

## INDIACA – das etwas andere Spiel

Gabi Rothermel, Heinz Lang

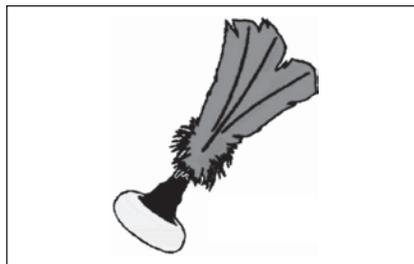
1936 machte der deutsche Sportlehrer Karlhans Krohn in Brasilien eine interessante Entdeckung: Ein vermeintlicher ‚Vogel‘ wurde zwischen zwei Jungen hin und her getrieben. Es war aber, bei näherem Hinsehen, ein handgroßer Federball – von den Einheimischen Peteka genannt.

Aus der Wortkombination von **Indianer** und **Peteka** entstand so **Indiaca**, ein sich rasch verbreitendes Freizeitspiel, das sich inzwischen zu einer internationalen Turniersportart entwickelt hat. Die beiden größten Verbände stellen dabei Japan mit ca. 1 Million und Deutschland mit etwa 20 000 Spielern.

### Das Spielgerät, die Indiaca

... ist ein etwa 25 cm großer, 55 g leichter Federball, bestehend aus einem gelben Schlagpolster, einem schwarzen Federträger und vier roten Führungsfedern, die dafür sorgen, dass die Indiaca nach einem Schlag immer mit dem Schlagpolster voran zum nächsten Spieler fliegt.

Gespielt wird ausschließlich mit der „Indiaca Turnier“ der Firma Bremshy-Tunturi; billigere und einfachere Versionen (z. B. „Indiaca Play“)



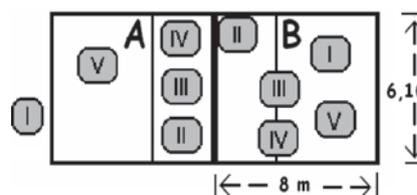
weisen keine idealen Flugeigenschaften auf.

### Die wichtigsten Spielregeln für Indiaca

– für den Anfängerbereich in Schule und Verein

#### ● Indiaca-Spielfeld

16 m x 6,10 m, Netzhöhe 2,00 m für Kinder bis 14 Jahre, Jugend und Anfänger 2,15–2,25 m



#### ● 5 Spieler pro Team

(3 Angriffsspieler vorne am Netz und 2 Abwehrspieler im Rückraum)

● Ziel ist es, die Indiaca mit *einer* Hand von unten oder von oben so über das Netz zu spielen, dass sie beim Gegner im Feld auf dem Boden landet, oder dass der Gegner die Indiaca nicht mehr regelgerecht zurückschlagen kann.

● Die Indiaca darf dabei nur mit einer Hand und dem Unterarm (bis zum Ellbogen) berührt werden.

● Zur Abwehr eines Angriffsschlages ist es erlaubt, mit beiden Händen zu spielen.

#### AUS DEM INHALT:

Gabi Rothermel, Heinz Lang INDIACA – das etwas andere Spiel . . . . .	1
Gernot Tille Spielerische Entwicklung von kugelstoßspezifischen Fähigkeiten mit dem Medizinball. . . . .	5
Sabine Hafner „Von Drinnen nach Draußen“ am Beispiel Beachakrobatik. . . . .	11
S. Kirchner Einführung des Volleyballspiels in einer koedukativen 7. Klasse . . . . .	15

- Der Gewinner des Spielzugs bekommt einen Punkt (Rally-Point-Zählweise). Bei einem Fehler der aufschlagenden Mannschaft erhält die Gegenmannschaft zugleich auch das Aufschlagsrecht und alle Spieler dieser Mannschaft wechseln im Uhrzeigersinn um eine Position weiter (Rotation). So nehmen im Laufe des Spiels alle Spieler Angriffs- und Verteidigungsaufgaben wahr.

- Sieger ist die Mannschaft, die als erste 2 Sätze mit je 25 Punkten gewonnen hat (mit einem Zwei-Punkte-Vorsprung).

- Jeder Spielzug beginnt mit einem Aufschlag von unten. Der rechte Abwehrspieler steht hinter der Grundlinie und schlägt die Indiacas über das Netz zum Gegner. Kinder bis 14 Jahre dürfen dabei vor bis zur Angriffslinie, die 3m vom Netz entfernt ist.

- Beim Aufschlag müssen die Spieler auf bestimmten Positionen nebeneinander bzw. hintereinander im Feld stehen. Danach dürfen sie sich in ihrem Spielfeld frei bewegen, auch außerhalb ihres Feldes. Die Mittellinie darf nicht übertreten werden.

- Jedes Team darf die Indiacas bis zu 3-mal spielen, aber kein Spieler darf dies zweimal unmittelbar hintereinander (außer beim Block). Spätestens mit dem 3. Schlag muss die Indiacas also zum Gegner fliegen.

**Die wichtigsten Fehler**

- Die Indiacas wird ins „Aus“ geschlagen.
- Die Indiacas wird gehalten oder gefangen.
- Die Indiacas wird nicht mit der Hand oder dem Unterarm gespielt.
- Die Indiacas berührt den Körper eines Spielers.
- Die Indiacas berührt beim Aufschlag das Netz.
- Die Indiacas wird mehr als 3x im eigenen Feld gespielt oder von einem Spieler 2x direkt hintereinander (außer beim Block).
- Ein Spieler berührt das Netz, greift über oder tritt über die Mittellinie.
- Ein Abwehrspieler schmettert am Netz oder blockt.
- Der Aufschlag wird geblockt oder zurückgeschmettert.

**Spieltaktik**

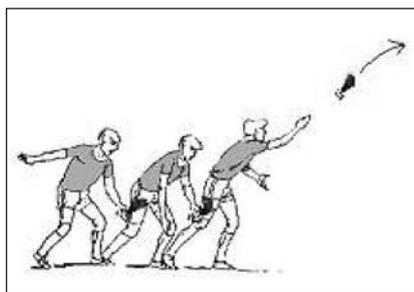
**Annahme – Stellen – Schmettern**

Der Idealfall: Ähnlich wie beim Volleyball wird die Indiacas dreimal im eigenen Feld gespielt: Annahme (möglichst durch einen Abwehrspieler), Zuspiel zum Steller auf Position II am Netz rechts vorne. Zuspiel durch den Steller ans Netz für den mittleren Angreifer auf Position III oder nach außen auf den linken Angreifer auf Position IV, Angriffsschlag (Schmetterschlag) von einem der Angreifer ins gegnerische Feld.

**Die Schlagarten (für Rechtshänder)**

**Der Aufschlag**

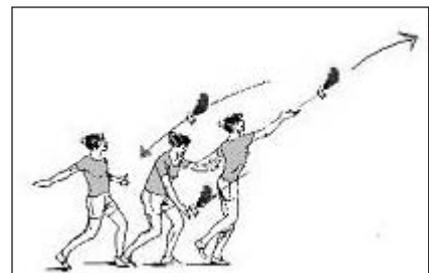
Daumen und Zeigefinger der linken Hand umfassen den schwarzen Federträger der Indiacas. Die Indiacas wird unterhalb der Hüfthöhe gehalten, die Federn zeigen in Flugrichtung. Der Spieler steht in leichter Schrittstellung (linker Fuß ist vorne) mit leicht geneigtem Oberkörper; die Knie sind gebeugt.



Die Bewegung des rechten Schlagarmes führt nun von hinten unten nach vorne oben. Mit der flachen, offenen Hand wird dabei das gelbe Schlagpolster getroffen und nach vorn-oben gespielt. Durch Körperstreckung und Nachklappen mit den Fingern kann eine größere Weite erzielt werden, ebenso durch ein Nachgehen (hinterer rechter Fuß nach vorne). Das „Nachgehen“ ist auch deshalb zu empfehlen, um nach erfolgtem Aufschlag sofort zur Abwehr zurück ins Feld zu laufen.

**Unteres Zuspiel**

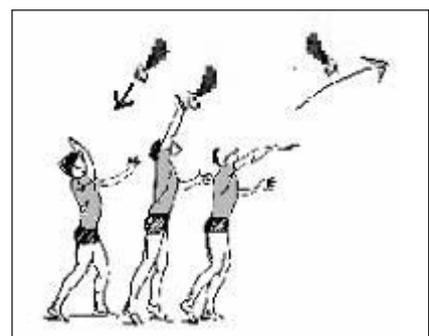
Das „untere Zuspiel“ ähnelt dem Aufschlag, nur wird jetzt die Indiacas aus dem Spiel heraus gespielt. Der Schlag wird mit der gestreckten Handinnenfläche ausgeführt. Die optimale Schlagfläche befindet sich zwischen der Mittelhand und den locker aneinanderliegenden Fingerspitzen. Die Ausholphase bestimmt dabei die Weite des Fluges.



