

Der Tannenzapfen, ein alternatives Spielgerät

Heide und Gernot Tille

Die Ideen für die ‚Spiele mit Tannenzapfen‘ wurden von Schülern einer 6. Klasse eines Gymnasiums „entwickelt“. Bei einer Wanderung entdeckten sie viele Tannenzapfen, die sie förmlich zum selbstständigen Spielen aufforderten: Man spielte mit den Tannenzapfen Fußball, warf sie sich zu, warf sie gegen Bäume, usw. Als die Spielideen ausgingen, wandte man sich an die begleitenden Lehrer und bat sie, gemeinsam Spielformen zu entwickeln, in deren Mittelpunkt Tannenzapfen standen. Die Schülerinnen und Schüler machten sich aber auch Gedanken darüber, welche Hilfsmittel diese Spiele noch attraktiver machen könnten.



Inzwischen wurden diese Spiele auch schon von Grundschulern ausprobiert und für mehr als gut

empfunden, was auch Lehrer dieser Schulform bestätigten.

Organisatorisches

- Die Spiele können im Rahmen eines Wandertages in einer Rastpause angeboten werden. Die Auswahl der Spiele richtet sich nach dem Alter, Leistungsstand und den Interessen der Gruppe.
- Jeder Teilnehmer sollte im Vorfeld der Spiele mehrere Tannenzapfen sammeln und ausprobieren, welcher der Zapfen für das eine oder andere Spiel am besten geeignet ist.
- Zur schnelleren Identifizierung sollten die Zapfen von den Teilnehmern individuell (Farbe/Farbkombination) gekennzeichnet werden. Dazu können Farb-Filzstifte, farbige Papierstreifen, unterschiedliche Bindfäden, usw. verwendet werden.
- Materialien wie das „Tannenzapfmännchen“, eine auf zwei zusammengeklebte DIN-A4-Bögen aufgezeichnete Figur, oder kleine Wimpel mit Zahlen werden im Vorfeld des Wandertages angefertigt und dann zusammen mit Zetteln, Blei-

stiften, Gummibändern, usw. mitgebracht.

- Bei den Spielen 11 bis 16 werden die Tannenzapfen nach Beendigung einer Runde eingesammelt.

Die Tannenzapfen-Spiele

1. Kennenlernspiele

„Das ist „Tanno Zapf“ und ich bin ...!“

Die Gruppenmitglieder stehen oder sitzen im Innenstirnkreis etwa

AUS DEM INHALT:

<i>Heide und Gernot Tille</i>	
Der Tannenzapfen, ein alternatives Spielgerät . .	1
<i>Jennifer Kontowski</i>	
Nordic Walking - auch für Kids?	7
<i>Karl-Dieter Zöller</i>	
Leserbrief zum Beitrag te Poel in „Lehrhilfen 2, 2008“	13
<i>Ute Kern</i>	
„Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ - kurzgefasst . .	14

eine Armlänge auseinander. Der erste zeigt mit einem Finger auf ein „Tannenzapfmännchen“ und sagt: „Das ist Tanno Zapf und ich bin ...!“ Dann gibt er den Tannenzapfen an seinen linken Nachbarn weiter. Auch dieser stellt zunächst den „Tanno Zapf“ vor, fügt dann noch den Namen des Mitspielers hinzu, von dem er den Tannenzapfen erhalten hat, bevor er abschließend seinen eigenen Namen anhängt. Jeder, der in den Besitz von „Tanno Zapf“ kommt, hat ihn vorzustellen, dann alle vorhergehenden Mitspieler beim Namen zu nennen und zum Abschluss seinen eigenen noch anzufügen.



Hilfsmittel: Ein selbst gebasteltes Tannenzapfen-Männchen (siehe Foto).

Namen-Spiel I

Jeder Mitspieler ist im Besitz eines Tannenzapfens. Auf einen kleinen Zettel schreibt jeder seinen Namen. Dieser wird dann mithilfe eines Gummibandes so am Tannenzapfen befestigt, dass der Name nicht zu lesen ist! Im Anschluss daran werden alle Tannenzapfen auf einen Haufen gelegt und die Spieler bilden um diesen einen Kreis. Der

Reihe nach geht jeder Spieler zu dem Haufen, wo er sich einen Tannenzapfen holt. Er löst den Zettel, liest den Namen vor und übergibt den Zapfen der entsprechenden Person.



Hilfsmittel: Pro Teilnehmer ein Tannenzapfen, Zettel, Bleistift und Gummiband.

Namen-Spiel II

Die Mitspieler stehen in Kreis aufstellung. Einer von ihnen ist im Besitz eines Tannenzapfens, den er einem Mitspieler zuwirft und dabei sagt: „Den Tannenzapfen soll ... (Nennung des Namens des Angesprochenen) haben!“ Dieser Mitspieler fährt dann wie sein Vorgänger fort, usw.

Hilfsmittel: Ein Tannenzapfen.

Fragespiel

Jeder Teilnehmer ist im Besitz eines Tannenzapfens, Bleistiftes, kleinen Zettels und eines Gummibandes. Auf den Zettel soll jeder drei (ausgefallene) Fragen schreiben. Danach wird der Zettel mithilfe des Gummibandes am Zapfen befestigt und in die Mitte des Spielkreises geworfen. Daraufhin holt sich jedes Gruppenmitglied nun einen Tannenzapfen, löst von ihm den Fragenbogen und liest die Fragen seinem linken (rechten) Nachbarn vor, der sie beantworten soll.

Fragebeispiele:

1. „Hast Du heute schon eine gute Tat vollbracht?“
2. Mit welcher Persönlichkeit würdest Du gern einmal einen Tag verbringen?“
3. „Was würdest Du alles ändern, wenn Du Bundeskanzler wärst?“

Hilfsmittel: Pro Teilnehmer je ein Tannenzapfen, Bleistift, Zettel sowie Gummiband.

Wunschspiel

Die Gruppe – bestehend aus ca. 6 Teilnehmern – steht/sitzt in Kreis aufstellung. Ein Spieler ist im Besitz eines Tannenzapfens und sagt „Das Leben wäre so schön, wenn alle Menschen dieser Welt ...!“ Danach wirft er einem Mitspieler den Tannenzapfen zu, der dann 3 bis 5 lobenswerte Eigenschaften, wie z. B. Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Mitgefühl, Zuverlässigkeit, Wahrhaftigkeit, usw. aufzählen soll. Ist diese Aufzählung erfolgt, wird er nun zum „Erzähler“.

Hilfsmittel: Ein Tannenzapfen.

2. Suchspiel

Gruppenweise: Bis auf einen sitzen oder stehen die Mitglieder einer jeden Gruppe im Innenstirnkreis Schulter an Schulter eng beieinander. Ein Mitspieler steht in der Kreismitte.

Die in Kreis aufstellung sitzenden (stehenden) Spieler geben hinter ihrem Rücken einen Tannenzapfen weiter. Der in der Kreismitte Stehende muss durch genaue Beobachtung feststellen, bei welchem Spieler sich gerade der Tannenzapfen befindet. Hat er einen Teilnehmer mit dem Tannenzapfen „erwischt“, muss nun dieser Spieler in die Kreismitte und wird zum „Suchenden“.

Hilfsmittel: Pro Gruppe 1 Tannenzapfen.

3. Nein, den Tannenzapfen bekommst Du nicht!

Paarweise: Beide Spieler halten sich mit der jeweils rechten Hand fest. Zwischen ihnen liegt auf dem Boden ein Tannenzapfen, den es aufzuheben gilt. Da ihn beide haben wollen, versuchen sie sich gegenseitig durch Wegschieben oder -ziehen daran zu hindern. Der Spieler, dem es gelingt, den Tannenzapfen aufzuheben, ist Sieger der ersten

Runde. Der Gesamtsieg wird in drei Durchgängen ermittelt.

Hilfsmittel: Pro Paar 1 Tannenzapfen.

4. Indianerkampf

Paarweise: Beide Spieler halten sich mit der linken Hand fest. In der rechten halten sie einen Tannenzapfen. Wer zuerst den Gegner mit der Tannenzapfenspitze trifft, ist Sieger. Getroffen werden darf nur der Oberkörper.

Hilfsmittel: Pro Paar zwei Tannenzapfen.

5. Pendelstaffel

Die Gruppen - bestehend aus jeweils 6 Teilnehmern - werden nochmals geteilt. Je drei Mitspieler stehen sich im Abstand von ca. 10 Metern gegenüber. Mit Hilfe kleiner Stöcke wird nun ein Tannenzapfen hin und her transportiert.



Hilfsmittel: Pro Mannschaft ein Tannenzapfen sowie zwei zeigefingerdicke etwa 20 Zentimeter lange Stöckchen.

