

Früh übt sich – Schnelligkeitsschulung im Schulsport durch die Leichtathletik

D. Lühnenschloß, B. Dierks

Schnelligkeit ist ein gesellschaftliches Phänomen, das Rasanze, Effektivität oder auch Beweglichkeit zum Ausdruck bringt. Im Sport wird sie gleichgesetzt mit Jugendlichkeit, Schwung, Eleganz, hohem Leistungsvermögen und sportlichen Siegen.

Schnelligkeit zeichnet die Mehrzahl aller sportlichen Bewegungen aus und ist erstrebenswertes Ziel des sportlichen Übens und freudvoller Tätigkeiten der Schüler. Schnelle Bewegungen sind aber nur möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen, wie z. B. Motivationen zum sportlichen Handeln und zum Erwerb sportlicher Fertigkeiten, die erforderlichen konditionellen Fähigkeiten, aber auch sportliche Erfahrungen vorhanden bzw. erworben worden sind.

Besonders jene grundlegenden leichtathletischen Fertigkeiten des Laufens, Springens und Werfens sind herausfordernde Schnelligkeitsübungen, bei denen die Bewegungsgeschwindigkeit Grundlage der sportlichen Technik ist.

Was ist Schnelligkeit und wie kann sie im Sportunterricht geübt und erreicht werden?

Wird Schnelligkeit als Ziel der sportlichen Ausbildung im Schulsport auf die leichtathletischen Disziplinen Laufen, Springen und Werfen bezogen, dann ist damit eine Vielzahl von Teilfragen verbunden.

● **Die Technik** wird, wie jede sportliche Tätigkeit, von leistungsrelevanten Persönlichkeitsmerkmalen bestimmt, die im sportlichen Ausbildungsprozess entwickelt werden können.

● Die **Erscheinungsformen der Schnelligkeit** sind vielgestaltig: Tempo, Beschleunigung, Geschwindigkeit und Schnelligkeit sind die in der Sportpraxis gebräuchlichen Termini und Merkmale schneller sportlicher Bewegungen. Schnelligkeit tritt als erzielte Bewegungsgeschwindigkeit in Erscheinung; dabei werden objektive Aspekte (Geschwindigkeiten, Beschleunigungen, Kraftwirkungen) und subjektive Wahrnehmungen, wie Tempoempfinden, reflektiert.

● **Qualität und die Quantität der Bewegungsausführung** äußern sich im Niveau der leichtathletischen Schnelligkeitsleistung sowie in der Güte der sportlichen Technik. Für das Üben der Schnelligkeit von Bewegungen sollten die wesentlichen Leistungsvoraussetzungen bekannt sein, weil diese Voraussetzungen als Teilziele des Übens verbessert werden. Schnelligkeitsleistung in der Leichtathletik zeigt sich, in Abhängigkeit von der Zielsetzung der Bewegungsaufgabe, als schnelle oder langsame Bewegungen; sie ist durch ein relativ gleichmäßiges oder wechselndes Tempo charakterisiert,

AUS DEM INHALT:

D. Lühnenschloß, B. Dierks:
Früh übt sich – Schnelligkeitsschulung im Schulsport durch die Leichtathletik 1

Peter Schulte:
Aus zwei mach eins:
Wie man sportliche Aktivitäten erfolgreich kombiniert 9

Siegfried Keller:
Einradfahren in der Schule?! 13

kann geradlinig, rotatorisch bzw. als Parabel verlaufen und auf sportliche Gegenstände, wie z. B. Kugeln, Disken oder Speere übertragen werden (Lühnenschloß. Seminaranleitung 2006, 12).

All diese Erscheinungsformen sind beim leichtathletischen Laufen, Springen und Werfen zu finden. Deshalb kann Schnelligkeitsschulung mit Hilfe leichtathletischen Übungsgutes sehr effektiv durchgeführt werden. Die hier erworbenen Fertigkeiten sind wegen ihres Basischarakters auf weitere sportliche Bewegungen, z. B. in den Sportspielen, transferierbar.

Welche Schnelligkeitsleistungen sind im Sportunterricht zu schulen?

Die Teilaufgaben der Schnelligkeitsschulung lassen sich von ihren Erscheinungsformen in der sportlichen Bewegung, insbesondere vom Sprintlauf, ableiten. Alters- und geschlechtsabhängig sollten folgende Komponenten geschult werden:

- Erlernen und Automatisieren der Basistechniken des Laufens, Springens und Werfens (Lauftechniken, Hochstart, Tiefstart, Anlauf-Ab-sprung, Anlauf-Wurf, auch Stabwechsel ...).
- Verbesserung der Reaktions- und Aktionsleistungen (vor allem auf optische und akustische Signale).

- Schulung der Bewegungsfrequenz (vor allem der Schrittfrequenz beim Lauf).

- Die Beeinflussung der Schnellkoordination sportlicher Bewegungen (vor allem durch Bewegungskopplungen Lauf - Sprung und Lauf - Wurf).

- Die Ausbildung von Schnellkraftfähigkeiten (vor allem der Sprung- und Wurfkraft).

Das Trainieren der Beschleunigungsfähigkeit, der maximalen Schnelligkeitsfähigkeit sowie der Schnelligkeitsausdauer (vor allem der Abläufe, des Laufs mit konstanten maximalen Geschwindigkeiten und von Laufwiederholungen - abgeleitet von der Phasenstruktur des Sprintlaufs vgl. Abb. 1) und natürlich die Kenntnis der Länge der Phasen bestimmen die Wahl der Streckenlänge beim Trainieren der einzelnen Fähigkeiten, sind doch die Phasen in den verschiedenen Klassenstufen geschlechtsspezifisch z. T. unterschiedlich lang.

Vorüberlegungen zu den Leistungsvoraussetzungen für den Sprintlauf

Zur Schulung der Bewegungsfrequenz (vor allem der Schrittfrequenz für den Lauf)

Die Bewegungsfrequenz bestimmt im leichtathletischen

Sprintlauf die Bewegungsgeschwindigkeit

$$V = f \times l$$

(f = Frequenz, l = Schrittlänge)

Bewegungsgeschwindigkeit wird als Schrittfrequenz sichtbar und ist als koordinative Fähigkeit in einem bestimmten Rahmen trainierbar.

Insbesondere Schüler der 3. bis 6. Klassen reagieren auf „Frequenzübungen“ progressiv. Eine weitere Erhöhung der Schrittfrequenz ist auch bei trainierenden Leichtathleten nach Abschluss der körperlichen Reife nachgewiesen, so dass es sich lohnen kann, die Frequenz durch gezieltes Übungsgut bei Schülern nach der 10. Klasse zu schulen.

Frequenzübungen sind z.B. das Tapping und das Skipping, das Lauf ABC mit und ohne Kleinsportgeräte.

Das Trainieren der Beschleunigungsfähigkeit

Die Auswertung einer mehrjährigen Studie verdeutlicht, dass die Beschleunigungsleistungen im leichtathletischen Sprintlauf alters- und geschlechtsabhängig stark in Streckenlänge und Niveau differenzieren. So erzielen die Schüler der 5. und 6. Klassen bereits nach 10 m ihre maximale Bewegungsgeschwindigkeit. Während sich die Jungen weiter bis auf 20 m verbessern und eine relativ kontinuierliche Steigerung der Beschleunigungsleistung ausweisen, steigern sich die Mädchen in der vorpubertären Phase, stagnieren dann und kehren fast zum Ausgangsniveau der Mädchen in der 5. Klasse zurück.

Für die Beschleunigungsläufe sind im Sportunterricht Streckenlängen von 10 bis 30 m zu empfehlen. Die Wahl von 30 m Läufen wird zur Steigerung der Dauer von Beschleunigungsleistungen getroffen. Kürzere Strecken in diesem Umfang ver-

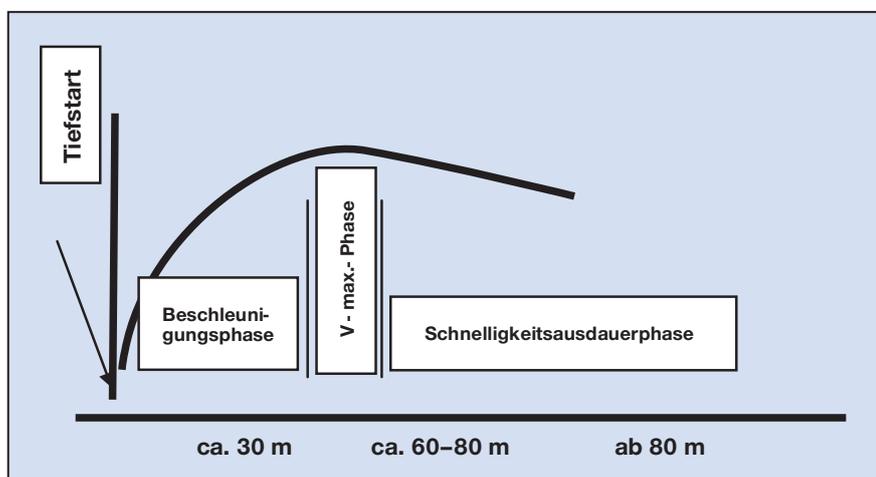


Abb. 1: Phasenstruktur des Sprintlaufs am Beispiel des 100-m-Laufs

bessern in der Regel das sportliche Leistungsniveau, weil davon auszugehen ist, dass die Ermüdung hierbei noch keinen großen Einfluss auf den sportlichen Sprintlauf hat.