Das untere Zuspiel wird immer dann angewendet, wenn

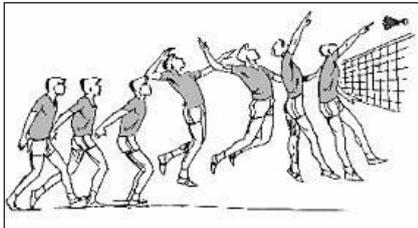
- die Indiacas die Schulterhöhe des Spielers unterschritten hat,
- die Indiacas sich in großer Entfernung seitlich oder vor dem Spieler befindet,
- oder wenn ein Schmetterschlag abgewehrt werden muss.

**Oberes Zuspiel (= Zuspiel über Kopfhöhe)**



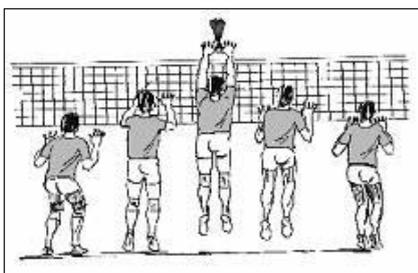
Aus leichter Schrittstellung (linker Fuß vorne) werden beide Hände angehoben, wobei die rechte Schlaghand nach oben und seitlich des Kopfes gezogen wird. Die Bewegung des Schlagarmes beim Zuspiel/Schlag ist nach oben gerichtet und mit einer Ganzkörperstreckung verbunden. Die Schlagweite lässt sich durch den Kräfteinsatz der Schlagarmstreckung und der Ganzkörperstreckung variieren.

### Angriffschlag-Schmetterschlag



Beim Schmetterschlag wird die hoch zugespielte Indiacca über Kopfhöhe im Sprung mit oder ohne Anlauf mit der offenen Hand von oben steil nach unten in das gegnerische Spielfeld geschlagen. Indiaccaspieler bevorzugen zumeist einen schrägen Anlauf bzw. einen Bogenanlauf zum Netz. Ein langgezogener Stemmschritt leitet den kräftigen, beidbeinigen Absprung ein, den der Spieler aus gebeugten Knien mit einer weit von hinten her ausholenden Armbewegung verstärkt. Beide Arme werden nach oben geführt. Aus der Bogenspannung heraus wird die Schlagschulter zurückgenommen und der Schlagarm abgewinkelt. Der Schlag erfolgt nun von oben nach unten; dabei wird die Indiacca idealerweise vor dem Körper und über Kopfhöhe getroffen. Die Landung erfolgt beidbeinig und federnd.

### Block



Der Spieler steht sprungbereit mit leicht gebeugten Knien; die Hände etwa in Schulterhöhe, Handflächen zeigen zum Netz. Die Arme werden dicht am Körper nach oben geführt und die Hände strecken sich mit leicht gespreizten Fingern der geschlagenen Indiacca entgegen. Beim Block sollten die Hände nebeneinander direkt an der Netzkante liegen, es darf aber nicht übergriffen werden. Die Landung erfolgt federnd auf beiden Beinen.

### Die ersten Versuche – einige Beispiele zum Üben und Spielen

#### Übung macht den Meister

(Jeder Spieler hat eine Indiacca)

- Wer kann die Indiacca gerade hochwerfen oder hochschlagen und ...
  - wieder auffangen mit beiden Händen/mit einer Hand?
  - in die Hände klatschen und dann erst wieder fangen?
  - den Boden mit einer Hand berühren und dann auffangen?
  - sich auf den Boden legen und dann fangen?
  - mit einem Sprung nach oben die Indiacca fangen?
- Wer kann die Indiacca nach vorne oben werfen/schlagen, ihr nachlaufen und sie wieder fangen? Wer kann dabei auf einer Linie vorwärts laufen?
- Wer kann die Indiacca leicht nach hinten oben werfen/schlagen und sie hinter dem Rücken mit beiden Händen auffangen?
- Wer kann die Indiacca im Bogen von einer Hand in die andere Hand werfen/schlagen?
- Wer kann die Indiacca hochspielen und sie nach einer Drehung mit einer Hand fangen oder nochmals hochspielen?
- Wer kann die Indiacca mehrmals hintereinander hochschlagen?
- Wer kann die Indiacca über ein hohes Netz schlagen?
- Wer kann die Indiacca über ein Netz auf eine Ziel-Matte spielen?
- Wer kann die Indiacca in den Basketballkorb spielen?
- Wer kann von einer Markierung aus den Trainer, der auf einem Kasten steht, mit der Indiacca treffen?

#### Genaueres Zuspiel zum Partner

(A und B stehen sich gegenüber mit einer Indiacca)

##### Stufe 1: Zuspielen und Auffangen:

Spieler A schlägt die Indiacca mit unterem Zuspiel (wie beim Aufschlag) zum Spieler B. B fängt die Indiacca und schlägt mit unterem Zuspiel zurück zu A, A fängt die Indiacca.

##### Stufe 2:

##### Zuspielen – Zuspielen – Auffangen:

A schlägt auf zu B, B spielt die Indi-

aca sofort zurück zu A mit unterem oder oberem Zuspiel. A fängt die Indiacca. Nach mehreren Durchgängen erfolgt der Wechsel: B schlägt auf zu A.

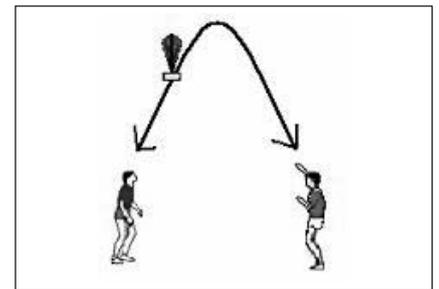
Wenn die Indiacca einigermaßen zielgenau zum Partner A zurückgespielt werden kann, wird zur nächsten Stufe übergegangen.

##### Stufe 3:

##### Direktes Zuspielen ohne Fangen:

A und B spielen die Indiacca nun „pausenlos“ hin und her.

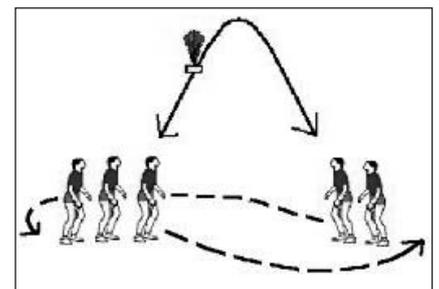
##### Variationen:



- Distanz verändern.
- Höhe vorgeben.
- Zählen: Wie viele Ballkontakte gelingen, ohne dass die Indiacca zu Boden fällt?
- Zählen: Wie viele Ballkontakte gelingen in einer Minute?
- Nur linke Hand/nur rechte Hand/abwechselnd.
- Nur oberes/nur unteres Zuspiel/abwechselnd.
- A und B stehen sich am Netz gegenüber und spielen sich die Indiacca zu; zunächst nah am Netz bleiben, dann immer weiter auseinandergehen.
- A steht in einem Reifen (auf einer Bank, auf einer Matte). B muss so zurückspielen, dass A im Reifen (auf Bank oder Matte) stehen bleiben kann.

#### Genaueres Zuspiel mit Nachlaufen

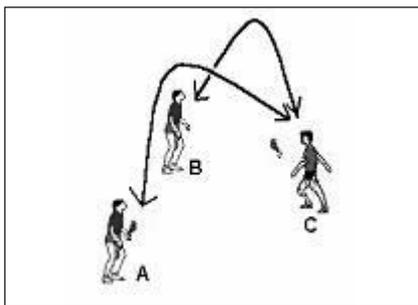
(2 Gruppen, 1 Indiacca)



Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Nach dem Zuspiel der Indiacas nachlaufen und hinter der anderen Gruppe wieder einreihen. (Siehe Skizze).

### Zwei auf einen

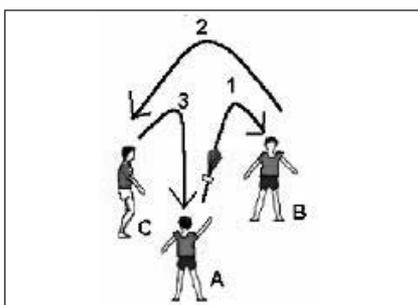
(3 Spieler, 2 Indiacas)



A, B und C stehen im Dreieck. Spieler A und B haben je eine Indiacas. A schlägt seine Indiacas zu C, C spielt zurück zu A, dieser fängt die Indiacas. Nun schlägt B seine Indiacas zu C. C spielt zurück zu B, B fängt die Indiacas. Langsam beginnen und schneller werden. Spieler C muss sich hierbei immer neu zur jeweiligen Indiacas hin orientieren.

### Zuspiel mit Richtungswechsel im Dreieck

(3 oder mehr Spieler, 1 Indiacas)



A, B und C spielen sich die Indiacas zu.

#### Variationen:

- Richtung vorgeben.
- Zuspielarten vorgeben (oberes/unteres Zuspiel)
- Mit Nachlaufen (dabei muss die beginnende Position (z. B. A), doppelt besetzt sein): A spielt zu B und läuft auf die Position von B. B spielt zu C und läuft auf die Position von C usw.

