

## Die Vermittlung von Badminton nach einem Taktik-Spiel-Modell

Bettina Wurzel

### Wie man es nicht machen sollte

„Die erste Stunde begann mit einer Lektion über die Teile des Schlägers, was weder anregend war noch die Information, die diese Schüler brauchten oder wissen wollten. Es folgte eine Einführung in den Unterhand-Aufschlag, weil dies eine notwendige Technik ist, das Spiel zu beginnen. Viele Schüler hatten Schwierigkeiten den Unterhand-Aufschlag auszuführen; entweder verschlugen sie den Federball oder verfehlten ihn gänzlich. Der Lehrer hatte sich vorgenommen, die Einführung des Unterhand-Aufschlags so lange fortzuführen, bis die Schüler eine zufriedenstellende Technik erworben hatten, danach ging er zur nächsten Technik über. Die Badminton-Einheit endete bereits nach zwei Tagen der Frustration – von allen: Lehrer und Schülern. Viele der Schüler waren zu der Überzeugung gekommen, dass ihnen die notwendige Geschicklichkeit fehlte, das Spiel spielen zu können.“ (Mitchell, Oslin & Griffin, 2006, S. 264, übersetzt von B. Wurzel)

### Allgemeiner Aufbau eines Taktik-Spiel-Modells zur Vermittlung von Badminton

Die leitende These für ein Taktik-Spiel-Modell lautet: **Ein Sportspiel zu spielen ist auf jedem Fertigungsniveau möglich.**

Spielen heißt, den Spielgedanken des Zielspiels mit den bereits vorhandenen technischen Möglichkeiten zu realisieren. In den einführenden Spielformen werden die Taktiken so begrenzt oder vereinfacht, dass das Spiel mit den vorhandenen technischen Voraussetzungen gelingen kann. Indem der Schüler spielt, vermehrt er sein technisches Können und erweitert gleichzeitig sein taktisches Verständnis. Übungen werden immer dann durchgeführt, wenn die Realisierung des Spiels verbessert werden soll und nach Übung verlangt.

Ausgangspunkt zur Einführung von Badminton ist hier das Modell von Maywald und Zwiebler (1979, S. 14),

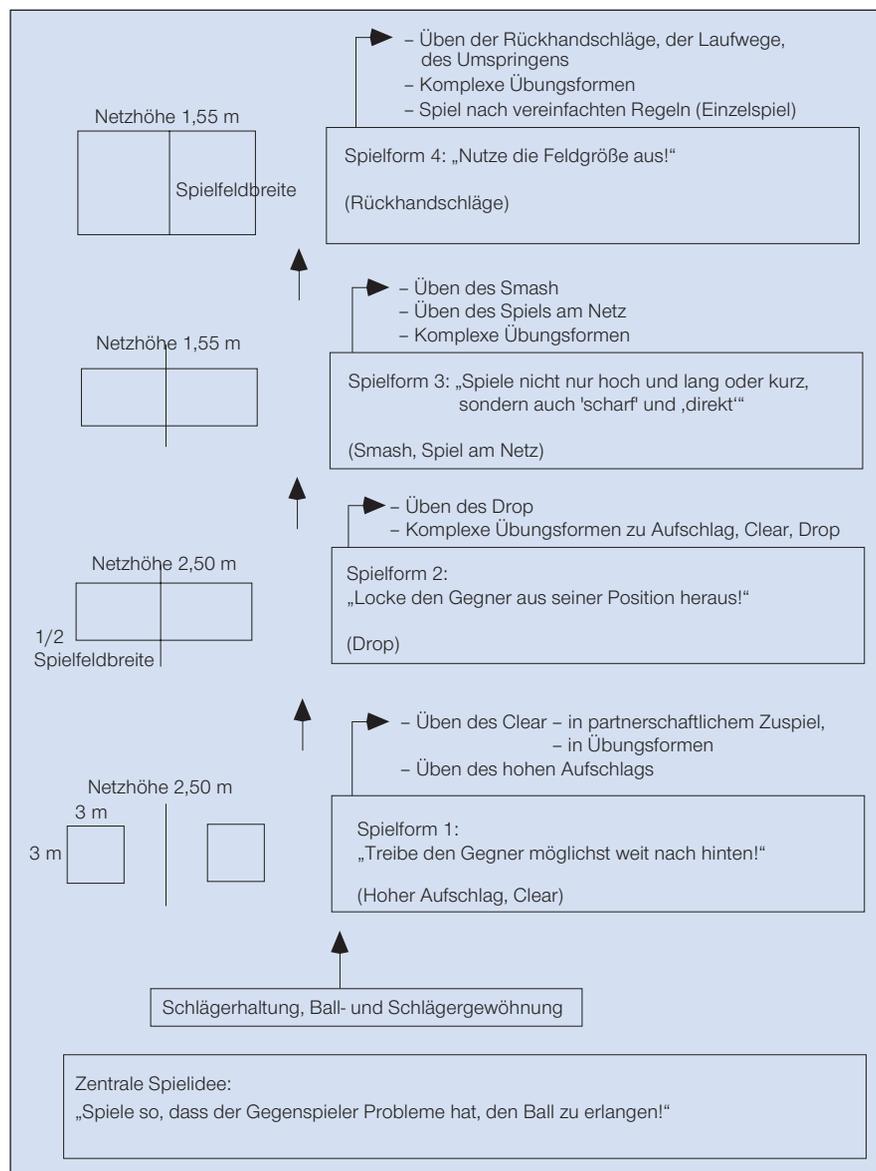
das im Sinne des Taktik-Spielkonzepts geändert wurde (s. Tab. 1). Sofern die genannten Spielformen und Übungen in der Kreis-Spiral-Form *Spielen – Reflektieren – (Üben) – Spielen* genutzt werden, handelt es sich um ein Taktik-Spiel-Modell, da sämtliche Spielformen sich an der zentralen Spielidee des Badmintonspiels orientieren, also „spielecht“ sind, und da taktische Verhaltensweisen im Spiel zum Ausgangs- und Mittelpunkt des Lernweges werden.

