

## Vom Gegeneinander zum Miteinander – Spiele ohne Konkurrenzgedanken

Inken Lottermoser

Über die allgemeinen Zielsetzungen des schulischen Sports gibt es im Grundsätzlichen keinen Dissens. Die Inhalte und Aufgaben haben sich in den letzten zwei Jahrzehnten zunehmend den aktuellen Erfordernissen angepasst und das methodische Repertoire konnte sich in vernünftigem Maß neuere Erkenntnisse zu Nutze machen.

Über die Organisationsformen von Schulsport wird nach wie vor trefflich gestritten, wobei Fragen zur Stundenanzahl, zu Einzel- oder Doppelstunden, zu Epochenunterricht oder Koedukation für Lehrerinnen und Lehrer im Mittelpunkt stehen. Vor diesem Hintergrund könnte man zu dem Ergebnis kommen, dass es gut bestellt ist um den Schulsport und dass die allgemeinen Erwartungen an ihn und die nur in Nuancen unterschiedlichen generellen Zielsetzungen in den Lehrplänen der einzelnen Bundesländer erreicht werden.

Leider ist dies nicht der Fall! Seit einigen Jahren ringt der Schulsport zunehmend mit einem Phänomen, das in Dortmund, Mannheim oder auch in Oberschwaben in ähnlicher Weise anzutreffen ist: Schülerinnen und Schüler sind oftmals selbst im Sportunterricht, ihrem selbst erkannten Lieblingsfach, schwer zu unterrichten. Altersgemäße Spielfor-

men unterschiedlichster Art enden in Diskussionen der Schüler über Recht und Unrecht, versehentliche Fouls und/oder Regelverstöße enden in Zwiegesprächen oder im Klassenrat; Spiele, die auf Zusammenarbeit der Kinder basieren, landen bei den Streitschlichtern. Diese Situationen sind sicherlich jedem Sportlehrer und jeder Sportlehrerin bekannt und es besteht Handlungsbedarf, einen positiven Zustand als Basisvoraussetzung spielerischen Handelns beispielsweise im Sportspiel durch ausgewählte Kooperative Spiele zu schaffen. Von solchen bzw. ähnlichen Schwierigkeiten berichtete in der Schwäbischen Zeitung jüngst der Sozialarbeiter der Talschule, einer Grund- und Hauptmit Werkrealschule im Westen der Stadt Weingarten, deren Schüler zum Teil aus schwierigen Familienverhältnissen mit sozial schwachem Umfeld kommen und nicht selten einen Migrationshintergrund haben. Er sieht sich – wie viele seiner Kollegen – mit oben genannten Problemen auch außerhalb der Unterrichtszeiten konfrontiert.

Kooperative Spiele, die an der Talschule im MSG-Sportcurriculum fest verankert sind, betrachtet er als Möglichkeit, bereits ab der 5. Klasse Teamgeist, ein Wir-Gefühl, eine Identifikation mit der eigenen Schule,

der eigenen Klasse aber auch Selbstbewusstsein und Verantwortung im Gruppengefüge zu erlernen und zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen unterstützt er die Ritualisierung der kooperativen Spiele im Sportunterricht zu Beginn, aber auch bei aktuellem Handlungsbedarf im Verlaufe des Schuljahres.

### Kooperative Spiele

Kooperative Spiele sind Spiele, die den einzelnen Schüler und dessen individuelle Handlung in den Hin-

#### AUS DEM INHALT:

<i>Inken Lottermoser</i>	
Vom Gegeneinander zum Miteinander – Spiele ohne Konkurrenzgedanken. . . . .	1
<i>Sabine Hafner</i>	
Turnen in der Hauptschule: kein Problem! . . . . .	7
<i>Winfried Abt</i>	
Spielorientierte Schulung koordinativer Fähigkeiten im Sportunterricht der Hauptschule. . . . .	11



Abb. 1: Zielsetzungen kooperativer Spiele

tergrund rücken. Im Vordergrund steht die Gruppe, das Team, das gemeinsam ein bestimmtes Ziel erreichen oder eine gestellte Aufgabe lösen soll. Sieg und Niederlage spielen zunächst keine Rolle. Es soll ein Zustand des Austauschs, des Problemlösens und des Zusammenarbeitens erreicht werden. Anders formuliert: Ich versuche das Beste was ich kann unter Berücksichtigung dessen was ihr tut und ihr versucht das Beste was ihr könnt, unter Berücksichtigung dessen was ich

kann. Abbildung 1 fasst diese Beschreibung nochmals grafisch zusammen.

Es gibt kein gemeinsames Sieg- oder Niederlagenerlebnis, keine zufrieden stellende gemeinsame Zielerreichung ohne Kooperation und das damit verbundene Lernen zu kommunizieren, zuzuhören, Regeln aufzustellen und einzuhalten, eigene Interessen in entsprechend geforderten Situationen zum Wohle einer Gruppe zurückzustellen und empathiefähig zu sein.

Für Kritiker dieser Auffassung sei an dieser Stelle die Anmerkung erlaubt, dass auch in sportiven Situationen in denen es um Einzelleistungen und das individuelle Wettkämpfen geht, dies erst bewusst geschieht, wenn gelernt wurde, was ein sportliches Miteinander bedeutet.

### Unterrichtsbeispiele

Der Hintergrund all dieser Überlegungen ergab sich aus einer schwierigen Sportgruppenkonstellation einer 5. Jahrgangsstufe. Kleine Spiele und Lehrgänge zu den großen Spielen waren nur schwer möglich. In Absprache mit der Klassenlehrerin führten wir eine mehrwöchige Einheit „Kooperative Spiele“ durch. Mit dem Ergebnis, dass ein Sportunterricht und ein Lernen wie es der Bildungsplan fordert, zunehmend besser wurde und sich auch das Wett-eifern in anderen Fächern nun unproblematischer abspielt.

Im Folgenden werde ich eine Auswahl kooperativer Spiele beschreiben, die Teil dieser Einheit im Sportunterricht waren.

#### 1. „Mississippi“

**Material:** 2 Niedersprungmatten.

**Aufgabe:** Gelingt es euch, die Halle mit nur zwei Matten zu durchqueren, ohne dass ihr den Boden mit einem Körperteil berührt?

**Verpackung:** Ihr seid ein Forschungsteam in den USA und sollt mit diesen beiden Booten den Mis-



Bild 1 und 2: Klasse 5 beim ersten Versuch des Mississippi-Spiels



Bild 3: Klasse 5 bei der Mississippi-Spiel Variante

Mississippi überqueren ohne ins Wasser zu fallen. Besprecht zuvor eine mögliche Vorgehensweise.

**Variante:** Die Gruppe wird in Kleingruppen geteilt und auf 8 kleine Turnmatten verteilt. Jede Gruppe hat 2 Matten zur Durchquerung der Turnhalle zur Verfügung.

## 2. „Jagdruf“

**Material:** Farbige, evtl. laminierte DIN A5 oder DIN A6 Papierkarten (z. B. 6 blaue und 6 gelbe Karten), die mit sportiven Aufgaben beschriftet werden, sowie blaue und gelbe Parteibänder für alle Teammitglieder. Jedes Team bekommt die gleichen 6 Aufgaben.

**Aufgabe:** Schafft ihr es gemeinsam alle versteckten Farbkarten zu finden, euch bei Auffinden einer Karte durch einen abgemachten Jagdruf z. B. „5b juhe“ am Sammelplatz (beim Lehrer) zu treffen und gemeinsam die Aufgabe auf dem Kärtchen auszuführen?