### Von „Indiacas über die Schnur“ zum „Sportspiel Indiacas“

(2 Teams, 1 Indiacas)

#### Indiacas über die Schnur mit Werfen und Auffangen

Ein Spieler **wirft** die Indiacas (wie beim üblichen „Ball über die Schnur“) über das Netz in die andere Spielhälfte. Sie muss von einem Gegenspieler **gefangen** werden. Dieser **wirft** dann zurück. Die richtige Zählweise, das Wechseln der Positionen/Rotation nach wiedererlangtem Aufschlagrecht, der Aufschlag vom (rechten) Abwehrspieler usw. können hier schon bei einem Spiel 5 gegen 5 geübt werden.

#### Indiacas über die Schnur mit Zuspielen (= Schlagen) und Fangen

Die Indiacas wird über das Netz **gespielt** (mit unterem Zuspiel bzw. Aufschlag). Der Gegner darf fangen und zurückschlagen oder sofort zurückschlagen.

#### Indiacas über die Schnur mit „Zuspiel zum Mitspieler“

Die vom Gegner kommende Indiacas wird nun nicht mehr gefangen, sondern **zu einem Mitspieler geschlagen mit oberem oder unterem Zuspiel**. Dieser Mitspieler darf die Indiacas fangen oder gleich übers Netz zum Gegner weiter schlagen. Hier wird das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft geübt. *Variation:* Es werden 2 Punkte vergeben, wenn die Indiacas „ohne Auffangen“ zum Gegner geschlagen werden kann und der Gegner einen Fehler macht.

*Tip:* Leistungsschwächere Spieler dürfen bei der Annahme die Indiacas weiterhin fangen, dadurch bleibt der Spielfluss erhalten.

#### Indiacas über die Schnur mit „Annehmen, Stellen, Angreifen“

Eine Mannschaft kann nur punkten, wenn die Indiacas von 3 Spielern der Mannschaft nacheinander gespielt wird. Die vom Gegner kommende Indiacas soll vom Annehmenden zu einem Mitspieler gespielt werden, der sie fangen darf. Dieser ist nun „Steller“ und spielt die Indiacas hoch zu einem „Angreifer“, der sie übers Netz zum Gegner schlägt.

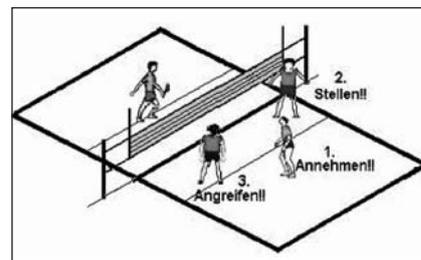
*Variation:* Kann der „Steller“ die Indiacas ohne Auffangen zum Angreifer spielen, gibt es 3 Punkte.

#### Indiacas 3 gegen 3

Zwei Dreiermannschaften spielen gegeneinander auf verkleinertem Feld und nach vereinfachten Spielregeln. Um das Zusammenspiel innerhalb eines Teams zu fördern, werden 1, 2 oder 3 Punkte vergeben, je nach Anzahl der vorausgehenden „Ballkontakte“.

### Eine ‚klassische‘ Übungsform für den Spielzug: Annehmen – Stellen – Angreifen

Die Indiacas wird mit einer Angabe von unten übers Netz zum Abwehrspieler geschlagen. Der nimmt an und spielt weiter zum Steller. Dieser stellt die Indiacas nach außen ans Netz für den Angreifer. Der spielt oder schmettert übers Netz zurück.



Viele Informationen über Indiacas finden sich auf der Homepage des Technischen Komitees Indiacas im Deutschen Turnerbund. Unter der Rubrik „Über Indiacas“ sind dort viele Übungsformen und Spielideen zu finden ([www.indiacas-dtb.de/Ausbildung.shtml](http://www.indiacas-dtb.de/Ausbildung.shtml)).

Günstige Bezugsquellen für Indiacas findet man auf der Seite <http://www.indiacas-dtb.de/Bezugsquellen.shtml>

#### Literatur

Mundle, Wolfgang: *Indiacas Spiel und Training*, 2007, Intelligent Books & Editions, zu beziehen über [wolfgang-mundle@t-online.de](mailto:wolfgang-mundle@t-online.de)

*Anschrift des Verfassers:*  
Gabi Rothermel  
Technisches Komitee Indiacas  
im DTB – Öffentlichkeitsarbeit  
[Gabi.Rothermel@indiacas-dtb.de](mailto:Gabi.Rothermel@indiacas-dtb.de)

# Spielerische Entwicklung von kugelstoßspezifischen Fähigkeiten mit dem Medizinball

Gernot Tille

In der Regel wird das Stoßen als unnatürliche Bewegung gegenüber dem Werfen empfunden. Aber spätestens dann, wenn Schüler einen schweren Ball werfen sollen, merken sie schnell, dass sie durch kräftiges Stoßen weiter kommen. Zudem besteht beim Werfen die Gefahr von Verletzungen. Die Entwicklung der kugelstoßspezifischen Fähigkeiten sollte spielerisch erfolgen. Im Mittelpunkt sollte dabei die Entwicklung der Bewegung aus den Beinen heraus bei gleichzeitigem Rumpfeinsatz sowie die Schulung des Zusammenspiels von Beinen, Rumpf und Stoßarm stehen.

## Übungsziele

- Entwicklung der disziplinspezifischen Fähigkeiten.
- Gewöhnung an Größe und Gewicht der jeweiligen Übungsgeräte.
- Erlernen der kugelstoßspezifischen Stoßbewegung der Arme.

- Begreifen der Streckbewegung aus den Beinen und des Rumpfeinsatzes.
- Anleitung für das Zusammenspiel von Beinen, Rumpf und Armen.



Abb. 1: Die Finger der Stoßhand sollen zum Kinn des Übenden zeigen, wobei der Oberarm rechtwinklig zum Rumpf angehoben ist

## Bereits bei den vorbereitenden Spielformen sollte schon auf folgendes geachtet werden

- Gleich von Anfang an sollte mit einer **regulierbaren Höhenmarkierung** geübt werden. Zu Beginn soll die Höhenmarkierung nur 50 cm über Kopfhöhe der Teilnehmer liegen, später kann sie dann auf insgesamt 2,70 bis 3,00 m erhöht bzw. es kann individuell variiert werden.
- Die für die Spiele benötigten **Medizinbälle** sollten unterschiedliche Gewichte (zwischen 2 und 3 Kilogramm) haben. Geräte mit zu leichtem Gewicht verführen zum Werfen!
- Die **Finger der Stoßhand** sollen zum Kinn des Übenden zeigen, wobei der Oberarm rechtwinklig zum Rumpf angehoben ist (Bild 1).
- Das dem **Stoßarm** entgegengesetzte **Bein** steht vorn (Bild 2).
- Während des Ausstoßens erfolgt die **Ganzkörperstreckung** (Bild 3).
- Nicht schaden kann es, wenn zu diesem Zeitpunkt auch schon auf das **Abfangen** nach dem Abstoßen hingewiesen wird (Bild 4).



Abb. 2: Das dem Stoßarm entgegengesetzte Bein steht vorn



Abb. 3: Während des Abstoßens erfolgt die Ganzkörperstreckung



Abb. 4: Es sollte schon zu diesem Zeitpunkt auf das Abfangen nach dem Abstoßen hingewiesen werden

### Vorbereitende Spiele

Die aufgeführten Spielformen sind für alle Kugelstoßtechniken – einschließlich der alternativen – anwendbar und beruhen auf Erfahrungen aus dem Schul- (Mittel- und Oberstufe) und Vereinssport. Sie können sowohl als Einzel- als auch als Gruppenwettkämpfe angeboten und beid- oder einarmig durchgeführt werden. Bei der Festlegung des Abstandes zur Höhenmarkierung, der Höhe selbst und der Breite der Gasse (z. B. beim „Gassenball“) ist darauf zu achten, diese so zu wählen, dass auch die Schwächsten innerhalb der Lerngruppe die gestellten Aufgaben erfüllen können.

#### Ein Tipp

Um Anfängern den Einstieg im Umgang mit den Medizinbällen zu erleichtern, sollten vorab zur Gewöhnung an Größe und Gewicht dieses Geräts körperbildende Übungen durchgeführt werden. Erfahrungen bestätigen, dass ein 15-minütiger Block innerhalb einer Unterrichtseinheit – und das über vier Wochen – dafür ausreicht.

#### Wichtige Hinweise:

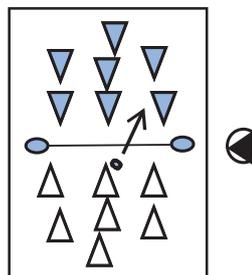
- Grundsätzlich sind solche Organisationsformen zu wählen, die allen Teilnehmern ermöglichen, möglichst oft zu üben.
- Es ist darauf zu achten, dass in einer Linienaufstellung die Linksstoßer innerhalb einer üübenden Gruppe immer auf der linken Seite üben.
- Beim Üben darf nur auf das Kommando des Lehrenden gestoßen werden.
- Nachdem alle gestoßen haben, werden gemeinsam die Medizinbälle geholt. Auf keinen Fall dürfen die Medizinbälle zurückgeworfen oder gerollt werden, sondern sie sind stets dem nachfolgenden Üübenden persönlich zu übergeben.
- Grobe Technikfehler müssen auch bei den Spielformen individuell korrigiert werden.

