfen“ und „Segeln“ an die Erzgrube. Abfahrt ans Kepler ist voraussichtlich um 12.15 Uhr.



## 11 Fahrrad IV (Olympisch)

Gregor Braun/Ortmann

<b>Klassenstufe:</b>	5-7
<b>Anzahl der Teiln.:</b>	20
<b>Dauer:</b>	8-12 Uhr
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Ausrüstung:</b>	Fahrrad angemessene Kleidung Helm (ohne Helm keine Teilnahme)
<b>Treffpunkt:</b>	Schulhof Richtung Pano
<b>Austragungsort:</b>	noch offen

**Beschreibung/  
Sonstiges:** Gregor Braun war eigentlich ein Mann für die Bahn. Dort feierte der Pfälzer aus Neustadt auch seine allergrößten Erfolge: Welt-, Europa- und Deutscher Meister, Olympiasieger, einzeln oder im Team.  
Von ihm könnt ihr euch sicherlich einige gute Tipps holen und vielleicht erzählt er auch ein paar Geschichten aus seiner „Jugend“ 😊.

### Gregor Braun's größten Erfolge:

- Olympiasieger 1976 Einerverfolgung 4000 m
- Olympiasieger 1976 Vierer-Mannschaftsverfolgung 4000 m
- Weltmeister 1977 Profi-Einerverfolgung 5000 m
- Weltmeister 1975 Vierer-Mannschaftsverfolgung 4000 m
- Weltmeister 1978 Profi-Einerverfolgung 5000 m
- Europameister 1979 Zweier-Mannschaft
- Deutscher Profimeister 1978, 1980, 1983
- Sieger Deutschland-Rundfahrt
- Sieger Henniger Turm
- 11 facher Sieger 6 Tage-Rennen
- Sportler des Jahres 1976

Gregor Braun 1976 in Montreal



## 29 Rund ums Pferd

Traxler/Fr. Müller

<b>Klassenstufe:</b>	5-6
<b>Anzahl der Teiln.:</b>	12
<b>Dauer:</b>	7.35-12.45 Uhr
<b>Kosten:</b>	ca. 10 €*
<b>Ausrüstung:</b>	Kleidungsstücke sowie Schuhe, die schmutzig werden dürfen. Bitte Schreibsachen, Getränk und Pausenbrot mitbringen! Kein Futter für die Pferde mitbringen!
<b>Treffpunkt:</b>	Pausenhof vor den Musikräumen
<b>Austragungsort: Beschreibung/ Sonstiges:</b>	Schwarzwälder Reitverein in Freudenstadt Es werden in Kleingruppen folgende Inhalte angeboten: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sicherheit im Umgang mit dem Pferd</li> <li>● Pferde- und Sattelpflege</li> <li>● Informationen zur Fütterung und Haltung</li> <li>● Reiten an der Longe</li> <li>● Voltigieren</li> <li>● Fahren mit einer Ponykutsche</li> </ul> Die Schüler sollen einen Einblick in die oben genannten Themen erlangen.

Das Projekt ist **ausschließlich für Reitanfänger** vorgesehen!

Bitte **feste Schuhe** mit einem etwa zwei Zentimeter hohen **Absatz** anziehen (Sohle sollte kein starkes Profil haben).

Für die Voltige wären **Turnschlappchen** vorteilhaft, ansonsten sind **weiche Turnschuhe** ebenso in Ordnung.

**Unbedingt notwendig: Passender Reit- oder Fahrradhelm!**

\* Durch die kleine Schüleranzahl und die Aufteilung in Kleingruppen ist ein erhöhter Bedarf an „Unterrichtspersonen“ und Pferden notwendig.