Es darf immer nur eine Karte an den Sammelplatz gebracht werden und die Gesamtgruppe muss die Aufgabe erfüllen bevor wieder ausgeschwärmt wird.

**Variante:** Die Sportgruppe kann in zwei Teams (blau und gelb) geteilt werden. Beide Teams suchen nach Kärtchen ihrer Farbe und haben einen unterschiedlichen Jagdruf. Ein Wettkampfcharakter entsteht auf-



Bild 4: Die Hälfte der Klasse 5 beim ersten Versuch gemeinsam aufzustehen.

grund der Aufgabenstellung nicht. Zudem haben beide Teams die gleichen Aufgaben.

### Mögliche Aufgaben auf den Kärtchen:

- Setzt euch im Kreis ab und versucht ohne Hilfe der Hände gemeinsam aufzustehen.
- Wählt 5 Kinder als Fitnesstrainer aus. Macht im Kreis alle gezeigten Übungen der 5 Trainer mit.
- Löst den gordischen Knoten (Kreis, Handfassung in der Kreismitte bei geschlossenen Augen, entwirren des Knotens ohne die Hände zu lösen).
- Erfindet und tanzt einen Regentanz



Bild 5: Der Vertrauenssprint

- Vertrauenssprint: Jeder sprintet einmal durch die Gasse seiner Mitschüler, die ihre Arme erst kurz vor der Berührung mit dem Sprinter nach unten öffnen.
- Bildet einen Kreis, bei dem nur eure Hände den Boden berühren dürfen.



Inken Lottermoser, geboren 1976 in Reutlingen. Studium der Fächer Sport, Deutsch und Kunst an der Pädagogischen Hochschule Weingarten, Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule Weingarten seit 2005.

**Anschrift:**  
Pädagogische Hochschule Weingarten,  
Fach Sport  
Kirchplatz 2, 88250 Weingarten.



Bild 6: Mädchen der Klasse 5 beim ersten Versuch

- Baut einen stabilen Kreis, bei dem ihr auf den Oberschenkeln eures Hintermanns absitzen könnt (vgl. Bild 6).

### 3. „Move to decision“

**Material:** Ein selbst gemachtes Spielbrett mit 30 Feldern oder ein bereits fertiges Spielbrett (z. B. das des Spiels „Wissensquiz“), ein großer Würfel, eine einfache Spielfigur (z. B. eine Münze), 5–8 Entscheidungsfragen, umgedrehte nummerierte Pappkärtchen (mit Zahlen bis 30) die verteilt auf dem Hallenboden liegen.

**Aufgabe:** Könnt ihr als Klasse gemeinsam dieses Spiel spielen und alle „Spielhürden“ (bei Spielfeldnummer 6, 12, 18, 24, 30) gemeinsam bewältigen?

**Verlauf des Spiels:**

- Bestimmt einen Schüler, der würfelt.
- Zunächst muss die ganze Klasse die gewürfelte Zahl als Personenbild darstellen, gelingt dies wird weitergewürfelt.
- An der ersten „Spielhürde“ (hier Nr. 6) muss die Gesamtgruppe in der Halle die Zahl 6 der umgedrehten und in der Halle verteilten Zahlenkärtchen auf dem Boden finden.
- Gelingt dies, bekommt die Gesamtgruppe eine Entscheidungsfrage (je nach Altersstufe z. B.: Wer ist der aktuelle Fußballnationaltrainer?), die sie gemeinsam

abwägen muss. Hierbei gilt nur ein Klassenentscheid.

- Die Gesamtgruppe läuft auf die vorher abgemachte „Ja-“ oder „Nein-Seite“ der Turnhalle. Ist das Ergebnis korrekt, wird weitergewürfelt. Bei Fehlentscheidung kann entweder eine Zusatzentscheidungsfrage oder eine sportliche Aufgabe gestellt werden. Bei jeder weiteren „Spielhürde“ (hier Zahl 6, 12, 18, 24) muss diese Zahl auf den in der Halle verteilten Kärtchen so rasch wie möglich gesucht werden.

### 4. „Fall vom Himmel“

**Material:** Eine Weichbodenmatte.

**Aufgabe:** Schafft ihr es gemeinsam, dem Schüler auf der Weichbodenmatte Vertrauen zu vermitteln und ihm einen „sicheren Kick“ zu verpassen? Trauen sich alle den „Fall vom Himmel“ zu?

**Verlauf des Spiels:** Die Gesamtgruppe hebt eine Weichbodenmatte hoch, auf der sich ein stehender Freiwilliger befindet. (Hinweis bei Schülern: Stelle dich in Schrittstellung wie beim Surfen auf die Matte, suche dein Gleichgewicht evtl. durch seitliches Ausstrecken deiner Arme, spanne deine Bauchmuskeln an, schließe deinen Mund - achte auf deine Zunge!) Auf ein nonver-

bales Zeichen lässt die Gruppe die Matte fallen. Die Person auf der Matte wird durch das plötzliche Wegsacken der Matte überrascht. Vertrauen in die Gruppe wird gefordert. Wichtig sind das Absichern der Übungsstätte und das zeitgleiche Loslassen der Matte.

### 5. „Brücke mit Gegenverkehr“

**Material:** 2–3 Langbänke je nach Gruppengröße.

**Aufgabe an die Sportgruppe:** Gelingt es euch allen, auf der „Brücke“ stehend, eure Plätze so zu tauschen, dass der Schüler ganz links auf der Brücke am Ende ganz rechts steht? Dabei darf keiner von der Brücke fallen!

Wie vorgegangen wird, entscheidet ihr als Team.

**Variation:** Ist hierbei die Gesamtgruppe zu groß, bietet es sich an, Kleingruppen zu bilden. Interessant ist, wie unterschiedlich die Gruppen zu Lösungen kommen.

### 6. Transport auf dem Fließband

**Material:** -

**Aufgabe:** Gelingt es euch, einen Schüler über euer „Arme-Fließband“ zu transportieren, so dass er sicher und unbehellig auf der anderen Seite ankommt?



Bild 7: „Fall vom Himmel“ mit Klasse 5



Bild 8: Transport auf dem Fließband

Legt euch im „Reißverschlussystem“ Kopf an Kopf auf dem Rücken auf den Boden. Bei jedem zweiten Schüler zeigen dabei die Beine in die entgegengesetzte Richtung seiner beiden direkten Nachbarn. Streckt eure Arme gen Himmel und transportiert euren Mitschüler, der sich ganz gerade und steif mit dem Rücken nach unten auf euer „Arm-Fließband“ legt, auf die andere Seite.

**Hinweis:** Die Körperspannung ist von großer Bedeutung. Vorübungen dazu machen Sinn. Das Liegen

der Schüler im „Reißverschlussystem“ Kopf an Kopf setzt einen gesunden Umgang mit Körpernähe voraus.

### Zusammenfassung

Noch immer haben die kooperativen Spiele im sportlichen Schulalltag, bei vielen Kolleginnen und Kollegen, aber auch im Kanon der Kompetenzbereiche der neuen Bil-

dungspläne nicht den Stand der ihnen zusteht. Sie werden häufig und fälschlicherweise als Spiele um des Spielens Willen, aber auch als Spiele ohne konkrete (sportliche) Zieldimension verstanden.

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch wo er spielt“, sagt Friedrich Schiller. Aber spielt er gemeinsam mit Anderen, muss er zunächst den Unterschied zwischen „ICH“ und „WIR“ begreifen. Bei fachgerechter Umsetzung und Anwendung können die kooperativen Spiele hierbei eine große Hilfe darstellen und den Schulsport, sowie den schulischen Alltag in seiner Gesamtheit durchaus bereichern.

