

Wilde Spiele im Wasser

Bettina Frommann

Bewegen und Spielen im Wasser steht bei Kindern und Jugendlichen hoch oben auf der Skala der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Dieser einzigartige Bewegungsraum fordert zu vielfältigen Bewegungen heraus und ermöglicht Bewegungs- und Sinneserfahrungen, die nur im Medium Wasser gemacht werden können: Drehungen um alle Achsen im dreidimensionalen Raum, Sprünge aus unterschiedlichen Höhen, gleiten auf und unter Wasser, schweben, tauchen, spielen mit Geräten und natürlich schwimmen in unterschiedlichen Fortbewegungsarten.

Betrachtet man, wie Kinder im Wasser spielen und wie sie sich dabei bewegen, ergeben sich viele Übereinstimmungen mit Teilbereichen der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung: Augen öffnen und orientieren unter Wasser, Atem anhalten und ausatmen gegen den Wasserwiderstand, tauchen oder funktionale Bewegungen im Wasser ausführen, indem man den Wasserwiderstand positiv zum Abdruck nutzt.

Legt man die Sportart Schwimmen im Sportunterricht nicht auf die sehr enge Auslegung der Vermittlung von Schwimm-

fähigkeit durch bestimmte Techniken und die Abnahme von Schwimmabzeichen fest, ergeben sich weitere Sinnrichtungen mit interessanten Möglichkeiten:

- ästhetische Gestaltung von Bewegungen z. B. bei Sprüngen oder synchronen Aufgaben,
- Leistung und Wettkampf, Sozialerfahrung beim Spielen mit einem Partner oder in der Gruppe,
- Sinneserfahrungen, z. B. beim Tauchen,
- Wunsch nach Abenteuer, Wagnis und Erlebnis.

Alle erwähnten Sinnrichtungen lassen sich besonders gut mit **(Kleinen) Spielen** oder spielerischen Aufgaben realisieren.

Erfolgreiches Spiel

Damit Bewegungsspiele als attraktiv und erfolgreich bezeichnet werden können, müssen sie eine Reihe von Merkmalen erfüllen:

- Typisches Merkmal ist der ungewisse Spielverlauf.

● Die Chance, Unerwartetes, Überraschendes zu erleben ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt, der in sich einen gewissen Anteil von Zufall birgt.

● Attraktiv sind herausfordernde Bewegungsaufgaben oder Spielgegenstände mit einer nur teilweise berechenbaren und beherrschbaren Bewegungsdynamik mit sich ständig variierenden Spielsituationen.

Die Kennzeichen und Vorteile Kleiner Spiele sind vielfältig:

- großes Altersspektrum vom Kindergarten- bis zum Seniorenalter,
- flexible Gruppengrößen,
- kleiner Spielraum,

AUS DEM INHALT:

<i>Bettina Frommann:</i> Wilde Spiele im Wasser	1
<i>Eckhart Sporleder:</i> Baseball-Spielen mit dem Tennisschläger	9
<i>Heidi Palatinusch:</i> Sicherheit beim Winter- sport - Snowboarden	13

- wenig bis keine Geräte,
- technisches und taktisches Können ist nicht Voraussetzung,
- wenig Vorbereitungszeit,
- geringer Organisationsaufwand,
- variable, einfache Regeln,
- Wettkampfcharakter,
- kein offizieller Spielbetrieb oder Vergleiche mit anderen nötig,
- Vorbereitung auf große Sportspiele.

Der enge Zusammenhang von Bewegen, Wahrnehmen, Handeln und Lernen ist mittlerweile unbestritten. Gerade Spiel – und insbesondere die so genannten Kleinen Spiele – decken vielfältige didaktische Forderungen ab und unterstreichen damit ihren eigenständigen pädagogischen Wert gegenüber den großen Sportspielen und den bewegungsarmen Unterhaltungsspielen. Hauptanliegen ist ein von Freude und Spaß geprägtes Bewegungserleben. Nach der aktuellen Schulsportstudie des Deutschen Sportbundes (DSB) sind Kleine Spiele sogar die am häufigsten durchgeführte „Sportart“ im Sportunterricht (DSB, 2005).

Eine erwünschte erzieherische Funktion Kleiner Spiele bezieht sich auch auf soziale Verhaltensweisen. Über Fairness, die Akzeptanz von Regeln und die Fähigkeit, damit flexibel umzugehen, erhofft man sich einen positiven Transfer von der „Spielwelt“ auf reale Lebenssituationen. Gruppenkonflikte im Spiel werden dabei nicht als Störung betrachtet, sondern sind bewusst inszenierte oder zumindest erwünschte Situationen, an denen die Spielenden ihre soziale Kompetenz erproben und erweitern können.

Bewegungs- und Erlebnisraum Wasser

Beim Aufenthalt im Wasser erlebt der Mensch nicht nur die Eigenarten des Wassers (Materialerfahrung),

sondern der Körper wird durch das Wasser neu erfahren. Die Andersartigkeit des Wassers hat durch neue, unbekannt Reize einen positiven Einfluss auf alle menschlichen Wahrnehmungssysteme. Nicht nur Sinnesvielfalt, sondern auch der Sinnesentzug sind im und unter Wasser möglich.

Wasser beschränkt und erhöht zugleich die Wahrnehmung. So sind z. B. Geräusche unter Wasser zwar nur gedämpft und verzerrt zu hören, der Hörsinn wird aber unter Wasser weniger durch Nebengeräusche abgelenkt; einzelne Geräusche sind also sehr klar zu vernehmen. Wasser kann klar wie Glas (Schwimmbad) oder diffus (Meer, See) sein und die Orientierung erheblich behindern. Die Konzentration auf den eigenen Körper und das Bewegungserleben wird auf diese Weise intensiviert. Ein vielfältiger, spielerisch gestalteter und an Sinnen orientierter Umgang mit dem Wasser bildet die Grundlage für Wassersicherheit und Handlungsfähigkeit; es erleichtert das Erlernen der Schwimmarten erheblich (Durlach, 1998, S. 21).

Didaktische und methodische Aspekte

Damit die Spielenden die Spielidee und die Komplexität der Regeln begreifen, müssen Spielsituationen geschaffen werden, an denen sich Spielprobleme oder unkluges Spiel erkennen lassen. Dies kann in einem Probedurchgang verdeutlicht werden, der bei unklugem Spiel unterbrochen wird, um im Gespräch schlaue, „pfiffige“ Lösungswege zu besprechen. Auch mit Rollentausch und Positionswechseln (Angriff-Verteidigung, Jäger-Gejagte) der Spieler wachsen die Chancen, das Handeln des Gegners zu antizipieren und das eigene Handeln darauf auszurichten. Das Nachstellen von Spielsituationen mit Hilfe von Playmobilfiguren ist besonders bei jüngeren Kindern hilfreich. Grundsätzlich sollten Spiele oft wiederholt werden, damit sich grundle-

gende Muster klugen Spiels bei allen Spielbeteiligten herausbilden können.

Verhalten und Aufgaben eines Spielleiters

Die Organisation und Vermittlung von Spielen im Wasser erfordert eine besonders intensive Vorbereitung, da es in der Regel nur sehr begrenzt möglich ist, während eines Spiels vom Beckenrand aus einzugreifen.

Die Aufgaben eines Spielleiters liegen vor allem in der Vorbereitung und Durchführung von Spielen:

- Spiel oder Spiele nach Zielen/Intentionen auswählen,
- Einsatzzeitpunkt aussuchen (Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang),
- Raumbedarf abschätzen und evtl. das Spielfeld begrenzen,
- Konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels einschätzen,
- Varianten und Regeländerungen kennen,
- Material bereithalten,
- Spiel mit präzisen, altersgerechten Worten erklären,
- anhand eines Probedurchgangs spieltaktische Möglichkeiten und kluges Spiel erörtern,
- auf Gefahrenquellen hinweisen (Beckenrand, Beckenboden, Augen öffnen),



Bettina Frommann war 14 Jahre im Schuldienst und ist seit 2001 in der Abteilung „Didaktik und Methodik von Sport und Bewegung“ am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Christian-

Albrechts-Universität zu Kiel tätig. Die Praxisschwerpunkte in der Ausbildung sind die Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Badminton und Skilanglauf. Darüber hinaus ist sie als Übungsleiterin im Hochschulsport und als Referentin in der Lehrerfortbildung tätig.