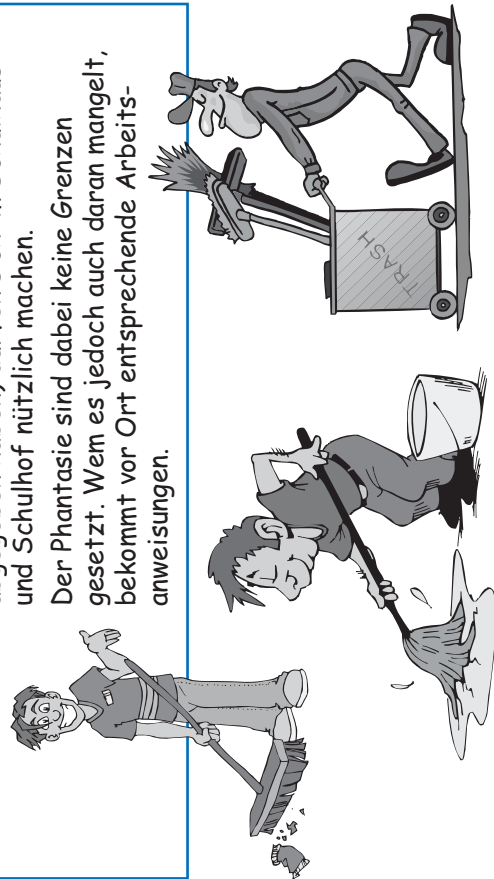


46 Hausmeister Krause



**HAUSMEISTER  
Krause**  
ORDNUNG MUSS SEIN

**Klassenstufe:** 5-12  
**Anzahl der Teiln.:** nach oben offen  
**Dauer:** 7.35-12.45 Uhr  
**Kosten:** keine  
**Ausrüstung:** **Bequeme Kleidung**, in der man gut putzen und arbeiten kann.  
**Energiehaltige Kost und elektrolytreiche Getränke.**  
 Wer **Arbeitshandschuhe** hat sollte diese mitbringen.  
**Treffpunkt:** Vor dem Sekretariat  
**Austragungsort:** Schulhaus und Schulhof  
**Teilnahme am Projekt ist verpflichtend.**  
 Alle Schüler, die keine Lust auf den Sportprojekttag haben, (keine Projektwünsche abgeben haben) dürfen sich im Schulhaus und Schulhof nützlich machen.  
 Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wem es jedoch auch daran mangelt, bekommt vor Ort entsprechende Arbeitsanweisungen.



Angebot von Hausmeister Krause für Nicht-Sport-Interessierte

Diabolo und Jonglieren



Leitung des Projekts hatten Herr Brake und Thomas Weigold. Herr Brake kümmerte sich um die eine Hälfte der Gruppe, die Jonglieren lernte, und Thomas um die andere Hälfte, die sich im Diabolo spielen versuchte.  
 Herr Brake zeigte großes Talent beim Jonglieren mit drei Bällen gleichzeitig und Thomas stellte sein Können im Umgang mit dem Diabolo eindrucksvoll unter Beweis, als er sein Diabolo 20 Meter in die Luft katapultierte und elegant wieder auffing. Doch durch solche waghalsige Aktionen brachte er nicht nur sich selbst, sondern auch seine Schützlinge in „Lebensgefahr“.  
 Die Teilnehmer, alles Schüler aus den Klassen 5-8, hatten so gut wie keine Erfahrung, vor allem nicht beim Jonglieren. Man konnte jedoch schon nach kurzer Zeit erste Erfolge erkennen, indem sich die Zahl der auf den Boden fallenden Bälle und Diabolos stark verringerte. Bei diesen Sportarten kommt es vor allem auf Geschick, Konzentration, Talent sowie sehr viel Energie (O-Ton Thomas) an.



Das Presseprojekt berichtet

# Salto vorwärts mit dem Minitrampolin auf den Mattenberg

## Baustein 6: Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag über Pferd und Kasten und weiter zu anderen Kunststücken

Henner Hatesaul

### Voraussetzungen

● Erfahrungen im Umgang mit dem Gerät durch **sicheres Erarbeiten der Fußsprünge** als Grundsprünge mit angepasstem Anlauf (Länge, Geschwindigkeit), einbeinigem Absprung vom Boden mit hüftbreitem beidbeinigem Einsprung auf die Tuchmitte (die Arme werden dabei gleichzeitig nach hinten geführt) und leichter Rücklage des Körpers, aktiver Streckung der Gelenke beim Absprung mit Doppelarmschwung von unten hinten nach vorne oben bis kurz vor die Senkrechte, gestreckter Körperhaltung beim Flug (ohne Hohlkreuz) und Vorspannung der Muskulatur bei hüftbreiter beidbeiniger Landung.