### Literatur

- Altenberger, H., Paffrath, H., Rehm, M. & Scholz, M. (1998). *Erleben lernen – erleben lehren*. Augsburg: Wißner Verlag.
- Brüning, L. & Saum, T. (2006). *Worin besteht der Gewinn von Kooperation? Warum eigentlich kooperieren*. Essen: Neue Deutsche Schule.
- Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2005). *Kooperative Abenteuer Spiele. Band 1*. Seelze: Kallmeyersche Buchhandlung.
- Le Fevre, D. (2002). *Spiele gegen Aggression und Gewalt, für ein spielerisches Kräftenessen und ein freundliches miteinander Umgehen*. Mülheim a. d. Ruhr: Verlag an der Ruhr.

## Der clevere Start

Die Schüler gehen paarweise zusammen. Auf einem Kastendeckel liegen verdeckt mehrere kleine Zettel, auf denen Namen (z. B. von bedeutenden Persönlichkeiten) vermerkt sind.

Einer der beiden Schüler nimmt einen beliebigen Zettel auf, merkt sich den dort notierten Namen und legt den Zettel wieder verdeckt auf dem Kastendeckel ab.

Beide laufen nun gemeinsam durch die Halle, wobei der Partner durch Fragen die auf dem Zettel vermerkte Person erraten soll. Geantwortet werden darf nur mit „Ja“ oder „Nein“. Wurde richtig geraten, werden die Rollen getauscht.

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 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).

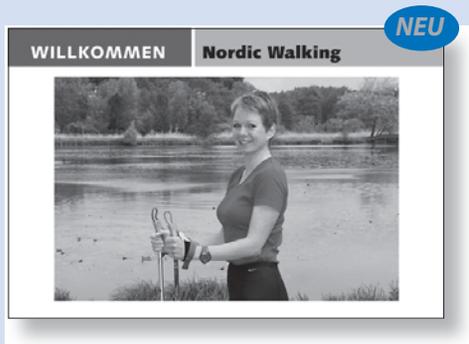
**Bezugspreis:** Im Jahresabonnement € 20.40 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

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



## NORDIC WALKING



Format 11 x 7,2 cm, **35 farbige Karten**  
 ISBN 978-3-7780-8520-2  
**Bestell-Nr. 8520 € 7.90**

Nina Westphal

### Nordic Walking

Die Idee dieses „Nordic Walking“ Karten-Sets ist es, neben dem **Ausdauertraining**, noch speziell etwas für die **Beweglichkeit, Kräftigung** und **Koordination** zu tun. Zum Training können z. B. 3 Karten gezogen und in der Sportjacke mitgenommen werden. Anhand des Fotos auf der einen Seite sieht man die Ausführung der Übung, auf der Rückseite ist diese detailliert beschrieben und es werden weitere Hinweise gegeben.

Es werden **Einzel- und Partnerübungen** gezeigt. Ein praktisches Hilfsmittel zur Bereicherung Ihres Sports mit einer spielerischen Note.



DEHNUNG	Oberschenkelinnenseite
Stöcke: Stöcke vor dem Körper aufstellen	
Übung: Ausfallschritt nach rechts, rechtes Bein leicht beugen, Fußspitze zeigt nach vorne. Das linke Bein, Fußspitze zeigt ebenso nach vorne, durchstrecken. Die Dehnung an der Innenseite des linken Oberschenkels spüren.	
Dehnungsdauer: 30 sek.	
! leicht Bauchspannung halten, um den Rücken gerade zu halten	
! Brustbein heben	
! Seitenwechsel	
... und lächeln!	

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

# Turnen in der Hauptschule: kein Problem!

## Von der Bewegungserfahrung zur Bewegungsfertigkeit am Beispiel „Flick-Flack“

Sabine Hafner

### Turnen und Hauptschulsport

Wenn es um die Wahl der Bewegungsfelder im Hauptschulsport geht, dann werden eher Sportarten herangezogen, zu denen die Jugendlichen einen positiven Bezug haben. Die meisten Lehrer entscheiden sich für die großen Mannschaftsspiele, für den Kampfsport, für den Fitness- oder Kraftsport und, im Sommer, für den Beach- und den Outdoorsport.

Dabei dürfen aber die Vorteile, die sich durch die Wahl der Individualsportart Turnen ergeben, nicht unterschätzt werden. Ein Kunststück vorführen zu können, stellt für viele Hauptschüler eine Herausforderung dar.

Um den Adressaten die richtigen Impulse auf dem Weg zum persönlichen Bewegungserfolg geben und um sie motivieren zu können, damit die Neugierde auf das Bewegungsergebnis fortdauert, muss der Lehrer beim Unterrichten selbst bewegt sein. Das heißt, er muss ständig motiviert nach den Spuren einer geeigneten Unterstützung suchen. Wenn es der sachdienlichen Persönlichkeitsentwicklung dient, muss er sein Wissen und sein Können zu einem geeigneten Zeitpunkt einbringen, damit die Schüler etwas lernen können, was als schwierig und komplex eingestuft wird.

### Der Flick-Flack

In der Hauptschule kommt es eher selten dazu, dass der Lehrer die Be-

wegungsfertigkeit „Handstützüberschlag rückwärts“, den so genannten Flick-Flack, wählt. Die Entscheidung gegen dieses Wagnis ist aus vielerlei Gründen gerade für das Hauptschulklientel bedauerlich. Gewiss verlangt das Erlernen des Flick-Flacks nicht nur Mut, sondern auch eine körperlich gute Verfassung auf Seiten der Schüler, aber auch auf Seiten des Lehrers. Die vielfache Erprobung der folgenden Unterrichtseinheit brachte hervor, dass sich Schüler der Herausforderung Flick-Flack gerne stellen (1). Folglich stuften zwar die Schüler auch die Erarbeitung des Flick-Flacks als schwierig ein, dennoch interpretieren sie die aufgebrachte Mühe als lohnenswert. Die darin enthaltene Annahme, dass die Attraktion, die eine Turnübung ausstrahlt, ausschlaggebend ist für Erfolge oder Misserfolge im Schulturnen, lässt die Entscheidung, unabhängig vom jeweiligen Schwierigkeitsgrad, auf die Fertigkeit Flick-Flack fallen. Hauptschüler weisen zu dieser Bewegungsform eine Identifikation auf. Sie ordnen diese Bewegung nicht unbedingt in den Bewegungskanon des Gerät- oder Kunstturnens ein, denn die Schüler kennen den Flick-Flack viel eher aus ihrer eigenen Bewegungsumwelt, aus Musik-Videoclips oder aus der Werbung.

### Die Methode

Besitzt ein Lehrer den Mut, sich diesem Wagnis zu stellen, dann müssen angemessene methodische Entscheidungen getroffen werden, wobei fast nichts anderes übrig bleibt, als sich der Parallelen zum Vereinssport zu

bedienen. Solche Vermittlungsverfahren müssen für den Schulsport aber an verschiedenste schulspezifische Bedingungen geknüpft werden. Hierbei wird allzu oft der Fehler begangen, die Bedingungen des Vereinsports unverändert auf den Schulsport zu übertragen. Schulturnen in der Hauptschule unterliegt gänzlich anderen Vorzeichen.