Welche Methoden sollten eingesetzt werden?

Die Methodik des Schnelligkeitstrainings findet ihre Begründung in der Berücksichtigung physiologischer Vorgänge (Starke Beanspruchung des hormonalen Systems). Dies verbietet hohe Belastungsumfänge und verlangt entsprechende Erholungszeiten. Bei allen intensiv ausgeführten Schnelligkeitsübungen werden außerdem die Dehnungsreflexaktivität, die Vorinnervation und durch eine hochfrequente Erregung das Nervensystem stark beansprucht.

Deshalb sollten Schnelligkeitsübungen nur in ausgeruhtem Zustand angewandt und Ermüdungen vermieden werden. Zwischen den einzelnen Übungen sind dementsprechend ausreichende Erholungspausen einzuhalten.

Kompensierende Lockerungsübungen und vor allem auch Dehnungsübungen verhindern Wärmeverlust in den Pausen.

Um die Wiederholbarkeit z. B. eines Beschleunigungslaufs zu sichern, muss die Ermüdung als Faktor der Leistungseinschränkung bereits im Sportunterricht eingeplant werden. Als belastungssteuernde methodische Vorgehensweisen verlangen wir:

- Trainieren ohne Ermüdung (maximale schnelle Bewegungen) und
- Trainieren unter den Bedingungen des ermüdungsbedingten Schnelligkeitsverlustes (konstante möglichst maximal schnelle Bewegungen).

Diese Bedingungen sind zunächst ein Widerspruch an sich. Sie werden durch die Belastung (Lauf) und Erholungsgestaltung (Pause) reguliert. Maximale Sprintläufe und wenige Wiederholungen werden mit langen Pausen (über 3 Min.) verbunden. Kurze Pausen und viele Wiederholungen sind charakteristisch für ein ausdauerorientiertes Schnelligkeitstraining.

Dominierende Methode zur Schnelligkeitsschulung ist die **Wiederholungsmethode** mit maximalen und submaximalen Belastungsintensitäten in einem bestimmten zeitlichen Rhythmus von Üben und Erholen. Zwei Belastungsverfahren stehen dabei im Vordergrund:

● Das Serienprinzip

mit Belastungsphasen von unter 5 s Dauer (z. B. 10- bis 40-m-Sprints) mit maximaler Intensität (100%); 3 bis 4 Wiederholungen mit Wiederholungspausen von 1,5 bis 3 Min.; 3 bis 4 Serien mit Serienpausen von 5 Min.

● Das Wiederholungsprinzip mit Einzelbelastungen

mit Belastungsphasen von 7 bis 10 s (längere Sprints von über 50/80 m) mit maximaler Intensität; 3 bis 5 Wiederholungen mit Pausen von 5 bis 20 Min. Konstanzorientiertheit.

Werden die Pausenzeiten und Wiederholungszahlen nicht berücksichtigt, so ist mit Laktatanreicherung in einem Ausmaß zu rechnen, welches das Trainingsgeschehen vom reinen Schnelligkeitstraining in ein Schnelligkeitsausdauertraining abgleiten lässt.

In der Regel werden Mischprogramme durchgeführt, wobei vor allem die Intensität der Läufe variiert.

Trainings- und Übungsbeispiele zur Entwicklung von Beschleunigungsleistungen in Kombination mit Reaktionsübungen

Schnelligkeitsschulung muss freudbetont, variantenreich und mit wohl-

dosiertem Wettbewerbscharakter durchgeführt werden. Zu beachten ist, dass schnelle Bewegungen stets durch wiederholtes Üben, mit maximalen Laufintensitäten und mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Belastung/Lauf, Laufserien und Entspannung eingeplant werden müssen. Neben den klassischen Abläufen und Starts bieten sich für den Sportunterricht eine Vielzahl von Kleinen Spielen und eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten aus den Sportspielen an. Die technische Ausführung der Läufe sollte, begleitend durch Anregungen zur Verbesserung, z. B. des Fußaufsatzes, der Oberkörperhaltung und der Armführung, korrigiert werden.

Laufen soll Freude bereiten. Der Schüler soll sich bewusst auf die Bewegungsführung und Bewegungsausführung konzentrieren!

Schnell reagieren – Reaktionsübungen

1. Beispiel: Ablaufübungen auf akustische und optische Signale

Die Sportler stehen in Linie zu einem Glied an einer Startlinie.

Auf entsprechende optische oder akustische Signale starten sie bis zu einer vorgegebenen Mallinie. Damit die Beschleunigungsleistung nicht das entscheidende Leistungskriterium ist, sind die Mallinien nur kurz von der Startlinie (ca. 10 m) entfernt.

10 bis 15 Min. üben

Ziel: Verbesserung der Reaktionsleistung auf akustische oder optische Signale, Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit

Belastungshinweise:

Strecke zwischen der Start- und der Mallinie: Maximal 10 m, bei längerer Streckenwahl kann die Beschleunigung

gungsleistung mitgeschult werden; 3 bis 10 Wiederholungen, 2 Serien; 30–90 s Pause zwischen den Wiederholungen; ab 2 Minuten Serienpause.

Variationen:

- Veränderungen der Ausgangsposition: Hockstand, Bauch-, Rücken-, Seitenlage, mit dem Rücken zur Laufrichtung;
- Beeinträchtigung der Sinnesorgane: Augen schließen, Ohren und Nase zuhalten;
- Veränderung der Signalgebung: Rufen, flüstern, Zahlenreihen nennen, bei bestimmten Zahlenkombinationen loslaufen, Farben nennen, bei bestimmter Farbe loslaufen;
- Verlängerung der Strecke zwischen den beiden Linien: Schulung der Reaktions- und Beschleunigungsleistung,
- Veränderungen in der Umwelt: Unterschiedliches Gelände, unterschiedliche Untergründe, Hindernisse in den Weg stellen, Partnerweise üben, erst reagieren, wenn Partner reagiert hat.

Weitere Möglichkeiten:

Übungen mit Sportgeräten bis zur Schulung der Wahlreaktion (Ballaufnahme und Dribbling, Zuspiel und Ablaufen nach akustischem bzw. optischem Kommando).

2. Beispiel: Lauf ABC: Kniehebelauf

Die Sportler stehen in einer Linie und üben ca. 10 s am Ort Kniehebelauf. Auf Kommando sprinten sie ca. 20 m aus dem Kniehebelauf heraus los.

5 Min. üben

Ziel: Verbesserung der Reaktionsleistung auf akustische oder optische Signale, Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, Verbesserung der Kniehub- und Beschleunigungsleistung.

Belastungshinweise:

Streckenlänge zwischen Start- und Mallinie bis 20 m; bei längerer Streckenwahl kann die Beschleunigungsleistung mitgeschult werden;



Abb. 2: Lauf ABC – Üben in Reihe mit Wechselmarkierung



Abb. 3: Hopslerlauf als Beispiel für das Lauf ABC

3 bis 5 Wiederholungen; 2 Serien; 30 bis 90 s Pause zwischen den Wiederholungen; ab 2 Minuten Serienpause.

Technikkorrektur: Kniehub und Ab-
laufhaltung.

Variationen: Veränderungen der Elemente des Lauf ABC als Bewegung am Ort vor dem Start. Zwei Gruppen stehen sich gegenüber; wechselweises Üben.

Weitere Möglichkeiten:

Jeder Sportler hält die hohe Trittfrequenz bis zum Start. Die Elemente des Lauf ABCs werden vorwärts, rückwärts, seitwärts durchgeführt. Vor Beginn der Reaktion muss der Sportler eine weitere Aufgabe erfüllen (z. B. in den Hockstand gehen).

Zur Schnelligkeitsausdauerschulung: Steigerung der Wiederholungszahlen – Pausen verkürzen.

3. Beispiel: Platzwechselspiel auf akustische und optische Signale

Zwei Mannschaften stehen sich in Linie zu einem Glied an Start-

linien versetzt gegenüber (siehe Abb. 4 a). Auf entsprechende optische oder akustische Signale starten sie und wechseln die Seiten. Die Mannschaft, die zuerst die andere Seite erreicht und die Ausgangsposition eingenommen hat, gewinnt. Damit die Beschleunigungsleistung nicht das entscheidende Leistungskriterium ist, sind die beiden Startlinien nur kurz voneinander (ca. 10 m) entfernt.