#### Erklärung der Symbole

	= Übungsleiter/Lehrer
	= Teilnehmer
	= Höhenmarkierung
	= Medizinball
	= Flugrichtung zu Anfang und später
	= Abstoßmarkierung (Bodenturnmatte)
	= Frisbeescheibe

#### Ball über die Schnur

Auf dem Volleyball-Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften mit 6 bis 8 Teilnehmern, die durch eine Schnur von 2,5 Meter Höhe voneinander getrennt sind, gegenüber.



#### Spielregeln

Der Medizinball darf nur gestoßen werden.

**Fehler:** Berührung der Schnur; der Ball fällt auf den Boden, wird unter der Schnur durchgestoßen, über das Feld des Gegners hinausgesto-

ßen bzw. wird, anstatt gestoßen, geworfen.

#### Wertung

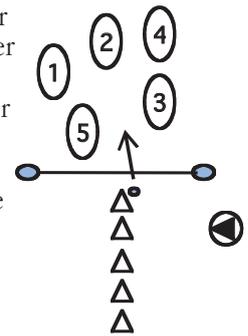
Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst 15 Punkte erzielt.

#### Hilfsmittel

1 Medizinball, 1 Zauberschnur (o. Ä.), Hochsprungständer.

#### Golfstoßen

Die Teilnehmer stehen vor einer Höhenmarkierung, hinter der mehrere mit Nummern markierte Ziele (z. B. Bodenturnmatten) ausgelegt sind.



#### Spielregeln

Die Aufgabe besteht darin, die Ziele in vorgegebener Reihenfolge zu treffen. Mehrere Durchgänge.

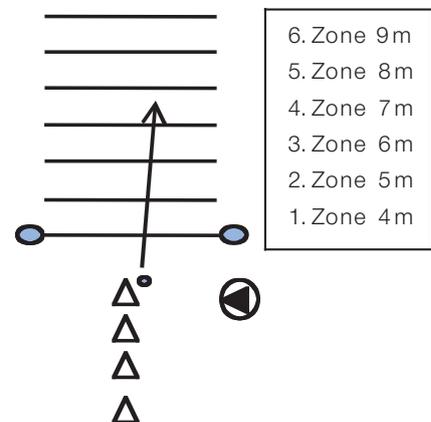
#### Wertung

Pro Treffer ein Punkt. Sieger ist derjenige bzw. die Gruppe, der/die die meisten Punkte erzielt hat.

#### Hilfsmittel

Medizinbälle entsprechend der Teilnehmerzahl, Zauberschnur (o. Ä.). Als Ziele dienen Bodenturnmatten, Gymnastikreifen, zum Kreis geformte Gymnastikseile, kleine Sprungkästen.

#### Zonenstoßen



#### Spielregeln

Die Teilnehmer stehen hinter einer Höhenorientierung und haben die

Aufgabe, ihren Ball so weit wie möglich in die auf dem Hallenboden markierten Zonen zu stoßen:  
 1. Zone bis 4 m, 2. Zone bis 5 m, 3. Zone bis 6 m, 4. Zone bis 7 m, 5. Zone bis 8 m, usw. Mehrere Durchgänge.

**Wertung**

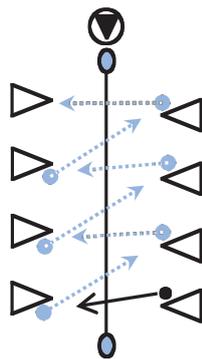
Treffer in der 1. Zone 1 Punkt, 2. Zone 2 Punkte, 3. Zone 3 Punkte, usw. Sieger ist derjenige, der am Ende der Durchgänge die meisten Punkte erreicht hat.

**Hilfsmittel**

Medizinbälle entsprechend der Teilnehmerzahl, Zauberschnur (o. Ä.), Kreide (zur Markierung der Zonenbereiche) oder Bodenturnmatten, Zauberschnur (o. Ä.), Hochsprungständer.

**Gassenstoßen**

Die Teilnehmer werden in mehrere Gruppen eingeteilt, wobei jede Gruppe eine Gassenaufstellung einnimmt. In der Gassenmitte befindet sich eine Höhenmarkierung. Ein erster Spieler am Gassenende hat einen Medizinball.



**Spielregeln**

Auf ein Signal hin beginnt der ballbesitzende Schüler diesen über die Markierung hinweg seinem gegenüberstehenden Partner zuzustoßen; der wiederum soll ihn über die Schnur zu dem ihm schräg gegenüberstehenden Gruppenmitglied stoßen, usw. Ist der Ball am Ende angekommen, geht es ebenso wieder zurück.

**Wertung**

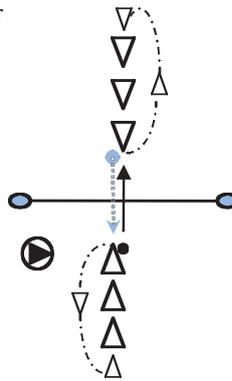
Welche Gruppe hat nach vorgegebener Zeit die meisten Durchgänge zu verzeichnen bzw. hat zuerst die Zahl der Durchgänge erfüllt?

**Hilfsmittel**

Pro Gruppe: 1 Medizinball, 1 Zauberschnur (Trassierband), Hochsprungständer (o. Ä.).

**Zielwanderball**

Die Teilnehmer einer jeden Gruppe bilden zwei Hälften, die sich reihenweise gegenüberstehen. Zwischen beiden Reihen befindet sich eine Höhenmarkierung.



**Spielregeln**

Auf ein Startzeichen hin beginnen die Mitglieder jeder Gruppe damit, ihren Ball dem jeweiligen gegenüberstehenden Partner zuzustoßen; dieser hat ihn aufzufangen und dann wieder zurückzustoßen. Sobald der jeweilige Spieler den Ball gestoßen hat, stellt er sich an das Ende seiner Reihe an. Mehrere Durchgänge auf Zeit.

**Wertung**

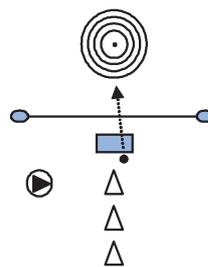
Gewonnen hat die Gruppe, die in der vorgegebenen Zeit die meisten Durchgänge zu verzeichnen hat.

**Hilfsmittel**

Pro Gruppe ein Medizinball, 1 Zauberschnur (o. Ä.), Hochsprungständer.

**Wer wird Schützenkönig?**

In der Halle wird eine große Mehring-Zielscheibe mit Zahlen (der kleinste Ring 50, der größte 10 Punkte) aufgezichnet. Davor befindet sich in gebührendem Abstand eine Höhenmarkierung (Seil oder Baustellenband).



**Spielregeln**

Von einer Abstoßmarkierung (Bodenturnmatte) – etwa 3 Meter vor dem Seil – aus, gilt es die Zielscheibe zu treffen. Mehrere Durchgänge.

**Wertung**

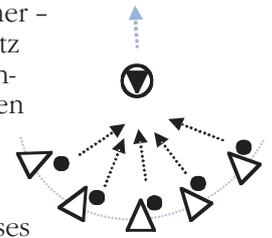
Sieger wird, wer nach Abschluss der Durchgänge die höchste „Ringzahl“ erzielt hat.

**Hilfsmittel**

Medizinbälle entsprechend der Teilnehmerzahl, je 1 Seil (o. Ä.) und Bodenturnmatte, Kreide zur Markierung der Zielscheibe sowie Hochsprungständer.

**Satelliten abschießen**

Die Teilnehmer – jeder im Besitz eines Medizinballs – nehmen im Halbkreis Aufstellung. In der Mitte des Halbkreises steht in gebührendem Abstand zu den Teilnehmern der Übungsleiter, der ebenfalls einen Medizinball in seinen Händen hält, der jedoch kleiner und leichter ist.



**Spielregeln**

Der Übungsleiter wirft seinen Ball senkrecht in die Höhe. Sobald dieser den höchsten Punkt erreicht, soll er von den Teilnehmern getroffen werden. Mehrere Durchgänge.

*Hinweis:* Nach dem Hochwerfen des Balles sollte der Übungsleiter „die Flucht“ in den freien rückwärtigen Raum ergreifen.

**Wertung**

Pro Treffer ein Punkt. Sieger ist, wer nach Beendigung der Runden die meisten Punkte erreicht.

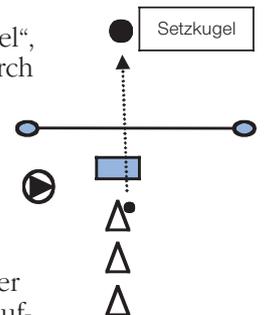
**Hilfsmittel**

Medizinbälle entsprechend der Teilnehmerzahl, 1 kleiner Medizinball.