Für den folgenden Hauptschulsportunterricht ist der Gedanke der „Methodischen Übungsreihe“ für das Schulturnen in zweierlei Hinsicht variiert worden:

(1) Einerseits wurden klare methodische Anweisungen durch „offene“ Aufgabenstellungen ergänzt, um so den Schülern die Möglichkeit zu geben, bereits in anderen Sportarten gemachte Erfahrungen auf das Turnen im Allgemeinen und die Bewegungstechnik Flick-Flack im Besonderen zu übertragen. Über Parallelen zu bereits Gekonntem sollen die Schüler die für sie „neuen“ methodischen Schritte sicherer und angstfreier bewältigen.

(2) Andererseits ist die klassische Form des Riegenbetriebes zu vermeiden, bei der sehr viele Schüler lange Wartezeiten in Kauf nehmen müssen, bis sie von einem Lehrer tatkräftig unterstützt werden. Um diese Bedingungen zu gewährleisten ist es erforderlich, dass die Schüler selbst motorische, kognitive und soziale Kompetenzen erwerben bzw. erworben haben, die sie befähigen, selbstständig in Gruppen zu turnen. Erst nachdem die jeweilige Übung mit Hilfe des Lehrers und dann in Stationsform mit Unterstützung durch die Gruppenmitglieder ausgeführt wurde, ist es möglich, auch den unterschiedlichen Lerntempi angepasst zu arbeiten.

Erfolg verspricht eine dahin umgearbeitete „Methodische Übungsreihe“ nur, wenn sie folgende Bedingungen berücksichtigt:

- Einzelschritte attraktiv gestalten bei gleichzeitiger Orientierung an der technisch exakten Bewegungsanalyse.
- Alternativen bieten, die nicht ausschließlich auf Einzelleistungen und die technisch korrekte Endform des „phasenreinen“ Flick-Flacks zielen.
- Aktive Bewegungsbegleitung durch alle am Unterricht beteiligten Personen (Schüler und Lehrer) anbieten.
- An Erfahrungen mit gegenseitigem Helfen und Sichern und Übernahme von Verantwortung für die Eigenrealisation ansetzen.
- Überforderungen vermeiden, indem das Lerntempo von den Schülern selbstständig bestimmt wird.
- Gleichzeitiges Bewegen von vielen Schülern ermöglichen.
- Vorkenntnisse aus dem „Überschlagen rückwärts“ (Hochsprung, Rückenkrault-Start, Kampfsport etc.) nutzen.
- Unterschiedliche Lernniveaus der einzelnen Schüler berücksichtigen.

## Die Lernphasen

Der Ablauf der Unterrichtseinheit orientiert sich partiell an der „Methodischen Übungsreihe“ zum Erlernen des „Handstützüberschlages rückwärts“ für das Vereinsturnen nach Knirsch (1991, S. 90–95). Diese Reihung eignet sich, mit den oben genannten Einschränkungen, für den Turnunterricht an Hauptschulen.

Die einzelnen Lernphasen lauten hier:

- Das Kennenlernen der ungewohnten „Auf-Dem-Kopf-Position“
- Das Kennenlernen der optimalen Ausgangsposition
- Das Kennenlernen der Gesamtbewegung unter reduzierter Dynamik
- Das Kennenlernen der Energiezufuhr
- Die Zielbewegung

## Die Unterrichtseinheit

### 1. Spezielle Erwärmung und Gruppeneinteilung zum Aufbau

Die Schüler laufen durcheinander durch die Halle; das Laufen wird durch geeignete Musik unterstützt. Bei „Musik-Stopp“ macht der Lehrer Turnelemente vor, die als Voraussetzung für den Handstützüberschlag rückwärts gelten. Die Schüler machen die Bewegungen nach: Zappelhandstand, Standwaage (Körperspannung), Bogenspannung, Einschulterstand, Froschhandstand und Streck sprung.

Variation: Bei Musikstopp hebt der Lehrer eine Karte hoch, auf der ein Buchstabe aufgemalt ist. Mit einem oder mehreren Partnern in unmittelbarer Nähe formen die Schüler diesen Buchstaben im dreidimensionalen Raum nach. Die Übungsform wird mehrmals mit unterschiedlichen Buchstaben wiederholt. Stoppt die Musik zum letzten Mal, so werden die Schüler aufgefordert, den Begriff „Flick-Flack“ in der gleichen Art zu schreiben. Diese Übung teilt gleichzeitig die Klasse in zwei Gruppen auf. Die Gruppe, die an der Darstellung des Wortes „Flick“ beteiligt war, erhält einen Aufbauplan, die Gruppe „Flack“ ebenso.

### 2. Aufbauplan (vgl. Bild 1):

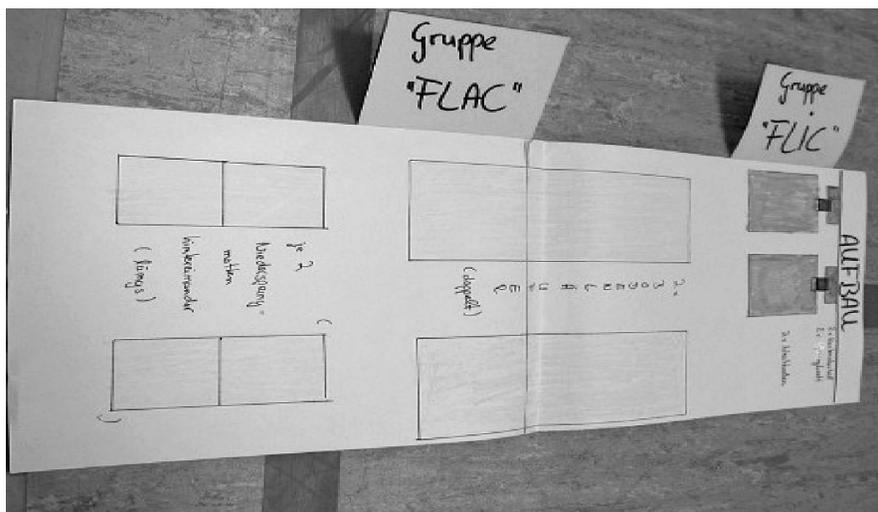


Bild 1

### 3. Aufbau

Die Gruppe „Flick“ baut folgende Geräte auf: Kastenoberteil an eine Wand schieben, ein Sprungbrett so darauf legen, dass eine schiefe Ebene entsteht, eine Weichbodenmatte halb auf das Sprungbrett ziehen. Unter dem hinteren Teil der Weichbodenmatte liegt eine Gerätturnmatte, damit die Weichbodenmatte nicht wegrutschen kann (dieses Arrangement wird je nach Gruppengröße 2–3x aufgebaut). Weitere Weichbodenmatten liegen in der Nähe dieses Arrangements.

Gruppe „Flack“ baut folgende Geräte auf: mehrere „Matteninseln“, bestehend aus blauen Turnmatten und zwei Bodenläufern (doppelt gelegt).

### 3. Funktionelle Dehnung

Der Lehrer als Unterrichtsexperte gibt Dehnpositionen vor. Die Schüler imitieren die Dehnbewegungen. Darin sind Übungen für die Stütz-muskulatur, die Sprungmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur im Hinblick auf den Stundeninhalt „Flick-Flack“ enthalten.

### 4. Erarbeiten der Hauptphase

#### (1) Das Kennenlernen der „Auf-Dem-Kopf-Position“

Die Schüler arbeiten an folgender Aufgabenstellung: „Führt 3 verschie-

dene Übungen aus, bei denen der Kopf nach unten zeigt und die Füße zur Hallendecke gerichtet sind“. Gehen die Ideen der Schüler aus, weist der Lehrer darauf hin, dass auch ein Partner, die Langbank oder etwa die Sprossenwand zur Lösung hinzugezogen werden können.