Anschrift:

*Institut für Sport und Sportwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Olshausenstraße 74, 24098 Kiel
E-Mail: bfrommann@email.uni-kiel.de*

- Mannschaften einteilen oder die Einteilung delegieren,
- Regeln und mögliche Sanktionen verständlich machen und auf deren Einhaltung achten,
- Ergebnisse und Spielstände mitteilen,
- Gespür entwickeln für Unter- und Überforderung,
- Zeitpunkt von Regeländerungen richtig wählen,
- Bewegungsintensität beurteilen.

Aus pädagogischer Sicht gilt es, das Spiel am Können der Teilnehmer auszurichten, möglichst viele Akteure einzubeziehen, wenig einzugreifen sowie genügend Zeit einzuplanen. Spiele immer nur an das Ende einer Stunde zu verlegen, wird dem Wert der Spiele nicht gerecht.

Variationen

Zahlreiche Spiele lassen sich mit einfachen Regeländerungen abwandeln, sodass ein neuer Spielreiz entsteht. Die Spielsystematik anhand von W-Fragen (Joeres & Weichert, 1984, S. 150) erleichtert den Spielteilnehmern die Veränderung einzelner **Spielaspekte**:

- **Was** (Spielidee, Spielrahmen)?
- **Wo** (Raum, Spielfeldgröße, Wassertiefe)?
- **Womit** (Spielgerät, Fortbewegungs- und Hilfsgeräte)?
- **Wer** (wie viele, wer mit wem)?
- **Wie** (Bewegungs- und Interaktionsregeln, Erfolgskriterien, Schiedsrichterregeln)?

Variationen ergeben sich durch:

- Vergrößern/Verkleinern der Spielfläche,
- vorgegebene Bewegungsformen oder Stilarten,
- Anzahl der Fänger,
- Geschlechtertrennung oder Koedukation,
- Zusatzgeräte, die erleichtern oder erschweren,
- Handicaps für leistungsstarke Spieler,
- Zusatzaufgaben,
- Möglichkeiten des Ausscheidens,
- Beschränken der Sinne (Augenbinden),

- Veränderung der Wertung von Punkten/Toren,
- Veränderung der Organisationsform.

Weitere didaktische und methodische Aspekte wie Differenzierung, Gruppenbildung, Sicherheitsaspekte, Hinweise zu Geräten/Material sind ausführlich bei Frommann (2007) dargestellt.

Praktische Spielvorschläge

Fangspiele

Goofy



Alle gehen mit verbundenen Augen und ausgestreckten Armen langsam durch das Wasser. Der Spielleiter bestimmt heimlich den Goofy. Treffen zwei Spieler mit den ausgestreckten Armen aufeinander, so fragen sie „Goofy?“ Fragen beide, suchen sie weiter nach Goofy. Antwortet der andere nicht, so hat der fragende Schüler Goofy gefunden, legt leise die Hände auf dessen Schultern und die Suche geht weiter, bis sich alle in einer großen Schlange vorwärtsbewegen. Der letzte wird der neue Goofy.

Achtung, Hai!



Ein oder zwei „Haie“ schwimmen auf der Suche nach Nahrung im Meer umher. Im Meer liegen verteilt einige kleine Inseln (Schwimmatten), die den anderen Schutz bieten. Allerdings sind nur maximal zwei Personen auf einer Insel erlaubt. Kommt die dritte Person, muss derjenige die Insel verlassen, der am längsten darauf verweilt. Mit dem Ruf des Spielleiters: „Der Hai hat Hunger!“, müssen alle die Matten verlassen und sich eine neue Rettungsinsel suchen. Wer gefangen wird, ist der neue hungrige Hai.

Variationen

- Kooperation ist gefragt: alle helfen sich untereinander, um auf die Inseln zu gelangen. Wie viele passen auf eine Rettungsinsel?
- Der Hai ruft, dass er Hunger hat.
- Jeder wird Hai, hat eine Minute Zeit und soll so viele Fische fangen wie möglich.

Jägerball mit Wildschützern



Ein Jäger versucht, die Hasen mit einem Schwamm zu treffen. Glücklicherweise gibt es einige Wildschützer, die die Hasen mit Hechtsprüngen vor den Treffern schützen. Abgeschlagene Hasen erfüllen konditionelle Sonderaufgaben im Wasser oder am Rand außerhalb des Wassers und dürfen anschließend wieder mitspielen. Das Verhältnis Hasen-Wildschützer-Jäger kann dem Leistungsstand und der Größe der Gruppe variabel angepasst werden (Rheker, 2000, S. 63).

Variationen

- Waschlappen statt Schwamm.
- Hat ein Wildschützer „versagt“, tauscht er mit dem getroffenen Hasen die Aufgabe.

Tauchspiele

Atemspende



Pro Mannschaft wird ein Eimer mit einem Gewicht (5-kg-Tauchring) versehen und im Wasser versenkt. Auf Kommando schwimmen die Kinder an, holen einmal Luft, tauchen zum Eimer ab und pusten die Atemluft in den Eimer. Wie viele Tauchgänge sind nötig, um den Eimer zum Aufsteigen zu bringen?

Variationen

- Fortbewegungsarten oder Schwimmstile zum Eimer hin und zurück festlegen.
- Schwimmflossen einsetzen.
- Erschwernis: Jeder Taucher hat einen Pull-buoy mit einem Band um den Bauch gebunden und muss gegen den Widerstand abtauchen.

Fang den Schatz



Auf dem Beckenboden liegen verteilt Gegenstände (Tauchringe, Steine, Münzen) und zwar weniger als Spieler vorhanden sind. Alle schwimmen an der Wasseroberfläche umher. Auf Kommando des Spielleiters tauchen alle ab und versuchen einen oder sogar mehrere Gegenstände zu erbeuten. Jeder zählt für sich die Anzahl der Schätze pro Tauchgang. Anschließend werden alle Gegenstände wieder auf dem Boden verteilt. Für Tauch-

anfänger ist auch das flache Becken geeignet.

Variationen

- Zwei Spieler schwimmen und tauchen Hand in Hand.
- Beide Spieler halten eine Poolnoodle fest.
- Jeder hat zusätzlich als Hindernis ein Pull-buoy um den Bauch gebunden.
- Hat man bei einem Tauchgang keinen Gegenstand erbeutet, muss man (konditionelle) Sonderaufgaben erfüllen.
- Fortbewegungsart vor dem Abtauchen variieren.
- Wer keinen Gegenstand erbeutet hat, bekommt eine Wasserdusche von allen anderen Schwimmern.

Eistauchen



Es ist Winter, der See ist zugefroren, die Robben (Taucher) können ihre Fische (Tauchringe) nur noch durch Eislöcher (Schwimmreifen) fangen und auch nur dort wieder auftauchen. Auf der „Eisfläche“ liegen verteilt einige Schwimmreifen. Jede Mannschaft soll so viele Fische wie möglich erbeuten. Es ist allerdings nur eine Robbe zur gleichen Zeit auf Fang. Die Schwimmreifen können den Mannschaften nach Farben zur besseren Orientierung zugeteilt werden. Sie starten aus den vier Ecken des Beckens.

Variationen

- Jede Mannschaft bekommt nur noch ein Loch mit einer bestimmten Farbe zum Ein- und Auftauchen zugewiesen.
- Die Fische werden lebendig. Ein oder zwei Robben fangen die Fische unter Wasser. Auftauchen und Atem holen ist sowohl für die Robben als auch für die Fische nur in den Eislöchern (Reifen) möglich.

Mathematikstunde



Auf dem Beckengrund liegen verteilt laminierte, wasserfeste Karten mit Zahlen in verschiedenen Farben. Alle Spieler werden in Mannschaften eingeteilt und haben die Aufgabe, Zahlenwerte nach Anweisungen des Spielleiters herauszufinden, die an das mathematische Können der Gruppe angepasst sind.

Variationen

- Summe aller Zahlen einer Farbe.
- Multiplikation der beiden höchsten/niedrigsten Zahlen.
- Summe aller Zahlen.
- Summe aller ungeraden/geraden Zahlen usw.
- Anzahl der Zahlenkarten.

Raufspiele

Windstärke 12



Eine Person steht auf einer Schwimmmatte, die anderen verteilen sich auf die vier Kantenlängen im Wasser. Über die Angabe von Windstärken dirigiert die stehende Person die Bewegungen der anderen mit der Matte. Bei welcher Windstärke kann man sich nicht mehr halten?

Variation

- Die Windstärken werden von den Kindern im Wasser vorgegeben.
- Zeit im Stand auf der Matte messen.