**Medizinball-Boccia**

**Spielregeln**

Eine „Setzkugel“, dargestellt durch einen kleinen Medizinball, wird hinter der Höhenmarkierung deponiert. Die Teilnehmer erhalten die Aufgabe, ihren Ball so über die Höhenmarkierung zu stoßen, dass er nach dem Aufprall noch in Richtung der „Setzkugel“ rollt. Dabei gilt es, so



dicht wie möglich an die „Setzkugel“ heranzukommen. Der Abstoß erfolgt von einer vorgegebenen Zone (Bodenturnmatte) aus. Mehrere Durchgänge.

**Wertung**

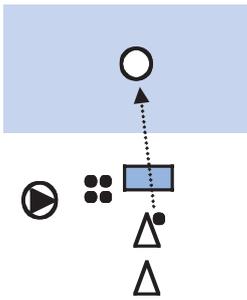
Wer sich nach jedem Durchgang der „Setzkugel“ am dichtesten genähert hat, ist Sieger der Runde. Am Schluss werden die Einzelsiege addiert.

**Hilfsmittel**

Medizinbälle entsprechend der Teilnehmerzahl, 1 kleiner Medizinball, 1 Seil (o. Ä.), 1 Bodenturnmatte, Bandmaß (zum Abmessen der Abstände zur „Setzkugel“), Hochsprungständer.

**Kreistreffen**

In etwa 3 Meter Höhe ist an der Hallenwand ein Kreis mit einem Durchmesser von etwa 1,50 m aufgezeichnet.



**Spielregeln**

Jeder Spieler hat fünf Medizinbälle zur Verfügung, die er auf ein Startzeichen hin in kürzester Zeit von einer Abstoßmarke aus (etwa 3 m von der Wand) in den Kreis stoßen soll. Mehrere Durchgänge.

**Wertung**

Die Zeit zur Lösung der Aufgabe wird gestoppt. Sieger ist, wer nach Beendigung aller Durchgänge die niedrigste Gesamtzeit aufweist.

**Hilfsmittel**

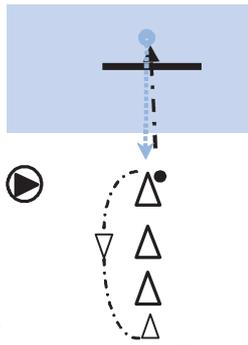
Pro Teilnehmer ein Medizinball, 1 Bodenturnmatte (als Abstoßmarkierung), 1 Stoppuhr, Kreide (zur Markierung der Kreise).

**Stafettenstoßen**

Die Teilnehmer – eingeteilt in mehrere Mannschaften – nehmen reihenweise vor einer Hallenwand Aufstellung. In etwa 2,50 Meter Höhe ist an der Wand eine Linie gezogen.

**Spielregeln**

Auf ein Startzeichen hin gilt es, den Medizinball über die an der Wand gezogene Linie zu stoßen. Der nachfolgende Mitspieler muss diesen auffangen und dann ebenso gegen die Wand stoßen. Nach dem Abstoß soll sich jeder sofort am Ende der Reihe seiner Mannschaft anschließen. Mehrere Durchgänge.



**Wertung**

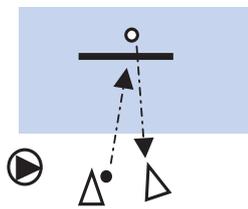
Sieger ist die Mannschaft, die die Aufgabe am schnellsten erfüllt hat.

**Hilfsmittel**

Pro Mannschaft 1 Medizinball, Kreide (zur Markierung der Linie an der Wand).

**Wandtennis**

Die Teilnehmer stehen paarweise vor einer Hallenwand, an der in 2,50 Meter Höhe eine Linie markiert ist.



**Spielregeln**

Die Aufgabe besteht darin, abwechselnd den Ball über die Linie so gegen die Wand zu stoßen, dass der Partner den zurückprellenden Ball auffangen kann, um ihn erneut gegen die Wand zu stoßen, so dass ihn wiederum sein Partner fangen kann usw.

**Fehler:** Die sich an der Wand befindende Linie wurde nicht übertroffen; der Ball wurde nicht gefangen; statt gestoßen wurde er geworfen.

Mehrere Durchgänge; jedoch mit kurzer Pause. Danach Partnerwechsel.

**Wertung**

Wer zuerst zehn Punkte hat, ist Sieger des Durchganges. Der Gesamtsieger weist in der End-Addition die meisten Siege auf.

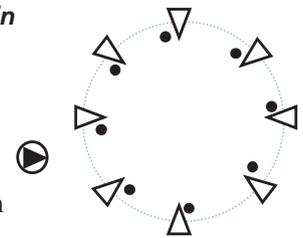
**Hilfsmittel**

Pro Paar ein Medizinball, Kreide (zur Markierung der Linie an der Hallenwand).

**Satelliten ins All schießen**

**Spielregeln**

Kreisauflistung. Auf ein Startzeichen hin stoßen alle Teilnehmer gleichzeitig ihren Ball so hoch wie möglich. Danach wird festgestellt, welcher Ball zuletzt landete. Mehrere Durchgänge.



**Hinweis**

Die Abstände der Teilnehmer zueinander müssen groß genug sein! Nach dem Abstoßen sollen sich die Teilnehmer rückwärts in Sicherheit bringen!

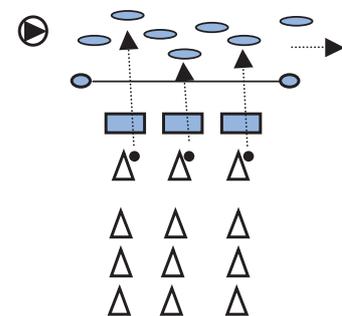
**Wertung**

Der Teilnehmer, dessen Ball zuletzt gelandet ist, erhält einen Punkt. Gesamtsieger ist derjenige, der nach Beendigung aller Durchgänge die meisten Punkte aufweist.

**Hilfsmittel**

Medizinbälle entsprechend der Zahl der Teilnehmer.

**Tontaubenschießen**



Bis zu drei Teilnehmer – jeder im Besitz eines Medizinballes – stehen in gebührendem Abstand voneinander vor einer Höhenmarkierung. Seitlich von dieser steht im entsprechenden Abstand die Lehrkraft mit mehreren Frisbee-Scheiben.

### Spielregeln

Der ÜL wirft in etwa drei Meter Höhe hintereinander mehrere Frisbeescheiben ab, die von den Teilnehmern – stoßend – mit den Medizinbällen „abgeschossen“ werden sollen. Mehrere Durchgänge.

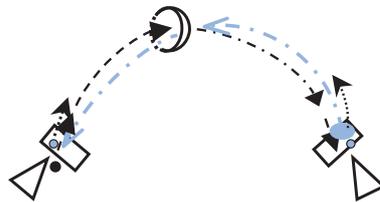
### Wertung

Jeder Treffer wird mit einem Punkt gewertet. Sieger ist derjenige, der nach Beendigung der Runde die meisten Punkte aufweist.

### Hilfsmittel

Alle verfügbaren Medizinbälle und Frisbeescheiben, 1 Zauberschnur oder „Zacharias-Hochsprunglatte“, Hochsprungständer sowie Bodenmatten.

### Zustoßen durch hängende Gymnastikreifen



Zwei Übende stehen sich mit einem Medizinball gegenüber. Zwischen ihnen hängt in individuell festzulegendem Abstand ein an Turnringen befestigter Gymnastikreifen (Seine Höhe sollte den bisher gewohnten Höhen entsprechen!).

### Spielregeln

Innerhalb einer zuvor festgelegten

Zeit sollen sich die Partner gegenseitig ihren Medizinball zustoßen.

### Wertung

Für jeden gelungenen Stoß durch den Gymnastikreifen gibt es einen Punkt. Sieger ist das Paar, das am Ende die meisten Punkte erreicht hat.

### Hilfsmittel

Pro Paar 1 Medizinball sowie Turnringe, Gymnastikreifen, Sprungseile (zur Befestigung der Gymnastikreifen) und eine Stoppuhr.

Anschrift des Verfassers:

Gernot Tille

Im Kochbrunnen 22

57520 Rosenheim/Ww.

E-Mail: hg-tille@t-online.de

## Abenteuersport – und was zu beachten wäre

Abenteuersport ist ‚in‘ – was immer auch man darunter verstehen mag. Allerdings mag für den einen Schüler bereits ein Abenteuer sein, was beim anderen nur ein mitleidiges Lächeln hervorruft. Ein gemeinsam bestandenes ‚Abenteuer‘ bzw. Wagnis stärkt zweifellos Zusammengehörigkeitsgefühl und auch Selbstvertrauen. Trotzdem sollte die Lehrkraft bedenken, dass die Sicherheit gewährleistet sein muss und Schüler freiwillig und ohne durch die Gruppe dazu gezwungen zu sein daran teilnehmen. Deshalb ...