6. „Wer kommt am Weitesten?“

● Balancieren: Auf dem linken oder rechten Schuh der Teilnehmer liegt ein Tannenzapfen, der durch vorsichtiges Gehen zu transportieren ist. Fällt der Zapfen vom Schuh, ist diese Stelle zu markieren oder der Teilnehmer bleibt stehen! Wer kommt am weitesten?

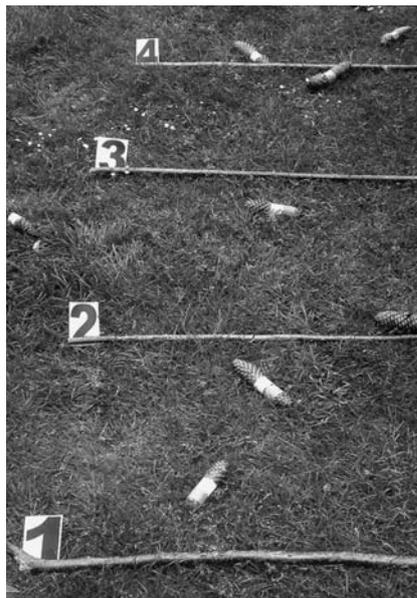
● Den auf dem Fußrist liegenden Tannenzapfen möglichst weit schießen.



Hilfsmittel: Pro Teilnehmer ein Tannenzapfen.

7. Zonenwerfen

Auf einem Wald- oder Feldweg wird ein Spielfeld mit Hilfe von Gras, trockenen dünnen Ästen, Erde, usw. in mehrere Zonen (je nach Wurfvermögen der Kinder) eingeteilt, die mit Zahlen von 1 bis 4 versehen werden. Je weiter die Zone entfernt liegt, desto höher ist die Zahl. Geworfen wird aus einer Entfernung von 3 bis 6 Metern.



Hinweis: Beim Wurf wird der Tannenzapfen an seiner Spitze gefasst. Erst wenn alle Teilnehmer gewor-

fen haben, dürfen die Tannenzapfen gemeinsam eingesammelt werden!

Wertung: Gewertet wird die Aufschlagsstelle des Zapfens, nicht die Zone, in der er zu liegen kommt! Der Werfer erhält die Punktzahl der betreffenden Zone. Sieger ist, wer nach allen Durchgängen die höchste Punktzahl aufweist.

Hilfsmittel: Pro Teilnehmer ein markierter Tannenzapfen, Schreibzeug, evtl. kleine Zettel, versehen mit Zahlen von 1 bis 4.

8. Welcher Tannenzapfen bleibt am längsten in der Luft?

Gruppenweise: Jeder Spieler ist im Besitz eines Tannenzapfens.

Jede Gruppe soll ihre Tannenzapfen so hoch wie möglich werfen. Gestoppt wird die Zeit vom gegebenen Startzeichen bis zum Aufprall des letzten Zapfens auf den Boden.

Wertung: Sieger ist die Gruppe, deren Zapfen am längsten in der Luft war.

Hilfsmittel: Pro Teilnehmer ein Tannenzapfen; pro Gruppe eine Stoppuhr.

9. Stafetten-Würfe aus dem Stand

Austragungsstätte ist ein langer, möglichst gerader Weg. Eine Mannschaft - bestehend aus fünf Teilnehmern - ist im Besitz eines farblich gekennzeichneten Tannenzapfens, den sie der Reihe nach wirft. Der nächste Werfer darf seinen Wurf immer nur von der Stelle aus tätigen, wo der Tannenzapfen des vor ihm Werfenden liegen geblieben ist.

Alternativen:

- Mit dem ‚schwachen‘ Arm werfen.
- Rückwärts über den Kopf werfen.
- Durch die Beine nach hinten werfen.
- Mit dem Fuß links oder rechts schießen.

Wertung: Sieger ist die Gruppe, die am Ende der Spielrunde die größte Weite erreicht hat.

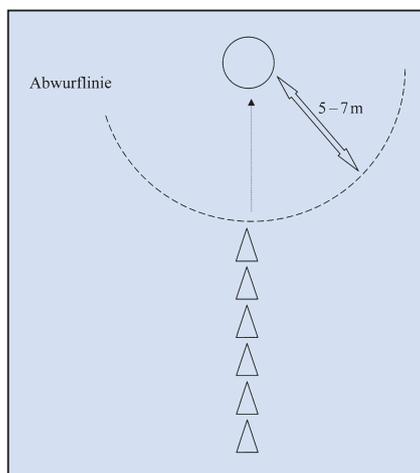
Hilfsmittel: Pro Gruppe ein farblich markierter Tannenzapfen.

10. Stafetten-Kreiswerfen

Jeweils 6 Teilnehmer, in einer Reihe hintereinander aufgestellt, bilden eine Mannschaft. Diese stehen, jeweils etwa zwei Meter voneinander entfernt, vor einer kreisrunden Abwurflinie. 5 bis 7 Meter vor dieser Linie befindet sich ein Kreis von einem Meter Durchmesser.

Auf „Los“ versuchen die ersten Spieler einer jeden Gruppe, ihren Tannenzapfen in den Kreis zu treffen. Nach dem Wurf holen sie ihren Tannenzapfen und übergeben ihn dem nachfolgenden Mitspieler, um sich dann hinten wieder anzustellen.

Wertung: Für jeden Treffer gibt es einen Punkt. Als gültig gewertet wird auch ein Wurf, wenn der Zapfen mit mehr als der Hälfte im Kreis liegt. Die Mannschaft, die nach vorgegebener Zeit die meisten Punkte erzielt hat, ist Sieger.



Hilfsmittel: Pro Mannschaft ein Tannenzapfen; ein scharfer Gegenstand zur Markierung der Kreise.

11. „Boccia“-Spiel

Dieses Spiel kann sowohl als Einzel- (höchstens sechs Spieler!) als auch als Gruppenwettkampf (Mannschaft à vier Spieler) gespielt werden.

Jeder Spieler hat drei gekennzeichnete Tannenzapfen. Ferner wird ein

„Lecco“, ein „Setz“-Tannenzapfen, benötigt. Dies kann ein besonders auffällig bunt markierter Tannenzapfen oder alternativ ein runder Stein sein.

Ein Spieler wirft zunächst den „Lecco“ ca. 6–8 Meter weit und im Anschluss daran auch seine Zapfen, bevor es ihm die nachfolgenden Spieler der Reihe nach gleich tun. Jeder versucht dabei, so nah wie möglich an den „Lecco“ heranzukommen oder die Tannenzapfen der anderen Mitspieler aus seiner Nähe abzudrängen.

Wertung: Sieger einer Runde ist derjenige, dessen Zapfen dem „Lecco“ am nächsten liegt; er erhält einen Punkt. Gesamtsieger wird, wer als erster 10 Punkte erreicht hat.



Hilfsmittel: Pro Teilnehmer drei farblich markierte Tannenzapfen, ein besonders markierter Tannenzapfen oder ein runder Stein, Zettel und Bleistift zur Notierung der Ergebnisse und ein Maßband.

12. „Bock“-Werfen

Gruppen- oder Einzelwettbewerb (höchstens sechs Spieler!). Etwa 6 Meter von der Abwurfstelle entfernt wird ein etwa 70 Zentimeter großer Stock (etwa von der Dicke eines Unterarms) in den Boden gesteckt. Die Teilnehmer haben die Aufgabe, diesen Stock („Bock“) reihum mit ihren Tannenzapfen zu treffen. Nach jedem Durchgang holen alle Mitspieler gemeinsam ihre abgeworfenen Tannenzapfen zurück und die nächste Runde kann beginnen. Gespielt wird so lange, bis einer aus der Gruppe 5 Punkte (Treffer) erzielt hat.

Wertung: Für jeden Erfolg gibt es einen Punkt. Gesamtsieger ist die Gruppe, die zuerst 10 Punkte erreicht hat.



Hilfsmittel: Ein Stock, pro Teilnehmer ein Tannenzapfen.

13. „Golf“-Werfen

Provisorisch wird ein Sechslöch-Golf-Rundkurs aufgebaut. Sowohl die einzelnen Löcher – dargestellt durch einen Erdhügel (z. B. Maulwurfhaufen), großen Stein, Baum, große Pflanzen, Äste, usw. – als auch die Abwurfstellen sollen unterschiedlich sein. Der Durchmesser der „Löcher“ sollte mindestens 50 Zentimeter betragen. Jedes „Loch“ ist durch einen Wimpel (oder durch kleine Zettel, auf denen die Zahlen von 1 bis 6 stehen) gekennzeichnet.



Jeder Teilnehmer soll seinen farblich markierten Tannenzapfen in zuvor festgelegter Reihenfolge in die vorgegebenen Ziele („Löcher“) werfen. Pro Loch hat er drei Versuche. Landet sein Zapfen im 50-Zentimeter-Kreis, darf der Werfer zum nächsten „Loch“ weitergehen. Hat er aber einen Fehlwurf getätigt, sind ihm noch bis zu zwei zusätzliche Würfe erlaubt. Ist sein dritter Wurf auch fehlgeschlagen, geht er dennoch zum nächsten „Loch“ voran.