**Schnell
reagieren!**

**10 bis 15
Min. üben**

Ziel: Verbesserung der Reaktionsleistung auf akustische oder optische Signale, Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Belastungshinweise:

Die Strecke zwischen den Startlinien beträgt max. 10 m, bei längerer Streckenwahl kann die Beschleunigungsleistung mitgeschult werden; 3 bis 10 Wiederholungen; 2 Serien; 30 bis 90 s Pause zwischen den Wiederholungen; ab 2 Minuten Serienpause.

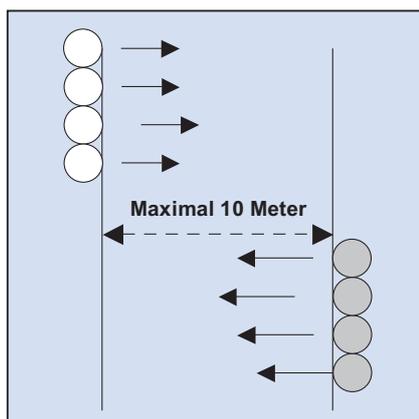


Abb. 4a: Aufstellungsform für das Platzwechselspiel

Variationen:

- Veränderungen der Ausgangsposition: Hockstand, Bauch-, Rücken-, Seitenlage, mit dem Rücken zur Laufrichtung.
- Beeinträchtigung der Sinnesorgane: Augen schließen, Ohren und Nase zuhalten.
- Änderungen und Wechsel in der Signalgebung: Rufen, Flüstern, Zahlenreihen nennen, bei bestimmten Zahlenkombinationen loslaufen, Farben nennen, bei bestimmter Farbe loslaufen.

- Verlängerung der Strecke zwischen den beiden Linien: Schulung der Reaktions- und Beschleunigungsleistung.

- Veränderungen in der Umwelt: Unterschiedliches Gelände, unterschiedliche Untergründe, Hindernisse in den Weg stellen, partnerweise üben, erst reagieren, wenn Partner reagiert hat.

Weitere Möglichkeiten:

Übungen mit Sportgeräten bis zur Schulung der Wahlreaktion (Ballaufnahme und Dribbling, Ballaufnahme Zuspil und Ablaufen nach entsprechendem akustischen bzw. optischen Kommando).

4. Beispiel: Platzwechsel im Rechtsverkehr

Jeweils zwei Gruppen stehen sich frontal gegenüber. In deren Mitte befindet sich ein Mal, an dem die Gruppe in Laufrichtung gesehen, rechts vorbeilau-

fen muss (Abb. 4b). Die Gruppe, die sich geschlossen zuerst auf der Gegenseite in der Ausgangsstellung befindet, erhält eine Punktwertung. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.

Ausgangsstellungen:

Stand, Hockstand, Kniestand, Strecksitz, Schneidersitz (vor- und rücklings möglich), Bauchlage, Rückenlage, Bankstellung und Variationen.

Schnell reagieren!

10 bis 15 Min. üben

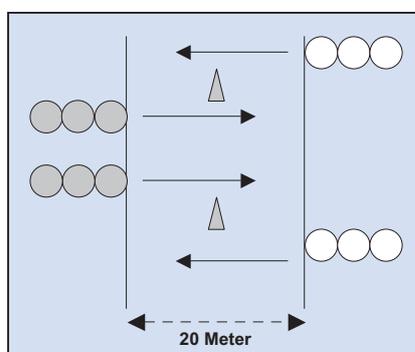


Abb. 4b: Aufstellungsform für den „Platzwechselspiel im Rechtsverkehr“

Ziel: Verbesserung der Reaktionsleistung auf akustische oder optische Signale; Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Belastungshinweise:

Strecke zwischen Start- und Mallinie: bis 20 m; bei längerer Streckenwahl kann die Beschleunigungsleistung mitgeschult werden; 3 bis 10 Wiederholungen; Serien; bis 90 s Pause zwischen den Wiederholungen; ab 3 Minuten Serienpause.

Male: Medizinball, Kleinsportgerät, Ständer.

Variationen:

- Veränderungen des Ablaufs: Einzelstart der Sportler.
- Beeinträchtigung der Sinnesorgane: Augen schließen, Ohren und Nase zuhalten.
- Änderungen und Wechsel in der Signalgebung: Rufen, flüstern, Zahlenreihen nennen, bei bestimmten Zahlenkombinationen loslaufen,

Farben nennen, bei bestimmter Farbe loslaufen.

- Verlängerung der Strecke zwischen den beiden Linien: Schulung der Reaktions- und Beschleunigungsleistung.

- Veränderungen in der Umwelt: Unterschiedliches Gelände, Hindernisse in den Weg stellen, Partnerweise üben, erst reagieren, wenn der Partner reagiert hat.

Weitere Möglichkeiten:

Übungen mit Sportgeräten bis zur Schulung der Wahlreaktion (Ballaufnahme und Dribbling, Ballaufnahme und Zuspil bzw. Ablaufen nach entsprechendem akustischen bzw. optischen Kommando).

5. Beispiel: Knobelsprint

Die Sportler stehen sich an einer Linie in einem Abstand von 1 bis 2 m gegenüber und knobeln nach dem System „Schere - Stein - Brunnen - Papier“: Wer verliert dreht sich um und flüchtet auf *geradem* Weg zur Mallinie. Der Sieger versucht ihn einzuholen und abzuschlagen. Damit die Beschleunigungsleistung nicht das entscheidende Leistungskriterium ist, sind die Mallinien nur kurz von der Startlinie (ca. 10 m) entfernt.

Schnell reagieren!

10 bis 15 Min. üben

Ziel: Verbesserung der Reaktionsleistung auf optische Signale durch Konzentrationsübungen; Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Belastungshinweise:

Strecke zwischen der Start- und der Mallinie: Maximal 10 m mit genügendem Auslauf (Bei längerer Streckenwahl kann die Beschleunigungsleistung mitgeschult werden).

8 bis 10 Wiederholungen; 2 Serien; 60 bis 90 s Pause zwischen den Wiederholungen; 2 Minuten Serienpause.

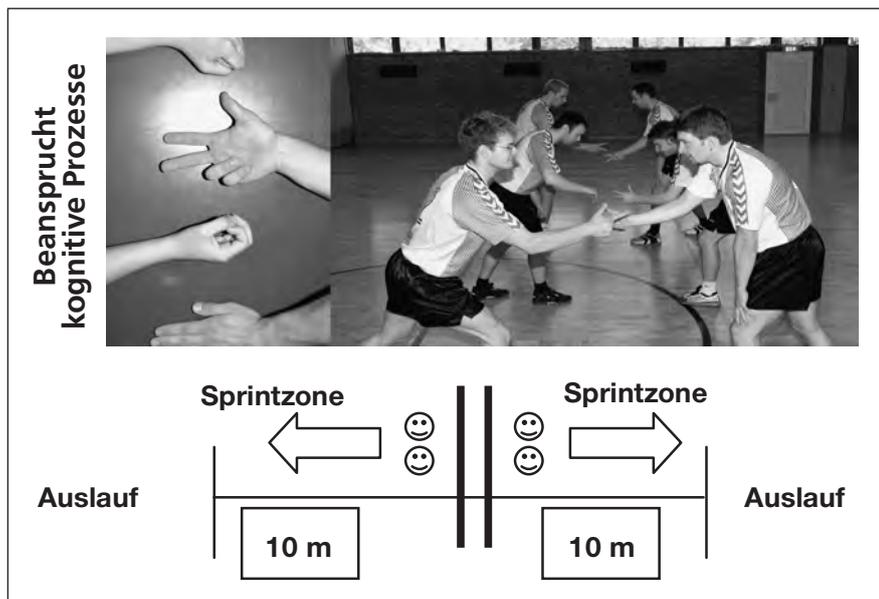


Abb. 5: Legende und Aufstellungsform für Knobelsprint

Variationen:

- Veränderungen der Ausgangsposition: Hockstand, Bauch-, Rücken-, Seitenlage, mit dem Rücken zur Laufrichtung.
- Verlängerung der Strecke zwischen den beiden Linien: Schulung der Reaktions- und Beschleunigungsleistung.
- Veränderungen in der Umwelt: Unterschiedliches Gelände, unterschiedliche Untergründe.

Weitere Möglichkeiten:

Übungen mit Sportgeräten bis zur Schulung der Wahlreaktion (Ballaufnahme und Dribbling, Ballaufnahme-, Zuspiel und Ablaufen nach entsprechendem akustischen bzw. optischen Kommando).

6. Beispiel: Nummernwettläufe in Gruppen

Die Spieler werden in 2 Gruppen eingeteilt. Die einzelnen Spieler werden nummeriert. Auf entsprechende akustische Signale (nennen von Nummern) starten sie bis zu einer vorgegebenen Mallinie und zurück. Der Spieler, der zuerst wieder auf seinem Ausgangsplatz ankommt, erhält Punkte. Die Mannschaft mit den meis-

ten Punkten gewinnt den Wettbewerb.