Über **vier Spielformen** wird der Schüler zur Beherrschung des Badmintonspiels als Einzelspiel

#### AUS DEM INHALT:

<i>Bettina Wurzel</i>	
Die Vermittlung von Badminton nach einem Taktik-Spiel-Modell . . . . .	1
<i>Bettina Frommann</i>	
Wintersport in der Halle . . . . .	6
<i>Frank Trendelkamp</i>	
Pieps-Knopf im Ohr – Permanentes Feedback per Funk beim Bewegungslernen . . . . .	9

Tab. 1: Vollständiges Modell zur Einführung des Badmintonspiels (in Anlehnung an Maywald und Zwiebler, 1979, S. 14; verändert)



**Alternative:**

In Spielform 2 den Smash einführen (ab Spielform 2: Netzhöhe 1,55 m), erst in Spielform 3 Drop und Spiel am Netz (s. Maywald und Zwiebler, 1979, S. 14: Grafik).

geführt. Jede Spielform umfasst, in Abhängigkeit vom spielerischen Fortschreiten der Schüler, mehrere Unterrichtsstunden. In etwa 10 Stunden können Anfänger der Sekundarstufe I mithilfe der Spielformen 1 und 2 („Treibe den Gegner nach hinten“ und „Locke den Gegner aus seiner Position heraus“) zu einem taktisch klugen Spiel geführt werden, in dem die Techniken Clear und Drop geschickt

eingesetzt und zufriedenstellend ausgeführt werden und die Schüler mit entsprechenden Laufwegen und Techniken der Ballannahme (Unterhandschläge) reagieren.

In den „spielechten“ Spielformen auf dem ihnen gemäßen Niveau können die Schüler die dem Spiel innewohnende Spannung erleben und auskosten; sie spielen „richtig“ (s. Fotos). Eine Spielform kann so

lange im Mittelpunkt stehen, bis die taktischen und technischen Möglichkeiten ausgereizt sind, so dass die Spielform für die Schüler an Spannung verliert und sie nach einer Erweiterung des Spiels streben. Durch die wenigen im Modell angegebenen Spielformen wird die Zielgerichtetheit des Vorgehens deutlich. **Inhaltlich** ergibt sich bei gleichen Spielformen die Abwechslung, das „Neue“, aus dem Könnenszuwachs. **Organisatorisch** kann Abwechslung geschaffen werden, indem die Spielpartner wechseln. Die Einstellung auf die jeweils unterschiedlichen Spielweisen der Gegner beinhaltet eine neue Herausforderung.

**Übungen und Spielformen werden aufeinander bezogen;** die Übungen werden je nach Notwendigkeit ausgewählt, und zwar, dem Kreis-Spiral-Modell des Taktik-Spielkonzepts entsprechend, *nach* der jeweiligen Spielform, um danach wiederum die nachfolgende (gleiche) Spielform besser realisieren zu können.

Da die Übungen dazu dienen, die jeweilige Spielform mit ihren taktischen Anforderungen technisch besser ausführen zu können, müssen auch die Übungen spielgerecht ausgewählt sein. Regelmäßigkeit, Wiederholbarkeit, Kooperation (z. B.: Zuspiel, um einen Schlag zu ermöglichen; gegenseitige Korrektur) sind Kennzeichen von Übungen; die äußere Form hingegen kann der Spielform durchaus gleichen.

Obwohl in Tabelle 1 lediglich die sportspielspezifischen Gegenstände (Spielgedanken und Techniken) genannt werden, geht es bei der Anwendung des Modells immer auch um die Herstellung und Aufrechterhaltung des Spiels, die Einigung über Regeln, also um die Verständigung über das Spielgeschehen. Die Übernahme eines solchen Modells in den eigenen Unterricht muss daher verbunden sein mit der Klärung der grundsätzlichen didaktischen Fragen nach dem Anteil von Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit

Tab. 2: Einführungsstunde zur Vermittlung des Badmintonspiels (Beispiel für die Strukturierung einer Einzelstunde)