Wertung: Wer die wenigsten Fehlwürfe aufweist wird zum Sieger erklärt.

Hilfsmittel: Pro Teilnehmer ein farblich gekennzeichnete Tannenzapfen; sechs mit Zahlen von 1 bis 6 versehene Wimpel, einfache Wettkampfkarten, Schreibzeug.

14. Wir gehen auf „Beutezug“!

Zwei Mannschaften stehen sich auf zwei Linien (Abstand 20–30 Meter) gegenüber. Dazwischen sind alle verfügbaren Tannenzapfen nebeneinander liegend deponiert. Auf ein Startzeichen des Betreuers hin laufen alle Spieler gleichzeitig in Richtung der Tannenzapfen los, um möglichst viele von ihnen zu „erbeuten“.

Wertung: Für jeden Erfolg gibt es einen Punkt. Die Mannschaft, die die meisten Tannenzapfen einheimen konnte, ist Sieger.

Hilfsmittel: Viele Tannenzapfen.

15. „Spitzbuben“

Auf einer freien Fläche wird ein langes Spielfeld mit den Maßen von etwa 10 x 30 Metern abgesteckt. Auf der 10-Meter-Seite liegt eine Vielzahl von Tannenzapfen, die von zwei bis drei „Hütern“ bewacht werden. Auf der gegenüberliegenden Seite stehen bis zu 12 „Spitzbuben“.

Nach dem Startzeichen versuchen die „Spitzbuben“ die Tannenzapfen zu stehlen, was die Wächter ihrerseits versuchen, durch „Abschlagen“ zu verhindern. Die „Spitzbuben“ dürfen immer nur einen Tannenzapfen mitnehmen! Wird ein „Spitzbube“ auf seinem Rückweg zum

Ausgangspunkt mit einem Zapfen abgeschlagen, muss er diesen wieder zurückbringen.

Wertung: Sieger ist die Mannschaft, die nach Spielende die meisten Tannenzapfen erbeuten konnte.

Hilfsmittel: Eine große Zahl von Tannenzapfen und evtl. eine Stoppuhr (Spiel auf Zeit).

16. Mit einem Pfeil „Fische“ fangen

Es wird eine Erdmulde ausgesucht, in die mehrere Tannenzapfen gelegt werden. Als Fanggerät dient ein etwa 80 Zentimeter langer, dünner und an einem Ende spitz zugeschnittener Stock. Er ist im Vorfeld des Spieles anzufertigen (alternativ: Dartpfeile).

Mithilfe dieses Pfeiles sollen reihum die „Fische“ gefangen werden. Abgeworfen wird aus einer Entfernung von 1 bis 3 Metern. Ein „Fisch“ gilt als gefangen, wenn der Pfeil ihn getroffen oder berührt hat.

Wertung: Jeder Erfolg wird mit einem Punkt belohnt. Sieger ist, wer zuerst 5 Punkte erreicht hat.

Hilfsmittel: Mehrere Tannenzapfen, selbst gebastelte Pfeile (oder Dartpfeile), ein Taschenmesser.

17. Tannenzapfen suchen

Als Einzel- und auch als Mannschaftsspiel: Ein ortskundiges Gruppenmitglied eilt dem Hauptfeld voraus und versteckt eine Anzahl von Tannenzapfen, die mit einem Zettel – befestigt durch ein Gummiband – versehen sind. Die zurückgebliebenen Mitspieler – jeder für sich – haben nun die Aufgabe, die versteckten Zapfen zu suchen. Wurde ein Zapfen entdeckt, muss der Finder sein Namenskürzel auf den Zettel schreiben und dann den Zapfen wieder an den Fundort zurück legen. Nach Beendigung des Spiels sammelt derjenige, der die Zapfen versteckt hat, sie wieder ein.

Wertung: Sieger wird, wer nach Spielende die meisten Namenskürzel aufweist.

Hilfsmittel: Eine große Anzahl von Tannenzapfen; ihrer Anzahl entsprechend kleine Zettel und Gummibänder sowie pro Teilnehmer ein Bleistift oder Kugelschreiber.

18. Tannenzapfen-Weitschlagen

Als Gruppen- oder Einzelwettbewerb (höchstens sechs Spieler!): Wettkampfstätte ist ein ebener Weg oder eine Wiese.

Von einer markierten Abwurfline aus werden die Tannenzapfen mit Hilfe eines 80 bis 100 Zentimeter langen, daumendicken Schlagholzes möglichst weit geschlagen.

Wertung: Gewertet wird die Stelle wo der Tannenzapfen liegen bleibt. Der am weitesten liegende Tannenzapfen wird mit der Zahl „1“ bewertet, die nächsten mit 2, 3, usw.

Sieger wird, wer nach mehreren Durchgängen die niedrigste Summe aufweist.

Hilfsmittel: Pro Gruppe 1 Schlagholz, pro Spieler ein gekennzeichnete Tannenzapfen und zur Markierung der Abschlaglinie ein spitzer Gegenstand (Messer, Nagel, Stein, usw.).

Heide Tille war Fachleitere Sport am Gymnasium, Lehrreferentin beim Sportbund Rheinland und anderen Fachverbänden und Übungsleiterin im Freizeit- und Seniorensportbereich.

Gernot Tille, ehemaliger Leichtathlet, war Fachleiter Sport am Gymnasium, Lehrreferent beim Sportbund Rheinland und Übungsleiter im Freizeit- und Leistungssportbereich. Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und als Buchautor.



Heide Tille



Gernot Tille

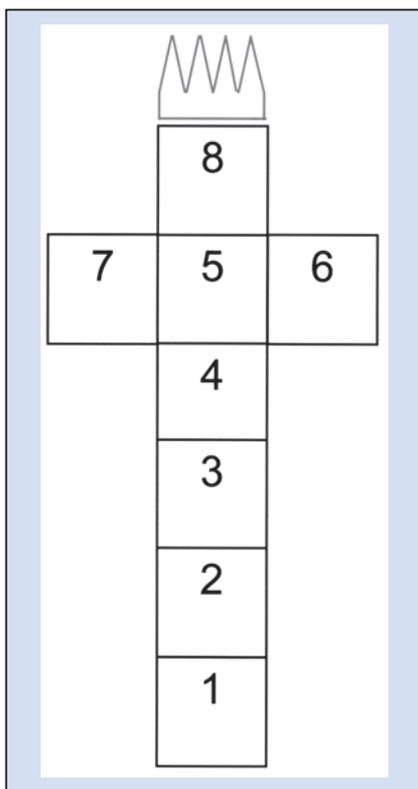
Anschrift:
Heide und Gernot Tille
Im Kochbrunnen 22
57520 Rosenheim/Wu.
E-Mail: hg-tille@t-online.de

19. Tannenzapfen-Königsspiel

Auf einem ebenen Weg wird ein „Spielkreuz“ aufgezeichnet; die einzelnen Kästchen sollten jeweils 50-mal 50 Zentimeter groß sein und mit Zahlen von 1 bis 8 versehen werden. Über die 8 kommt zusätzlich noch eine Krone.

Aus einer Entfernung von 3 bis 7 Metern (je nach Altersgruppe) werfen die Spieler, einer nach dem anderen, ihren Tannenzapfen in die Kästchen, wobei die Reihenfolge gemäß der Zahlen einzuhalten ist. Teilnehmer mit Fehlwürfen werfen so lange, bis sie erfolgreich sind.

Wertung: Wer zuerst die Zahl „8“ erreicht hat, wird zum „König“ erklärt und ihm wird dann eine selbstgebastelte Krone verliehen.



Hilfsmittel: Pro Teilnehmer ein markierter Tannenzapfen; ein spitzer Gegenstand (Stein, Stock, Messer) zur Markierung des „Spielkreuzes“, ein Bandmaß (Zollstock), eine selbst gebastelte Krone.

20. Wir basteln Tannenzapfen-Figuren

Jeder hat einen Tannenzapfen. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit bzw. während einer Rastpause soll jeder für sich eine Figur – ähnlich dem „Tanno-Zapf“ – basteln. Das dafür benötigte Bastelmaterial (Klebstoff, Papier, Pappe, Watte, Bindfaden, usw.) wird zur Verfügung gestellt.

Danach werden die Figuren nebeneinander gelegt und nummeriert. Anschließend erfolgt eine Bewertung der Figuren durch die Teilnehmer. Dazu werden Zettel ausgegeben, auf denen die Nummer der Figur vermerkt werden soll, die als ‚Schönste‘ eingestuft wird.

Wertung: Sieger dieses Wettbewerbes wird, wessen Figur die meisten Nennungen auf sich vereint hat.