Zerreißprobe



Alle stehen im Kreis und haken sich mit den Armen fest ein. Alle kämpfen gegeneinander und versuchen, den Kreis zum Zerreißen zu bringen, indem sie sich ruckartig nach hinten legen, selbst aber den Kontakt zu den Nachbarn nicht lösen.

Variation

- Pool-Noodles oder kleine Tauchringe stellen die Verbindungsglieder zwischen den Personen dar. Diese Variante kann als Vorstufe mit indirektem Körperkontakt gespielt werden.

Mach den Eimer voll



Ein Spieler in jeder der zwei Mannschaften hat einen Eimer; eine Hälfte hat ein Gefäß, die andere Hälfte nichts. Aufgabe einer Mannschaft ist es, den eigenen Eimer mit Wasser zu füllen und die gegnerische Mannschaft daran zu hindern. Nach einer festgelegten Spielzeit wird der Wasserstand im Eimer gemessen. Anschließend wechseln die Spielaufgaben.

Variationen

- Der Eimer steht auf einem Schwimmbrett und darf von niemandem berührt werden.
- Alle benutzen nur die Hände als Schöpfgefäße.
- Im tiefen Wasser.

Kooperative Spiele

Brettertanz



Alle bilden einen Stirnkreis und stehen mit beiden Füßen auf einem Schwimmbrett. Gemeinsam sollen alle auf das Brett des rechten Nachbarn treten, ohne dass ein Brett an die Wasseroberfläche kommt. Die Gruppe muss sich gemeinsam abstimmen, damit diese Aufgabe gelingt. Anschließend geht es links herum.

Variationen

- Mit Handfassung.
- Nach links und rechts über Ansaße des Spielleiters.
- Mit geschlossenen Augen.
- Partnerweise schwebend im tiefen Wasser: zur besseren Koordination halten sich beide an den Oberarmen fest.
- Tempo steigern und dabei einen Rhythmus finden.

Ein Licht geht auf



In Staffelform muss eine Streichholzschachtel möglichst trocken hin und her transportiert werden. Ob die Aufgabe erfüllt ist, sieht man am Teelicht, das der letzte Schwimmer am Beckenrand anzünden soll.

Variationen

- Zusätzliche Geräte wie Flossen, Pull-buoys oder Schwimmbretter einsetzen.
- Fortbewegungsformen vorgeben.

Notlandung



Die Besatzung eines Flugzeugs muss auf dem Wasser notlanden und in Rettungsinseln umsteigen, auf denen nur sehr wenig Platz ist. Der Ausstieg aus dem Flugzeug erfolgt über das 1-m-Brett auf ein oder zwei Schwimmmatten, die zu Wasser gelassen werden. Wie passen möglichst viele Passagiere auf die Rettungsinseln? Hier ist gemeinsames Handeln angesagt!

„Konditions“-Spiele

Pik, Karo, Kreuz, Herz



Alle Schwimmer verteilen sich auf vier Gruppen; jeder Gruppe wird eine Spielkartenfarbe zugewiesen. Das laminierte Kartenspiel wird umgedreht auf der gegenüberliegenden Beckenseite ausgelegt. Auf Kommando startet aus jeder Mannschaft ein Schwimmer, dreht eine Karte nach Wahl um und lässt diese umgedreht liegen, wenn sie der zugewiesenen Spielkartenfarbe entspricht. Anschließend wird zurückgeschwommen und der nächste

Schwimmer abgeschlagen. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Mannschaft alle Karten ihrer Farbe aufgedeckt hat.

Variationen

- Schwimmstile oder Fortbewegungsarten für die Hin- und Rückstrecke festlegen.
- Die Spielkarte muss zur Gruppe mitgenommen werden.
- Bei großen Gruppen Paare bilden, die gemeinsam schwimmen, aber nur eine Karte aufdecken.

Filmdosenpoker



Filmdosen werden mit einem Stein beschwert, so dass sie sinken und auf dem Beckengrund verteilt liegen. Auf die Unterseite des Deckels wird eine Zahl geklebt. Aus jeder Mannschaft schwimmt und taucht ein Spieler, die anderen haben Pause. Pro Tauchgang darf eine Dose geholt werden. Aufgabe ist es, möglichst viele Filmdosen einzusammeln. Das Team mit der größten Summe aller Zahlen unter den Deckeln gewinnt. Die Dosen dürfen allerdings während des Schwimmens nicht geöffnet werden.

Variationen

- Die Dosen liegen nicht auf dem Beckengrund, sondern stehen auf der anderen Beckenseite.
- Der Zufall wird vermindert, wenn jede Filmdose die gleiche Bewertung hat.
- Die Anzahl der Steine in der Filmdose ist zu zählen.
- Die Dosen sind nicht mit einem Stein beschwert und schwimmen auf der Wasseroberfläche.

Zahlenbingo

Alle Spieler werden in nicht zu große Mannschaften (3-4 Spieler) eingeteilt. Auf der gegenüberliegenden Beckenseite liegen für jedes



Team ein Würfel, ein wasserfester Stift und ein Zettel bereit, auf dem die Zahlen von 1-6 zwei- oder dreimal vorkommen. Auf das Startzeichen des Spielleiters hin schwimmt aus jeder Mannschaft ein Schwimmer zur anderen Seite, würfelt einmal und streicht die gewürfelte Zahl auf dem Zettel durch. Dann schwimmt er zurück und schlägt den nächsten Spieler ab. Mit zunehmender Spieldauer schwimmen manche „umsonst“, weil die gewürfelte Zahl schon gestrichen ist. Welches Team hat zuerst alle Zahlen gelöscht?

Über die Anzahl der Zahlen, die zu schwimmende Streckenlänge und die Gruppengröße kann die Belastung variiert werden.

Wendemanöver



Schwimmbretter werden auf einer Seite mit einem Stück Tape markiert und so auf der Wasseroberfläche verteilt, dass die Hälfte der Bretter mit der Markierung oben liegt. Auf Kommando dreht ein Team alle Bretter mit der Markierung nach oben, das zweite Team versucht das Gegenteil. Nach einer Minute (zwei Minuten) wird abgepfiffen und festgestellt, welche Mannschaft mehr Bretter gewendet hat.

Variationen

- Die Bretter dürfen nur mit dem Kopf gedreht werden.

- Nur die Füße dürfen zum Wenden benutzt werden.
- Jungen und Mädchen stellen je ein Team.

Abenteuer, Erlebnis, Risiko

Auch die Schwimmhalle, das Freibad oder die Badestelle am See kann ein Ort von Abenteuer, kalkuliertem Risiko und Erlebnis sein. Kleinere Vorhaben können bereits im Rahmen einer Schwimmstunde, größere Vorhaben während eines Schwimmfestes, einer Klassenfahrt, einer Projektwoche oder während eines Wandertages stattfinden. Grundsätzlich sollten solche Aktivitäten aus dem Alltag herausragen und etwas Einmaliges und Neues darstellen. Unterstützend wirken ungewöhnliche Materialien oder zweckentfremdete Alltagsgegenstände. Auch mit Musik als Rhythmusgeber kann man gute Effekte erzielen, um z. B. besonders spannende Situationen zu betonen oder eine Vorführung zu untermalen.

Zirkus

- Springen durch Reifen vom Beckenrand.
- Laufen über das Wasser auf Schwimmmatten: mit drei Matten anfangen und nach jedem Durchgang eine Matte zufügen und die Laufstrecke verlängern.
- Seepferdchendressur.
- Ballet aus Delfinsprüngen.
- Akrobatische Hebefiguren.
- Figuren auf der Wasseroberfläche darstellen.
- Tiere im Wasser mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten imitieren.
- Unter Wasser Pantomime erraten (Berufe, Sportarten, Tiere, Tätigkeiten).
- Robben- und Seehunde-Akrobatik: verschiedene Gegenstände werden im Wasser mit Händen, Füßen oder dem Kopf balanciert, zu einem anderen Seehund geworfen und wieder aufgefangen.

Schiffs- oder Flugreise mit Schiffbruch

Rheker (2003, S. 32–36) stellt eine abenteuerliche Seereise vor. Eine Reise mit Schiffbruch simulieren die folgenden Bewegungsaufgaben, die in die Handlung einer Geschichte eingebettet werden.