## (2) Das Kennenlernen der optimalen Ausgangsposition

- Die Schüler führen die exakte Ausgangsposition an der Hallenwand aus, indem sie eine Sitzhaltung einnehmen (der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkelrückseite sollte etwa 90° betragen). Sie bringen die gestreckten Arme so über Kopf, dass die Oberarme die Ohren berühren. Die Fersen sind belastet.

- Die Schüler nehmen die erlernte „Sitzhaltung“ mit einem Partner vor einer Weichbodenmatte oder Weichbodenerhebung (drei Weichböden übereinander legen) ein. Ein Schüler steht dabei mit dem Rücken zur Matte. Der Partner greift den



Bild 2



Dr. Sabine Hafner arbeitet an der Pädagogischen Hochschule in Heidelberg mit Schülern und Studenten u. a. in den Bewegungsfeldern Turnen, Tanz, Schwimmen, Skifahren und Beachsportarten.

Anschrift:

Pädagogische Hochschule Heidelberg  
Keplerstraße 87, 69120 Heidelberg

Übenden im Doppelarmgriff. Auf ein akustisches Signal hin löst der Schüler, der mit dem Rücken zur Weichbodenmatte steht, seine Hände aus denen des Partners. Er springt nach hinten und oben ab, streckt gleichzeitig die Beine und schwingt dabei die Arme über den Kopf, sodass eine kurze Flugphase mit Bogenspannung entsteht. Er landet in Rückenlage (vgl. Bild 2). Geübt wird an mehreren Aufbauten gleichzeitig.

## (3) Das Kennenlernen der Gesamtbewegung unter erleichterten Bedingungen

- Die Schüler bilden Vierer-Gruppen. Zwei Schüler stehen Rücken an Rücken und strecken ihre Arme in die Höhe. Einer der beiden (Helfer) greift die Arme des Anderen (Turner) oberhalb des Ellbogengelenks. Er beugt sich langsam nach vorn, bis die Hände des Partners vor seinen Füßen den Boden berühren. Dabei muss darauf geachtet werden, dass der Übende die Bogenspannung hält und mit den Augen immer die Hände verfolgt (Kopf im Nacken lassen). Der Partner muss den Hebel zum „Überzug“ unterhalb des Körperschwerpunktes des Übenden ansetzen und sich dann so nach vorn beugen, dass sein Gesäß oben bleibt (Beine strecken). Die beiden anderen Schüler sichern die Bewegung ab und verhindern ein seitliches Abrutschen. Sobald seine Hände am Boden aufstützen, gelangt der Übende unter Mitarbeit der Helfer über den Handstand wieder in den aufrechten Stand.

- Zwei starke „Träger“ stehen sich gegenüber und fassen sich gegenseitig im Doppelarmgriff an den Armen. Sie imitieren mit den Armen einen Stuhl. Ein Armpaar ist niedriger (Sitz) als das andere (Lehne). Ein Schüler setzt sich auf den „Stuhl“. Er bringt die Arme in Streckung über den Kopf. Die „Träger“ stellen den Schüler langsam rückwärts auf seine Hände. Aus dem Handstand schwingt der Schüler ab in den Stand. Den Schülern muss dabei klar sein, dass die Hüftverlaufskurve des Übenden während

der Bewegung ansteigt. Die „Träger“ müssen, um den Übenden auf die Hände und nicht auf den Kopf zu stellen, die Armpositionen tauschen (vorderen Arm heben und hinteren senken). Mit zunehmendem Können steigert der Turner von selbst die Dynamik.



Bild 3



Bild 4



Bild 5

#### (4) Das Kennenlernen der Energiezufuhr

● An der zuvor aufgebauten „schiefe Ebene“ stellen sich die Schüler wie in Bild 6 abgebildet auf: Der Übende steht mit seiner Körperfront zur Wand. Geholfen wird in gleicher Weise wie bei der Übung vorweg. Die schiefe Ebene bietet den Vorteil, dass die Bewegung durch automatisches Rückverlagern schneller und dynamischer wird. Zusätzlich sollen die Schüler von Versuch zu Versuch stärker abspringen.



Bild 6

● Die Hilfestellung ändern: Die Helfer stehen mit einem Bein auf dem Sprungbrett und mit dem anderen Bein auf der Weichbodenmatte. Griff: eine Hand umgreift



Bild 7

den Hosenbund, die andere Hand befindet sich zur Erhöhung der Flugkurve an der Oberschenkelrückseite (vgl. Bild 7).

#### (5) Die Zielbewegung

● Flick-Flack mit zwei Helfern auf einer Niedersprungmatte/Gerätturnmatte; Hilfestellung wie vorweg (vgl. Bilder 8 und 9).



Bild 8



Bild 9

● Flick-Flack mit einem Helfer auf einer Niedersprungmatte. Hilfestellung wie vorweg.

Für alle Schritte gilt:

- Der Lehrer lässt zwischendurch bewegungstechnische Erklärungen einfließen, so dass die Schüler allmählich eine Bewegungsvorstellung vom „Flick-Flack“ erhalten.

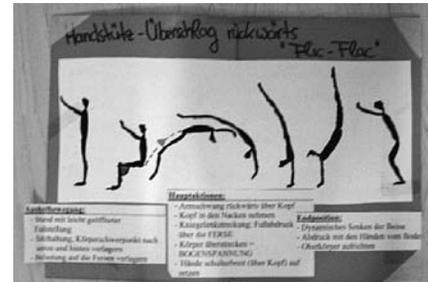


Bild 10

- Jede Übungsform wird zuerst beim Lehrer ausgeführt, erst anschließend soll in Gruppen selbstständig gearbeitet werden.
- Die gegenseitige Hilfestellung der Schüler muss vom Lehrer beaufsichtigt werden.
- Die Handlungsrollen des Lehrers beschränken sich nicht nur auf beschreiben und erklären. Weitere Impulse lauten: helfen, sichern, Mut zusprechen, mitmachen, motivieren, Dynamik steigern, loben, rückmelden, korrigieren, Varianten bereithalten und, wenn nötig, individuell einbringen, möglichst viele Schüler im Blick haben, 100%ige Aufmerksamkeit auf den motorischen, reflektorischen, motivationalen, fachlichen und pädagogischen Kanälen.
- Die Schüler bestimmen das Lerntempo selbst. Sie bleiben so lange bei einer Übungsform, bis sie sich freiwillig der nächsten Übung widmen möchten.

#### Anmerkung

(1) Die Bilder zur Einheit entstanden beim Unterrichten der Klassen 8 und 9 (koedukativ) an der Kurpfalzschule (GHS) in Dossenheim.

#### Literatur

- Hafner, S. (2008). *Turnen in der Schule – Sekundarstufe I*. Praxisideen: Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Schorndorf: Hofmann (in Druck).
- Knirsch, K. (1991). *Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens. Band 1: Technik und Methodik in Theorie und Praxis für Schule und Verein*. Kirchentellinsfurt: Verlag Barbara Knirsch.

# Spielorientierte Schulung koordinativer Fähigkeiten im Sportunterricht der Hauptschule

Winfried Abt

Mit „Gewandtheit“ ist ursprünglich eine der bestimmenden Leistungsvoraussetzungen eines Sportlers bezeichnet worden. Der Terminus wurde in den siebziger Jahren durch den Begriff „koordinative Fähigkeiten“ abgelöst und ausdifferenziert. Heute ist die zentrale Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten in allen Sportarten unumstritten, die Schulung der Koordination ist elementarer Bestandteil der Bildungspläne im Fach Sport.