- ist eine intensive Sicherheitsüberprüfung (z. B. einer Anlage) zwingend notwendig,
- müssen alle Teilnehmer dahingehend beurteilt werden, ob sie über die erforderlichen Voraussetzungen verfügen (z. B. Schwimmer/Nichtschwimmer),
- muss die persönliche Ausstattung bzw. Schutzausrüstung aller Teilnehmer einzeln überprüft werden,
- muss jeder wissen, was ggf. in Notsituationen zu tun ist,
- soll niemand teilnehmen müssen, nur weil er dem Druck der Gruppe nicht widerstehen kann oder weil er Angst hat,
- soll jeder, der Bedenken bekommt, möglichst gefahrlos ‚aussteigen‘ können ohne das Gesicht zu verlieren,
- muss für jene, die nicht mitmachen können oder wollen, ein attraktives ‚Ersatzprogramm‘ bereitgestellt werden,
- müssen alle, die mitmachen, bis zum Schluss mit voller Konzentration durchhalten.

H. Lang

## Haben Sie's gewusst? – „Gehen“

In Regel 230 der Internationalen Wettkampfbestimmungen (IWB) der International Association of Athletics Federations (IAAF) wird Gehen folgendermaßen definiert:

*Wettkampfmäßiges Gehen ist eine Abfolge von Schritten, die so gesetzt werden, dass der Geher so Kontakt mit dem Boden hat, dass kein mit menschlichem Auge sichtbarer Kontaktverlust vorkommt. Das ausschreitende Bein muss vom Moment des Aufsetzens auf den Boden bis zur aufrechten Stellung gestreckt sein, d. h. am Knie nicht gebeugt.*

Es ist schwierig, dies über längere Distanzen einzuhalten. Jane Saville (Australien) wurde nur noch 150 m von einer Goldmedaille entfernt beim 20-km-Gehen bei den OS in Sydney 2000 von einem italienischen Gerichter die ‚Rote Karte‘ gezeigt: Verstoß gegen die Regel ‚Bodenkontakt‘.



Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Klaus Roth

## Ballschule

Ein ABC für Spielanfänger

3. Auflage 2005

Das ABC für Spielanfänger beruht auf drei methodischen Grundkomponenten: einem spielerisch-situationsorientierten (A), einem fähigkeitsorientierten (B) und einem fertigkeitorientierten Zugang (C). Geschult wird dementsprechend der Umgang mit generellen Taktik-, Koordinations- und Technikbausteinen. Die drei Säulen der Ballschule werden mit einer Vielzahl von Praxisbeispielen verdeutlicht.

DIN A5, 212 Seiten, ISBN 978-3-7780-0011-3

Bestell-Nr. 0013 € 16.80



Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger / Dr. Daniel Memmert

## Ballschule Rückschlagspiele

2. Auflage 2007

Dieser Band präsentiert die zweite Stufe eines integrativen Modells der Sportspielvermittlung. Vorgeschlagen wird eine sportspielgerichtete Ausbildungsebene, die neben der – in diesem Buch vorgestellten – Ballschule Rückschlagspiele noch eine Ballschule Torschuss- und Wurfspiele umfasst. Die zentralen Ziele und Inhalte lassen sich in drei Bereiche gliedern: Schulung der Bewältigung von Taktikbausteinen, Koordinationsbausteinen und Technikbausteinen. In ausführlichen Praxiskapiteln werden zahlreiche Anregungen für den Schul- und Vereinssport gegeben.

DIN A5, 168 Seiten, ISBN 978-3-7780-0071-7

Bestell-Nr. 0072 € 16.90



Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Daniel Memmert / Renate Schubert

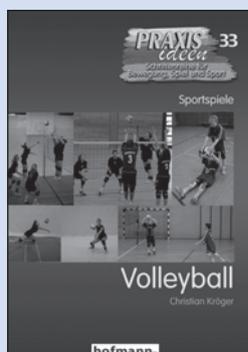
## Ballschule Wurfspiele



Das Buch ist eine Fortführung des Bandes „Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger“. Die Kinder und Jugendlichen erwerben – mit einem Schwerpunkt auf freie, spielerische Erfahrungssammlungen – vor allem taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen. In ausführlichen Praxiskapiteln werden zahlreiche Spielformen und Übungsbeispiele für den Vereinssport präsentiert. **Inklusive CD-ROM mit Videoclips.**

DIN A5, 152 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0211-7

Bestell-Nr. 0211 € 19.80



Dr. Christian Kröger

## Volleyball

Dieser Band präsentiert ein Vermittlungsmodell, das Spielanfängern von Beginn an das Volley-Spielen ermöglicht. Ausgehend von den Spielanforderungen wird eine in der Trainer- wie in der Sportlehrerausbildung bewährte Methodik vorgestellt, die den Kleinfeldspielen (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) besondere Beachtung schenkt. Das Buch versteht sich vorrangig als ein methodischer Leitfaden und bietet eine Vielzahl organisatorischer Ratschläge für Schule und Verein.

DIN A5, 200 Seiten, ISBN 978-3-7780-0331-2

Bestell-Nr. 0331 € 18.– (in Vorbereitung)

Bestellschein auf Seite 16

# „Von Drinnen nach Draußen“ am Beispiel Beachakrobatik

Sabine Hafner

In gemeinsamer Erarbeitung – hier mit Lehramtsstudenten – werden verschiedene Lern- und Erfahrungsfelder beim „Bewegen auf Sand“ erschlossen. Eine Übertragung auf schulische Unternehmungen ist ohne Weiteres möglich.

Dabei sollen die Akteure das typische Bewegungen und die spielerischen und spielmethodischen Besonderheiten gängiger Sportarten wie Beachvolleyball, Beachsoccer, Beachhandball und Speedminton kennen lernen. Gleichzeitig werden neue Handlungsfelder und neue Sportarten für den Sommerschulsport vermittelt, die ein freudvolles Bewegen auf Sand ermöglichen: Beachfitness, Laufschulung, Beachkampfsport, Beachakrobatik, Beachrugby oder Beachultimate.

Nach jahrelanger Voreingenommenheit gegenüber dem Bewegen draußen – wegen Allergiegefahren und kritischer Ozonwerte – scheint das

Bewegen in freier Natur glücklicherweise wieder in Mode gekommen zu sein. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit benachbarten Schulen statt; innerhalb der Veranstaltung wird ein Beachturniertag für die Klassenstufe 9 vorbereitet.



## Zur Thematik

Möchte man das Handlungsfeld ‚Sich-Bewegen‘ erhalten, muss dringend an seiner Attraktivität gearbeitet werden. Dazu soll der Versuch unternommen werden, Turnen und Akrobatik von der Sporthalle nach Draußen zu verlagern.

Unsere Unterrichtseinheit behandelt inhaltlich ein ähnliches ‚Turnen‘ wie in der Sporthalle:

- Ein Turnen, das Selbsteinschätzung, Verantwortung für den Partner und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit sowie in die des Partners thematisiert;
- dabei werden verschiedene Organisationsformen ausprobiert, bei denen sich die Sportler die Voraus-

setzungen zum verantwortungsbewussten individuellen Turnen erarbeiten;

- sie sollen dabei sich selbst und die Reaktionen ihres Körpers kennen lernen und diese auf die Turnthematik abstimmen und
- es sollen Zusammenhänge geschaffen werden, die auch Abstimmungen mit Anderen (Akrobatik) erfordern.

Allerdings ist die „Akrobatik draußen“ den Schülern relativ unbekannt. Bewegen im Turnen ist eher an die Sporthalle mit den entsprechenden Gerätehilfsmitteln gebunden; eine Beachanlage in Schulnähe ist zudem noch selten anzufinden.

Akrobatik ist eine besondere Kunstform, die nicht nur wirkungsvolle Funktionen erfüllt, sondern auch unmittelbares Erleben von Grazie und Körperbeherrschung. Es sind die vielfältigen Erlebnisse mit dem ganz besonderen Ausdruck, das Ausgeliefertsein an den Partner und auch die Triumphe über den Körper, die beim Turnen dazu führen, dass diese Sportart für ihn etwas Außergewöhnliches ist.

Das Zusammenspiel von Körper und Turnbewegung, erlebt als Angst und Angst-Überwinden oder als Sich-Kopf-Über-Stürzen und dann wieder Sicher-Landen, bleibt einem Großteil der Menschen jedoch verborgen. Es muss dabei immer ein Bestreben der Sportlehrer sein, positives Erleben beim Turnen zu ermöglichen. Dies kann mit einem Turnen, so wie es herkömmlich angeboten wird, nicht immer gelingen. Einfacher ist der Zugang zum Turnen über die Akrobatik und vielleicht auch über das Verlassen der



Turnhalle nach Draußen auf eine Sandfläche.

### Zur Organisation/zum Methodischen Verlauf

- „Vertrauen schaffen“, „Verantwortung für andere übernehmen“, „Partner kennen lernen“ und „dem Partner helfen“ werden hier zu wichtigen Kriterien für die **Wahl der Inhalte**.