- Vom Beckenrand abstoßen und sich wie ein Propeller möglichst lange um die Längsachse drehen (Flug simulieren).
- Schwimmmatten/Luftmatratzen als Rettungsinseln benutzen.
- Windstärke 12 (ein Kind steht auf der Matte und wird hin und her geschaukelt).
- Rutschen in verschiedenen Positionen (Notrutschen aus dem Flugzeug).
- Notausstieg (vom 1-m-Brett müssen alle Passagiere auf Schwimmmatten als Rettungsboote klettern).
- Kentern der Rettungsboote mit beherztem Sprung in das Wasser.
- Hindernisschwimmen: auf der Wasseroberfläche liegen Reifen (Feuerquallen mit langen Nessel-fäden), die auf dem Weg an Land umschwommen werden.
- Haiangriff: alle schwimmen im Wasser, die Fänger als Haie starten ihren Angriff tauchend aus der Tiefe und „beißen“ die Schwimmer, die dann hilflos auf der Wasseroberfläche treiben. Zwei oder drei Rettungsschwim-

mer holen die Verletzten mit einer Schwimmmatte, Luftmatratze oder einem Bodyboard an den Beckenrand. Wer kann sich am längsten vor den Haien retten?

- Lauf durch den Alligatorentümpel: aus Schwimmmatten wird ein Laufsteg gebaut. Vom Beckenrand aus laufen alle nacheinander über die Matten und retten sich mit einem Sprung vor den gefräßigen Alligatoren.

Sprungfestival

- Die lustigsten Sprünge aus verschiedenen Höhen (Beckenrand, Startblock, 1-m-/3-m-Brett).
- Synchronsprünge.
- Gruppensprünge vom Beckenrand mit La Ola-Welle.
- Partnersprünge.
- Sprünge mit Verkleidung.
- Wer kann im Sprung in eine große Badehose oder Shorts hineinspringen?
- Im Sprung einen Ball wegschießen oder fangen.
- Sprünge mit verbundenen Augen bis zu 1 m Höhe.

Physikunterricht im Wasser

(Strass, 1999, S. 22–27):

- Experimente mit dem eigenen Körper oder Gegenständen zum statischen und hydrodynamischen Auftrieb, zum Körper-

schwerpunkt und Volumenmittelpunkt, zum Wasserwiderstand, zum hydrostatischen Druck.

Literatur

- Deutscher Sportbund (2005). *DSB-SPRINT-Studie*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Döbler, E. & Döbler, H. (1998). *Kleine Spiele*. Berlin: Sportverlag.
- Durlach, F. (1998). *Erlebniswelt Wasser*. Schorndorf: Hofmann.
- Ehni, H. (1989). Bewegungswelt von Kindern: Horizont und Grenze. In W.-D. Brettschneider, J. Baur & M. Bräutigam (Red.), *Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen* (S. 58–73). Schorndorf: Hofmann.
- Frommann, B. (2007). *Wilde Spiele im Wasser*. Schorndorf: Hofmann.
- Hildebrandt, R. (1990). Spürsinn für das Wasser entwickeln. *Sportpädagogik*, 3, 19–25.
- Joeres, U. & Weichert, W. (1984). *Schwimmen – Bewegungen und Spielen im Wasser*. Reinbek: Rowohlt.
- Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. *Sportpädagogik*, 5, 16–25.
- Oerter, R. (1993). *Psychologie des Spiels – ein handlungstheoretischer Ansatz*. München: Quintessenz.
- Rheker, U. (2000). *Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen*. Bd. 2. Aachen: Meyer & Meyer.
- Rheker, U. (2003). Spiele zum Tauchen für alle Schüler. *Sportpädagogik*, 4, 32–36.
- Strass, D. (1999). Bewegungsexperimente und physikalische Versuche im Wasser. *Sportpraxis. Sonderheft Wasser*, 22–27.
- Sutton-Smith, B. (1978). *Die Dialektik des Spiels. Eine Theorie des Spielens, der Spiele und des Sports*. Schorndorf: Hofmann.
- Weichert, W. (2000). Spielen und Gestalten. In P. Wolters et al., *Didaktik des Schulsports* (S. 295–319). Schorndorf: Hofmann.

Aufgeschnappt

„Ich weiß nicht, ob's besser wird, wenn's anders wird. Aber so viel weiß ich: es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“

G. C. Lichtenberg

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



Bettina Frommann

Sportspiele

Wilde Spiele im Wasser

DIN A5, 172 Seiten

ISBN 978-3-7780-0321-3

Bestell-Nr. 0321 € 16.90

Über 100 kleine Spiele aus den Kategorien Fang-, Tauch- und Raufspiele sowie kooperative und konditionell-orientierte Spiele werden anhand eines Rasters, eines Fotos und der Spielidee mit zahlreichen Variationen vorgestellt.

Eine Ideensammlung zum Thema Abenteuer, Risiko, Erlebnis in der Schwimmhalle rundet den Praxisteil ab. Das Buch wendet sich vor allem an Lehrkräfte der verschiedenen Schularten, an Übungsleiter in Vereinen und Verbänden sowie an Freizeit- und Sozialpädagogen in außerunterrichtlichen pädagogischen Arbeitsfeldern. Es ist zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis geeignet.

Aus dem Inhalt:

- Spiel und Spielen
- Wasser
- Didaktische und methodische Aspekte
- Fangspiele, Tauchspiele, Raufspiele
- Kooperative Spiele
- Konditionell-orientierte Spiele
- Abenteuer, Risiko und Erlebnis in der Schwimmhalle

Spiele 93

Gladiatorenkämpfe



Kategorie: Raufspiele
Ort: tiefes Becken
Sozialform: Partner
Geräte/Material: Schwimmmatten, Schaumstoffkeulen

Spielidee Beide Spieler stehen auf einer Schwimmmatte und versuchen den Gegner mit Hilfe einer Schaumstoffkeule von der Matte zu schubsen. Wer verliert als Erster das Gleichgewicht?

Variation

- Statt einer Schaumstoffkeule kann man auch Pool-noodles nehmen und Treffer erzielen

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

Baseball-Spielen mit dem Tennisschläger

Eine baseballähnliche Spielform für einen schüleraktiven Sportunterricht

Eckhart Sporleder

Im Sportunterricht der meisten Schulen sind die „großen“ **Torspiele** (z. B. Fußball) und die **Rückschlagspiele** (z. B. Volleyball) sehr beliebt und verbreitet. **Schlagballspiele** wie Schlagball, Baseball, Softball werden nur in Ausnahmefällen angeboten. Der Lehrplan Sport in Nordrhein-Westfalen verlangt jedoch im Verlauf der Sekundarstufe I im Bereich der Sportspiele „sechs Unterrichtsvorhaben, von denen mindestens eines die Schlagballspiele berücksichtigt“ (vgl. Richtlinien, S. 92). Es gibt jedoch nur wenige Sportlehrkräfte, die die methodisch-didaktische Vermittlung des Baseball- oder Softballspiels beherrschen; sei es, weil ihnen die Selbsterfahrung mit diesem Spiel oder die Kenntnis der Spielstruktur fehlt; oder sei es, dass fälschlicherweise davon ausgegangen wird, dass das Spiel nur mit erheblichem Materialaufwand im normalen Sportunterricht realisiert werden könnte.

Da es zweifelsohne zutrifft, dass das im Fernsehen präsentierte Baseballspiel nicht für eine Einführung im Sportunterricht geeignet ist (vgl. Asmus u. a., 1998, S. 91), wird hier mit dem „Tennisschläger-Baseball“ ein Schlagballspiel vorgestellt, das die Sportspielerfahrung der Schüler um eine schüleraktive baseballähnliche Spielform erweitert. **Es ist ein Spiel, das auch von Sportlehrkräften umgesetzt werden kann, die keine persönliche Spielerfahrung im Schlagball, Baseball oder Softball mitbringen.** Tennisschläger-Baseball greift die Spielidee und wesentliche Spielelemente des Base- und Softballspiels auf und macht diese für den Sportunterricht nutzbar:

- Die grundlegende Spielidee des Base- und Softballspiels ist im Wesentlichen vorhanden.

- Zahlreiche taktische und motorische Elemente des richtigen Baseballspiels werden realisiert; auf das zeitraubende Duell von Werfer (*Pitcher*) und Schläger (*Batter*) wird aus didaktischen Gründen bewusst verzichtet.

- Das Spiel und dazugehörige Übungsformen sind mit vertretbarem Materialaufwand unter den üblichen Bedingungen des Sportunterrichts (20–30 Schüler, $\frac{1}{3}$ -Halle) realisierbar. Das Spiel und die Übungsformen sind entsprechend den Bedingungen der Lerngruppe und des Unterrichts flexibel veränderbar.