- Aus diesem Grunde geht es in diesem Beitrag darum, die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Schulung von koordinativen Fähigkeiten anzureißen und
- für den Sportunterricht in der Hauptschule einige bewährte exemplarische Formen aufzuzeigen, mit denen Koordination geschult werden kann.

Die Auswahl beschränkt sich dabei auf Formen, deren Charakter als spielerisch bzw. spielorientiert für Spiele mit der Hand und/oder dem Fuß bezeichnet werden kann.

## 1 Theoretische Grundlagen

Als unbestritten gilt, dass Bildung im Allgemeinen zuerst auf einer soliden, breiten Grundlagenausbildung beruht, auf deren Basis sich mit zunehmendem Alter Spezialwissen, im Fach Sport spezielle Anforderungen, aufbauen lassen. Didaktisch wird daraus die Forderung nach einer vielseitigen Ausbildung mit einer vielseitigen Gestaltung des Sportunterrichts verbunden (vgl. Roth, 1998, S. 85). Die Grundlagenforschung von Hirtz zeigte auf, dass für die Trainierbar-

keit der koordinativen Fähigkeiten optimale Phasen existieren, die es im Unterricht oder im Vereinssport zu nutzen gilt. Ein Großteil dieser optimalen Fenster beginnt im Grundschulalter, die meisten Phasen dauern aber in die Altersgruppen der unteren Klassen der Hauptschule hinein. Der Grund dafür liegt in den Besonderheiten der Reifung und Entwicklung des Menschen. Das Sprichwort fasst es zusammen: „Das, was Hänschen zu diesem Zeitpunkt nicht lernt, lernt Hans später nur noch schwer oder gar nicht mehr“ (Weineck, zit. nach Afflerbach et. al., 2004, S. 128).

Vor dem eben angedeuteten Hintergrund stellt sich die Frage nach der Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten; sie lässt sich in drei Gruppen zusammenfassen (vgl. Afflerbach, 2004, S. 126 ff.):

- koordinative Fähigkeiten als grundlegende Lebensvoraussetzung
- koordinative Fähigkeiten als motorische Lernvoraussetzung
- koordinative Fähigkeiten als sportliche Handlungs- und Leistungsvoraussetzung.

In der Sportwissenschaft gibt es keinen Konsens, welche Inhalte eigentlich die koordinativen Fähigkeiten ausmachen, da zu unterschiedliche Untersuchungs-Perspektiven benutzt und daraus die verschiedensten Anforderungsklassen aufgestellt wurden. Roth sieht aber gerade darin die Chance für die konkrete Unterrichtspraxis, ein eindeutiges Koordinationstraining ohne direkten Bezug auf ein Strukturmodell zu realisieren (vgl. Roth, 1998, S. 87).

So zeigt sich, dass sich die Mehrzahl der praxisrelevanten Veröffentlichungen im Prinzip auf zwei Strukturmodelle berufen, die sich im Schulalltag praktikabel miteinander verbinden lassen.

### 1.1 Koordinative Fähigkeiten

Zum einen ist es die Kategorisierung von Hirtz (1998) mit seinen fünf Klassen, die jeweils mit einem in der Lehrerfortbildung entwickelten, spielbezogenen Leitsatz charakterisiert werden sollen (Tab. 1).

Andere Autoren (z. B. Blume, 1978) fügen je nach Gewichtung noch andere Fähigkeiten hinzu. Für eine spielorientierte Koordinationsschulung kommen insbesondere die in Tab. 2 erwähnten in Frage.

Tab. 1:

Fähigkeit	Leitsatz
Räumliche Orientierungsfähigkeit	<i>Sich mit allen Sinnen im Raum, in allen Situationen mit anderen zurechtfinden</i>
Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	<i>Sich einführend in Spielsituationen so oder anders verhalten können</i>
Reaktionsfähigkeit	<i>Signale blitzschnell erfassen und handeln können</i>
Gleichgewichtsfähigkeit	<i>Auch im vollen Schwung nicht taumeln</i>
Rhythmusfähigkeit	<i>Bewegungen als gleichmäßig wiederkehrend erfassen</i>

Tab. 2:

Fähigkeit	Leitsatz
Umstellungs- / Anpassungsfähigkeit	Wenn nötig etwas anderes als geplant tun können
Kopplungsfähigkeit	Bewegungen des Körpers, des Spielgeräts und des Gegenspielers aufeinander abstimmen

Es herrscht dabei Übereinstimmung, dass sich die einzelnen koordinativen Fähigkeiten oft überlagern und sehr wohl eine Schwerpunktsetzung, jedoch keine exakte Trennschärfe möglich ist. (vgl. Moosmann, 2006, S. 94). Lange (2006) spricht vom Modell der koordinativen Funktionen, um damit sowohl die Verbindungen miteinander als auch die jeweilige Akzentuierung im Prozess des Bewegungslernens zu betonen (vgl. Lange, 2006, S. 9).

### 1.2 Koordinative Anforderungen

Die Ausgestaltung vieler Unterrichtsmodelle basiert auf den Prinzipien, die Roth aufgrund von empirischen

Untersuchungen in die Diskussion eingebracht hat. Damit sind wir beim zweiten Strukturmodell: Roth verzichtet aus begründeten, der Psychologie entnommenen Überlegungen auf den Fähigkeitsbegriff und spricht nur von koordinativen Aufgaben- bzw. Anforderungsklassen.

Der untere Teil der Grafik (Abb. 1) zeigt die typischen Druckbedingungen, unter denen der Schüler seine Koordinationsleistungen erbringen muss. Diese Druckbedingungen werden in den folgenden Beispielen eingefordert, in dem die grundsätzliche Aufgabenstellung variiert wird. Die Aufgabenstellung bekommt einen anderen Charakter, wenn zum

Beispiel der oder die Schüler aufgefordert werden, die gestellte Aufgabe in einer bestimmten Zeit möglichst oft zu absolvieren: „Wer von euch schafft möglichst viele Doppelpässe in einer Minute?“

## 2 Unterrichtspraxis

Koordinative Fähigkeiten lassen sich hervorragend mit dem Ball schulen. Bälle haben einen sehr hohen Anforderungscharakter, Ballspiele motivieren die Schüler, Bälle stehen in der Regel in ausreichender Anzahl zur Verfügung, sind gut mit anderen Geräten kombinierbar und der Umgang mit Bällen erfordert bzw. fordert alle beschriebenen Fähigkeiten. Die Druckbedingungen sind beim Spiel mit Bällen leicht zu ändern. Zwangsläufig beruht der Umgang mit Bällen auf Fertigkeiten, die gleichzeitig parallel dazu geschult werden. Daraus ergibt sich wiederum ein weiterer Vorteil, denn die spielorientierte Schulung der Koordination erweist sich als variabel einsetzbares Instrument in verschiedenen Unterrichtsphasen: zum Aufwärmen, zur oder vor der Fertigkeitsschulung, sowie als eigenständiger Stundenteil.

Die folgenden Unterrichtsbeispiele sind in der Praxis ausprobiert, adaptiert und variiert. Sie sind als bewährte Grundmuster für den spielorientierten Unterricht (Spiele mit der Hand und mit dem Fuß) für die 5. und 6. Klasse der Hauptschule zu verstehen, die leicht an die betreffende, konkrete Unterrichts-Situation vor Ort angepasst werden können.