● Möglichst vielfältige Erfahrungen mit Kopfunter-, Roll- und Drehbewegungen aller Art.



Abb. 1: Aufbau der Anlage (für Könner)

● Intensives Training der Helfermaßnahmen (Drehgriff an den Oberarmen und unterstützende Helfergriffe an Bauch und Rücken Drehgriff am Rumpf).

Als Vorbereitung empfiehlt sich die Beschäftigung mit neuerer Literatur zum Thema „Minitrampolin“ wie Jürgen Schmidt-Sinns „Minitrampolin – mit Sicherheit zu Höhenflügen“ (Pohl Verlag, Celle) oder, vom gleichen Verfasser, „An die Geräte mit Spannung und Spaß“ (Meyer und Meyer) und der Schriftenreihe des BAGUV „Sicherheit im Schulsport“, Heft 2; „Springen mit dem Minitrampolin“ (Neufassung ist im Druck).

### Gerätebedarf (1 Anlage für etwa 10 Schüler)

- 3 Kästen (3- bis 5-teilig)
- 2 kleine Kästen
- 1 Minitrampolin
- 1 oder 2 Weichbodenmatten, je nach Größe bzw. Sprungkraft der Schüler
- Turnmatten zur Absicherung an der Seite und hinter der Anlage

### Aufbau

Siehe Abbildung 1 und 2. Die hier dargestellte Anlage eignet sich, der Höhe wegen, besonders für „Könner“.

Es empfiehlt sich, mit einer niedrigeren Höhe zu beginnen, da hier die Möglichkeiten sicheren Helfens durch unterstützende Bewegungshilfen am Bauch (zur Höhenunterstützung) oder am Rücken (bei der Einleitung

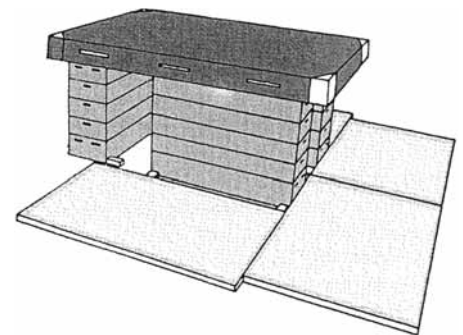


Abb. 2: Geräteaufbauskeizze nach Tillmann Weid in „Betrifft Sport“, 2000 Heft 5, Seite 34

zum Drehen und als Drehhilfe) in Form eines Drehgriffs am Rumpf besser gegeben sind.

**Wichtig:** Der Rand des Minitrampolins und die Vorderkante des Weichbodens stehen senkrecht übereinander. So werden die Schüler gezwungen, fast senkrecht zu springen. Eine Vorlage und ihre negativen Folgen (zu weite Flugphase und zu starke Rotation) werden so weitgehend vermieden.

### Bewegungsablauf und -phasen

Siehe in Lehrhilfen 9/2003, Seite 8 bis 9 (Trampolin: Der Salto vorwärts gehockt) oder in der eingangs erwähnten Literatur.

Erschwerend beim Salto mit dem Minitrampolin kommt hinzu, dass jetzt der Sprung aus dem Anlauf heraus erfolgen muss.

### Methodische Reihe

Bezüglich der Vorübungen siehe auch Lehrhilfen 9/2003, Seite 9.

Aus dem Anlauf

● Gestützte Sprungrolle vorwärts auf den Mattenberg, wobei die Stützphase immer kürzer wird, bis sie vollständig wegfällt.

● Luftrolle mit Landung auf dem Rücken bzw. auf den Füßen.

Wer in der Lage ist, so hoch zu springen und so schnell zu drehen, dass er auf den Füßen landet, ist „reif“ für den eigentlichen Salto, nämlich die Einrollbewegung erst nach dem Strecksprung zu beginnen und nicht gleich nach dem Absprung.