Schnell reagieren! **10 bis 15 Min. üben**

Ziel: Verbesserung der Reaktionsleistung auf akustische oder optische Signale; Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit; die Beschleunigungsleistung.

Belastungshinweise:

Strecke zwischen der Start- und der Mallinie: Wenigstens 10 m; 3 bis 10 Wiederholungen; 2 Serien; 30 bis 90 s Pause zwischen den Wiederholungen; ab 2 Minuten Serienpause.

Variationen:

- Veränderungen der Ausgangspositionen: Hockstand, Tiefstart, Bauch-, Rücken-, Seitenlage, mit dem Rücken zur Laufrichtung.
- Beeinträchtigung der Sinnesorgane: Augen schließen, Ohren und Nase zuhalten
- Änderungen und Wechsel in der Signalgebung: Rufen, Flüstern, Zahlenreihen nennen, bei bestimmten Zahlenkombinationen loslaufen, Farben nennen, bei bestimmter Farbe loslaufen; erst reagieren, wenn Partner reagiert.
- Verlängerung der Strecke zwischen den beiden Linien: Schulung der Reaktions- und Beschleunigungsleistung.

- Veränderungen in der Umwelt: Unterschiedliches Gelände, unterschiedliche Untergründe, Hindernisse in den Weg stellen.

Weitere Möglichkeiten:

- Nummernwettläufe in kleinen Gruppen: Jede Gruppe erhält eine andere Nummer. Der Spielleiter ruft dann zwei oder drei Zahlen auf, so dass die Gegner bei den Wettläufen ständig wechseln. Die Teilnehmer erhalten Erholungspausen durch das abwechselnde Laufen der Gruppen. Es ist ein Ziel zu erreichen oder ein Wendemal zu umlaufen.
- Übungen mit Sportgeräten bis zur Schulung der Wahlreaktion (Ballaufnahme und Dribbling, Ballaufnahme – Zuspiel und Ablaufen nach entsprechendem akustischen bzw. optischen Kommando).
- Nummernwettlauf mit einzelnen Spielern: Alle Gruppen zählen für sich durch. Jeder Spieler merkt sich seine Nummer. Der Spielleiter ruft eine Zahl, worauf nur die aufgerufenen Läufer aller Gruppen, die diese Nummer haben, starten und miteinander in den Wettkampf treten. Wer zuerst wieder an seinem Platz ist, hat gewonnen. Der Sieger gewinnt für seine Mannschaft einen Punkt. Über den Mannschaftssieg entscheidet die höchste Punktzahl.

7. Beispiel: Schwarz – Weiß

Die Sportler stehen sich an einer Linie im Abstand von 1 bis 2 m gegenüber. Sie beobachten eine schwarz-weiße Scheibe, die vom Spielleiter in die Luft geworfen wird. Liegt die schwarze Seite oben, dreht sich die ‚schwarze‘ Gruppe um und flüchtet zur Mallinie. Die ‚weiße‘ Gruppe versucht, die ‚Flüchtenden‘ einzuholen und abzuschlagen. Liegt die weiße Scheibe obenauf, so flüchtet die ‚weiße‘ Gruppe ... „Abgeschlagene“ Spieler können ausscheiden oder werden von der Gewinnergruppe ‚übernommen‘ und müssen sich umorientieren.

Schnell reagieren! **10 bis 15 Min. üben**



Abb. 6: Startposition für das Kleine „Spiel Schwarz-Weiß“

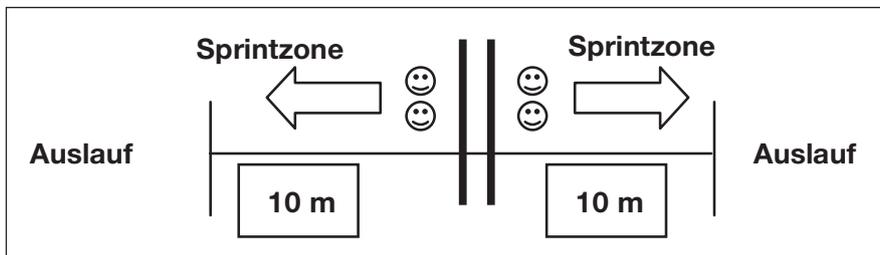


Abb. 7: Legende für das Kleine Spiel „Schwarz-Weiß“

Ziel: Verbesserung der Reaktionsleistung auf optische Signalgebung durch Konzentrationsübungen; Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Belastungshinweise:

Strecke zwischen der Start- und der Mallinie: Max. 10 m mit genügendem Auslauf; bei längerer Streckenwahl kann die Beschleunigungsleistung mitgeschult werden, 8 bis 10 Wiederholungen, 2 Serien, 60 bis 90 s Pause zwischen den Wiederholungen; ab 2 Minuten Serienpause.

Mittel: Markierungen, schwarz-weiße Scheibe.

Variationen:

- Veränderungen der Ausgangspositionen der Sportler: Hockstand, Bauchlage, Rückenlage und Seitenlage, mit dem Rücken zur Laufrichtung.
- Verlängerung der Strecke zwischen den beiden Linien: Schulung der Reaktions- und Beschleunigungsleistung.
- Veränderungen in der Umwelt: Unterschiedliches Gelände, unterschiedliche Untergründe.

- Reaktionen auf akustische Signale: Farbe rufen mit gleichen Aufgabenstellungen.

Weitere Möglichkeiten:

Die auslösenden Signale können akustisch von der Lehrkraft durch Aufgabenstellungen erzeugt werden. Die Sportler konzentrieren sich auf Wörter (Schwarz - Weiß oder Zahlenfolgen) und müssen entscheiden, ob sie „flüchten“ oder „verfolgen“.

Übungen mit Sportgeräten bis zur Schulung der Wahlreaktion (Ballaufnahme und Dribbling, Ballaufnahme - Zuspiel und Ablaufen nach entsprechendem akustischem bzw. optischem Kommando).

Fazit

Schnelligkeitsschulung erfordert intensivste Belastungsformen. Die Intensität des sportlichen Übens ist nicht mittelbar von individuell spürbarer Anstrengung begleitet, wie z. B. bei Ausdauer - oder Kraftübungen. Der Organismus scheint nach dem subjektiven Empfinden der

Sportler bei kurzzeitigen Belastungen schnell erholen zu sein. Nervale Ermüdungen durch die schnellen Bewegungen werden folglich nicht unmittelbar signalisiert. Die Schüler sind relativ schnell bereit, den nächsten Sprintlauf durchzuführen. Vielfach können sie allerdings die Leistung nicht auf gleichem Niveau wiederholen und weisen in den meisten Fällen keine Leistungskonstanz aus.

Es sind folgende Trainingsprinzipien zu beachten:

- In Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Konstitution und Leistungsniveau ist im Sportunterricht der Grad der Möglichkeiten für eine Entwicklung der Schnelligkeit sehr schmal. In der Regel kann die komplexe Schnelligkeitsleistung günstig zwischen dem 10. und 30. Lebensjahr gesteigert werden.

- Beim Schnelligkeitstraining im höheren Schulalter geht es nicht darum, maximale Bewegungsgeschwindigkeiten zu erzielen, sondern dem Alter angemessene. Wichtig ist das „Üben“ der koordinativen Steuerprozesse der schnellen Bewegungen, wie Reaktion und Aktion oder auch Schnellkoordination. Diese Prozesse haben auch im alltäglichen Leben eine wichtige Funktion, die letztlich auch die Qualität des Lebens beeinflussen kann. So sind das Reagieren an der Ampel, rechtzeitiges Schalten und Walten im Straßenverkehr mit schnellen Reaktionen und Aktionen verbunden.

Daraus ergibt sich für das sportliche Üben im Sportunterricht:

- Die grundlegenden (wesentlichen) Schnelligkeitsfähigkeiten sind durch variantenreiches Üben unter Einbeziehung des leichtathletischen Übungsgutes im Sportunterricht im „*Entwicklungsalter*“ kontinuierlich zu üben, wobei die Wiederholungsmethode zum Einsatz kommt.
- Die Ausprägung einer Resistenz gegenüber ermüdungsbedingtem Geschwindigkeitsverlust fördert eine Anpassung an

Schnelligkeitsanforderungen und ist durch den Einsatz der Wiederholungsmethode, besonders durch das Wiederholungsprinzip, weiterzuentwickeln.

● Parallel zum Üben einzelner Schnelligkeitsfähigkeiten werden Mischformen des Trainings empfohlen, die Schnelligkeit komplex schulen.

Bewegungsgeschwindigkeiten stehen im Zentrum des Schnelligkeitstrainings. Deshalb werden grundlegende und spezielle Trainingszielsetzungen für den Sportunterricht von der Art der zu entwickelnden Geschwindigkeit abgeleitet.