Phase	Element	Didaktisch-methodischer Kommentar
Aufwärmen 10'	Ballgewöhnungsübungen mit Federball und Schläger (im Stand)  (evtl. Dehnen)  Laufen, dabei den Ball mit weiten hohen Schlägen nach vorn treiben	Nur Übungen, die mit Blick auf das Stundenspiel sinnvoll sind, also: Übungen zur Schlägerhaltung, zum Treffen des Balles (also nicht: Balancieren des Federballs auf dem Schläger, Ball mit Schläger hochnehmen o. a. beliebte „Kunststücke“)  Beinhaltet weitere Übung der Schlägerhaltung, das Treffen des Balles unter Einbezug von Dynamik! Zusätzlich: Vorbereiten der Fertigkeit, den Ball ins Spiel zu bringen (Ball von unten nach oben treiben!)
Reflexion 3'	Vorstellen des Spielgedankens von Badminton: Ein Spieler versucht so zu spielen, dass der Gegner den Ball nicht erreicht. Der Gegner versucht, den Ball auf jeden Fall zu bekommen.  Vorstellen des kommenden Spiels „Treibe den Gegner möglichst weit nach hinten“	Vorgabe eines taktischen Mittels (nach hinten treiben), mit dem der Gegner Probleme hat, den Ball zu erreichen (didaktische Reduktion bezogen auf die Vielfalt der taktischen Mittel im Badminton)
Erprobungsphase I max 10'	Spiel: Treibe den Gegner weit nach hinten	Erste Erfahrungen sammeln  Dass der Ball damit „Überkopf“ gespielt werden muss, soll von den Schülern selbst erkannt werden (→ Erfahrung der Bedeutung des Clear!)
Reflexion 3'–5'	Gespräch, evtl. Demonstration „Welche Technik muss ich beim Spiel anwenden, um Erfolg zu haben?“ → Überkopfschlag! („Clear“) Zusätzliche Regel: den Ball nur von unten ins Spiel bringen (badmintonspezifisch) Nach dem Aufschlag nur von oben spielen (taktische Vorschrift)	Die Erfahrungen aus der ersten Erprobungsphase werden ausgewertet: Die Aufmerksamkeit soll auf die Notwendigkeit des Überkopfschlags gelenkt werden, und dieser wird für das anschließende Spiel verbindlich gemacht.  Zusätzlich wird die Ausführung des Aufschlags von unten vorgeschrieben.
Erprobungsphase II max 12'	Spiel: Treibe den Gegner weit nach hinten	Den Clear im Spiel erproben, anwenden
Reflexion 3' (Rest)	Gespräch, evtl. Demonstration	Austausch von Erfahrungen und Ausblick auf nächste Stunde

für die Schüler. Das Konzept lässt sich in einer genetischen Vorgehensweise, in der die Spielprobleme, Interessen und Fähigkeiten der Schüler den Unterrichtsverlauf weitgehend bestimmen, realisieren. Dabei werden logischerweise Varianten gegenüber dem hier skizzierten Verlauf entstehen. Ebenso kann das Konzept in einer stärker lehrgangsorientierten Vorgehensweise realisiert werden (vgl. z. B. Mitchell et al., 2006).

Durch das Zusammenspiel zweier Gegner auf einem Feld kann in diesem Modell in optimaler Weise eine Differenzierung nach Leistung vorgenommen werden, indem die nachfolgenden Spielformen für ein Spielerpaar zu unterschiedlichen

Zeitpunkten eingeführt werden können.

**Die Einführungsstunde als exemplarisches Beispiel für den Aufbau einer Stunde**

Die erste Stunde der Unterrichtsreihe „Einführung in das Badmintonspiel“ (s. Tab. 2) beginnt mit Aufwärmübungen, die in die Handhabung des Schlägers einführen und den Schülern erste Schlagerfahrungen ermöglichen. An den Anfang wird der Schlag von unten nach oben gestellt, da der Ball mit einem solchen Schlag („Aufschlag“) ins

Spiel gebracht werden soll. Diese Erstbegegnung mit Schläger und Federball dient *nicht* dazu, die Technik des Aufschlags zu erlernen, sondern dazu, das Spiel eröffnen zu können. Mitchell et al. erlauben Anfängern sogar, den Ball beliebig ins Spiel zu bringen, indem sie beispielsweise den Federball auf den Schläger legen und dann wegschleudern oder durch einen Wurf, wenn sie zu Beginn der Reihe noch nicht in den Schlag von unten ausführen können (2006, S. 264). Die Aufwärmung wird genutzt, jedem Schüler (ohne Partner!) Zeit zum Probieren des Schlags zu geben. Gleichzeitig sollen die ausgewählten Aufwärmübungen bereits ein dynamisches Verhalten fordern.