- Anschließendes **Spielen mit dem Gleichgewicht** soll bewirken, dass die Akrobaten in Partnerarbeit den Körper der anderen und dessen Reaktionen kennen lernen.

- An einfachen **Gleichgewichts-, Kraft-, Körperspannungsübungen und Übungen zur Schulung sozialer Kompetenzen** erkennen die Sportler, welche Regeln sie befolgen müssen, damit man an einem oder mehreren Partner/n turnen kann. Die Sportler „bauen“ im folgenden Verlauf Menschenpyramiden in Gruppenarbeit. Hierzu erhalten sie Illustrationen zu einzelnen Pyramiden und versuchen, die vorgegebenen Körperlagen gemeinsam zu erarbeiten.

- Anschließend erfinden sie eine eigene Pyramide, zeichnen diese auf ein Plakat auf und geben ihrer Gruppe einen Künstlernamen.

- Jetzt kann die Vorführung beginnen.

### Zur Realisierung

#### Einstieg mit thematischem Bezug und gleichzeitiger Erwärmung

Die Akrobaten laufen auf Musik barfuß im Beachfeld durcheinander (Lauftempo). Sie variieren dabei die Laufform (vorwärts, rückwärts, seitlich überkreuzen, Kniehelauf, anfersen, auf allen Vieren laufen etc.). Bei „Musikstopp“ verharren sie sofort in einer Pose mit Ganzkörperspannung. Variation bei „Musikstopp“: Mit einem/zwei/drei Partner/n sofort eine beliebige Statue bauen.

#### Partnerfindung

Die Akrobaten beenden die vorangegangene Übungsform an einem beliebigen Platz im abgegrenzten Sandfeld. Sie orientieren sich und schließen die Augen. Sie bewegen sich so lange langsam und rücksichtsvoll zur Platzmitte, bis sie an beiden Schultern einen Partner spüren. Die Sportler versuchen, immer noch mit geschlossenen Augen, einen Innenstirnkreis zu bilden und anschließend die rechte Hand in das Kreisinnere zu strecken. Sie ergreifen die Hand eines Partners, mit dem sie die anschließenden Übungen ausführen. Erst wenn eine Hand eines Partners gefunden wurde und nicht noch weitere Personen Kontakt aufgenommen haben, können die Augen wieder geöffnet werden.

#### Dehnen

Die Partner stehen sich gegenüber und bewegen sich langsam spiegelbildlich, während ein Sportler die Bewegung vormacht. Die Bewegungen sollen in Dehnpositionen enden, diese kurz gehalten werden, bevor zur nächsten Position übergegangen wird. Ein Rollentausch vollzieht sich nach mehreren Dehnpositionen. Eine ruhige Musik kann die Aufgabe unterstützen.



#### Partner kennen lernen/ Vertrauen schaffen

Ein Partner schließt die Augen. Er wird von dem anderen geführt. Dieser ändert dabei ab und zu die Dynamik, das Tempo oder den

Druck beim Anfassen, sodass der „Blinde“ immer noch charakteristische Merkmale entdecken kann (Wie fasst mich mein Partner an? Ändert er häufig die Richtung? Variiert er in der Dynamik?).

Nach geraumer Zeit (Lehrer gibt das Kommando) wird der „blinde“ Partner an einen anderen führenden Sportler weitergegeben. Dies geschieht über Blickkontakte der Führenden. Danach folgt ein ständiges „Partner-Wechsel-Spiel“. Der „blinde“ Sportler beendet das Spiel, wenn er erkennt, dass der ursprünglich erste Partner wieder die Bewegung steuert. Dies verdeutlicht er, indem er den Namen des Partners ausspricht. Falls er mit dem Raten Recht behält, bleiben die Paare stehen, bis alle „blinden Teilnehmer“ ihren ursprünglichen Partner wieder gefunden haben. Hat der „Blinde“ falsch geraten, geht die Übungsform wie vorweg beschrieben weiter. Anschließend wird die Partnerübung mit vertauschten Rollen nacherlebt. Auch diese Übung kann durch ruhige Musik unterstützt werden.

#### Turnspezifische Erwärmung

„**Hermann mir ist schlecht**“: Die Sportler laufen mit musikalischer Begleitung im abgesteckten Feld durcheinander. Stoppt die Musik, rufen diejenigen Sportler, denen es gerade danach ist, spontan und laut: „Hermann mir ist schlecht“. Sie strecken die Arme in die Luft und lassen sich langsam und mit Körperspannung nach hinten fallen. Umstehende Sportler eilen zur Hilfe, um sie zu retten. Kommt niemand angelaufen, müssen sich die „Umfal-



lenden“ selbst retten (Fallschulung; Verantwortung übernehmen; Vertrauen schaffen).

### Einstimmung auf die Partner- und Gruppenakrobatik

Die Teilnehmer machen erste akrobatische Erfahrungen mit einem Partner und in der Gruppe. Dabei entdecken sie einige Regeln der Akrobatik oder werden vom Lehrer auf Verhaltensvorschriften hingewiesen. Die Übungen werden alle mit wechselnden Rollen ausgeführt, sodass die Sportler unterschiedliche Aufgaben der Partner- und Gruppenakrobatik kennen lernen:

#### In Paaren:

- A stützt B am Rücken ab und schiebt ihn quer über den Platz. B versucht ohne Eigeninitiative den Impulsen von A zu folgen.

*Variante:* B torkelt, als wäre er betrunken und versucht A auszuweichen. A übernimmt Verantwortung, indem er B aus jeder beliebigen Körperlage „rettet“.

- Aufstand: Die Paare setzen sich Rücken an Rücken in den Sand. Durch gegenseitige Gewichtsverlagerung gelangen sie langsam in den Stand.

*Variation:* Die Übung mit einem/zwei/drei weiteren Paaren ausführen.

- Flieger: Person A liegt in Rückenlage im Sand mit in die Luft gestreckten Beinen. B greift die Hände von A und legt sich in Bauchlage auf dessen Füße. A balanciert B aus. B nimmt Körperspannung auf.

*Variante:* B sitzt auf den Füßen von A.



- A befindet sich im „Vierfüßlerstand“. B sucht nach unterschiedlichen Positionen, die er auf dem Rücken von A ausüben kann (sitzen, liegen, stehen, Handstand etc.). Er achtet dabei darauf, A nicht zu verletzen. Vorgabe durch den Lehrer: Die Lendenwirbelsäule darf nicht betreten werden.

- Anhand eines Bildes gestalten die Teilnehmer die akrobatische Position „Stuhl“ nach.



#### In Kleingruppen (3 – 8 Sportler)

- A liegt in Rückenlage am Boden. B erfasst A unter den Achseln. C fasst A an den Sprunggelenken. A spannt den gesamten Körper an, während er von B und C emporgehoben wird.

- A schließt im Stand die Augen (Körperspannung) und wird von B, C, D, E, ... hin- und herbewegt.



- Im Flankenkreis stehen mehrere Teilnehmer sehr eng beieinander. Auf ein Kommando setzen sie sich gemeinsam auf die Oberschenkel des „Hintermannes“.

- Schlange: Alle stehen im Flankenkreis hintereinander und strecken dem vor ihnen stehenden Sportler das rechte Bein entgegen. Dieser greift das Bein mit der rechten Hand am Fußgelenk und bringt es etwa auf die Höhe seines Oberschenkels. Die linke Hand liegt auf der linken Schulter des Vordermannes.

- Vier Teilnehmer stehen sich immer zu zweit auf einer Seite gegenüber und fassen sich an den Händen (Gasse). Ein weiterer Teilnehmer legt sich (Körperspannung!) bäuchlings in die Gasse auf die Arme der anderen. Die Gruppe stellt den Turner langsam nach vorn unten auf seine Hände. Er gelangt in die Handstandposition und wird von den anderen anschließend wieder in den sicheren Stand begleitet.



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

## Zusammenfassung

Die Teilnehmer versammeln sich im Sitzkreis um das in der Mitte des Sandfeldes ausgelegte Plakat. Dort stehen die wichtigsten Verhaltensregeln und Sicherheitsregeln für akrobatisches Turnen. Folgende Punkte können, wenn nötig, kurz angesprochen werden:

- Mit Körperspannung turnen!
- Immer nah am Körper des/der Partner/s turnen. Hier gilt: Die Körperschwerpunkte dicht zueinander oder parallel übereinander bringen!
- Die Lendenwirbelsäule als „Trittfeld“ auslassen!
- Bewegungen am Partner nicht korrigieren; bei Instabilität absteigen und erneut beginnen. Hier gilt: Den ersten Tritt/Griff beibehalten!
- Körperbreitenachsen parallel übereinander bringen. Hier gilt: Im Lot sein!
- Auflösen einer Pyramide geschieht in umgekehrter Reihenfolge wie das Einnehmen einer Pyramide!
- Nie aus hohen Positionen vom Körper des/der Partner/s abspringen. Ausholbewegungen zum Sprung belasten den Körper des/der Partner/s zu stark!
- Kurze und klare Anweisungen der Turner untereinander!