● Strecksprung auf den Mattenberg (zur „Erinnerung“).

● Strecksprung mit Einrollen zum Salto und Landung auf den Füßen.

● Desgleichen bei möglichst geringer Flugweite.

Der in der Broschüre des BAGUV „Sicherheit im Schulsport – Springen mit dem Minitrampolin“ (1994) vorgeschlagene Weg über die Rolle in die Rückenlage, freie Rolle zum Sitz (mit Strecken der Beine) zum Salto ist ungünstig, da die ersten beiden Übungen meiner Meinung nach einen Rückschritt gegenüber den Vorübungen bedeuten, denn dort wird bereits das vollständige „Einrollen“ vorbereitet. Zusätzlich suggerieren die Abbildungen eine Landung am Ende des Mattenber-

ges. Ziel sollte jedoch sein, am Anfang der Matte zu landen.

### Sicherheitshinweise

Zu Beginn steht auf Kleinkästen neben dem Minitramp je 1 Helfer. Sie verhindern, dass der Springer bei zu wenig Schwung zurückfällt bzw. bei seitlicher Rollbewegung (durch falsche Kopfhaltung → Judorolle) nicht auf der Mattenmitte aufkommt.

Beim Salto ist ein Helfen sowohl anstrengend als auch schwierig. Anstrengend im physischen Bereich ist die Hilfe v. a. dann, wenn die Schüler größer und schwerer sind als der Lehrer. Anstrengend im psychischen Bereich ist die Hilfe, weil man ständig hoch konzentriert sein muss und jeweils auf eine Schüler-



Abb. 2: Unterstützung durch den Lehrer

aktion schnell und richtig reagieren muss. Unterstützende Hilfen sind möglich

- bei niedrigem Mattenberg und Salto *aus dem Anfedern* auf dem Minitrampolin durch Drehgriff vorwärts an den Oberarmen (die Helfer stehen dabei auf Kleinkästen und mit einem Fuß auf dem Rahmen des Trampolins, also möglichst nahe am Turner),

- bei der Saltobewegung *aus dem Anlauf* mit beidarmigem Drehgriff am Rumpf (Höhen-Unterstützung am Bauch und Drehhilfe am Rücken) durch seitlich auf Absprunghöhe stehende oder sich auf dem Mattenberg befindende Helfer.

Ein Überdrehen sollte nicht durch Abstützen beim Vorwärtsfallen aufgefangen werden, sondern durch sofortiges Abrollen nach der Landung.

Die erwähnten Hilfen müssen, sofern Schüler als Helfer eingesetzt werden, unbedingt immer wieder mehrfach erläutert, vorgezeigt und unter vereinfachten Bedingungen erprobt und eingeübt werden.

Anschrift Henner Hatesaul  
des Verfassers: Ankestraße 4  
49809 Lingen

## Für Sie gefunden

„Sport ohne Doping – Argumente und Entscheidungshilfen – für junge Sportlerinnen und Sportler sowie Verantwortliche in deren Umfeld“ ist der Titel einer etwa 100 Seiten starken Broschüre, die (kostenlos) bezogen werden kann bei: *Deutsche Sportjugend, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt/M. (Tel. 0 69 / 6 70 03 39)*. Sie eignet sich aufgrund der informativen Dichte mit zahlreichen Fakten (Grundfragen, Diskussionsbeiträge, ethische, medizinische und rechtliche Probleme), Stellungnahmen Betroffener, einer übersichtlichen und ansprechenden Aufmachung und der didaktischen Aufbereitung dieser Thematik ganz besonders zum Einsatz im schulischen Unterricht.

Heinz Lang

## 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





Dr. Peter Kuhn / Karin Ganslmeier

## Bewegungskünste

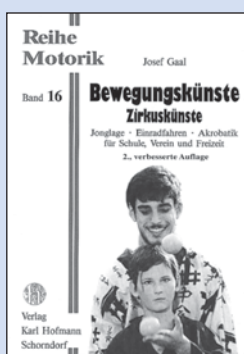
Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein

Dieser Band bietet erstmalig einen multimedialen Lehrgang der Bewegungskünste in den Bereichen Akrobatik, Einradfahren und Jonglieren. Neben praxisnahen Erläuterungen und anschaulichen Fotoserien beinhaltet er eine CD-ROM, auf der 125 Videoclips mit Figuren, Formen, Tricks und Präsentationsideen gezielt aufgerufen und wiederholt abgespielt werden können.