1. Stunde: Aufgabenstellung und hohes Netz verlangen Überkopfschläge

Im Zentrum der Stunde steht das Spiel in der Form: „Treibe den Gegner nach hinten“. Der badminton-spezifische Spielgedanke, so zu spielen, dass der Gegner möglichst den Ball nicht erreicht, wird hier in einer einfachen taktischen Variante eingeführt. Der Dreischritt *Erprobungsphase I – Reflexion – Erprobungsphase II* entspricht einer induktiven und problemorientierten

Vorgehensweise. Durch die Höhe des Netzes (2,50 m) in der ersten Spielform ist eine zwingende Situation zur Ausführung des Clear hergestellt. Die Kinder, die in der 1. Erprobungsphase ohne weitere Vorgaben den Spielgedanken realisieren sollen, können im Spiel erspüren, dass der Schlag von oben von Vorteil bzw. notwendig ist. Nach der ersten Spielerprobung

werden die Erfahrungen der Schüler ausgewertet und für die kommende 2. Erprobungsphase genutzt. Der Spielgedanke bleibt, der Schlag von oben wird nun vorgeschrieben. Zwar werden die Schüler auch in der 2. Erprobungsphase noch andere Techniken anwenden, jedoch werden sie, je klarer ihnen die taktische Bedeutung des kräftigen Schlags nach hinten wird, den



4. Stunde: Schnelles Spiel mit Drop und Clear

Schlag zunehmend anwenden wollen.

Technische Merkmale werden in der hier exemplarisch vorgestellten Einzelstunde nicht genannt; sie sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht nötig, sondern eher hinderlich. Ausholbewegung, Gegenarm, Körperbewegung werden in der nachfolgenden Stunde thematisiert, wenn es darum geht, zu prüfen, warum bestimmte Spieler mit ihrem Schlag erfolgreicher sind als andere.

### Qualitative Anforderungen an die Durchführung des Unterrichts

Guter Unterricht im Sportspiel bewirkt eine Steigerung der Spielqualität wie auch – sofern der Unterricht darauf ausgelegt ist – die Erhöhung der Selbstständigkeit, mit der die Schüler ihr Spiel in Gang setzen und aufrechterhalten. Um dies zu bewirken, reicht es nicht aus, die in der Literatur vorzufindenden Spielformen aufzugreifen und in eine angemessene Reihung zu bringen. Guter Unterricht veranlasst die Schüler zu einem zielgerichteten und konzentrierten Spielverhalten. Zielgerichtetheit und Konzentriertheit erwachsen aus der Anstrengungsbereitschaft der Schüler und die wiederum muss im Unterricht von der Lehrperson angeregt und unterstützt werden.

Zur erfolgreichen Durchführung von Sportspielunterricht gehören daher nicht nur die Realisierung der Spielformen, sondern ebenso qualitative Anforderungen. Die Schüler sollen sich in das Ziel der jeweiligen Spielform hineindenken und es bestmöglich realisieren. Sie sollen nicht „irgendwie“ auf ihrem Niveau spielen, unter Anwendung aller möglichen verfügbaren Techniken, ohne die Erweiterung ihres Könnens anzustreben.

Die Lehrperson muss also die Qualität des Spiels bezogen auf die jeweilige Aufgabenstellung konsequent fordern: „Schlage den Ball weit“ bedeutet: spiele mit Krafteinsatz, zeige dynamisches Verhalten,

setze den ganzen Körper ein, benutze den Clear, wann immer möglich. „Locke den Gegner aus der Position“ bedeutet auf beiden Seiten hohe Aufmerksamkeit: Entscheide schnell, ob du den Clear oder den Drop einsetzt, täusche den Gegner durch gleiche Ausholbewegung; bemühe dich, den Ball zu erreichen, egal, wohin er gespielt wird.

Spielen ohne Anstrengungsbereitschaft ist Tändelei und bewirkt eher Langeweile und Frust. Anstrengungsbereitschaft muss, sofern sie nicht von selbst realisiert wird, folglich zum Thema im Unterricht werden.

„Richtig spielen“, der Wunsch vieler Kinder, heißt nicht nur,

eine „spielechte“ Spielform angeboten zu bekommen, sondern immer auch, spielen zu wollen, also Einsatz und Bemühen zu zeigen.

#### Fotos:

Bettina Wurzel. „Einführung des Badmintonspiels“ in einer 8. Klasse, 1. und 4. Stunde.

#### Literatur

Mitchell, S. A., Oslin, J. L. & Griffin, L. L. (2006). *Teaching Sport Concepts And Skills. A Tactical Games Approach* (2nd Ed.). Human Kinetics.

Maywald, R. & Zwiebler, K. H. (1979). (Hrsg.: Lehrausschuss des Deutschen Badminton Verbandes): *Badminton in Schule und Verein*.



# Wintersport in der Halle

Bettina Frommann

**Die Wintersportsaison steht vor der Tür – die Begeisterung für Biathlon und Co. kann man auch gut in der Sporthalle wecken. Die folgenden Ideen simulieren Wintersportarten und vermitteln andere Bewegungserfahrungen mit Spaß, verwenden bekannte Geräte oder Materialien in neuen Zusammenhängen und sind für fast alle Altersstufen einsetzbar. Der Zeitbedarf beträgt etwa 3 Einzelstunden. Mit einem Minimum an Aufwand und Planung kann man Kinder und Jugendliche so aktiv auf die Wintersportsaison einstimmen. Ski heil!!!**

## Gruppeneinteilung

Zu Beginn der ersten Stunden ziehen alle Kinder einen vorbereiteten Zettel, über den eine Einteilung in vier Gruppen vorgenommen wird. Ein Kind gehört entweder zu den Eisbären, den Polarfüchsen, den Schneeleoparden oder den Elchen. Nachdem sich alle Tiere zur Herde zusammengefunden haben, bekommen sie an der schmalen Seite der Halle einen Platz zugewiesen und holen sich folgende Geräte:

- eine Weichbodenmatte
- einen kleinen Kasten
- ein Rollbrett
- zwei Teppichfliesen
- ein Springseil

Die Lehrkraft hält folgende Geräte bereit:

- 20 Pylone
- Sprossenwand
- zwei Langbänke
- 20 Badmintonbälle
- Ein Maßband

## Bewertung

Alle Wintersportarten werden als Wettbewerbe durchgeführt. Die Siegergruppe erhält vier Punkte, dann drei, zwei und einen Punkt für die letzte Gruppe. Nach jedem Durchgang werden die Punkte verteilt

und der Punktestand an einer Tafel gut sichtbar für alle festgehalten. Sind die Gruppen unterschiedlich groß, macht ein Kind die Aufgabe doppelt.

## Planierraupen

*Geräte:* Pro Gruppe eine Weichbodenmatte.

*Aufgabe:* Über Nacht hat es viel Neuschnee gegeben. Die Pisten müssen frei geräumt und planiert werden. Jede Gruppe legt ihre Weichbodenmatte an eine Startlinie. Je nach Alter und Gruppengröße haben zwei oder drei Kinder die Aufgabe, die Matte auf die gegenüberliegende Seite und wieder zur Startlinie zurückzuschieben. Dann kommt die nächste Gruppe an die Reihe. Möglich sind auch mehrere Durchgänge.

*Variationen:*

- ein Kind liegt zusätzlich als Erschwernis auf der Matte,

- die glatte Seite der Matte liegt oben.

## Skeleton

*Geräte:* Pro Gruppe ein Rollbrett und ein Pylon.



*Skeleton*

*Aufgabe:* Mit dem Kopf voran auf Kufen in den Eiskanal – das ist Skeleton. Wir benutzen stattdessen ein Rollbrett. Am Ende der Halle steht pro Gruppe ein Pylon als Wendemarke, die umrundet werden muss. Das erste Kind in jeder Gruppe legt sich auf das Brett mit den Händen



*Planierraupen*



**Abfahrtslauf**

an der Startlinie. Auf Kommando stößt es sich mit beiden Händen gleichzeitig vom Boden ab, legt die festgelegte Strecke zurück und übergibt das Rollbrett an das nächste Kind, bis alle den Eiskanal bewältigt haben.

*Sicherheitshinweis:*

Die Hände müssen unbedingt seitlich vom Körper aufgesetzt werden, um ein Überrollen zu verhindern.

**Abfahrt**

*Geräte:* Pro Gruppe eine Teppichfliese, ein Springseil und ein Pylon.

*Aufgabe:* Diese Wintersportart wird in Dreiergruppen durchgeführt. Ein Kind steht mit beiden Füßen in der

Hocke auf einer Teppichfliese, hält ein Springseil in der Mitte fest und lehnt sich leicht nach hinten. Zwei weitere Kinder halten die Enden des Seils und ziehen den „Abfahrtsläufer“ um ein Pylon als Wendemarke zum Start zurück. Jedes Kind soll einmal auf der Fliese stehen.

*Sicherheitshinweis:*

Der Abfahrtsläufer muss unbedingt mit dem ganzen Fuß aufsetzen, um nicht nach vorn zu fallen!

**Zweierbob**

*Geräte:* Pro Gruppe ein Rollbrett, einen kleinen Kasten, ein Pylon.

*Aufgabe:* Ein kleiner Kasten wird umgedreht auf ein Rollbrett gelegt – fertig ist der Bob auf Rollen statt auf Kufen. Ein Pylon ist wiederum die Wendemarke. Ein Kind sitzt im Bob, ein weiteres schiebt von hinten an den Schultern. Am Start wird

getauscht. Jedes Kind sitzt einmal im Bob und schiebt anschließend.

*Sicherheitshinweis:*

Der Bob erreicht zum Teil eine hohe Geschwindigkeit. Die wartenden Kinder sollten deshalb beim Abfangen des Bobs helfen.

**Langlauf im Diagonalschritt**

*Geräte:* Pro Gruppe zwei Teppichfliesen, ein Pylon.

*Aufgabe:* Ein Kind aus jeder Gruppe steht an der Startlinie mit jedem Fuß auf einer Teppichfliese. Im klassischen Diagonalschritt, unterstützt vom Armschwung, geht es um eine Wendemarke zum Start zurück. Dort erfolgt die Übergabe der „Ski“ an den nächsten Läufer.



*Langlauf im Diagonalschritt*

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*



*Zweierbob*



Slalom

### Slalom

*Geräte:* Pro Gruppe eine Teppichfliese, ein Springseil und 5 Pylone.

*Aufgabe:* Diese Wintersportart funktioniert ähnlich wie die Abfahrt. Statt einer geraden Strecke wird nun ein Slalomparcours mit Pylonen abgesteckt, den es zu durchfahren gilt. Jedes Kind steht einmal auf der Fliese.

### Biathlon

*Geräte:* Pro Gruppe ein kleiner Kasten, 5 Badmintonbälle, ein Springseil sowie insgesamt 8 Pylone.