- Durch Regelmodifikationen werden die Bewegungsintensität und die Anzahl der Spielaktionen gegenüber dem tradierten Baseballspiel gesteigert und somit vielseitige motorische Entwicklungsmöglichkeiten der Spieler gewährleistet.

Grundlegende Spielidee des Tennisschläger-Baseballs

Zwei Teams von jeweils etwa 8–15 Spielern stehen sich gegenüber; das eine Team befindet sich in der Feldverteidigung (Defensivteam). Die Spieler des anderen Teams (Offensivteam) haben die Aufgabe, einer nach dem anderen, zunächst durch Schlag mit dem Tennisschläger einen Ball ins Spiel zu bringen, um dann die Bases im Feld anzulaufen. Dabei muss ein Base nach dem anderen erreicht werden, möglichst bevor von der Defensivmannschaft der Ball zu diesem angelaufenen Base ge-

spielt wird und der laufende Offensivspieler so „ausgemacht“ wird. Ziel der Offensivspieler ist es, das letzte Base zu erreichen, um so einen „**Run**“, einen Punkt, für die Mannschaft zu erzielen. Ziel der Defensivmannschaft ist es, dies durch „Aus“-Machen zu verhindern.

Grundlegende Spielstrukturen des baseballähnlichen Spiels „Tennisschläger-Baseball“

- Das Spielfeld ist durch vier Bases bestimmt, die in der Halle etwa 10–25 Meter, im Freien etwa 15–25 Meter auseinanderliegen und die als Raute angeordnet sind (siehe Spielfeldskizze). Das Spielfeld im Freien ist zudem durch zwei seitliche Auslinien begrenzt.

- Der Ball wird auf Zuwurf von einem Mannschaftskameraden durch einen *beidhändigen* Schlag mit dem Tennisschläger durch einen Spieler des Offensivteams ins Spiel gebracht. Dieser spieleröffnende Schlagspieler hat maximal drei Versuche („*Strikes*“) für einen korrekten Schlag. Er muss sodann seinen Lauf über die Bases beginnen; bei Zwischenstopps ist höchstens ein Spieler pro Base erlaubt.

- Ein Offensivspieler, der es schafft, das letzte Base, das *Homebase*, zu erreichen, ohne „ausgemacht“ zu werden, erhält einen Punkt („*Run*“) für seine Mannschaft. Das Team mit den meisten „*Runs*“ gewinnt das Match.

- Der ins Spiel gebrachte Ball muss einen definierten Raum zwischen

Abschlagpunkt und Spielfeld mindestens überflogen haben, bevor er den Boden berühren darf (siehe Mindestschlaglinie/Spielfeldskizze).

- Die verteidigende Mannschaft (Defensivteam) hat grundsätzlich drei Möglichkeiten, einen Offensivspieler „Aus“ zu machen: Die Spieler des Defensivteams versuchen deshalb, sich im Feld gut verteilt zu positionieren, um
 - den Ball direkt aus der Luft zu fangen (*Fly-Out*), und/oder
 - den Ball zu einem der Bases zu spielen, bevor ein Läufer, der weiterlaufen muss, dasselbe erreicht (*Base-Out*), und/oder
 - mit dem Ball in der Hand einen von Base zu Base laufenden Spieler **abzuschlagen** (*Tag-Out*) (**nicht: abzuwerfen!**).

Nachdem jeder Offensivspieler geschlagen hat, wechseln die Teams die Rollen: Das Team, das bisher die Feldverteidigung innehatte (Defensivteam), wechselt in die Rolle des Teams, das schlägt und läuft (Offensivteam). Das bisherige Offensivteam wird zum Defensivteam.

Wenn jedes der beiden Teams beide Rollen durchgespielt hat, ist ein „*Inning*“, ein Spieldurchgang, beendet.

Diese Strukturmerkmale generieren folgende für die baseballähnlichen Spiele typischen motorischen und taktischen Anforderungen:



Eckhart Sporleder, (Anglistik, Sport und Sportwissenschaft) war als Lehrer und als Gesamtschulrektor an verschiedenen Schulformen der Sekundarstufe I sowie als pädagogischer Mitarbeiter

in der Abteilung Curriculumentwicklung am Landesinstitut für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen tätig. Derzeit unterrichtet er Sport und Englisch an einer Realschule in Nordrhein-Westfalen. Sein besonderes fachliches Interesse gilt didaktisch-methodischen und curricularen Fragestellungen in diesen Fächern. Der Autor ist Mitglied des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLTV).

Anschrift:

Fischbergstr. 64, 32816 Schieder

Für das Offensivteam

- Spieleröffnung durch das Schlagen des zufliegenden Balles mit einem Tennisschläger in das Spielfeld
- Das Rennen/Sprinten zu den Bases
- Das Erkennen von „*Forced Runs*“ (erzwungener Weiterlauf) und „*Unforced Runs*“ (nicht-erzwungener Weiterlauf) zu den Bases für den Schlagspieler und für weitere Mitspieler an den Bases sowie die taktische Reaktion darauf
- Nötigenfalls das Umkehren und Zurücksprinten zu einem Base
- Der Sprung bzw. das Rutschen mit dem Bein voran auf das Base

Für das Defensivteam

- Das direkte Fangen des geschlagenen Balles aus der Luft
- Das Passen zu Mitspielern im Feld und an den Bases
- Das sichere Fangen von zugespielten Bällen
- Das schnelle Aufnehmen und Weiterspielen von rollenden und springenden Bällen
- Das Nachlaufen hinter Offensivspielern und das Abschlagen von Offensivspielern
- Das Erkennen von *Forced Runs* und *Unforced Runs* zu den Bases von im Feld befindlichen Offensivspielern sowie die taktische Reaktion darauf
- Das taktisch kluge Weiterspiel zu Mitspielern an den Bases oder im Feld
- Das Rennen mit dem Ball zum Base
- Der Sprung bzw. das Rutschen mit dem Bein voran auf das Base

Bedeutame Unterschiede zum „richtigen“ Baseball und zum sog. „Tee-Ball“

- Es fehlt hier die für das Baseballspiel typische Situation der Spieleröffnung durch den sog. *Pitcher* (Werfer), der versucht, den Ball

durch ein virtuelles Fenster am gegnerischen *Batter* (Schlagspieler) vorbei zu seinem *Catcher* (Fänger) zu spielen. Im regelkonformen Baseball und Softball wird im Rahmen eines hochkomplizierten Regelwerks diese Spieleröffnungssituation immer wieder zeitaufwendig realisiert. **Auf dieses Element des Baseballspiels wird beim Tennisschläger-Baseball aus didaktischen Gründen ausdrücklich verzichtet:**

Entscheidend für das Gelingen eines lauffintensiven und aktionsreichen baseballähnlichen Spiels ist es nämlich, dass der Ball zunächst baldmöglichst in das Spielfeld fliegt, indem er (nach weichem Zuwurf von einem Mannschaftskameraden) mit einem Tennisschläger ins Spiel gebracht worden ist und nicht, ob zunächst ein zeitraubendes und inaktives Verhalten der übrigen Spielteilnehmer verursachendes Duell zwischen *Pitcher* und *Batter* unter Beteiligung auch noch eines *Catchers* (zur *Pitcher*-Partei gehöriger Fänger hinter dem *Batter*) sowie eines Schiedsrichters (hinter dem *Catcher*) inszeniert wird.

- Die Einführung einer solchen Spieleröffnung durch einen *gegnerischen* Werfer (*Pitcher*) ist nur bei sehr, sehr fortgeschrittenen Spielgruppen in der Schule möglich. Zudem benötigt man dann sehr aufwändige Sicherheitsausrüstungen (Helm, Gesichtsschutz, Tiefschutz) für alle an dieser Situation Beteiligten.

- In einer anderen Baseball-Variante, nämlich der des „Tee-Ball“, wird diese komplizierte Situation bei der Spieleröffnung umgangen, indem der Ball aus einer ruhenden Position heraus mit der Baseballkeule (Ball liegt auf einer Plastikhalterung, genannt wie im Golfsport „TEE“, aber in ca. 60 cm Höhe) ins Spiel gebracht wird. Dies stellt durchaus eine mögliche Variante einer vereinfachten Spieleröffnung dar. Auf das Element der Spieleröffnung „Schlagen des zufliegenden Balles“ als konstituierendes Spielelement soll aber keinesfalls ver-

richtet werden. Gerade eben dieses Element der Spieleröffnung, das Schlagen eines zufliegenden Balles mit dem Tennisschläger, macht einen Gutteil der Faszination dieses baseballähnlichen Spiels aus.