## Gestalten

- Im Stationsbetrieb erarbeiten die Gruppen einfache Pyramiden: An jeder der vier Stationen liegt dazu eine Abbildung aus (1). Die Akrobaten bilden gemeinsam die verschiedenen Pyramiden nach. Wei-

tere Ausführungen sollen mit Rollentausch vollzogen werden. Der Stationswechsel verläuft im „Uhrzeigersinn“. Der Lehrer entscheidet über den Zeitpunkt des Wechsels.



- Sind die Stationen durchlaufen, entwickeln die Gruppen selbstständig eine weitere, eigene Pyramide und zeichnen diese auf einem Blatt Papier auf (Strichmännchen!). Anschließend geben sich die Gruppen einen Künstlernamen.



## Aufführung

Alle setzen sich als Publikum im Halbkreis vor einen abgegrenzten Bühnenraum (Manege). Im Hintergrund läuft Zirkusmusik. Abwechselnd ruft ein zuvor benannter ‚Zirkusdirektor‘ Künstlergruppen auf und hält dabei ein Plakat mit einer Pyramide (entweder die zuvor erprobten oder die selbst entwickelten) hoch. Die aufgerufene Künstlergruppe tritt auf die Bühne und gestaltet die vorgegebene Pyramide nach.

## Anmerkung

(1) Vorlagen für den Pyramidenbau können u. a. bei Blume (1995) entnommen werden.

## Literatur

- Hafner, S. (2002). *Schulturnen in der Krise: Problemanalyse – Konsequenzen und Perspektiven für eine veränderte Unterrichtspraxis*. Heidelberg: Bayer Druck.
- Blume, M. (1995). *Akrobatik mit Kindern*. Aachen: Meyer & Meyer.

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

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

**Druck:**  
Druckerei Hofmann  
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

**Redaktion:**  
Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

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

**Bezugspreis:** Im Jahresabonnement € 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

# Einführung des Volleyballspiels in einer koedukativen 7. Klasse

Ein Unterrichtsversuch von S. Kirchner

Die Verfasserin unternahm den Versuch, ein von der „Trainerkonferenz Baden-Württemberg“ erarbeitetes und bislang nur im Manuskript vorliegendes Konzept zur Einführung des Volleyballspiels im Kinder- und Jugendbereich unter Schulverhältnissen zu erproben. Dieses Konzept betont das spielerische Erlernen und Einüben der Volleyball-Grundtechniken und hat in den ersten Schritten folgende methodische Grundstruktur:

**1. Teilschritt:** Technik: Erlernen der richtigen Arm- und Handhaltung beim oberen und unteren Zuspiel. Taktik: Anwendung der erlernten Techniken im Spiel 1 : 1.

**2. Teilschritt:** Technik: Erlernen der richtigen Position zum Ball, der korrekten Beinstellung, der Bewegung zum Ball und des Spielens des Balles (Ganzkörperstreckung). Taktik: Anwendung im Spiel 2 : 2 mit einem oder mehreren Ballkontakten.

Im Unterrichtsversuch wurden Pritschen und Baggern nacheinander behandelt, so dass sich folgende Gliederung der Unterrichtseinheit ergab:

**1. Stunde (Doppelstunde):** Eingangstest (Spielbeobachtung im Spiel 2 mit 2).

**2. Stunde (Einzelstunde):** Arm- und Handhaltung beim Pritschen, Spiel 1 mit 1.

**3. Stunde (Doppelstunde):** Beinarbeit beim Pritschen, Spiel 2 gegen 2.

**4. Stunde (Einzelstunde):** Arm- und Handhaltung beim Baggern, Spiel 1 mit 1.

**5. Stunde (Doppelstunde):** Wiederholung des Gelernten, Beinarbeit beim Baggern, Spiel 2 gegen 2.

**6. Stunde (Einzelstunde):** Üben des Pritschens und Baggerns im Spiel 2 mit 2, Kleinfeldturnier („Kaiserspiel“) 2 gegen 2.

**7. Stunde (Doppelstunde):** Schlusstest (Spielbeobachtung im Spiel 2 mit 2).

Das eigentliche Lernziel war also das Kleinfeldspiel in Zweiermannschaften als „Miteinanderspielen“. Daneben wurde aber auch – entsprechend der vorgegebenen Konzeption – genügend Zeit für das „Spiel gegeneinander“ zur Verfügung gestellt. Auf den Aufschlag wurde verzichtet; der Ball wurde durch Pritschen ins Spiel gebracht. Alle Unterrichtsstunden wurden durch allgemeine Teile ergänzt.

Als Versuchsgruppe stand eine 7. Klasse mit 13 Mädchen und 5 Jungen zur Verfügung, die sich als recht leistungsstark und sportlich engagiert erwies.

Drei Schülerinnen hatten eingehendere Erfahrungen im Volleyballspiel; den Übrigen war das Spiel zumindest bekannt. Ballmaterial war reichlich vorhanden. Gespielt wurde auf Kleinfeldern mit „Längsnetz“.

Die Durchführung des Unterrichtsversuchs ergab keine Probleme. Beim Spiel 2 : 2 tendierten die Schüler zur Aufstellung hintereinander, so dass das taktische Verhalten bei der Ballannahme in Nebeneinander-Aufstellung erklärt und geübt werden musste. Erfreulich war, dass die Schüler sich von Anfang an bemühten, bei jedem Spielzug mit drei Ballkontakten zu spielen. Auffallend war, dass die meisten Gruppen auch im „freien“ Spiel eher miteinander als gegeneinander spielten.

Umgekehrt war in den „Gegeneinander-Gruppen“ kaum noch ein geordneter Spielaufbau zu erkennen.

Die abschließende Spielbeobachtung, bei der in jeder Testgruppe 25 Anspiele ausgewertet wurden, ergab deutliche Verbesserungen im technischen und taktischen Bereich. Die Anzahl der Ballkontakte insgesamt und ebenso die Zahl der Netzüberquerungen stieg an. Ein Anspiel erbrachte durchschnittlich sechs Ballkontakte und drei Netzüberquerungen. Die Anzahl der Dreierspielzüge stieg an, im Wesentlichen auf Kosten der Einerspielzüge. Die Fehlerquote bei der Ballannahme ging zurück. In einer reinen Jungengruppe war es allerdings auch im Testspiel kaum möglich, das Miteinanderspielen durchzusetzen.

Generell kann festgestellt werden, dass die „Aufspaltung“ in Arm- und Beinarbeit beim Erlernen des Pritschens und Baggerns und ebenso das Einüben des Baggerns im Spiel 1 mit 1 über das Netz sich durchaus bewährt haben. Das Spiel 2 : 2 auf dem Kleinfeld wurde allgemein – wahrscheinlich mit Blick auf das Beachvolleyballspiel – als „richtiges“ Volleyballspiel empfunden und auch nach Ablauf des Unterrichtsversuchs dem Spiel 6 : 6 auf dem Normalfeld vorgezogen.

*Zusammengefasst von:*

*StD Ute Kern*

*Dornheimer Ring 6  
68309 Mannheim*

**Literaturempfehlung:**

*Volley – Spielen, eine Hinführung zum Duo-Volleyball* (Primar- u. Sekundarstufe I), erhältlich bei MKJS-Baden-Württemberg, Ref. 52, Postfach 103442, 70029 Stuttgart.

## Aufgeschnappt

„Damit hundert Menschen ihren Körper bilden, ist es nötig, dass fünfzig Sport treiben. Damit fünfzig Menschen Sport treiben, ist es nötig, dass zwanzig sich spezialisieren. Damit sich aber zwanzig Menschen spezialisieren, ist es nötig, dass fünf zu überragenden Gipfelleistungen fähig sind.“

*Pierre de Coubertin*



DIN A5, 180 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0091-5  
Bestell-Nr. 0091 € 19.80

Dr. Peter Kuhn / Karin Ganslmeier

## Bewegungskünste

**Ein Handbuch für Schule und Studium und Verein**

Dieser Band bietet erstmalig einen multimedialen Lehrgang der Bewegungskünste in den Bereichen Akrobatik, Einradfahren und Jonglieren. Neben praxisnahen Erläuterungen und anschaulichen Fotoserien beinhaltet er eine CD-ROM, auf der 125 Videoclips mit Figuren, Formen, Tricks und Präsentationsideen gezielt aufgerufen und wiederholt abgespielt werden können. Es eignet sich gleichermaßen zum Selbstlernen, zur Unterrichtsvorbereitung wie zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis.

**Inklusive CD mit 125 Videoclips**

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |  |         |  |         |
|--|---------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Ballschule                  | € 16.80 | <input type="checkbox"/> Volleyball      | € 18,-  |
| <input type="checkbox"/> Ballschule Rückschlagspiele | € 16.90 | <input type="checkbox"/> Bewegungskünste | € 19.80 |
| <input type="checkbox"/> Ballschule Wurfspiele       | € 19.80 |  |         |

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