Biathlon

Wurfstation und versucht die fünf Badmintonbälle in den Kasten zu werfen. Die Strafrunden ergeben sich aus der Anzahl der Bälle, die nicht im Kasten landen. Sind alle Strafrunden (oder auch keine) absolviert, kehrt der Läufer zur Gruppe zurück und schlägt den nächsten Läufer ab. Je nach zur Verfügung stehender Zeit soll jedes Kind z. B. dreimal laufen und werfen.

### Skispringen

*Geräte:* Sprossenwand, zwei Langbänke, zwei Teppichfliesen, ein Springseil, eine Weichbodenmatte, ein Maßband.



Skispringen – Start und Landung

*Aufgabe:* Zwei Langbänke werden als Anlaufspuren dicht nebeneinander in eine Sprossenwand eingehängt. Am Ende liegt eine Weichbodenmatte. Ein Kind hockt mit jedem Fuß auf einer Teppichfliese oben auf den Langbänken und hält in der Mitte ein Springseil. Zwei weitere Kinder halten je ein Ende des Seiles und ziehen den Springer hinunter. Dieser springt am Ende der Anlaufspur ab und versucht eine telemarklandung. Gemessen wird die Sprungweite.

*Hinweis:* Die Bewegungsintensität ist bei dieser Aufgabe zwar gering, als Bewegungserlebnis aber zum Ausprobieren empfohlen.

# Pieps-Knopf im Ohr

## Permanentes Feedback per Funk beim Bewegungslernen

Frank Trendelkamp

**Viele verstehen unter multimedialem Einsatz im Sportunterricht nur den Einsatz des Computers. Dass aber mit neuen Technologien auch andere Kommunikationsmedien zur Verfügung stehen, wird oft übersehen.**

**Der Beitrag zeigt eine Möglichkeit auf, bei Sportarten, in denen Schüler und Lehrer räumlich getrennt sind, dem Schüler durch ständigen Kontakt Feedback oder akustische Hilfen zu geben. Nach 4 Jahren Erfahrungen mit der Methodik und den technischen Voraussetzungen soll dies am Beispiel des Snowboardunterrichts dargestellt werden.**

### Der einsame und verlorene Schüler

Motorisches Lernen ist abhängig von ständigen Rückmeldungen. Ob es das kleine Kind ist, das Laufen lernt und dabei auf die Nase fällt oder der Kunstturntrainer seinem Schützling ein komplexes Übungsteil am Barren beibringt: Der Lernerfolg ist abhängig von der Qualität und Quantität des Feedbacks.

Nun gibt es Sportarten, in denen zumindest der Quantität natürliche Grenzen gesetzt sind. Der Kunstturntrainer kann das Feedback direkt nach dem Versuch geben, ja sogar den Versuch sofort mit akustischen und taktilen Hilfen unterstützen. Beim Windsurfen ist der Schüler, sobald er auf dem Wasser ist, mit seinen Versuchen alleine.

Da fast jedes Negativ-Feedback mit dem Sturz ins Wasser verbunden ist, hängt der Lernerfolg letztlich mehr von der Kraft zum Neustarten ab, als von der erfolgreichen Bewegungsumsetzung. Ähnlich ist es auch beim Snowboardfahren.

Hier besteht zumindest die Möglichkeit, die Lerngruppe zusammenzuhalten, allerdings auf Kosten der Bewegungszeit. Bei Untersuchungen stellte sich heraus: Entweder der Lehrer hält seine Schüler konse-

quent zusammen – dies bedeutet, dass die Schüler nur wenig Bewegungszeiten haben und unter hohem Kräfteverlust ständig wieder bergauf laufen müssen – oder er setzt auf hohe Bewegungszeiten, nimmt aber in Kauf, dass die Schü-

ler sich alleine über den ganzen Hang verstreuen.

Die einen Schüler kommen nicht auf die Füße, während andere ihre genialen 10 Sekunden haben und erst nach 100 m wieder zum Stehen kommen. So ist in den ers-



*Offene Lernkonzepte sind immer anzustreben, doch ist es oft nicht immer einfach Aufsichtspflicht und Beratungsmöglichkeit sicher zu stellen*

ten Tagen die direkte Zusammenarbeit zwischen Schüler und Lehrer nur auf durchschnittlich 30 Minuten pro Kurstag reduziert. Die restliche Zeit lernen Schüler alleine nach dem Trial-und-Error-Prinzip. Hinzu kommt, dass eine Kurve kaum zustande kommt, da jeder Versuch meist schon nach wenigen Metern beendet ist. Bewegungsgefühl kann so nicht aufgebaut werden.

Wie schnell würden Schüler wohl lernen, wenn man ihnen auf dem Surfbrett, im Optimisten (Segeljolle), auf dem Snowboard oder in der Buckelpiste ein direktes Feedback oder sogar akustische Hilfen geben könnte?

Durch den Einsatz von kleinen Funkgeräten mit einem „Knopf im Ohr“ des Schülers ist es dem Lehrer möglich, sogar während des Übens Kontakt mit dem Schüler zu haben.

Was in Fahrschulen schon lange Alltag ist, muss nur noch den besonderen Situationen wie

- Gruppenbetreuung,
  - Anpassung an „Lernen in Bewegung“,
  - Einsatz bei klimatisch schwierigen Bedingungen und
  - Finanzierbarkeit (z. B. für die Schule)
- angepasst werden.