Das Tennisschläger-Baseball gewährleistet durch den Verzicht auf die Spieleröffnung durch den Zuwurf eines *gegnerischen* Pitchers einen zügigen Spielfortschritt und eine permanente hohe Konzentrations- und Aktionsbereitschaft sowie Reaktionsbereitschaft aller Spieler in motorischer und taktischer Hinsicht. Die Spieleröffnung mit dem Tennisschläger wird durch den *lockeren* Zuwurf eines Spielers der **eigenen Mannschaft, nicht der gegnerischen Mannschaft**, aus ca. 5-10 Metern Entfernung durchgeführt.

Tennisschläger-Baseball in einem Spielfeld mit 4 Bases

Materialien

- Tennisschläger und alte oder neue Tennisbälle,
- vier Turnmatten als überlaufbare Laufmale (in der Halle),
- vier Gummi-Fußmatten als überlaufbare Laufmale (im Freien),
- einige Pylone zur Spielfeldmarkierung und zur Markierung der Gummimatten,
- ein kleiner Kasten,
- Sitzbänke für die Spieler des Offensivteams,
- Spielbogen zum Notieren der Spielerreihenfolge, Punkte und „Aus“.

Spielfeld

Ein Hallendrittel oder Freifläche von ca. 30 x 40 Meter.

Bases

Vier Turnmatten dienen als Bases (Gummi-Fußmatten und Pylone im Freien).

Die Matten sollten durch Kreidestrich oder Pylone in 2 Hälften geteilt werden: Außenhälfte für die Offensiv-, Innenhälfte für die Defensivmannschaft, um Zusammenstöße/Unfälle zu vermeiden.

Teams

7 bis 15 Spieler; eine feste Reihenfolge der Spieler des Offensivteams ist festzulegen.

Spieleröffnung

Der Spieler Nr. 2 des Offensivteams wirft den Tennisball zu seinem Mitspieler Nr. 1. Dieser schlägt den Tennisball mit beidhändigem Schlag mit dem Tennisschläger ins Feld. Er hat maximal drei Versuche, um einen gültigen Schlag zustande zu bringen. Er läuft los und legt den Schläger im kleinen Kasten ab. Er muss laufen und mindestens Base 1 erreichen, ohne „ausgemacht“ zu werden (siehe S. 10).

Anders als beim Brennballspiel muss jeder Offensivspieler einzeln für sich ausgemacht werden, durch Fly-Out, Tag-Out oder an dem Base, zu dem er gerade hinlaufen muss.

Es **muss** zwischen „*Forced Runs*“ (erzwungener Weiterlauf) und „*Unforced Runs*“ (nicht-erzwungener Weiterlauf) unterschieden werden: Schafft der Schlagspieler es bis auf das Base 1, **muss** er beim vom Folgespieler gespielten Ball weiterlaufen (falls dieser nicht „Fly-Out“ gemacht wird und er Base 1 erreicht) und versuchen Base 2 oder 3 oder das Homebase zu erreichen. Bleibt er am Base 2 stehen, muss er wiederum beim nächsten Ball weiterlaufen, wenn ein folgender Offensivspieler zu diesem Base angelautet kommt und ihn so weitertreibt.

Spielverlauf

Die Läufer, die das Homebase erreichen, ohne „Aus“ gemacht zu werden, erhalten einen Punkt („Run“) für ihre Mannschaft. Zwischenstopp ist an Base Nr. 1, 2 und 3 möglich,

Tennisschläger-Baseball:

Die 10 wichtigsten Spielregeln:

1. Der Ball **muss** mindestens bis über die erste Feldlinie (Mindestschlaglinie) fliegen!
2. Man hat höchstens 3 Versuche (*Strikes*), um einen gültigen Schlag zu machen!
Man **muss** den Schläger mit *beiden* Händen halten!
3. Der Tennisschläger darf nicht weggeschleudert werden:
Der Schläger **muss** im kleinen Kasten abgelegt werden!
(Wenn nicht: AUS!!!)
4. Die Defensivspieler dürfen den Läufer nicht blocken, halten, sperren oder sonstwie am Laufen zum Base hindern!
5. Der Offensivspieler darf den Defensivspieler nicht blocken, halten, sperren oder sonstwie am Laufen zum Ball hindern!
6. Die äußere Hälfte der Bases/Matten ist für die Läufer, die innere Hälfte für die Defensivspieler!
7. Die Schlag- und Laufreihenfolge innerhalb des Teams ist festgelegt und **muss** eingehalten werden! Überholen verboten!
8. Aus-Machen von Läufern:
Fly-Out: Nur der Schlagspieler kann durch „Fly-Out“ „Aus“ gemacht werden.
Tag-Out: Jeder laufende Spieler kann durch „Tag-Out“ „Aus“ gemacht werden.
Base-Out: Nur Spieler, die zum nächsten Base laufen *müssen*, weil hinter ihnen das Base nicht mehr frei ist, können durch „Base-Out“ „Aus“ gemacht werden.
Man kann den Spieler nur an dem Base „Aus“ machen, wo er gerade hinläuft/hinlaufen muss!!!
9. Beim *Base-Out* muss der Defensivspieler mit dem Fuß kurz das Base berühren, wenn er den Ball hat. Beim Laufen muss der Läufer jedes Base mit dem Fuß berühren. Nur ein Läufer pro Base! Kein Überholen!
10. Man darf mit dem Ball nicht nach laufenden Spielern werfen!

Zurücklaufen zu einem noch freien Base Nr. 1, 2 oder 3 ist erlaubt. Es gibt aber kein Überholen, nur *ein* Spieler pro Base kann dort warten.

Ende des Spielzugs

Der Spielzug ist erst zu Ende, wenn der Ball im Besitz der Defensivmannschaft am Homebase ist. (Defensivspieler mit Ball in der Hand hat den Fuß auf dem Base.)

Nun ist der nächste Offensivspieler an der Reihe zu schlagen.

Wechsel

Jeder Spieler der Mannschaft schlägt und läuft einmal, dann erfolgt der Rollenwechsel der Teams.

(Variante: Wechsel erfolgt, nachdem drei Spieler „Aus“ gemacht wurden.)

Hinweise

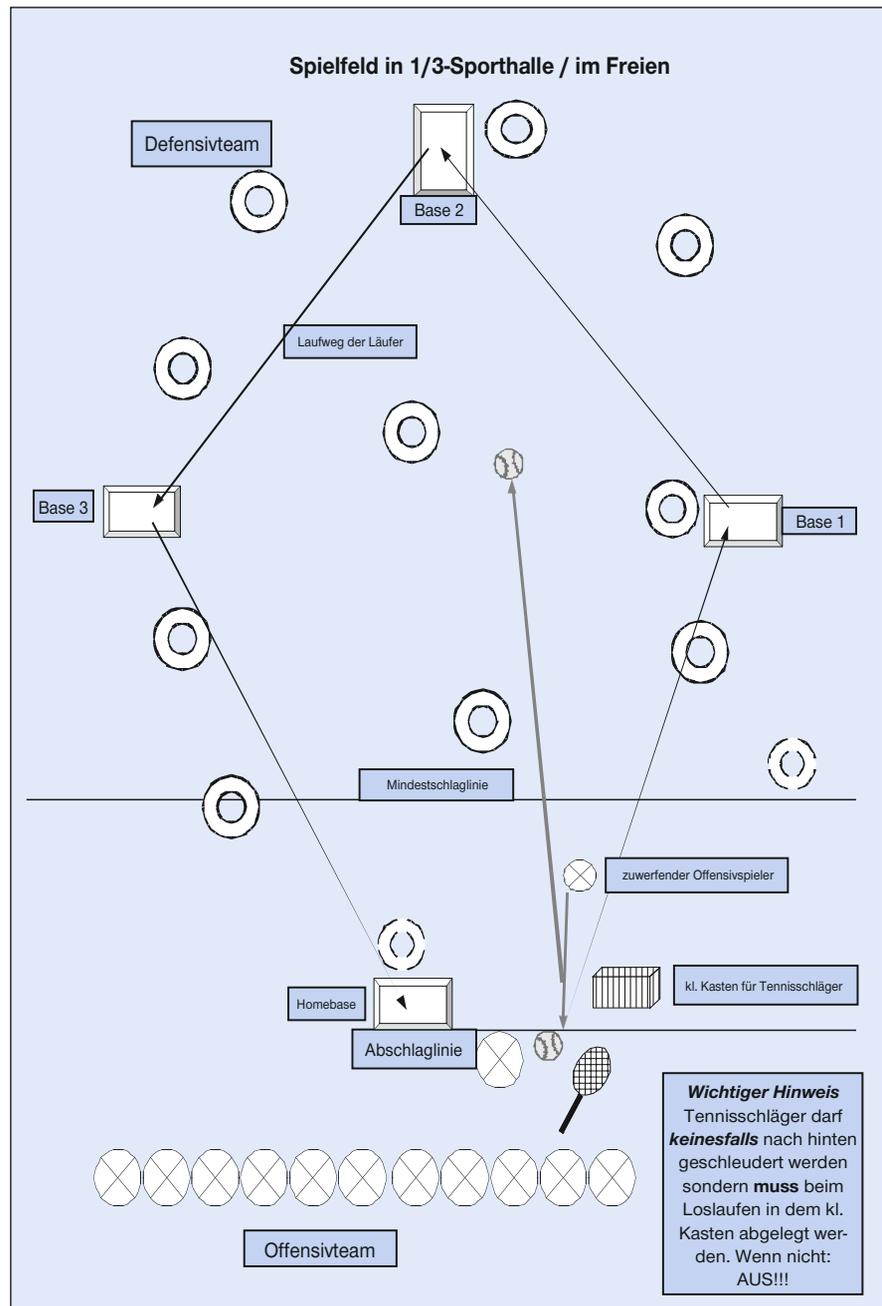
Nötigenfalls sind, vor allem im Freien, Auslinien zu definieren, über die rechts und links hinaus der Ball nicht geschlagen werden darf.