### 2.1 Oktopus (Bild 1)

**Schwerpunkt:** Orientierung, Reaktion.  
**Spielidee:** Die Hälfte der Schüler sitzt gleichmäßig verteilt auf dem Spielfeld, ist mit einem Schuh auf dem Boden „festgeklebt“ und versucht mit ihren Armen die anderen Schüler, die einen Ball haben, zu stören. Die Schüler mit Ball bewegen sich zwischen den Oktopoden, ohne den Ball zu verlieren. Wenn

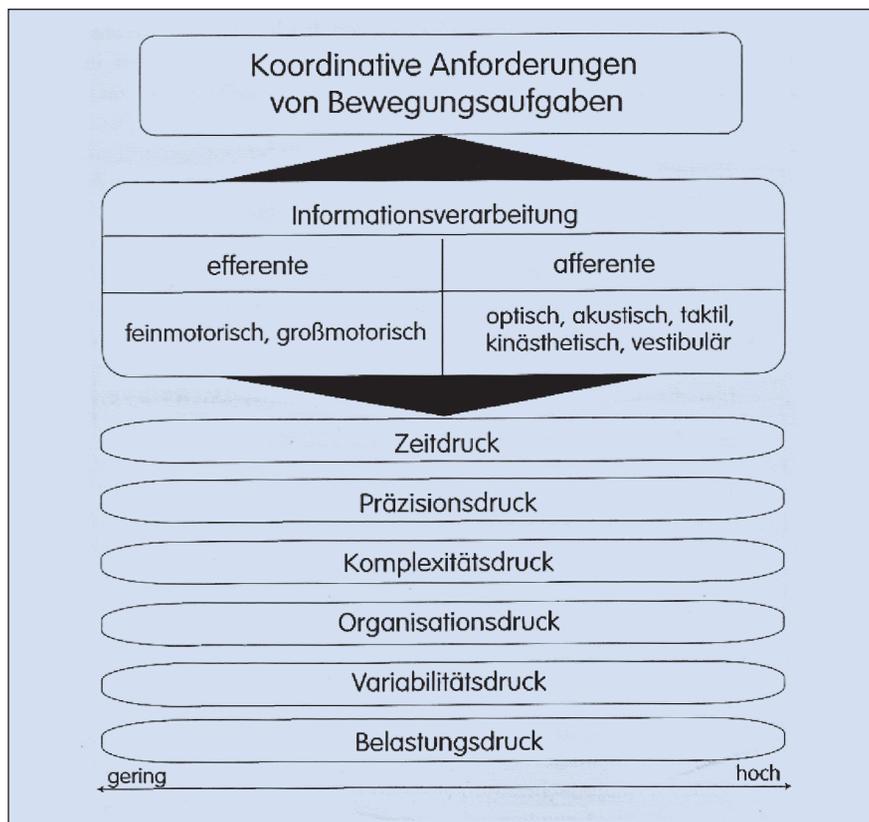


Abb. 1: Anforderungsbausteine der Ballkoordination (aus: Kröger & Roth, 1999, S. 21)



Bild 1: Oktopus

ein Oktopus einen Ball berührt, erfolgt der Rollenwechsel. Der Ballführende wird zum Oktopus, der Oktopus führt den Ball weiter.

**Mögliche Balltechniken:**

- a) den Ball mit der Hand prellen
- b) den Ball mit der Hand rollen
- c) den Ball mit dem Fuß führen.

**Tipp:** Die Spielfeldgröße so klein wählen, dass der Raum nicht zu eng ist, sich aber viele Wechsel ergeben.

**Varianten:**

- auf einem größeren Feld dürfen sich die Oktopoden auf allen Vieren frei bewegen.
- im Fußball: mit torwärtspezifischen Fangtechniken den Ball fangen
- Wer schafft es, innerhalb von zwei Minuten ohne Ballverlust zu dribbeln?



Winfried Abt, Akademischer Oberrat, seit 2000 im Fach Sport an der PH Weingarten. Die Praxisschwerpunkte in der Ausbildung sind die Sportarten Badminton, Fußball, Kleine Spiele, Leichtathletik und Schwimmen.

**Anschrift:**

Pädagogische Hochschule Weingarten,  
 Fach Sport  
 Kirchplatz 2, 88250 Weingarten.  
 E-Mail: abt@ph-weingarten.de

**2.2 Hundehütte (Bild 2)**

**Schwerpunkt:** Orientierung, Reaktion, ..

**Spielidee:** Jeder Schüler hat einen Ball, bei normaler Klassenstärke sind 5-6 Spieler Fänger, die durch ein Band oder ein Leibchen gekennzeichnet sind.

Die Fänger versuchen, die prellenden Spieler abzuschlagen. Abgeschlagene Spieler bleiben im Grätschstand stehen und halten ihren Ball fest. Sie sind wieder befreit, wenn ein Mitspieler seinen Ball durch ihre ge-  
 grätschten Beine rollt.

grätschten Beine rollt.

**Varianten:**

- Zeitdruck: Welche Fängermannschaft schafft es in kürzester Zeit alle Mitspieler in Hundehütten zu bringen?
- Präzisionsdruck: Befreien ist nur durch einen indirekten Pass ( Bodenpass) möglich.
- Das Spiel ist genauso als Spiel mit dem Fuß möglich, die „Hundehütten“ stoppen ihren Ball, indem sie ihn mit der Fußsohle festhalten.



Bild 2: Hundehütte

### 2.3 Fangende Prellstaffel

**Schwerpunkt:** Reaktion, Differenzierung.

**Spielidee:** Zwei gleichgroße Mannschaften treten gegeneinander an. Die Spieler der Mannschaft A sitzen nebeneinander auf der Bank am Rande, sie sind die Fänger Mannschaft, durch Bänder oder Leibchen gekennzeichnet. Mannschaft B läuft mit dem Ball prellend auf dem Feld. Die Fänger Mannschaft schickt nun den ersten Fänger aufs Feld, der ebenfalls prellt und versucht, einen Gegner durch Abtupfen zu fangen. Gelingt ihm das, muss der abgeschlagene Spieler aus dem Feld in einen vorbestimmten Bereich, der Fänger übergibt an den nächsten Mitspieler seiner Mannschaft.

Haben die Fänger alle Spieler abgeschlagen, stoppt der Spielleiter die Zeit.

Anschließend werden die Rollen getauscht. Welche Mannschaft schafft es in der kürzeren Zeit, alle Spieler der gegnerischen Mannschaft abzutupfen?

**Organisation:** In einem extra Bereich liegen für die abgeschlagenen Spieler Übungskarten mit Aufgaben (Gymnastik, Übungen zur Ballkoordination, ...) aus.

Ein Fänger, der nach einer von der Gruppe bestimmten Zeit (z. B. eine Minute) keinen Spieler abgeschlagen hat, darf den nächsten Fänger ins Feld schicken.

**Tip:** Der Spielleiter sollte so „taktieren“, dass er die schnellsten Fänger erst am Ende des Spiels aufs Feld schickt, da erfahrungsgemäß bei der gejagten Mannschaft die schnellsten (und geschicktesten) Spieler am Ende übrig bleiben.

### 2.4 Zombie

**Schwerpunkt:** Reaktion, Differenzierung, Orientierung.

**Spielidee:** Die Schüler prellen den Ball in dem vorgegebenen Feld. Auf Kommando versucht jeder Schüler einem anderen den Ball regelgerecht wegzuschlagen.