Die Lehrerin steht an einem zentralen Punkt der Piste und kann ihren Schülern Hilfen und Anweisungen über Funk geben

### Methodischer Einsatz des „fernen Lehrers“

Eingesetzt wurde die hier beschriebene Methode bisher hauptsächlich bei Snowboard-Anfängerkursen. Hier war der Lernzuwachs am deutlichsten. Die „Knopf-im-Ohr-Methode“ wurde auch sehr erfolgreich in Lehrerskifortbildungen eingesetzt, wenn es um die Verbesserung eigener Fertigkeiten ging.

Grundlage ist in jedem Fall eine klare Bewegungsbeschreibung der Aufgabe bezüglich Bewegungsintensität, Timing, Umfang, Richtung und den taktischen Einsatz der Bewegung. Dazu müssen Schlüsselemente mit kurzen Worten belegt werden, damit die schnelle Impulsgebung während der Bewegung überhaupt möglich ist.

Das Ziel besteht darin, dass alle Schüler so viel Bewegungszeit haben sollen wie möglich. Deshalb wird sehr schnell das Liften auf dem Anfängerhang eingeführt. Während bei den ersten Fahrten der Lehrer noch auf der Piste ist und einzelnen Schülern beim Aufstehen hilft oder nach der Methode „Lehren mit Blades“ (siehe [www.SKIUNTERRICHT.com](http://www.SKIUNTERRICHT.com)) mit seinen Schülern gemeinsam eine Kurve fährt, steht er später an zentralen Punkten auf der Piste und kommentiert die Fahrten der Schüler oder gibt gezielt akustische Impulse. Hier und da unterstützen Lehrerdemonstrationen, die ebenfalls mitkommentiert werden können, das Beobachtete. So kann z. B. einem Schüler der Moment für eine ganz bestimmte Bewegungsaktion (z. B. Umkanten) verdeutlicht werden.

#### Beispiel: Snowboardanfängerkurs

Wir haben versucht, die komplexen Strukturen einer Snowboardkurve auf drei Schlüsselemente zu reduzieren:



Der Lehrer gibt dem Schüler während der Bewegungsausführung kurze und knappe akustische Hilfen

1. **Gewichtsverteilung auf der vorderen Boardhälfte.**
2. **Oberkörperantizipation in die neue Fahrtrichtung.**
3. **Kantenwechsel im richtigen Moment.**

Alle drei Elemente sind für den Schüler mit unterschiedlichen Problemen belegt:

1. **Sobald Angst ins Spiel kommt, lehnt sich der Schüler zurück.** Die daraus resultierende Belastung auf dem hinteren Fuß lässt aber keine Kurve zu. Diese Bewegung erfolgt instinktiv bei Angst und wird in der Regel nicht bewusst wahrgenommen. Um Hilfen zu geben, muss dem Schüler diese Bewegung bewusst gemacht werden.
2. **Die Körpervorausdrehung ist auf dem Snowboard nicht zu beiden Seiten gleich.** In der Zehenkurve (Frontsideturn) ist der Bewegungsumfang vermeintlich viel weiter möglich als auf der Fersenkante (Backsideturn). Hinzu kommt, dass die Innensicht nicht mit der Außensicht übereinstimmt; d. h. der Schüler wähnt sich in extremer Vorausdrehung, bewegt sich aber in Wirklichkeit kaum in die Bewegungsrichtung. Die Konsequenz ist eine sehr große Kurve mit Geschwindigkeitszunahme und anschließender Angst (siehe 1.). Hier braucht der Schüler eine Hilfe zur Innensicht.



*Mit nummerierten Warnwesten hat der Lehrer einen schnellen Überblick über die Schülerkanäle und die Aufsicht seiner frei lernenden Gruppe*

3. **Während der Kurve muss der Schüler die Kante wechseln.** Passt dies zu früh oder zu spät, bleibt die Kante im Schnee hängen und der Schüler stürzt. Hier braucht der Schüler eine Hilfe zum Timing bzw. zur Taktik.

Als Schlüsselworte wurden gewählt:

1. „Vorderer Fuß!“
2. „Mehr Vorausdrehen!“
3. „Kante“

Während ihrer Übungsausführung erhalten die Schüler ggf. kurze An-

Frank Trendelkamp, Langjähriger Ausbilder in mehreren Ski- und Sportverbänden. Initiator des Projektes [www.skiunterricht.com](http://www.skiunterricht.com) Lehrer an einer Gesamtschule in NRW. Fachseminarleiter für Erdkunde am Studienseminar SI Dortmund.



*Anschrift:*  
Kleine Schwerter Str. 127½  
44287 Dortmund  
E-Mail: [skiunterricht@gmx.de](mailto:skiunterricht@gmx.de)

weisungen in Form der Schlüsselworte.

Es hat sich auch durchaus bewährt, hinter einem Schüler herzufahren und komplexere Kommentare abzugeben (Lob, Hinweise, auf welche Bewegungsgefühle er in welcher Phase für das eigene Feedback achten muss usw.).