Zwei Hauptaufgaben sollen durch die sportliche Ausbildung unterrichtsbegleitend erfüllt werden:

Eine individuell hohe Bewegungsgeschwindigkeit kann nur erreicht werden, wenn die für die Bewegung notwendigen konditionell – koordinativen und koordinativ – motorischen Leistungsvoraussetzungen ein adäquates Niveau aufweisen.

Also: Leistungsvoraussetzungen schulen!

Für hohe Geschwindigkeiten muss die Technik der Bewegung beherrscht werden.

Also: Technik erlernen!

Grundlegende methodische Empfehlungen

Schnelligkeitssteigerungen lassen sich auch

– durch Einengung des Aktionsraumes,

Aufgeschnappt

„... Langeweile ist auch das Herrschende bei regellosem Spiel, weil eine solche Tätigkeit – bei der das eine nicht mit dem anderen sich verbindet und keine gegenseitige Beziehung stattfindet – die wenigste Befriedigung gewährt ...“

F. D. E. Schleiermacher (1768–1834)

Tab. 1: Leistungsempfehlungen im 30-m-Lauf Sprint (Ablauf)

30 m Abläufe (s)	5./6. Klasse		7./8. Klasse		9./10. Klasse		11./12. Klasse	
	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.
1	5,3	5,2	5,2	4,9	4,9	4,6	5,0	4,5
2	5,5	5,4	5,4	5,2	5,2	4,9	5,3	4,7
3	5,7	5,6	5,6	5,5	5,5	5,2	5,6	4,9
4	5,9	5,8	5,8	5,7	5,7	5,5	5,8	5,1

- Verkürzung des Bewegungsverlaufs,
- zeitliche Einengung und
- durch einen rückwärts durchgeführten Bewegungsablauf erreichen.

Als **Belastungsgestaltung** sollten hierbei 5 bis 10 Wiederholungen mit mittlerer bzw. 3 bis 5 Wiederholungen mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden.

Die **Pausen** zwischen den Übungen betragen zwischen 1 bis 3 Minuten.

Die speziellen **Übungszielsetzungen** ergeben sich auch aus der Spezifik der Bewegungsaufgabe, wie z. B. aus den besonderen Anforderungen an die Frequenz der Bewegung, aus den Reaktions- und Aktionsleistungen, aus der Beschleunigung und aus den maximalen Geschwindigkeitsanforderungen. Eine begleitende Leistungsermittlung ist bei allen Läufen zu empfehlen und sollte als Orientierung für den individuellen Leistungsstand der Schüler gelten. Das ermittelte Resultat ist in Relation zum eigenen Laufergebnis herzustellen.

Die oben dargestellten Sprintleistungen können für die Interpretation der Schülerleistung herangezogen werden (vgl. Tab. 1).

Literatur

Lehmann, F. (1996). *Untersuchungen zur Diagnostik der elementaren und komplexen Schnelligkeitsvoraussetzungen (Laufgeschwindigkeit) am Beispiel des Sprintnachwuchstrainings*. Forschungsbericht zum Forschungsprojekt des BISp. Köln.

Lehmann, F. & Vonstein, W. (1996). Schnell sprinten aber wie? *Lehre der Leichtathletik*, 31 (12), 12–14.

Lühnenschloß, D. (1994). Ausgewählte Ergebnisse des Wettkampferhaltens junger Leichtathleten am Beispiel des Sprintlaufs. In R. Brack, A. Hohmann & H. Wieland (Hrsg.), *Trainingssteuerung – Konzeptionelle und methodische Aspekte* (S. 123–134). Stuttgart: Nagelschmid.

Lühnenschloß, D. (1996a). Die Schnelligkeitsentwicklung junger Nachwuchssprinter – eine Analyse im OSP. 1. gemeinsames Symposium der dvs – Sektionen Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft vom 28.–30. 9. 1994 in Leipzig. In *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, XXXVII, 80–94.

Neumaier, A. & Klein, G.-D. (1991). Grundlagen der Schnelligkeit und des Schnelligkeitstrainings. *handballtraining*, 7, 3–13.

Schöllhorn, W. (1997). *Schnelligkeitstraining. Die Sprint- und Laufschule für alle Sportarten*. Reinbek: Rowohlt.

Tidow, G. & Wiemann, K. (1994). Zur Optimierung des Sprintlaufs-bewegungsanalytische Aspekte. *Leistungssport*, 24, 14–19.

Voß, G. (1993). Laufgeschwindigkeit – grundlegende Komponente leichtathletischer Leistung. *Leichtathletik*, 5/6, 4–8.

Voß, G. (1994). Laufgeschwindigkeit – grundlegende Komponente leichtathletischer Leistung. *Leistungssport*, 4, 12.

Winter, R. (1991). Grundlegende Orientierungen zur entwicklungsgemäßen Vervollkommnung der Bewegungskoordination im Kinder- und Jugendalter. *Medizin und Sport*, 21, 254–25.

Anschrift der Verfasser:

Prof. Dr. Dagmar Lühnenschloß
 Instit. f. Sportwissenschaft
 Otto-von-Guericke-Universität
 Postfach 41 20, 39016 Magdeburg

Aus zwei mach eins: Wie man sportliche Aktivitäten erfolgreich kombiniert

Entdeckungen mit Einrad, Teller, Ball und noch viel mehr ...

Peter Schulte

Wer hätte gedacht, dass jemand auf die Idee kommen könnte, die grundverschiedenen Sportbereiche Boxen und Schach miteinander zu kombinieren und daraus einen Wettbewerb zu machen? Diesen Wettbewerb gibt es wirklich (1). Diese Kombination zeigt, welche außergewöhnlichen und auch unzähligen Möglichkeiten hinter der Idee stecken, sportliche Aktivitäten bunt zu mischen (2). Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt; die Kombi-Idee kann skurrile, ungewöhnliche Ergebnisse zur Folge haben.

Der Beitrag setzt sich aber nicht zum Ziel, besonders spektakuläre Kombinationsideen zu entwickeln, sondern möchte sportliche Aktivitäten miteinander verbinden, die gut zueinander passen und ohne großen organisatorischen Aufwand zu realisieren sind. Beschrieben werden vor allem Kombinationsmöglichkeiten aus dem Bereich **Akrobatik und Artistik**, die verdeutlichen sollen, wie leicht man auch unter kreativer Beteiligung der Schüler eine sportliche Übung gewinnbringend erweitern kann. Die Ideen sind in einer **Zirkus-AG im 5. Jahrgang einer Gesamtschule** (3) entstanden und mit viel Spaß ausprobiert worden.

Aus der Ideenwerkstatt

Die artistischen und akrobatischen Aktivitäten

Als Geräte für vielfältige artistische Kombinationsmöglichkeiten bieten sich Teller zum Tellerdrehen, Diabolos, Einräder, Jonglierbälle und

-tücher, Pedalos, Stelzen und Fußbälle an. Aus dem Bereich der Akrobatik eignet sich besonders der Pyramidenbau für Kombi-Übungen. Es werden die im Unterrichtsverlauf entwickelten Übungsvarianten dargestellt, die die Schüler gemäß der Aufforderung **„Kombiniert mindestens zwei Geräte“** (z. B. **Kombiniert Teller und Einrad**) mit Hilfe des Lehrers vorgeschlagen haben.

Zunächst aber soll es um die wichtigsten in der AG eingesetzten Materialien gehen, deren Handhabung kurz erläutert wird. Einige Vorbemerkungen zum Pyramidenbau schließen sich daran an.

a) Das Tellerdrehen

Das Tellerdrehen gehört sicherlich zu den bekanntesten und auch am einfachsten zu lernenden Kunststücken in der Artistik und zählt zu den Kernelementen der Unterrichtsreihe. Zum Erlernen der Technik des Tellerdrehens (4) haben sich einige wenige Hinweise bewährt:

- Halte den Stab mit dem Teller am Rand senkrecht nach oben, halte ihn gerade!
- Halte am Anfang mit der anderen Hand den Unterarm des stabhaltenen Armes fest!
- Drehe den Teller mit der Stabspitze am Rand entlang erst langsam, dann schneller!
- Ziehe die Stabspitze in die Tellermitte!
- Versuch es immer wieder, auch wenn der Teller fällt!

b) Das Jonglieren

Der Jongleur gehört zum Zirkus wie das Tor zum Fußball. Leider ist das Jonglieren schwerer zu erlernen als das Tellerdrehen. Dabei

braucht man also noch mehr Geduld und Frustrationstoleranz. Folgende Basis-Tipps beim Erlernen der Kaskade mit drei Bällen können helfen:

- Fang mit zwei Jonglierbällen an!
- **Beachte:** „Konzentriere dich auf das Werfen, nicht auf das Fangen“ (5)!
- Halte in jeder Hand einen Ball und wirf die Bälle kurz hintereinander in die jeweils andere Hand!
- **Beachte:** Wenn der Ball am höchsten ist, wirf den anderen!
- Wirf die Bälle nicht zu hoch, wirf sie im Bogen nach oben!
- Erst wenn du es mit zwei Bällen wirklich sicher schaffst, nimm einen dritten Ball hinzu!
- Nimm zwei Bälle in die eine, den dritten Ball in die andere Hand und wirf die Bälle einzeln kurz nacheinander in die andere Hand!
- Wirf zuerst einen Ball mit der Hand, die zwei Bälle hält!
- **Beachte:** Wirf den nächsten Ball, wenn der gerade geworfene am höchsten ist!
- Wirf die Bälle nicht zu hoch, wirf sie im Bogen nach oben und wirf sie jetzt schneller!
- Versuch es immer wieder, auch wenn die Bälle fallen!

c) Das Einradfahren

Das Einradfahren ist der Traum eines jeden jungen, ungeübten Artisten. Er ist nicht leicht zu erfüllen. Viel Ausdauer ist erforderlich. Als methodische Hilfen zum Erlernen des Einradfahrens haben sich besonders *die Partnerhilfe* und *die Übungsgasse aus Langkästen* (6) oder *hochgestellten Langbänken* bewährt. Auch für das Einradfahren gilt:

- Versuch es immer wieder. Suche die Hilfe eines Partners!

d) Der Pyramidenbau (7)

Den größten Spaß und den leichtesten Erfolg im akrobatischen Bereich kann man mit dem Pyramidenbau erreichen. Grundvoraussetzung dafür ist das Vertrauen der Partner zueinander.

Deshalb ist zu beachten: Dein Partner ist dein Freund. Du behandelst ihn oder sie vorsichtig. Wir tragen beim Pyramidenbau keine Schuhe. Wir spannen unsere Körper an. Wir brechen die Übung ab, wenn ein Partner sich nicht wohl fühlt (8)!

Pyramiden kann man am besten zu zweit, zu dritt oder zu fünft bauen. Einige Beispiele können folgendermaßen aussehen:

- Eine Übung zu zweit: *Rücken auf Rücken* (Abb. 1).



Abb. 1: „Rücken auf Rücken“

- Eine Übung zu dritt: *Über zwei Gipfeln* (Abb. 2).



Abb. 2: „Über zwei Gipfeln“

- Eine Übung zu fünft: *Fünfer-Bande* (Abb. 3).

Natürlich sind auch hier viele verschiedene Figuren mit unterschiedlich vielen Teilnehmern möglich.



Abb. 3: „Fünferbande“

Die Schüler entwickeln auch im 5. Jahrgang erstaunlich fantasiereiche Vorschläge beim Pyramidenbau.

Als methodisch gelungen hat sich im Unterrichtsverlauf das Vorgehen erwiesen, den Schülern zu Anfang Kopiervorlagen mit möglichen Pyramidenfiguren, entsprechende Downloads oder auch selbsterstellte Bilder zum Thema zur Verfügung zu stellen, mit deren Hilfe sie in verschiedenen Gruppen einzelne Figuren nachstellen konnten. Später gingen die Gruppen über die Vorgaben hinaus und entwickelten eigene Pyramiden.

Die Kombinationen: Aus zwei mach eins

Der Vorteil einer zirkusorientierten Unterrichtsreihe besteht darin, dass

bei solch vielfältigen Angeboten und Talenten jede artistische Aktivität von mindestens einem Schüler beherrscht wird, was ja die Voraussetzung für die Kombination zweier Übungen ist. Nachfolgend werden die von den Schülern mitentwickelten Kombi-Möglichkeiten beschrieben; die in der Praxis erfolgreich waren.

Kombination Teller und Einrad

Der Teller wird von einem Schüler gedreht und an einen Schüler, der auf dem Einrad fährt, übergeben. Der Tellerdreher steht dabei auf seinem Platz und der Einradfahrer nimmt den Stab während der Fahrt entgegen. Sehr wirkungsvoll ist auch eine Gasse mit mehreren Tellerdrehern, durch die der Einradfahrer mit dem Stab und dem Teller in der Hand fährt (Abb. 4 und 5).



Abb. 4: Einrad und Tellerdrehen



Abb. 5: Einrad mit Tellerdrehen – D. verliert auf dem Weg zum zweiten Teller den ersten ...

Kombination Teller und Fußball

Zuerst wird der Teller gedreht, dann nimmt man den Fußball auf den rechten oder linken Fuß und hält ihn dort fest. Ergänzen kann man das Kunststück, indem man, während der Fußball mit dem Fuß eingeklemmt gehalten wird, den Teller mit dem Stab hochwirft und wieder auffängt. Variieren kann man den Trick dadurch, dass man den Teller dreht und dabei den Ball hochhält (also nicht einklemmt).

Teller und Pyramide

In allen Pyramidenfiguren ist es möglich, zum Schluss das Tellerdrehen einzubauen. So wird zum Beispiel die Attraktivität einer Dreierfigur erhöht, indem der Schüler, der auf den anderen beiden, in Bankposition befindlichen, Partnern steht, einen gedrehten Teller in der Hand hält und sich damit dem imaginären Publikum präsentiert (Abb. 6).



Abb. 6: „Über zwei Gipfeln“ – mit zwei Tellern

Teller und Pedalo

Auch das Fahren eines Pedalos, populäres Gerät zur Gleichgewichtsschulung, wird reizvoller, wenn der Schüler dabei einen gedrehten Teller hält.

Teller und Seilchenspringen

Während zwei Schüler ein Seil halten und schwingen, kann ein versierter Schüler gleichzeitig den gedrehten Teller halten und Seilchen springen.

Einrad und Ball

Der Einradfahrer fängt während der Fahrt einen von einem Mitschüler

geworfenen Ball (Gymnastik-, Tennis-, Jonglage- oder Volleyball).

Jonglieren und Pyramide

Ähnlich wie beim Tellerdrehen auf einer Pyramidenfigur jongliert der oberste und letzte Partner auf der Pyramide mit zwei oder drei Bällen.

Jonglieren und Fußball

Der Fußball wird mit dem Fuß eingeklemmt und hochgehalten. Gleichzeitig jongliert der Schüler mit zwei oder drei Bällen.

Stelzen und Fußball

Große Freude bereitet es den Schülern, während des Stelzenlaufs einen zugeworfenen Ball zurückzuköpfen.

Diabolo und Einrad

Nicht immer klappt der Trick, das aufgerollte Diabolo (9) mit dem Seil so hochzuwerfen, dass der Einradfahrer es fangen kann. Es ist aber durchaus möglich.

Löffel mit Golfball und Fußball

Während man den Ball mit dem linken und rechten Fuß hochhält, hält man in einer oder in beiden Händen jeweils einen Löffel, in dem sich ein Golfball befindet. Natürlich soll der Golfball beim Hochhalten des Fußballs nicht herunterfallen. Gezählt werden die Ballkontakte.

Grundsätzlich kann man die oben beschriebenen Kombinationen untereinander austauschen (z. B. kann der Einradfahrer auch den Trick mit den Golfbällen auf den Löffeln durchführen). Unzählige Variationen sind möglich. Zudem lassen sich einige Übungen und Tricks weiterkombinieren, so dass schon fast eine Kür entsteht. Als Beispiel mag die folgende Aktionsfolge gelten, die sich aus der Kombination *Teller und Fußball* entwickelt:

Der Teller wird gedreht. Der Schüler hält gleichzeitig den Ball hoch. Nach ca. 10 Ballkontakten schießt der Schüler den Ball ins Handballtor. Mit Stab und Teller in der Hand holt der Schüler den Ball aus dem Tor und hält den Ball mit dem Fuß fest (er klemmt den Ball also ein). Währenddessen wirft er den Teller mit

dem Stab hoch und fängt ihn wieder mit dem Stab auf. Dann wirft der Schüler den Teller in die Höhe und fängt ihn mit der anderen Hand auf. Zum Schluss wird der mit dem Fuß festgehaltene Ball ebenfalls in die Luft gehoben und mit den Händen aufgefangen. Eine Teller-Fußball-Kür ist entstanden.

Ausblick

Die im Rahmen eines Zirkusprojektes gefundenen Kombinationsmöglichkeiten aus den Bereichen Artistik (Tellerdrehen, Jonglieren, Einradfahren u. a.) und Akrobatik (Pyramidenbau) lassen sich selbstverständlich nicht nur in Form einer **AG** realisieren.

Auch ist eine **kurze Unterrichtsreihe** von zwei oder drei Stunden mit den vorgestellten Kombinationsmöglichkeiten, die endlos variiert werden können, im normalen Sportunterricht sinnvoll durchführbar. Als Thema einer solchen Unterrichtsreihe käme z. B. der Titel „Jonglage und Co.“ in Frage.