Das Berühren der Hallenwände mit dem Ball sollte zugelassen werden.

Die Defensivmannschaft muss lernen, dass man zwei, drei oder sogar vier Spieler mit einem Ball ausmachen kann, z. B. durch ein *Fly-Out* den Schlagspieler, durch *Tag-Out* oder *Base-Out* weitere Spieler, die beim Spielzug vorher auf Base 1 oder 2 oder 3 stehengeblieben waren.

Abschließende Hinweise

Das beschriebene Spiel kann auch mit Baseball-Keulen und Baseball-Handschuhen gespielt werden. Auch dann sollte im Schulsport mit Tennisbällen und nicht mit Original-Basebällen gespielt werden, weil die Verletzungsgefahr durch diese extrem harten Bälle viel zu groß ist. Akzeptabel sind allenfalls so genannte „Soft-Touch“-Basebälle. Übungsformen zu verschiedenen motorischen und taktischen Elementen des Tennisschläger-Baseballs finden sich in: „Baseballähnliche Spiele im Schulsport – eine Spiel- und Übungsreihe für einen schüleraktiven Sportunterricht“ (s. Literaturangaben).



Spielfeldskizze für Tennisschläger-Baseball

Literatur

Andresen, R. & Hagedorn, G. (Hrsg.). (1976). „Zur Sportspiel-Forschung. Theorie und Praxis der Sportspiele.“ Band 1. Berlin: Verlag Bartels & Wernitz.

Asmus, S., Görgner, D. & Merwar, S. (1998). „American Football und Baseball – Spiele für die Schule?“ *sportunterricht*, 3, 103 ff.

Görgener, D. (1998). „Viele Wege führen zum Baseball – verschiedene Vermittlungskonzepte für Softball.“ *sportunterricht*, 3, 103 ff.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (2001). *RICHTLINIEN und LEHRPLÄNE für die Sekundarstufe I-Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen: Sport*. Ritterbach-Verlag.

Sporleder, E. (2004). „Baseballähnliche Spiele im Schulsport.“ ISBN 3-00-014013-1. Schieder-Schwalenberg: SSSS-Publikationen.

Sicherheit beim Wintersport – Snowboarden

Heidi Palatinusch – Unfallkasse Baden-Württemberg

Als Natur- und Trendsportart ist das Snowboarden für Schüler interessant. Es findet mehr und mehr Eingang in die Lehrpläne. Wegen der hohen Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit und Bewegungserfahrung, die erforderlich ist, um sich – „gefesselt“ an ein Brett – sicher im Schnee fortzubewegen, sind viele Aspekte zu beachten, die das Risiko zu verunfallen minimieren können.

Unfälle, Verletzungsfolgen

2,5% der Schulsportunfälle ereignen sich beim Wintersport. In Baden-Württemberg sind dies etwa 4000 Unfälle pro Jahr. Diese Unfälle zählen häufig zu den schwersten Unfällen. Sie erfordern im Durchschnitt einen stationären Krankenhausaufenthalt von mehr als zwei Wochen. Für verletzte Schüler sind damit meist auch der Ausfall von Schulunterricht und aufwändige Maßnahmen zur Rehabilitation verbunden.

Spezifische Verletzungen beim Snowboarden ergeben sich, weil die Sicherheitsbindung fehlt und bei Stürzen große Kräfte auftreten. Unter den häufigsten Verletzungen (40%) sind die Knieverletzungen besonders schwerwiegend, weil es dabei zu Schädigungen der Strukturen im Kniegelenk und/oder des Bandapparates kommt. Beim Aufprall durch Sturzunfälle kommt es außerdem häufig zu Schulterverletzungen, Ellbogen- und Handgelenksverletzungen.

Gefahren ausschalten – Planung und Organisation

Wintersportaktivitäten müssen langfristig geplant und gut vorbereitet werden

- Die Eltern werden rechtzeitig über das Vorhaben informiert.
- Die Genehmigung als schulische Veranstaltung wird eingeholt.
- Die verantwortlichen Lehrkräfte und Begleitpersonen haben theoretische Kenntnisse und praktische Erfahrungen mit dem Snowboardfahren.

Als Nachweis gilt der Skiberechtigungsschein oder ein Auffrischungslehrgang über das Landesinstitut für Schulsport, den Sportlehrerverband oder eines anderen Anbieters. Lehrkräfte, die Snowboardfahren unterrichten, sollten also über entsprechende Qualifikationsnachweise verfügen (Von Bundesland zu Bundesland verschieden. Siehe ggf. Vorgaben Ihres Bundeslandes).

- Die Lehrkräfte haben vor Ort Kontakt mit den Rettungsdiensten (Bergwacht) aufgenommen und sind über die Möglichkeiten der Rettung von Verletzten informiert.
- Die Lehrkräfte kennen die Skiregion und die örtlichen Gegebenheiten.
- Die Lehrkräfte haben ihre Kenntnisse über Lawinen- und Wetterkunde aufgefrischt, ortskundige Bergführer sind bei der Durchführung mit eingebunden.
- Schüler werden rechtzeitig im Sportunterricht durch entsprechen-

de Skigymnastik vorbereitet und fit gemacht.

- Die FIS-Verhaltensregeln für Ski- und Snowboardfahrer werden den Schülern vermittelt.

Schülerbezogene Voraussetzungen

Das Snowboardfahren ist sicher nur mit den Schülern durchzuführen, die über gute motorische Grundfertigkeiten verfügen. Schüler können koordinativ und motorisch überfordert sein, wenn sie sich mit einem Brett, das fest mit den Füßen verbunden ist, bewegen sollen. Diese Grundgegebenheit muss kognitiv vorweggenommen und durch ausgiebige praktische Boardgewöhnungsübungen allmählich realisiert werden. Es sollte den Schülern grundsätzlich viel Zeit zum eigenständigen Ausprobieren und Erlernen der Bewegungsmuster gegeben werden. Eine gute theoretische und mentale Vorbereitung, viele Gewöhnungsübungen und eine gute Erwärmung bringen mehr Sicherheit.

Beim Snowboardfahren kommt es zu ungewohnten Beanspruchungen. Dies führt zu rascher Ermüdung und damit zu einem Anstieg des Risikos zu verunfallen. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Erholungspausen einzuplanen.

Größe der Lerngruppe

Der Unterricht soll so organisiert werden, dass eine Lerngruppe von Snowboardern aus nicht mehr als zehn Schülern besteht.

Schutzausrüstung – Material

Um schwere Verletzungen zu verhindern sind Protektoren wie Helm, Handgelenkschützer, Sprunggelenkschutz und Handschuhe anzulegen. Die Wahl der Boots ist vom Könnensstand abhängig. Softboots bieten mehr Bewegungsfreiheit und ermöglichen mehr Gefühl beim Fahren. Zum Schutz der Augen ist eine gut sitzende und bruchsichere Skibrille erforderlich.

Jeder Schüler ist für das eigene Board verantwortlich. Ein Gerät, das versehentlich frei den Hang abwärts gleitet, kann schwerste Verletzungen bei anderen Pistenbenutzern verursachen.