Hilfsmittel: Eine große Zahl von Tannenzapfen und benötigtes Bastelmaterial.

21. Mit Tannenzapfen und anderen im Wald zu findenden Materialien eine Collage erstellen

Jeder soll innerhalb einer bestimmten Zeit (z. B. 15 Minuten) eine Collage aus Tannenzapfen und anderen Materialien, die in Wald und Flur zu finden sind, erstellen. Danach wird jede Collage mit einer Nummer versehen. Jeder Teilnehmer notiert auf einen Zettel die der Collage zugeordnete Zahl, die seiner Meinung nach die Schönste ist.

Wertung: Der Ersteller der Collage, die die meisten Zusagen bekommen hat, ist Sieger.

Hilfsmittel: Viele Tannenzapfen und andere Naturmaterialien (z. B. kleine Stöcke, Steine, Gras, Blätter, usw.), Tapetenrollenreste sowie Klebstoff.

22. „Tannenzapfen-Fünfkampf“

Dieser „Fünfkampf“ setzt sich zum größten Teil aus den schon bekann-

ten Übungen zusammen, jedoch sollen die Mitspieler nun die Aufgaben mit ihrem jeweils „schwachen“ Arm oder Bein ausführen. Als Wettkampfstätte ist lediglich ein Zonenfeld auf einem Wald- oder Feldweg erforderlich. Zur Kennzeichnung der unterschiedlichen Zonen können Gras, dünne Stöcke, Sand, kleine Steine, usw. verwendet werden. Die Abwurfentfernungen und Größen der Zonen sind der jeweiligen Aufgabe und dem Leistungsstand der Teilnehmer anzupassen. Vor Beginn des Wettkampfes sind jedem Mitspieler drei Probeversuche einzuräumen.

1. *Disziplin:* Einen auf dem Schuh liegenden Tannenzapfen mit dem Fuß in eine der Zonen befördern.

2. *Disziplin:* Mit dem Rücken zur Wurfrichtung einen Tannenzapfen mit dem „schwachen“ Wurfarm zwischen den Beinen hindurch nach hinten werfen.

3. *Disziplin:* Zielwürfe auf einen an einem Baum befestigten Gegenstand (z. B. DIN-A4-Blatt, ein Ast mit Blättern, Astgabel, usw.).

4. *Disziplin:* Ähnlich dem Aufschlag von unten beim Volleyballspiel einen Tannenzapfen auf Weite schlagen. Der Schlag erfolgt jedoch mit der offenen Handfläche des „schwachen“ Armes, wobei der Tannenzapfen quer zur Handfläche zu halten ist.

5. *Disziplin:* Mit einem auf dem Schuh des „schwachen“ Fußes liegenden Tannenzapfen 3-mal nebeneinander stehende Bäume treffen. Treffer werden gewertet.

Wertung: Gesamtsieger ist, wer bei allen Disziplinen insgesamt am besten abgeschnitten hat.

Hilfsmittel: Pro Teilnehmer mindestens ein farblich markierter Tannenzapfen (es sollte vorher getestet werden, ob er gute Flugeigenschaften besitzt!), einfache Wettkampfkarten, Bleistifte und evtl. Urkunden.

Fotos: Gernot Tille

Grafiken: Heide Tille

Aufgeschnappt

„Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen, nur Bewegung ist der Zweck des Lebens.“

Chr. Friedr. Hebbel (1813–1863)

Nordic Walking – auch für Kids?

Jennifer Kontowski

In allen Lehrplänen ist die Gesundheitserziehung und die Vermittlung eines Gesundheitsbewusstseins ein wichtiges Ziel. Der Schulsport soll die Kinder zu körperlicher Bewegung anregen, die sich nicht nur auf den Schulalltag, sondern in den Freizeitbereich der Schüler hinein ausweiten soll.

Gerade im Hinblick auf die immer mehr durch Übergewicht auffälligen Schülerinnen und Schüler sollte ein Fitness- oder Ausdauertraining bereits im Grundschulsport von Bedeutung sein. Der Trendsport Nordic Walking (NW) ist dabei **eine** Möglichkeit, die Fitness der Kinder ohne Überforderung und große Frustrationen beizubehalten oder zu verbessern und kann auch als sanfte Trainingsvorbereitung für das läuferische Ausdauertraining genutzt werden.

Auch wenn Wetteifern für Kinder oft anspornend wirkt, sollte man bewusst Wettkampfspiele außen vor lassen. Nicht die Leistung des Einzelnen soll im Vordergrund stehen, sondern die Bewegung und der Zusammenhalt in der Gruppe. Dieses „Miteinander“ verhindert eine frühzeitige Individualisierung und nimmt auf leistungsschwache Schüler Rücksicht. Außerdem ist die Stärkung des Selbstwertgefühls sehr wichtig. Gerade beim Nordic Walking ist es recht einfach, aufgrund der nicht sehr komplexen Technik schnell zu Erfolgserlebnissen zu kommen. Schwache Kinder können hier ihre Chance wahrnehmen und ihr Selbstwertgefühl steigern, denn Schnelligkeit oder Leistung sind in dieser Unterrichtreihe unwichtig und sogar unerwünscht. Einzig und allein auf die Erpro-

bung und Ausführung der richtigen Walking-Technik kommt es an. Die Schüler vertiefen dabei den Diagonalschritt bzw. die Überkreuzkoordination ihrer beiden Körperhälften durch dosierten Einsatz der Stöcke und erfahren so ein extensives Ausdauertraining und eine positive Einstellung zu körperlichen Aktivitäten.

Material/ Einstellung der Stöcke

Bei den eingesetzten Nordic Walking-Stöcken handelt es sich um sehr hochwertiges Material einer bekannten Firma (Viele der im Handel angebotenen erschwinglicheren Varianten – nicht ganz so hochwertig und trotz allem brauchbar – sind ausreichend für den Freizeitsport. Dem Nordic Walking steht also auch außerhalb der Schule nichts im Wege). Die Kinder bekommen zu Beginn eine kleine Einführung in den Aufbau ihrer neuen „Wegbegleiter“ und in den disziplinierten und sachgerechten Umgang mit den Stöcken.

Die Berechnung der Stocklänge erfolgt bei Erwachsenen in vielen Fachbüchern nach der Formel: Körperlänge $\times 0,7$ = Stocklänge in cm. Diskutiert wird jedoch, dass der Armwinkel eher 90 Grad „+“ betragen sollte, damit ein optimaler Stockeinsatz möglich ist (vgl. Praman, 2004).

Da in dieser Entwicklungsphase aber noch Disharmonien zwischen Rumpf und Extremitäten bestehen (vgl. Mühlfriedl, 1994), Arme wie

Beine also proportional zum Rumpf recht lang sind, hat sich folgende Berechnung als angemessen erwiesen: Körperlänge $\times 0,62$ = Stocklänge in cm. So ist eine nötige lange Armhaltung der Kinder beim Stockeinsatz gewährleistet. Dies ergab ein Test mit der Schülergruppe nach der ersten Unterrichtsstunde.

Aufbau der Unterrichtsreihe

Einführung ohne Stöcke

Diagonalgang, Abrollen

In der ersten Unterrichtsstunde sollen die Kinder einen Einblick in den Ursprung der Sportart und in den Gebrauch der Stöcke bekommen und deren Sinn verstehen.

Die Stöcke kommen in der ersten Stunde noch nicht zum Einsatz. Vielmehr soll durch Begleitung rhythmischer Musik der Diagonalschritt als Basis für das Nordic Walking gefestigt werden. Eine gute Hilfe auch als Vorübung für den weiten Armeinsatz beim NW ist das betonte Vor- und vor allem Rückschwingen der Arme beim Gehen. Alle Gehübungen erfolgen in verschiedenen vorgegebenen Formationen; das macht es für die Kinder interessanter. Die Lehrkraft demonstriert und erklärt die Vor- und Nachteile des Diagonalgangs und Passgangs.

Die korrekte Ausführung der Technik beinhaltet auch die bewusste Abrollbewegung des Fußes bei jedem Schritt. Diese können die Kin-



Vor- und Rückschwingen ohne Stock



Abrollen ohne Stock



▲ Abrollen bei Doppelstockeinsatz ►

der, sich gegenseitig kontrollierend, erproben und vergegenwärtigen.

Stockhöhe/Stockeinsatz

Stockeinstellung, Greifen, Pendelgang, Schleifgang

Die Schüler haben bereits eine kurze Einführung zur Höhenverstellbarkeit ihrer Stöcke bekommen und probieren dies in dieser Stunde selbstständig. Aufgrund anderer Körperproportionen als bei Erwachsenen errechnet man die Stocklänge mit der Formel: **Körpergröße x 0,62 = Stockl. in cm.**



Fehlerbild: Passgang



Die Gewöhnung ans Gerät erfolgt in Form von Hüpfübungen an Längsbänken oder Kästen. Dies ist, wie auf dem Bild zu sehen, auch in freier Natur möglich! Die Kinder lernen dabei, dass die Stöcke stabil sind und sie im Notfall auf uneben-



nen Strecken oder bergab auch halten können.