Darüber hinaus können solche Kombinationsvarianten ebenfalls als **Teilphasen** in Unterrichtsstunden bei der Vermittlung einzelner Sportarten genutzt werden. Warum also nicht die Doppelstunde Fußball mit einer kurzen Übung „Tellerdrehen und Ballhochhalten“ beginnen? Auch der Schluss einer Unterrichtsstunde kann z. B. mit der Kombination „Jonglieren und Torschuss“ gestaltet werden.

Die oben dargestellten Variationen können schließlich auch schulische **Ganztagsangebote** bereichern. Ein paar Materialien, ein wenig Platz



Peter Schulte ist Lehrer (Sport und Englisch) an der Gesamtschule Horst in Gelsenkirchen. Auslandsaufenthalte in USA und Spanien.

Anschrift:
Lindener Str. 153 E, 44879 Bochum

und ein bisschen Anleitung genügen, um Schüler in der Mittagsfreizeit oder in den großen Pausen (10) auf andere Gedanken zu bringen und nebenher ihre Koordinationsfähigkeit sinnvoll zu schulen.

Die Vermittlung einer jeden Sportart kann von diesem Rückgriff auf andere Sportbereiche profitieren. Interessante, spannende Übungen sind mit solchen Kombinationen möglich. Für die allgemeine **Koordinations-schulung** erscheinen solche Kombinationsübungen ebenfalls unverzichtbar.

● Die meisten Schüler werden das Stützschwingen am Ende des Parallel-Barrens im Geräteturnen attraktiver finden, wenn ihnen ab und an ein Ball zugeworfen wird, den sie in die Hände des Zuwerfers zurück- oder in ein in die richtige Position gestelltes Tor schießen können (11).

● Auch das Erlernen des oberen Zuspiels im Volleyball kann durch die Zielvorgabe, den Ball nach Pass mit oberem oder unterem Zuspiel in den Basketballkorb zu pritschen, besser gelingen (12).

● Wer einem Partner kurz nacheinander einen Tennisball zuwerfen und einen Fußball zupassen musste und natürlich währenddessen den vom Partner zugeworfenen Tennisball fangen und den zugespielten Fußball stoppen musste, weiß, wie verwirrend, aber auch wie motivierend diese Kombination von Werfen und Schießen sein kann (13).

Der Blick über den Tellerrand der einzelnen Sportarten eröffnet eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten. Die Kombination Boxen/Schach ist dabei ein fernsehwirksames, wenn

auch kein zwingendes Ziel. Hauptsache ist, dass der Sportunterricht durch Kombinationsübungen spannender und motivierender wird. Welche Kombinationen wirklich sinnvoll sind, entscheiden Sportlehrer und Schüler in der jeweiligen Situation selbst.

Anmerkungen

(1) ZDF-Sportreportage, Beitrag in der Sendung vom 5. 11. 2006.

(2) Die Übungssammlung *1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten* gibt es schon in der fünften Auflage. Bucher, W. (Hrsg.), Schorndorf 2002.

(3) Die Zirkus-AG der Gesamtschule Horst in Gelsenkirchen bestand aus 18 Schülern und Schülerinnen, etwa zwei Drittel von ihnen Anfänger (einige mit Vorerfahrungen), die anderen in der einen oder anderen Disziplin Fortgeschrittene. Die Kombinationsformen wurden in einem Zeitraum von ca. fünf Wochen am Ende des ersten Halbjahres entwickelt. Fünf Doppelstunden umfasste die Unterrichtssequenz.

(4) www.jong.de bietet leicht nachvollziehbare Beschreibungen zu den artistischen Kunststücken, die mit kurzen Videosequenzen unterstützt werden. Die hier dargestellten Erklärungen zum Tellerdrehen weichen von den auf der [jong-Web-site](http://www.jong.de) gegebenen ab. Sie führten zu einem schnelleren Erfolg.

(5) Oberschachtsiek, B., *Jonglieren und mehr*, Aachen 2003, S. 98. Der Autor stellt auch eine ganzheitliche Einführung in das Jonglieren mit drei Bällen vor (s. S. 109–114).

(6) Die Kastengasse aus vier großen Turnkästen (www.jong.de/einrad/einradfahren.html) sollte ca. 50 cm breit sein. Auf den Kästen kann ein Helfer stehen, der besonders ängstlichen Schülern die Hand reicht. Will man ohne Kästen üben, kann man eine Wand zum Abstützen benutzen. Auf der anderen Seite hilft ein Partner. Oberschachtsiek schlägt als Lernstation eine Bankgasse vor, die aus Langbänken zwischen jeweils zwei hohen Kästen besteht (S. 189).

(7) Vgl. Dill, D. & Gelewsky, H., Die Fundgrube für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I, S. 40–49 und www.sportunterricht.de/akro/uebungen.2.html

(8) Vgl. Bischof, M., Schüler als Artisten, in: E. Jost (Hrsg.), *Spielanregungen – Bewegungsspiele*. Frankfurt a. M. 1991, S. 94. Hier findet der Leser auch wertvolle Ideen für andere nicht allzu schwere akrobatische Kunststücke.

(9) Das Diabolo spielte in der Unterrichtsreihe eine untergeordnete Rolle. Es war nicht leicht mit anderen Übungen kombinierbar. Zum Erlernen der Technik sei auf www.henrys-online.de/EinfDiab.html verwiesen.

(10) Vgl. die Erläuterungen zum gesundheitsfördernden Pausensport bei www.learn-line.nrw.de, die den Einsatz von Pedalos und Stelzen empfehlen.

(11) Vgl. Dill, D. & Gelewsky, H., S. 86.

(12) Vgl. Bucher, W. (Hrsg.), *1015 Spiel-Kombinationsformen in vielen Sportarten*, S. 119 (Üb. 422).

(13) Eine ähnliche Übung – allerdings ohne Tennisball, stattdessen mit zwei Fußbällen – findet sich bei www.philippka.de/upload/shop/pdfs. Dabei geht es um die Koordinations-schulung für F-Junioren im Fußball.

Literatur

Bischof, M. (1991). Schüler als Artisten, in: E. Jost (Hrsg.), *Spielanregungen – Bewegungsspiele*. Frankfurt a. M. S. 93–98.

Bucher, W. (Hrsg.) (2002). *1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten*. 5. Aufl. Schorndorf.

Dill, D. & Gelewsky, H. (2001). *Die Fundgrube für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I*. Berlin.

Jost, E. (Hrsg.) (1991). *Spielanregungen – Bewegungsspiele*. Frankfurt a. M.

Oberschachtsiek, B. (2003). *Jonglieren und mehr*. Aachen.

Internet und TV

www.henrys-online.de

www.jong.de

www.learn-line.nrw.de

www.philippka.de

www.sportunterricht.de

Zweites Deutsches Fernsehen

55100 Mainz (Programmservice)

Was man wissen sollte – oder auch nicht

Mawashi: Das Lententuch beim Sumo-Ringen ist 9 m lang und heißt Mawashi.

La boxe francaise war ein von Charles Lecour um 1850 entwickelter Kampfsport, bei dem der Einsatz der Füße gestattet und erwünscht war.

Billard: „Das Billardspiel kräftigt die Hände und formt den Charakter. Es ist die ideale Freizeitbeschäftigung für hingebungsvolle Nonnen“ (*Erzbischof Luigi Barbarito, Apostolischer Nuntius im Ruhestand, 1989*).

Einradfahren in jeder Schule?!

Siegfried Keller

„Kunststückchen“ zu erlernen reizt (fast) jedes Kind. Das Einradfahren-Lernen ist ein solches Kunststück, das einerseits den Reiz des Neuen garantiert, andererseits allen, die sich daran versuchen, bis zum Beherrschen dieses Gerätes Disziplin, Ausdauer und Zielstrebigkeit abverlangt. Und dies sind, neben einer guten Koordination, nicht die schlechtesten Eigenschaften, die auf diese Weise gefordert und gefördert werden. In der Montessori-Schule in Bautzen pflegt man intensiven (und überzeugten) Umgang mit diesem Sportgerät ...

- im regulären Sportunterricht,
- und als attraktives Angebot im Ganztageseschulbereich.

An anderen Schulen stehen Einräder auch als Pausensportgeräte zur Verfügung.

Was gilt es zu beachten?

Es ist günstig, mit Kindern der 3. Klasse zu üben (**mehrere EINRÄDER** - wegen der unterschiedlichen Größe der Kinder).

Grundschüler lernen erfahrungsgemäß das Fahren recht schnell. Für sie eignet sich von der Größe her am besten ein 20-Zoll-Einrad (Erhältlich im Fachhandel oder als gelegentliches Angebot in Märkten).

- Der Reifen sollte bei den ersten Versuchen nicht prall aufgepumpt sein, sonst ist seine Auflagefläche auf dem Boden zu klein und das Rad wird weniger leicht beherrschbar - es „läuft schneller weg“.