Wer den Ball verloren hat, holt ihn, führt in einem vorbestimmten Be-

reich außerhalb des Spielfeldes eine Aufgabe aus (z. B. Rolle vorwärts auf Matten, 5 Druckpässe gegen die Wand, Jump and Reach, ...) und wartet dann auf seinen Wiedereintritt ins Spiel.

Es warten maximal 3 Schüler draußen, wenn der vierte Schüler aus dem Feld muss, darf der erste wieder hinein und erneut am Spiel teilnehmen.

**Variante:** Die Schüler führen den Ball mit dem Fuß und versuchen, den Mitspielern den Ball regelgerecht wegzuschießen.

### 2.5 Hockenheimring ( Autodrom)

**Schwerpunkt:** Rhythmisierung, Orientierung

**Spielidee:** In einem vorgegebenen Feld haben alle Schüler einen Ball. Es werden drei Dribbelarten festgelegt:

- FIAT = langsames Dribbling
- AUDI = mittelschnelles Dribbling
- FERRARI = schnelles Dribbling.

Alle Schüler haben „das Radar“ eingeschaltet, so dass Zusammenstöße vermieden werden. Der Lehrer gibt die verschiedenen Vorgaben vor und baut dann weitere Aufgaben, die abgesprochen und definiert werden, ein:

● BOXENSTOPP: den Ball abstoppen, liegen lassen und den Ball eines Mitschülers nehmen.

● GARAGE: in einem kleinen Bereich außerhalb des Feldes sind ca. 10–15 Hütchen als Hütchenlabyrinth aufgestellt. Beim Kommando GARAGE führen alle Schüler den Ball im Labyrinth.

● SIEGEREHRUNG: Die Schüler jonglieren den Ball auf der Stelle mit allen erlaubten Körperteilen wie Kopf, Fuß, Schulter, Oberschenkel. Wer schafft die meisten Kontakte?

### 2.6 Flipperball (Bild 3)

**Schwerpunkt:** Kopplungsfähigkeit.

**Spielidee:** Auf einem vorgegebenen Feld stehen mehrere Hütchentore, die etwa 2 m breit sind. Jedes Schülerpaar hat einen Ball. Die Paare



Bild 3: Flipperball

passen sich den Ball (Handball, Basketball, Fußball ...) in der Bewegung zu. Bekommt ein Schüler den Ball in Tornähe, steht er in das Tor und flippert den Ball mit dem Fuß zwischen den Fußinnenseiten 6-mal hin und her ...

**Variante:**

- dribbelt er mit dem Ball am Fuß über die Torlinie;
- wirft er sich den Ball (Volleyball) hoch und köpft ihn über die Linie.

Welches Paar schafft zuerst eine Serie von 10 Flippern (Dribblings, Kopfbällen)?

#### Literatur

- Afflerbach, H., Grözinger, S., Moosmann, K., Rettich, D. & Stephan, M. (2004). *Ballorientierte Koordination*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Blume, D. D. (1978). Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativen Fähigkeiten. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 27, 29–36.
- Hirtz, P. (1988). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen.
- Kröger, C. & Roth, K. (1999). *Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann.
- Moosmann, K. (2006). *Erfolgreiche Koordinationsspiele. 166 Übungsformen für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert.
- Lange, H. (2006). *Mit Spiel zum Ziel. Teil 2: Kleine Spiele zur Koordinationsschulung*. Münster: Philippka.
- Roth, K. (1988). Wie verbessert man die koordinativen Fähigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden für den Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (S. 85–102). Schorndorf: Hofmann.



Sven Lange / Kathrin Bischoff

### Doppelstunde Turnen

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein**

Die Doppelstunde Turnen zeigt einen Weg, wie Turnen auch im Schulsport Schüler/innen faszinieren kann. **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.

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



Prof. Dr. Jürgen Leirich / Dr. Hans-Günther Bernstein / Dr. Ingrid Gwizdek

### Turnen an Geräten

**Strukturelle Systematik, Terminologie – Boden und Sprung**

Im Turnen können vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen gesammelt werden, die das Erlernen von Fertigkeiten im Gerätturnen vorbereiten und erleichtern. In der Schule, aber auch in anderen Anwendungsbereichen des Freizeit- und Breitensports, werden zunehmend wieder Inhalte, Geräte sowie Übungs- und Organisationsformen des so genannten „Alternativen Turnens“ – also nicht des formgebundenen und traditionellen Gerätturnens – angewendet. Der Band enthält dazu viele, anschaulich dargestellte, Anregungen für alle Altersgruppen, eben Praxisideen.

DIN A5, 168 Seiten, ISBN 978-3-7780-0291-9  
**Bestell-Nr. 0291 € 16.90**



Ursula Häberling-Spöhel (Red.)

### 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen

**Mit Lehrbeilage „Schüler helfen Schülern“**

**9. Auflage 2004**

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

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



Susanne Halbig / Christa Baier

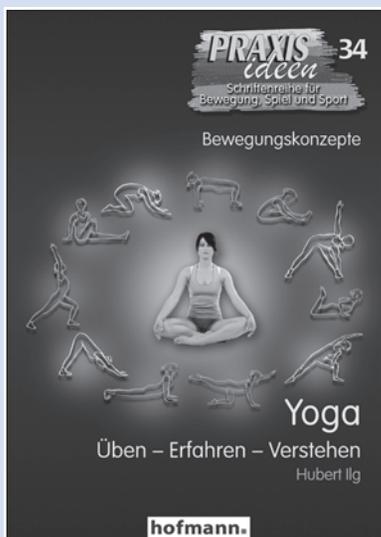
### Gerätelehrerschein

Einen Gerätelehrerschein mit Ihren Turnkindern zu machen bedeutet, dass die Kinder in die Lage versetzt werden, Geräte und Gerätekombinationen korrekt und sicher auf- und auch wieder abzubauen und dies in einem zeitlichen Rahmen, der dann auch noch eine Turnstunde ermöglicht.

Zeitraubende und ständig wiederkehrende Erläuterungen werden ebenso minimiert, wie der kraftraubende Körpereinsatz der Lehrkraft.

DIN A6, 24 Seiten, **Verkaufseinheit: 5 Stück**  
**Bestell-Nr. 4000 € 7.90**

**Bestellschein auf Seite 16**



DIN A5, 172 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0341-1  
**Bestell-Nr. 0341 € 16.90**

Prof. Dr. Hubert Ilg

## Yoga

### Üben – Erfahren – Verstehen

Das vorliegende Buch ist ein Beitrag, den Yoga als ganzheitliches Konzept zur persönlichen Entwicklung darzustellen. Dabei wird verdeutlicht, wie die Vielfalt der Körper-, Atem- und Meditationsübungen an die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse der Übenden angepasst werden können. Darüber hinaus wird der Versuch unternommen, die Wirkungen des Yoga in einer Weise zu verstehen, die der westlichen Auffassung von Wissenschaftlichkeit und Nachprüfbarkeit entspricht. So wird der Yoga in den Zusammenhang jener aktuellen Diskussionen gestellt, die in den letzten Jahren zu vielen interessanten Erkenntnissen über die Bedingungen von Gesundheit und Wohlbefinden geführt haben.

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |  |         |   |         |
|--|---------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Turnen                         | € 19.90 | <input type="checkbox"/> Geräteführerschein | € 7.90  |
| <input type="checkbox"/> Turnen an Geräten                           | € 16.90 | <input type="checkbox"/> Yoga               | € 16.90 |
| <input type="checkbox"/> 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen | € 18.80 |   |         |

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