Beim Einsatz der Stöcke ist ein sicherer, korrekter Griff und eine gleichmäßige Bewegung der Geräte wichtig. Die Lehrkraft zeigt deshalb



Hüpfübungen an Erhöhung oder Längsbank

Greifübungen (Öffnen und schließen der Hand) und das gleichmäßige Hin- und Herschwingen der Stöcke mit geöffneter Hand neben dem Körper. Die Kinder erproben dies.

Als nächste methodische Schritte erfolgen der „**Pendelgang**“ und der „**Schleifgang**“.

Beim schon recht anspruchsvollen **Pendelgang** ist die lange Armhaltung wichtig, die man bei der Stockführung beachten muss. Es kommt hier auf die richtige Arbeit mit dem Handgelenk an, welches bewegt werden muss, damit die Stöcke möglichst immer waagrecht über dem Boden bleiben. Das weite Schwingen der Arme soll hierbei trainiert werden.

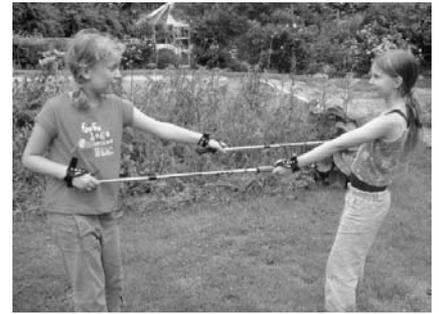




Pendelgang



Diagonales Hüpfen ohne Stock



Kräftigungsübungen mit dem Partner



Pendelarmbewegung in der Gruppe



Einfache Hüpfen am Stock

verschiedene Kräftigungsübungen zunächst ohne, dann mit Stock durchgeführt werden.

Abdruckphase und -bereich

Doppelstockschub, Einstockeinsatz

Mit „Stockeinsatz“ ist nicht nur das Halten dieser Geräte beim Walking gemeint, vielmehr gehört zur Technik eine aktive Abdruckphase, die zunächst mit Hilfe des Doppelstockschubes erprobt werden soll. Eine aktive Bewegungskbeteiligung des Rumpfes soll gesichert sein. Hierbei müssen sich die Kinder nicht auf einen Schrittrhythmus konzentrieren; einzig und allein geht es um einen kräftigen gleichzeitigen Abdruck beider Stöcke. Die Schrittzahl zwischen den einzelnen Abdruckphasen ist bei dieser Übung also beliebig.

Beim **Schleifgang** gehen die Kinder ganz natürlich und führen die Stöcke dabei schleifend mit sich. Ganz automatisch bekommen sie so ein Gefühl dafür, zu welchem Zeitpunkt in der Bewegung die Stöcke nach vorne gezogen werden müssen. Die Schüler erproben alle folgenden Übungsformen auf einer abgesteckten, interessanten und für die Lehrkraft vor allem übersichtlichen Strecke im Freien.

Immer wieder sollten in den einzelnen Unterrichtsstunden koordinative Übungen im Stand wie auch



Drehhüpfen am Stock



Schleifgang



Doppelstockeinsatz



Einstockeinsatz mit einem untergeklemmten Stock



Fehlerbild: zu steiler Stockeinsatz



Richtig: langer Arm

Danach kann der nächste Schritt folgen: Beim „Einstockeinsatz“ wird einer der Stöcke unter die Achsel geklemmt, mit dem anderen erfolgt die diagonale Schrittbewegung mit Abdruckphase. Bei dieser Übung ist besonders der Abdruck im *richtigen Bereich*, nämlich auf Höhe der gegenüberliegenden Ferse zu beachten (siehe auch DSV).

Armhaltung

Maximale weite Armbewegung hinten/vorne

Zu einem optimalen Rumpfeinsatz gehört, dass die Armbewegungen nach hinten bis zum maximalen Punkt ausgeführt werden. Dies entspricht nicht der natürlichen Bewegung beim Gehen und erfordert deshalb viel Übung. Die Schüler erproben zunächst wieder mit Doppelstock-, dann mit Einstockeinsatz.

Zum weiten Armeinsatz nach hinten gehört die lange Armhaltung vorn. Viele Kinder tendieren dazu, die Stöcke angewinkelt als Wanderstöcke zu nutzen. Dabei ist dann der Winkel zwischen Unter- und Oberarm zu klein.

Handhaltung

Öffnen/Schließen

Wie auch im Erwachsenenbereich sollen die Kinder lernen, ihre Handgelenke bei der Benutzung der Stöcke durch das Öffnen der Handflächen hinter der Hüfte und dem Schließen im Bereich vor dem Körper zu entlasten. Dies ist ein recht hoher koordinativer Anspruch. Baut man die Übung jedoch Schritt für Schritt auf, so automatisiert sich diese Bewegungsphase recht schnell. Hierbei gilt es wieder, mit dem Doppelstockeinsatz zu beginnen und über den Einstockeinsatz bis

zur Anwendung der Handbewegung beim Diagonalschritt zu gelangen.

Damit sind die Grundlagen für das Nordic Walking geschaffen und nun können Spielformen oder anspruchsvollere Formen dieser Sportart folgen.

Trotz der Schwierigkeit, spielerische Sequenzen als Aktionsform in die Unterrichtsreihe aufzunehmen, da diese in der Anfangsphase nur von der zu erlernenden Basistechnik ablenken würde, habe ich umgehend nach der Festigung der Technik auch Spiele eingesetzt (Ohne Schnelligkeitscharakter).