**Inklusive CD-ROM mit 125 Videoclips**

DIN A5, 180 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0091-5

**Bestell-Nr. 0091 € 19.80**



Josef Gaal

## Bewegungskünste – Zirkuskünste

Jonglage – Einrad – Akrobatik für Schule, Verein und Freizeit  
2. Auflage 1999

Während der letzten 10 Jahre wurde immer häufiger eine erneuernde Belebung der Bewegungs- und Spielkultur in den deutschen Schulen gefordert. Offene Unterrichtssituationen in Form einer Sport- und Spielwerkstatt mit thematisierten Schwerpunkten aus dem Bereich der Bewegungskünste sind dabei am ehesten geeignet, Begeisterung bei den Kindern und Jugendlichen auszulösen.

Format 17 x 24 cm, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-7862-4

**Bestell-Nr. 7862 € 22.50**



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**



Ursula Häberling-Spöhel (Red.)

## 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen

9. Auflage 2004

**Mit Lehrbeilage „Schüler helfen Schülern“**

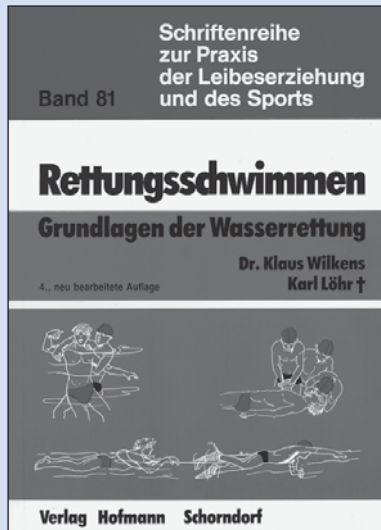
Diese reiche, originelle Sammlung von neuen, unkonventionellen Spiel- und Übungsformen rund um die verschiedensten Turngeräte wird dem Gerätturnen in Schule und Verein neue Impulse verleihen.

DIN A5 quer, 272 Seiten

ISBN 978-3-7780-6287-6

**Bestell-Nr. 6289 € 18.80**

**Bestellschein auf Seite 16**



DIN A5, 352 Seiten  
 ISBN 978-3-7780-5814-5  
**Bestell-Nr. 5814 € 27.90**

Dr. Klaus Wilkens / Karl Löhr

## Rettungsschwimmen

**Grundlagen der Wasserrettung:  
 Unfallverhütung, Selbst- und Fremd-  
 rettung an und im Wasser**

**4., neu bearbeitete Auflage 1996**

Seit dem Erscheinen der 2. Auflage sind die Erkenntnisse, die Ausbildung und die Kenntnisvermittlung wiederum fortgeschritten. Dadurch ist eine grundlegende Überarbeitung und Erweiterung notwendig geworden. Jeder Abschnitt ist um einen Methodikteil ergänzt worden, der für die Unterrichtspraxis wertvolle Hinweise gibt. Darüber hinaus sind Vereinheitlichungen in der Auffassung der beiden Wasserrettungsorganisationen sowie der neue Standard der Herz-Lungen-Wiederbelebung berücksichtigt worden.

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |  |         |  |         |
|--|---------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Sportunterricht – Sport unterrichten    | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Bewegungskünste                             | € 19.80 |
| <input type="checkbox"/> Praxis und Methodik der Schulsportarten | € 18.00 | <input type="checkbox"/> Bewegungskünste – Zirkuskünste              | € 22.50 |
| <input type="checkbox"/> Alltagsprobleme des Sportunterrichts    | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Doppelstunde Turnen                         | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Gesamtpaket „Sportpädagogik“            | € 49.90 | <input type="checkbox"/> 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen | € 18.80 |
|  |         | <input type="checkbox"/> Rettungsschwimmen                           | € 27.90 |

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