Schon beim Transport muss das Board mit der Fangleine gesichert werden. Bei der Lagerung des Gerätes im Schnee sollte das Board immer mit der Bindung in den Schnee gelegt werden. Bevor man das Board anschnallt, sollte die Fangleine um den vorderen Fuß befestigt werden.

Äußere Bedingungen

Gelände – Übungsbedingungen für Anfänger

Als Übungsgelände für Anfänger eignet sich ein wenig frequentierter Hang, der sanft abfällt und im unteren Bereich eben und breit ausläuft.

Snowboardspezifische Grundfertigkeiten

Bei der Elementarschulung müssen hinsichtlich der Sicherheit folgende Grundfertigkeiten vermittelt werden:

1. Tragen, Ablegen und Anschnallen des Boards
2. Stürzen und Aufstehen
3. Gewöhnungsübungen
4. Grundstellung
5. Grundlegende Techniken der Fortbewegung (Seitrutschen, Schrägfahren, Kanten, Gleiten, Kurven fahren)

6. Stoppen
7. Liftfahren.

Erstes Einsteigen in die Bindung

Um das Wegrutschen des Boards beim Einsteigen in die Bindung zu verhindern, muss es im Schnee sicher gelagert werden. Dies wird erreicht, indem das Board immer quer zum Hang ausgerichtet wird und im Schnee eine ebene Fläche (Treppe) gebaut wird. Mehr Sicherheit beim Einsteigen in die Bindung erreicht man, wenn immer erst der vordere Fuß, dann der hintere Fuß in die Bindung einsteigt.

Eine funktionelle Erwärmung, die auf den Bewegungsablauf abgestimmt ist, kann Verletzungsrisiken minimieren.

Gekonnt Fallen und Stürzen

Sturz- und Fallübungen gehören pflichtgemäß in die Anfängerschulung und sollen stets auch bei Fortgeschrittenen wiederholt werden.

Beim vorwärts Fallen ist es wichtig, den Sturz mit den Unterarmen (nicht mit den Händen!) abzufangen. Die Fäuste werden geballt, die Ellbogen gebeugt, die Arme eng an den Körper angelegt. Die Beine werden angewinkelt, damit das Board frei wird.

Beim Fallen nach hinten können Unterarmbrüche und Verletzungen der Handgelenke vermieden werden, wenn das Abrollen über Gesäß und Rücken erfolgt und die Arme gebeugt und dicht am Körper, die Hände vor der Brust gehalten werden. Auch hier gilt es, die Beine zu beugen, um während des Fallens das Board vom Boden zu heben und die Verletzungsfolgen zu mildern.

Besondere Risikosituation: Schleppliftfahren

Das Fahren mit dem Schlepplift muss mit Schülern eingehend besprochen und praktisch eingeübt werden.

Schutz vor Kälte und Unterkühlung – Erste Hilfe

1. Spezifische Aufwärmübungen und eine gute Kondition sind die beste Verletzungsprophylaxe bei Kälte.
2. Funktionelle Kleidung. Diese lässt Feuchtigkeit nicht auf der Haut aufliegen. Sie schnürt nicht ab und bleibt trocken.
3. Schüler sollen feuchte Kleidung möglichst schnell durch trockene ersetzen.
4. Bei extremer Kälte sollte man auf Unterricht auf der Skipiste verzichten.
5. Bei Übungen am Hang muss auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Heiße zuckerhaltige Getränke können eine Unterkühlung verhindern.
6. Die Lehrkraft ist für den Notfall gerüstet (Erste Hilfe-Tasche und Handy) und als Ersthelfer mit den Maßnahmen zur Ersten Hilfe vertraut.

Grundsätzlich geht der Versicherungsträger davon aus, dass der Unterricht, der schulische Veranstaltung ist, von Lehrkräften durchgeführt wird, die über spezifisches Wissen und Können hinsichtlich des Snowboardfahrens verfügen.

Merkblatt informiert über ärztliche Behandlung von Schüler/innen im Ausland

Um eine reibungslose Versorgung unfallverletzter Schüler bei Auslandsfahrten zu ermöglichen, sollten Lehrkräfte die Informationen die in den Merkblättern der Unfallkassen gegeben werden beachten und vor Antritt der Reise entsprechende Anspruchsbescheinigungen besorgen.

Die Merkblätter können von der Unfallkasse ihres Bundeslandes kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

*Anschrift der Verfasserin:
Heidi Palatinusch
Päd. Mitarbeiterin der Abt. Prävention
der Unfallkasse Baden-Württemberg
Sitz Karlsruhe,
Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Tel. 0721/60985297*



Dr. Renate Mehringer

Faszination Kinderskilauf

Neue Perspektiven durch Skilunterricht. Band I

Das Buch zeigt dem Adressaten, welche Möglichkeiten z. B. einem Lehrer zur Verfügung stehen, um dem Schüler eine Perspektivenvielfalt offerieren zu können.

Zudem zeigt das Buch, welche Möglichkeiten diesbezüglich der Skilehrer letztlich ausschöpft und an welchen didaktisch-methodischen, sozialen und pädagogischen Bereichen er arbeitet, um diese weiter auszubauen.

DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-7140-3

Bestell-Nr. 7140 € 18.-



Prof. Dr. Peter Hirtz / Prof. Dr. Arturo Hotz / Prof. Dr. Gudrun Ludwig

Bewegungsgefühl

Nach einer Einleitung wird in dem Band ein eigenes Konzept vorgestellt, welches das Bewegungsgefühl sowohl als Eigenschaft/Fähigkeit, seine Bewegungen fühlen zu können, als auch als psychische Begleiterscheinung von Bewegungshandlungen und nicht zuletzt als Leistungsdisposition kennzeichnet. Darüber hinaus widmen sich die Autoren auch der Vervollkommnung differenzieller Bewegungsgefühle wie dem Zeit- und Tempogefühl, dem Raum-, Flug- und Balancegefühl sowie spezieller Bewegungsgefühle im Schneesport.

DIN A5, 152 Seiten, ISBN 978-3-7780-0121-9

Bestell-Nr. 0121 € 16.80



Werner Lippuner / Walter Bucher (Red.)

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

4. Auflage 2003

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

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



Jürg Schafroth (Red.)

1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey

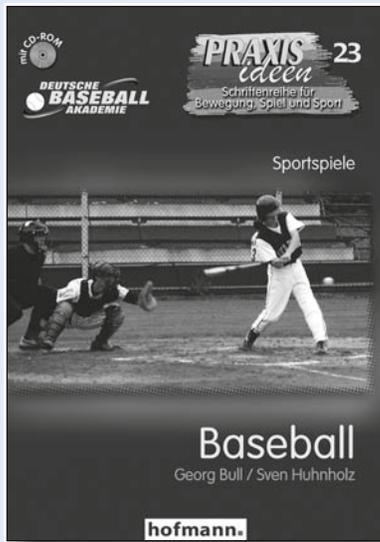
5. Auflage 2006

Mit Anhang „Eishockey ... aber wie?“

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

DIN A5 quer, 260 Seiten
ISBN 978-3-7780-6274-6
Bestell-Nr. 6275 € 19.90

Bestellschein auf Seite 16



Georg Bull / Sven Huhnholz



Baseball

Das Ziel dieses Buches ist es, Studenten, Sportlehrern, Trainern von Nachwuchsmannschaften und allen anderen Interessierten das „Know-how“ rund um den Baseballsport zu vermitteln. Sie werden in die Lage versetzt, das Konzept, die Faszination, Hintergründe und Technikanforderungen dieser einzigartigen Sportart zu verstehen, um so auch junge Spieler erfolgreich unterrichten und coachen zu können. Anhand der beiliegenden CD-ROM werden die baseballspezifischen Techniken und Übungen noch einmal veranschaulicht und Bewegungsabläufe detailliert dargestellt.

DIN A5, 128 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0231-5
Bestell-Nr. 0231 € 16.80

Bestellschein Fax-Bestellschein

- | | | | |
|--|---------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Wilde Spiele im Wasser | € 16.90 | <input type="checkbox"/> 1017 Spiel- und Übungsformen für Skifahren, Carving, Skilanglauf, BigFoot, Snowblade und Snowboard | € 21.80 |
| <input type="checkbox"/> Faszination Kinderskilauf | € 18.00 | <input type="checkbox"/> 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Bewegungsgefühl | € 16.80 | | |
| <input type="checkbox"/> Baseball | € 16.80 | | |

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