Geöffnete Hand – hinter der Hüfte – beim Rückschwung



Maximaler Armschwung nach hinten beim Doppelstock- und Einstockeinsatz



Die Unterrichtseinheit im Überblick

Std./Thema	Hauptintentionen	Wesentliche Stundeninhalte
1. Einführung Trendsport „Nordic Walking“ (NW) (ohne Stöcke!)	<i>Die SuS ...</i> ... machen sich eine Vorstellung vom Trendsport NW, ... machen sich die richtige Gehtechnik bewusst, ... lernen etwas zum Einsatz von NW-Stöcken.	<ol style="list-style-type: none"> 1. L. gibt motivierende Erläuterungen zur Sportart (Ursprung Finnland) und zum Material (Einstellung/Sinn und Nutzen). 2. SuS gehen zu rhythmischer Musik in abwechslungsreichen Formationen. 3. Erklärungen zum Diagonalschritt. 4. Übungen zum Diagonalschritt mit überzogenem Armeinsatz. 5. L. demonstriert Vor- und Nachteile des Diagonalschritts/Passgangs. 6. SuS üben partnerweise bewusst die Abrollbewegung des Fußes.
2. Erste Übungen mit Material- einsatz (mit Stöcken!)	<i>Die SuS ...</i> ... erproben das selbstständige Einstellen der Stöcke, ... lernen das korrekte Greifen der Stöcke kennen, ... erproben das Gehen mit schleifenden Stöcken sowie den Einarmstockeinsatz bei richtiger Körperhaltung.	<ol style="list-style-type: none"> 1. SuS stellen ihre Stöcke auf die berechnete Höhe ein. 2. Aufwärmübungen (Hüpfen) bei richtiger Stockhaltung mit Hilfe kleiner Kästen zu Musik (Vertrauensaufbau zum Material). 3. L. zeigt Greifübungen und Hin- und Herschwingen der Stöcke, SuS erproben diese im Freien. 4. SuS führen Überkreuzübungen im Stand aus. 5. L. demonstriert „Schleifgang“ u. „Einstockgang“ und lässt SuS diese auf abgesteckter Strecke erproben.
3. Festigung des Diagonalschritts und Hand- habung/Einsatz der Stöcke in verschiedenen Variationen	<i>Die SuS ...</i> ... erproben das Einhalten des Sicherheitsab- stands beim Walken hintereinander, ... lernen Kräftigungsübungen mit dem Partner kennen, ... üben den Einsatz beider Stöcke beim NW in Form des Gehens mit Pendelgang, schleifenden Stöcken und einseitigem Stockeinsatz, ... erproben die flache Winkelhaltung der Arme, ... üben durch Doppelstockeinsatz die Betonung der Abdruckphase im richtigen Bereich.	<ol style="list-style-type: none"> 1. SuS erwärmen sich durch koordinativ anspruchsvolle Hüpf- übungen zu Musik auf dem Schulhof. 2. L. demonstriert Kräftigungsübungen, SuS erproben diese mit einem Partner. 3. SuS „walken“ auf abgesteckter Übungsstrecke hintereinander mit Abstand und üben die vom L. gezeigten Übungsformen. Ist die Bewegung gefestigt, werden Kinder auf großen Rundgang um den Schulhof geschickt. L. korrigiert und gibt Hilfestellung. 4. Zum Schluss folgt ein gruppendynamisches Spiel: Gruppe steht hintereinander. Hintermann greift Stöcke des Vordermanns u. s. w. Alle marschieren in Form einer Eisenbahn über den Schulhof.
4. Vorbereitung auf kurze Tour in der Gruppe außerhalb des Schulgeländes	<i>Die SuS ...</i> ... üben den Einsatz beider Stöcke beim Diagonalschritt, ... machen sich bekannt mit Verhaltensregeln und ihren Konsequenzen bei Nichteinhaltung, ... walken 15 min am Stück, ... üben die Fehlerkorrektur mit Hilfe von Kameraaufnahmen, ... erproben „leichte“ Dehnübungen nach dem „Walking“.	<ol style="list-style-type: none"> 1. SuS zeigen selbstständig verschiedene koord. Übungen bei der Erwärmung. 2. SuS zeigen einzeln den Einsatz beider Stöcke im Parallelgang auf abgesteckter Strecke hintereinander. 3. L. demonstriert Handöffnung- und Schließung bei Stockeinsatz/ Doppelstockeinsatz. Die Kinder erproben. 4. L. weist auf Plakat mit Verhaltensregeln beim Walken in der Gruppe hin. 5. Gruppe walkt mit Lehrkraft 10–15 min auf abgesteckter Grünfläche des großen Sportplatzes (auch bergauf/bergab). 6. Zwischendurch erfolgt Fehlerkorrektur durch Kameraaufnahme bei einzelnen Schülern.
5. u. 6. Kompakt: NW-Rallye	<i>Die SuS ...</i> ... festigen Kräftigungsübungen mit den Stöcken, ... wenden einfache Dehntechniken nach der Belastung an, ... trainieren ca. 1 Std. spielerisch und sanft Ausdauer durch NW im aeroben Belastungsbe- reich, ... erproben Kooperation mit Mitschülern in den durch Eltern betreuten Kleingruppen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. SuS erwärmen sich durch ein Spiel aus dem Skisportbereich. 2. SuS zeigen partnerweise Kräftigungsübungen; die Klasse macht diese nach. 3. L. teilt in Kleingruppen ein und gibt Rallye-Fragebögen aus. 4. Erläuterung des Rallye-Spiels. 5. Lehrkraft geht mit erster Gruppe los, die anderen folgen in 5-Minuten-Abständen mit Elternteilen. 6. Wenn sich alle am Zielpunkt (Sportplatz) eingefunden haben, folgt Feedback und gemeinsames Abschlusspiel aus dem Skisportbe- reich mit den Eltern.
7. u. 8. Kompakt: NW-Tour	<i>Die SuS ...</i> ... trainieren ca. 1 Std. im aeroben Bereich, ... festigen die Pulsmessung unmittelbar nach Belastung, ... festigen bekannte Dehnübungen, ... erfahren bestenfalls den „Gute Laune-Effekt“ des NW-Trainings.	<ol style="list-style-type: none"> 1. L. lässt Verhaltensregeln aufzählen. 2. Es folgt die Erläuterung zum Einsatz/Gebrauch der Schrittzähler (Motivation) und Verteilung. 3. Die Tour in der Großgruppe beginnt. Nach 15 min Versammlung auf Grünfläche zur Pulsmessung. L. notiert. 4. Zum Schluss folgt Siegerehrung der Rallye, Verteilung der NW- Führerscheine zur Würdigung der Ergebnisse, mündliches Feedback der Kinder, gemeinsames Picknick und Rückgang zur Schule. <p>(NW = Nordic Walking, SuS = Schülerinnen und Schüler, L. = Lehrkraft)</p>

Weiterführende koordinative Übungen



Hopserlauf



Nordic Running

Fazit

Mein Ziel war die schülermotivierende Vermittlung der Basistechnik des Nordic Walking-Sports. Ich kann mit Begeisterung feststellen, dass

meine 3. Klasse nach nur 5 Wochen über den von mir ausgearbeiteten methodischen Weg die Basistechnik gut ausführen kann. Gerade der Einsatz rhythmischer Musik war den Kindern eine große Hilfe.

Probleme gab es im technischen Bereich bei der kontrollierten Handöffnung während des Stockeinsatzes. Dies erfolgte in der letzten Übungsstunde und muss immer wieder geübt werden. Hier habe ich zu wenig Zeit eingeplant.

Trotz der teils schlechten Wettervoraussetzungen ließen sich alle Kinder auf den Unterricht im Freien ein.

Die Kinder hatten zuvor noch wenig Hintergrundwissen zu der Trendsportart und keinerlei Vorurteile und zeigten sich sehr unvoreingenommen.

Nordic Walking kann nach meiner Überzeugung bereits zur Prävention auch im Schulsport eingesetzt werden und nicht nur im Bereich der Rehabilitation Erwachsener.

Ein paar Monate danach war Klassenfahrt. Auch die Nordic Walking-Stöcke waren im Gepäck. Die ländliche Gegend in Dithmarschen lud geradewegs zu Nordic Walking-Touren im Grünen ein. Die Kinder der

Versuchsklasse wie auch die Parallelklasse hatten Spaß an der Bewegung in freier Natur und kamen aufgrund der recht hügeligen Verhältnisse auch ins Schwitzen. Nach einer kurzen wiederholenden Entwicklung des Bewegungsablaufes aus dem Schleifgang heraus konnten alle Kinder die richtige Nordic Walking-Technik ausführen. Einige Kinder haben bereits eigene Stöcke von ihren Eltern bekommen.

Literatur

- Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein (Hrsg.). (2002). *Lehrplan Grundschule*. Kiel.
- Mühlfriedel, B. (1994). *Trainingslehre*. Frankfurt am Main/Aarau: Verlag Moritz Diesterweg/Verlag Sauerländer AG.
- Pramann, U. u. a. (2004). *Schlank und fit mit Nordic Walking*. München: Südwest-Verlag.
- DSV-Broschüre zum Thema im Erwachsenen-Training.



Jennifer Kontowski
Lehramtswärterin
Itzehoe

Anschrift:
Lindenstraße 68
25524 Itzehoe –
jenny-ko@gmx.net

Alte Spiele – neu entdeckt

Spinnenfußball

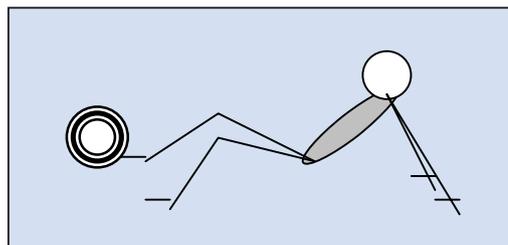
- Material:** 1–3 Bälle (weiche Fußbälle, Volleybälle oder auch Wasserbälle) je nach Feldgröße und Spielerzahl.
2 große Mattentore (z. B. jeweils 2 Turnmatten nebeneinander – lange Seite auf dem Boden – an die Wand gelehnt).
Partiehemden
- Teilnehmerzahl:** Ganze Klasse
- Räumlichkeit:** Sporthalle längs oder quer

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt und mit Partiehemden gekennzeichnet. Jede Mannschaft setzt sich zunächst vor ihr Tor in das eigene Spielfeld (Hände, Po und Füße auf dem Boden).

Einzige zugelassene Fortbewegungsart ist der „Spinnengang“ (Laufen auf allen Vieren – dabei zeigt das Gesäß in Richtung Boden). Ziel ist es, einen Ball mit dem Fuß ins gegnerische Tor zu spielen. Nur der Torhüter darf die Hände zur Abwehr benutzen. Bei unbeabsichtigtem Handspiel läuft das Spiel weiter.

Hinweis:

- Nur diese Fortbewegungsart zulassen, nicht auf Händen und Knien!
- Kopfballsport ist erlaubt.
- Absitzen (Gesäß auf den Boden) ist erlaubt.