- Die Schuhe sollten eine möglichst dünne Sohle - möglichst ohne

Profil - haben, um das Gefühl für die Pedale zu optimieren.

- Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass bei unterster Pedalstellung das Knie nicht ganz durchgedrückt ist. Die Sattelstange sollte aus Sicherheitsgründen mindestens 6 cm in das Führungsrohr reichen.

- Der feste Sitz aller Teile (vor allem von Pedalarm und Pedalen) muss gewährleistet sein und immer wieder überprüft werden.

Wie lässt es sich erlernen?

Wichtigstes Requisit, um die ersten „Schritte“ auf dem Einrad zu tun, ist ein Handlauf oder ein Schwebebalken (zur Not tut es auch eine glatte Wand), an denen man sich festhalten und „entlanghangeln“ kann. Viele methodische Schritte sind nicht notwendig. Konsequentes - und vor allem ausdauerndes und



Abb. 1: Auch das Aufsteigen will gelernt sein

selbstständiges - Üben bringt das Gefühl für das Gerät und damit auch den Erfolg.

1. Schritt: Beidhändig am Handlauf oder am Schwebebalken festhalten - Pedal in der untersten Position; so bleibt das Rad stehen - und aufsteigen (Abb. 1) und ausbalancieren.



Abb. 2: In Begleitung unterwegs am Schwebebalken

2. Beidhändig am Handlauf oder am Schwebebalken festhalten – Pedal in der untersten Position – aufsteigen, ausbalancieren und versuchen, entlang des Handlaufs oder Schweb-

ebalkens zu fahren. Zurückhalten-
de Schüler können begleitet werden (Abb. 2).

3. Nur eine Hand hält Kontakt zum Handlauf oder Barren.

4. Ein Partner reicht die Hand.

5. Freies Fahren.

... und dazwischen immer wieder (möglichst selbstständig) üben – üben – üben! Viel Erfolg!

Weiteren Kunstfertigkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Slalomfahren, Fahren mit Partner oder in der Gruppe (Abb. 3), zusätzlicher Einsatz weiterer Geräte (z. B. Bälle), Verknüpfung mit Jonglieraufgaben oder mit Spielen bieten unzählige Möglichkeiten der Weiterentwicklung in Arbeitsgemeinschaften, im Verein oder in einer Akrobatikgruppe.



Abb. 3: Gemeinsam fahren

Anschrift Siegfried Keller
des Verfassers: Fr.-Wolf-Str. 22
02625 Bautzen

Haben Sie's gewusst?

In Doha, der Hauptstadt von Katar, haben vom 1.–15. 12. 2006 die 15. Asienspiele stattgefunden. Mehr als 12000 Athleten sind dabei in 39 Sportarten und 46 Disziplinen gegeneinander angetreten. Auch in Sportarten, die uns weniger geläufig sind:

Beim **WUSHU**, traditionellen chinesischen Kampfkünsten, deren Ursprung bei den buddhistischen Mönchen des Shaolin-Klosters oder der daoistischen Mönche aus den Wudang-Bergen zu suchen ist, werden Choreographien mit Schwerter, Speeren oder bloßen Händen vor, die – wie beim Turnen – benotet werden. Nur einer der Titel ging nicht an China, sondern an die Philippinen.

Beim **Kabaddi**, einer Art Fangspiel, stehen sich in getrennten Feldern zwei Mannschaften gegenüber. Wenn ein ‚angreifender‘ Spieler die gegnerische Hälfte betritt, kann er, laut und – solange es das Atemvolumen erlaubt – ständig Kabaddi rufend, versuchen, Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuschlagen. Geht ihm die Luft aus, darf er selbst gefangen werden. Es gilt also, rechtzeitig zur eigenen Mannschaft zurückzukehren. Verständlich, dass das Hinduwort „den Atem anhalten“ bedeutet. Sieger wurde Indien vor Pakistan und Bangladesch.

Beim **Sepak Takraw** wird ein geflochtener, etwa kokosnussgroßer Ball aus Rattan (oder Kunststoff) von zwei Mannschaften (3 : 3) wie beim Volleyballspiel über ein niedriges Netz (vergleichbar mit dem Badmintonfeld) gespielt. Erlaubt ist der Kontakt mit allen Körperteilen – außer den Händen. Dabei ergeben sich wahrhaft künstlerische Kunststückchen wie Fallrückzieher, Scherenschläge, Salti und spektakuläre Sprünge. Entstanden ist das Spiel vor etwa 500 Jahren in Thailand; gespielt wird es vor allem in Südostasien. Sieger wurde Thailand vor Malaysia (Männer) und Vietnam vor Myanmar (Frauen).

Heinz Lang

LEHRHILFEN für den sportunterricht

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

Druck:
Druckerei Hofmann
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

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

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 19.80 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. Christian Simon / Ralf Kramer

Leichtathletik

„Technikvariationstraining beim Laufen“ greift die Problematik des Technik- und Koordinationstrainings in der Leichtathletik auf und leitet aus aktuellen Erkenntnissen der Motorikforschung neue Möglichkeiten im Technik- bzw. Koordinationstraining her. Das Buch richtet sich daher an Trainer, Lehrer, Athleten, Sportwissenschaftler und Sportstudierende, die in der Praxis mit dem Problem konfrontiert sind, wie Bewegungstechniken in der Leichtathletik zu erlernen und zu verbessern sind.

DIN A5, 124 Seiten, ISBN 978-3-7780-0101-1

Bestell-Nr. 0101 € 14.90



Prof. Dr. Dagmar Lühnenschloß / Dr. habil. Bernd Dierks

Schnelligkeit

Dieses Vermittlungskonzept orientiert auf Lösungsmöglichkeiten für die Entwicklung elementarer und komplexer Schnelligkeit, der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, der Frequenzschnelligkeit, der Beschleunigungsfähigkeit maximaler Schnelligkeit, der Schnelligkeitsausdauer sowie der Handlungsschnelligkeit. Die zusammenfassende Übungssammlung ermöglicht einen schnellen Zugriff und gibt praxisorientierte Tipps für das eigene Sporttreiben, für den Leistungssport, den Schulsport und den Freizeit- und Breitensport.

DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-0161-5

Bestell-Nr. 0161 € 16.80



Prof. Dr. Kurt Murer (Red.)

1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik

Mit Anhang „Leichtathletik in der Schule“

10. Auflage 2005

In 10 Kapiteln wird eine Vielfalt von Leichtathletikübungen für Halle und Training im Freien zusammengefasst. Spielformen für Lauf, Sprung, Wurf, ebenso spielerische Konditionstrainings- und Wettkampfformen, welche Lehrer und Trainer zu abwechslungsreichem und lustbetontem Training anregen können.

DIN A5 quer, 284 Seiten
ISBN 978-3-7780-6238-8
Bestell-Nr. 6230 € 19.90



Lisa Brugger / Anita Schmid / Walter 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. Dadurch wird dieser wichtige Teil des Trainings häufig zu einer Routineübung. Die einzelnen Spiel- und Übungsformen sind von 1–1000 durchnummeriert und übersichtlich geordnet.

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



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. Es eignet sich gleichermaßen zum Selbstlernen, zur Unterrichtsvorbereitung wie zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis.

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

Bestell-Nr. 0091 € 19.80



Dr. Frank Ulrich Nickel

Bewegen, Spielen, Darstellen

Dieser Band stellt über 110 praxiserprobte Übungs-, Spielformen und Darstellungsideen des Integrationsbereiches Bewegen – Spielen – Darstellen vor. Sie dienen der Bewegungserfahrung und -exploration, der Wahrnehmungsschulung, dem körper- und stimmbetonten Ausdrucks- und Darstellungsdrang, der Förderung von Kooperation sowie dem kreativen Denken und selbsttätigen Handeln. Antworten auf die Frage „Warum spielen“ sowie methodische Hinweise ergänzen den Band zweckmäßig.

DIN A5, 140 Seiten, ISBN 978-3-7780-0031-1

Bestell-Nr. 0031 € 14.90



Josef Gaal

Bewegungskünste – Zirkuskünste

Jonglage – Einrad – Akrobatik für Schule, Verein und Freizeit
2., verbesserte 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 auszulösen.

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

Bestell-Nr. 7862 € 22.50



Michael Stäbler

Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin

3., überarbeitete Auflage 2006

Trampolinspringen macht Spaß, und zwar jedem Kind. Der Band enthält zahlreiche Anregungen für alle, in Schule, Verein und Freizeit, die das Trampolin in Verbindung mit unterschiedlichen Materialien einsetzen möchten. Die Vielzahl der beschriebenen Möglichkeiten macht dieses Buch für alle Interessierten zu einer hilfreichen Ideensammlung für den Sportalltag.

Format 17 x 24 cm, 232 Seiten, ISBN 978-3-7780-7873-0

Bestell-Nr. 7873 € 21.90