Eingereicht von Martin Rall

Leserbrief zum Beitrag „Prüfungsaufgaben zum sportpraktischen Teil der Abiturprüfung“ von Hans-Dieter te Poel in „Lehrhilfen, „sportunterricht 2, 2008“

Die Diskrepanz zwischen schulischer Realität und amtlichen Lehrplänen und ihren Prüfungsanforderungen

Karl-Dieter Zöller

Es ist fatal, wenn man die Mannschaftsspiele in den hessischen und auch anderen Lehrplänen als „Zielschusspiele“ einführt und dabei schon terminologisch die Bedeutung der Mannschaftsspiele in eine sehr verkürzte individualistische und egozentrische Richtung drängt. Erstaunlich dabei ist, dass in der Abiturprüfung Sport für die verschiedenen Abiturfächer Sport (Leistungsfach, 4. und 5. Prüfungsfach) dieser Zielschuss gar nicht als abprüfbar auftritt und sogar die Überprüfung des Verhinderns des Erfolgs dieses Zielschusses, eine Torhüterprüfung, verboten wird. In den „Ausführungsbestimmungen ... Sport“ Seite 53 heißt es: „Das Torhüterspiel bleibt für den Prüfling ausgeschlossen.“

Der Autor, Mitglied der Lehrplankommission Sport des Landes Hessen und der Expertenkommission Fußball in der Schule des DFB, hat versucht, „Prüfungsaufgaben zum sportpraktischen Teil der Abiturprüfung im Fach Sport (4. Prüfungsfach)“ am Beispiel Fußball exemplarisch darzustellen. Unter diesem Titel werden die Ausführungen als Beispiel für das 4. Prüfungsfach dargestellt. Die amtlichen „Ausführungsbestimmungen“ sehen aber keinen Unterschied in den sportpraktischen Prüfungsanforderungen für das Leistungsfach, und die 4. und 5. Prüfungsfächer vor. Also muss das Beispiel auch für das Leistungsfach Sport und Sport als 5. Prüfungsfach gelten.

te Poel hat fachlich gute Beispiele für die einzelnen Prüfungssituationen gewählt, sie sind klar dargestellt, als Einzelaufgaben realisierbar, aber es zeigt sich an seinem Beispiel das Dilemma des Fachs Sport in der gymnasialen Oberstufe. Wer getreu der Lehrpläne zu unterrichten versucht, sieht sich bald in der fatalen Situation, dass das, was im praktischen Teil und vieles auch im theoretischen der Lehrpläne und in der Abiturprüfung verlangt wird, von den Schülerinnen und Schülern auf privatem Weg außerhalb der Schule erworben werden muss, weil die Lehrplan- und Prüfungsanforderungen zeitlich im Unterricht und in den Prüfungen nicht zu verwirklichen sind und das gibt auch hier das Beispiel der dargestellten Fußballprüfung wieder.

Dies sind die zeitlichen Vorgaben in den amtlichen „Ausführungsbestimmungen“ (Seite 43) bezogen auf den einzelnen Prüfling:

- Prüfbereich I: ca. 10–15 Minuten;
- Prüfbereich II: ca. 15–20 Minuten;

- Prüfbereich III: ca. 20 Minuten.
- Zwischen den Prüfbereichen muss dem Prüfling angemessene Gelegenheit zur Erholung gegeben werden.“

55 Minuten Prüfungsdauer, mit entsprechenden Pausen ca. 75 Minuten scheinen durchaus angemessen, aber das gilt nur für den „einzelnen Prüfling“.

In den Ausführungen von Hans-Dieter te Poel sind im **Prüfbereich I (Techniküberprüfung)** vorgesehen:

1. „Technikbezogene Komplexform: „Quick Play““

Dabei sollen die „Techniken des Passens und der Ballkontrolle und des Dribblings/Fintierens ... von jedem Prüfling in mittlerem bis schnellem Tempo jeweils mindestens sechsmal demonstriert werden“

Bei z. B. nur 5 Prüflingen und nur angenommenen zwei Minuten jeweiliger Prüfungszeit für den einzelnen Prüfling sind dies insgesamt 40 Minuten.
Pause 10 Minuten.

2. „Technikbezogene Komplexform:

„Improve your shooting and finishing“
„Die Techniken des Flankens, Torschusses und Kopfstoßes sollen von jedem Prüfling in mittlerem bis schnellem Tempo jeweils mindestens sechsmal demonstriert werden“.

Bei geringem Ballverlust ist von mindestens 12 Minuten Prüfungszeit auszugehen.
Pause 10 Minuten

Gesamtzeit Prüfbereich I: 72 Minuten (Warum hier englische Begriffe verwendet werden müssen, erschließt sich dem Leser nicht.)

Im Prüfbereich II, „Sportspielspezifische Überprüfung taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten in spielnahen Situationen“, sind drei unterschiedliche Prüfungssituationen vorgegeben.

1. „Abwehr und Angriff“, 10 Minuten Pause.
2. „Defensive“, 10 Minuten Pause.
3. „Angriff-Durchbruch über Außen“, 10 Minuten Pause.

Bei einem sehr zügigen Ablauf sind jeweils mindestens 15 Minuten nötig.
Gesamtzeit Prüfbereich II: 75 Minuten

Im Prüfbereich III, „Spiel“, wird ein Spiel „11:11 auf zwei Tore mit Torhütern auf dem Großfeld“... vorgeschlagen. Die Mannschaften sollen sich aus „qualifizierten Spielern der Schule (Schulmannschaft)“ bilden.

Prüfungszeit 20 Minuten

Wenn man für das Einrichten und Erklären der jeweils neuen Prüfungssituation nur insgesamt 13 Minuten annimmt, ergibt dies eine Gesamtprüfungszeit für den Prüfling von 180 Minuten.

Wenn sich die Prüfungskommission anschließend nur noch 20 Minuten berät, sind dies für die Prüfer 200 Minuten Gesamtprüfungszeit.

Ist das von te Poel, Mitglied der Lehrplankommission des HKM, dargestellte Beispiel tatsächliche schulische Realität?

Folgende Fragen muss man sich stellen:

- Wie oft wurde dieses Beispiel und unter welchen Bedingungen erprobt?

- Welche Schule kann zum Zeitpunkt der Prüfung 22 „qualifizierte Spieler“ bereitstellen?

- Warum wird das Torhüterspiel als Prüfungsgegenstand verboten, wenn demgegenüber der Feldspieler seine „Spielpositionen frei wählen“ kann und „diese vor Spielbeginn dem Prüfer nennen“ (Ausführungsbestimmungen S. 53) muss und damit seine individuelle Leistungsfähigkeit einbringen kann, der Torhüter aber nicht? Ich möchte behaupten, dass in der schulischen Realität vielfach der Sportunterricht nicht so angesehen ist wie die anderen Schulfächer und die Lehrpläne im Fach Sport die Lehrpläne deshalb mit theoretischen und gesellschaftlichen Ansprüchen überfrachten, dabei auch die Wertigkeiten, die eigentlich sportimmanent und auch sportartenimmanent sind, als außerhalb der Sportarten schulungsbedürftig darstellen und begründen und auch die Abiturprüfungen vom Umfang her überfrachten.

So steht, wenn man den „Lehrplan Sport“ des HKM genau befolgt, im Sportunterricht in der Schule nicht der Sport selbst im Mittelpunkt, sondern „pädagogische Perspektiven“ (S. 4), die ab der Sekundarstufe II „themenorientiert“ (S. 79) unterrichtet werden sollen und „die Inhalte des Sportunterrichts in der Sekundarstufe ‚sollen‘ in Bewegungsfeldern strukturiert“ (S. 9) werden, wobei diese „nach bewegungspädagogischen Kategorien geordnet“ (S. 9) sein sollen, in die „Sportarten integriert“ (S. 9) werden sollen. Das klingt „pädagogisch wertvoll“, orientiert sich aber wenig an der Lebenswirklichkeit der Jugendlichen, die in erster Linie von Sportarten geprägt ist, die Jugendliche in ihrer Umwelt erleben und ausleben können.

„Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ – kurzgefasst

Die Unterrichtsbeispiele (2007, 10. Jahrgang) geben tatsächlich gehaltenen und reflektierten Unterricht wieder, der mit der notwendigen Anpassung an die jeweiligen Verhältnisse nachvollziehbar sein dürfte.

Heft 63 – Themenheft: Bilingualer Sportunterricht

Bettina Heß: **Rope Skipping**
(11. Mädchenklasse)

Schülerinnen der 11. Klasse (Musikprofil) werden am Beispiel Rope Skipping ausschließlich in Englisch unterrichtet; Verstöße werden in spielerischer, aber wirksamer Weise geahndet. Ausgewählte Elemente werden anhand von Arbeitskarten mit Abbildungen und englischen Bewegungsanweisungen verdeutlicht. Zusätzliche Hilfen bieten Poster mit den jeweiligen Schlüsselbegriffen (englisch-deutsch).

Katharina Kittel: **Hockey**
(8. Mädchenklasse)

Aufbauend auf Vorerfahrungen im Hockeyspiel sollen die Schülerinnen ihre technischen und taktischen Fertigkeiten vertiefen. Mit der Erweiterung ihrer sprachlichen Möglichkeiten erhalten sie landeskundliche Einblicke in den englischsprachigen Kulturraum. Unterrichtssprache ist durchgehend, auch für die Darstellung der Übungs- und Spielformen, englisch.

Heft 64 – Themenheft: Unterrichtsprojekte

Olaf Jürdens: **Abenteuer Natur**
(11. Klasse)

Schüler und Schülerinnen einer 11. Klasse werden in eine nicht alltägliche Situation gebracht und mit Aufgaben konfrontiert, die sie selbstständig in Gruppen und nur mit vorgegebenen Hilfsmitteln lösen müssen: Nächtliche „Aussetzung“ in einem ihnen unbekanntem Gelände, Übernachtung, Wanderung zu einem bestimmten Ziel, Bewältigung eines Parcours im Hochseilgarten. Der Unterrichtsversuch ist zwar für ein bestimmtes Gelände konzipiert, dürfte sich aber – z. B. im Rahmen von Projekttagen – auch leicht auf andere Gegenden übertragen lassen.

Tobias Unseld: **Klettern an der Boulderwand – Aufbau und Nutzung**
(Einjährigen Berufsschule)

Im *berufsbezogenen Teil* wird eine Möglichkeit aufgezeigt, wie Schüler an die Erarbeitung eines langfristig allgemein nutzbaren – Produkts, nämlich einer Boulderwand, herangeführt werden können. (Dieser Teil steht interessierten Lehrkräften auf Anfrage zur Verfügung). Im *sportbezogenen Teil* (in diesem Heft veröffentlicht) nutzen die Schüler ihre selbst errichtete Boulderwand. Es werden vielfältige Übungs- und Spielformen für das Boulderern geboten, die ohne wesentlichen Aufwand (z. B. im Gegensatz zum Top Rope Klettern) verwendet werden können.

Heft 65 – Themenheft: Kämpfen

Michel Schriever: **Starke Jungen kämpfen fair. Ringen und Raufen – einfach nur so** (8. Klasse)

Ausgehend von der Überlegung: „Wie sollen die Schüler lernen, sich aus freien Stücken fair zu verhalten, wenn sie beim Ringen und Raufen nur die vorher eingeübten ‚Techniken‘ oder ‚Griffe‘ anwenden dürfen?“ versucht der Verfasser, mit geeigneter Aufgabenstellung das Thema Ringen und Raufen „an sich“, eben „nur so“, zu behandeln.

Anhang: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Mädchensportunterricht.

Hier werden geeignete Übungs- und Spielformen sowie leicht erlernbare Techniken aufgezeigt. Das Thema ist zwar für den Unterricht bei Mädchen konzipiert, doch dürfte es auch für den Unterricht bei Jungen von Interesse sein.

Heft 66 – Themenheft: Verbindung von Theorie und Praxis

Nadine Seeburger: **Kugelstoßen**
(11. Mädchenklasse)

Eine die Bewegungszeit nicht zu sehr einschränkende Verbindung von Theorie und Praxis ist das Ziel dieses Unterrichtsversuchs. Dabei sollen die Schülerinnen mit gezielten Aufgaben und mit Hilfe von Arbeitsblättern an Lernstationen die Hauptmerkmale des Standstoßes und der Kreuzschritttechnik möglichst selbstständig erarbeiten. Die gewonnenen Informationen werden im Unterrichtsgespräch zusammengefasst und vertieft.

Nicolas Wolf: **Differenzierung im alpinen Skilauf** (Neigungsfach Sport)

Das Prinzip Differenzierung wird im Skilandheimaufenthalt mit 6 Ski-Neulingen und 5 Fortgeschrittenen realisiert. Ziel ist es, die Anfänger unter Berücksichtigung ihrer individuellen Lernprobleme zur Carving-Technik heranzuführen und die mittels Videoanalyse festgestellten technischen Defizite der Fortgeschrittenen durch darauf abgestimmte Übungen zu beheben.

Heft 67 – Themenheft: Tanzen und Gestalten

Johannes Ziegler: **Tanzen mit Jungen**
(6. Klasse)

Im Sinne der Vorgaben der Bildungsstandards werden erste Tanzerfahrungen vermittelt. Dazu werden Elemente aus Hip-Hop, Breakdance und Bodypercussion eingesetzt, ergänzt durch Hausaufgaben zur Entwicklung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Mit dem hohen Herausforderungscharakter

der Aufgaben werden die Bedürfnisse der Jungen, gerade bei der Auseinandersetzung mit gymnastisch/tänzerischen Bewegungsformen, besonders berücksichtigt.

Fotini Christodoulou: **Improvisieren und Gestalten im Tanz**

(Pflichtfach Sport, Kl. 12/13)

Schülerinnen mit Vorkenntnissen im Tanzen, aber keinen Erfahrungen mit dem Thema Improvisation, werden an das Improvisieren und Gestalten herangeführt. Das erforderliche Bewegungsrepertoire wird durch eine Beispielchoreographie und ein Exercise bereit gestellt. Diese Arbeit enthält viele fantasievolle Improvisations- und Gestaltungsanregungen.

Heft 68 – Themenheft: Ausdauer

Jutta Renner: **Cooper-Test oder 12-Minuten-Schwimmen?**

(Abitur Neigungsfach Sport)

Erstmals mit dem Abitur 2007 ist der seit Jahren obligatorische 12-Minuten-Ausdauer-Test (Cooper-Test) nicht nur als Lauf-Test, sondern auch als Schwimm-Test möglich. Der Frage nach der Vergleichbarkeit dieser beiden Anforderungen geht die Verfasserin nach und zeigt dabei für beide Sportarten zweckmäßige Übungs- und Trainingsformen auf.

Stefan Weber: **Triathlon in der Unterstufe**
(6. Klasse)

Triathlon kann auch jüngeren Schülern zugänglich gemacht werden und sie begeistern. Die dafür erforderliche Vorbereitung durch attraktive Spiel- und Übungsformen bildet den Schwerpunkt der Arbeit. Dazu werden eine zweckmäßige Möglichkeit der Durchführung gezeigt und ein Vorschlag für die Benotung gemacht.

Anhang: Rut Wuchenauer: **Übungs- und Spielformen zum Schwimmen, Radfahren und Laufen**

Dieser Beitrag liefert weitere Anregungen zum Thema, wobei diese auch im „normalen“ Schwimm- und Lauftraining verwendet werden können.

Die Hefte sind gegen eine Schutzgebühr von 3,00 € (Einzelheft) bzw. 15,00 € (Paketpreis für den Jahrgang) mit Voreinsendung eines Verrechnungsschecks und eines frankierten und adressierten Rückumschlags (DIN-A4 – Büchersendung) zu beziehen bei:

**DSLVB-Geschäftsstelle
Geißhäuserstraße 54 • 72116 Mössingen**

Anfragen auch an Ute Kern
(Ressort Förderpreis DSLVB-B.-W.):
u.kern@dslvbw.de



Reiner Braun / Anke Goriss / Prof. Dr. Stefan König

Doppelstunde Basketball



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein
2. Auflage 2006

Das Buch enthält jeweils 6 Übungseinheiten für Unter-, Mittel- und Oberstufe. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten und können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten oder trainieren sollen.

Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei.

15 x 24 cm, 136 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0512-5
Bestell-Nr. 0512 € 19.90



Dr. Daniel Memmert / Peter Breihofer

Doppelstunde Fußball



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Das Buch enthält jeweils 6 Übungseinheiten für die Unter-, Mittel- und Oberstufe. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten und können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten oder trainieren sollen.

Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei.

15 x 24 cm, 152 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0521-7
Bestell-Nr. 0521 € 19.90



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 ca. 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.

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



Susanne Pape-Kramer / Dr. Ulrike Köhle

Doppelstunde Bewegungsgestaltungen



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Im vorliegenden Buch wird ein Vermittlungsweg aufgezeigt, der **allen** Sportlehrkräften die Möglichkeit bieten soll, Schüler in diesem Bereich ohne großen Aufwand anzuleiten. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei.**

15 x 24 cm, 144 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0541-5
Bestell-Nr. 0541 € 19.90

Bestellschein auf Seite 16



DIN A5, 128 Seiten
ISBN 978-3-7780-0221-6
Bestell-Nr. 0221 € 19.90

Günter Berends / Fabian Saak

Rugby in der Schule

Rugby ist ein Mannschaftsspiel, das weltweit zu den bekanntesten und beliebtesten Sportarten gehört. Für die Einführung in die Grundstrukturen des in Deutschland allerdings noch wenig bekannten Spiels wird hier ein Vermittlungskonzept angeboten. Eine Vielzahl gut illustrierter und ausführlich beschriebener Anregungen für die Planung und Durchführung von Schul- und Vereinssport hebt den besonderen Wesenszug des zielgerichteten Körperkontakts hervor. Den Autoren ist es ein großes Anliegen, dem Leser die Zusammenhänge und Abläufe des Rugby-Spiels so zu vermitteln, dass das komplexe Spiel verständlich wird.

Bestellschein Fax-Bestellschein

- | | | | |
|--|---------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Basketball | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Doppelstunde Bewegungsgestaltungen | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Fußball | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Rugby in der Schule | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Turnen | € 19.90 | | |

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

Werbeantwort

An den
Hofmann-Verlag
Steinwasenstraße 6-8
73614 Schorndorf

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

WKZ 8/201