Die unmittelbare Ansprache ins Ohr ist nach Angaben der Schüler viel direkter, kann viel konzentrierter aufgenommen werden und stört bei der Bewegungsausführung viel weniger als das Zurufen von außen.

### Organisationsformen

- Bei den ersten Versuchen befanden sich alle Schüler auf dem gleichen Kanal. So hörte jeder alles mit. Auf Nachfragen erklärten die Schüler, dass dies zwar etwas störend war, aber ihnen auch ermöglichte, im Lift die Bewegungsausführungen der Mitschüler zu beobachten und sie mit den Lehrerkomentaren zu vergleichen.

- Eine andere Gruppe empfand die Störung größer als den Gewinn des „Mithörens“, sodass wir jeden Schüler auf einen eigenen Kanal



*Der Lehrer kann seine Demonstration auch selbst durch Kommentare unterstützen*

setzen und ihn individuell ansprechen konnten. Hierzu bekamen die Schüler nummerierte Warnwesten, die schon von weitem ihren Kanal signalisierten (Auf dem Mikrofon kann mit Tasten der Schülerkanal angewählt werden).

- Zwischenlösung ist eine Paarbildung mit jeweils zwei Schülern auf einem Kanal. Fahren sie nicht gemeinsam, stören die Kommentare nicht und sie können trotzdem ihren Mitschüler sehen.

Hier wäre ein Partnerwechsel sinnvoll, da dadurch die Vielfalt von Ausführungen und Korrekturen vermehrt wird.

Die Kennzeichnungswesten haben den Vorteil, dass der Lehrer bei einer offenen Lernsituation einen viel besseren Überblick über seine Gruppe hat.

### Verbesserungen von Fertigkeiten

Auch in Fortgeschrittenengruppen wurde das Verfahren bei der Verbesserung von Fertigkeiten erfolgreich eingesetzt (vgl. [www.SKIUNTERRICHT.com](http://www.SKIUNTERRICHT.com)). Sowohl bei der normalen Einzelkorrektur auf dem Hang als auch beim Erlernen komplexer Fertigkeiten wie Buckelpisten- oder Tiefschneefahren waren die Teilnehmer von der Methode überzeugt. Da hier oft phasenweise mehr der Wunsch nach dem „Verstehen“ als nach der hohen Bewegungsintensität besteht, wurden die Korrekturen immer so angelegt, dass alle Teilnehmer die Korrekturen mithören konnten. Dieses Verfahren erlaubt es, individuelle Korrekturpläne zu verwirklichen. So kann mit jedem Fahrer vor seinem Versuch noch einmal seine Zielsetzung/Aufgabe durchgesprochen werden und das Feedback erfolgt im direkten Anschluss oder sogar unterwegs.

Besonders auffällig waren die Hilfen beim Buckelpistenfahren. Es zeigte sich, dass man einige grundlegende Bewegungselemente, die aber „überlebenswichtig“ sind, bei einigen Skifahrern regelrecht während der Fahrt aus der Distanz „einschalten“ konnte.



Die Schüler machen sich mit den Geräten vertraut. Jeden Morgen führen die Schüler selbstständig einen Funktionscheck durch

### Grundsätzlicher Einsatz in Gruppen

Auch in einem „normalen“ Kursbetrieb haben sich die Geräte als sehr vorteilhaft erwiesen. Kleine organisatorische Ansagen müssen nicht mehr quer über den Hang gerufen werden. Besonders positiv fiel die „neue Nutzung“ beim Liftfahren auf:

- Der Lehrer kann während des Liftens allen Schülern mitteilen, welche Übungen nachfolgend gemacht werden sollen und was noch an Hintergrundwissen angebracht werden muss. So kann ohne weitere „Stehzeit“ direkt mit dem Üben begonnen werden.
- Darüber hinaus können beim Liften weitere Informationen zur Landschaft, den Bergen, Landschaftsveränderungen, Naturerziehung und Umweltschutz gegeben werden.
- Auch bietet sich oft das Beobachten von fremden Schneesportlern mit entsprechenden Technikkomentaren an.
- Sogar die FIS- und andere Verhaltensregeln werden lebendiger, wenn man auf dem Skilift negative und positive Fallbeispiele bewusst beobachten kann.
- Letztlich ist der „Knopf im Ohr“ auch noch ein Sicherheitsaspekt. In Notfällen kann jeder Schüler das Funkgerät aus der Tasche nehmen und den Lehrer selbst anfunken.

### Grenzen und Probleme

Die Technik ist nur dann von Vorteil, wenn sie zuverlässig funkti-



Die Schüler haben ihr Funkgerät in der Tasche und empfangen über einen bequemen Schallschlauch im Ohr die Hinweise der Lehrerin

oniert. Selbst mit den mittlerweile wirklich „perfekten“ Geräten, die wir nach vielen Jahren Erfahrungen hier beschreiben, bedarf es der Geduld, bis der Umgang mit ihnen sicher ist. Ein halbtäglicher Wechsel bietet sich nicht an; am zweiten Tag allerdings ist der Gebrauch bereits Normalsituation geworden.

Die Erfahrungen sind so positiv, dass wir mittlerweile zwei Kursgruppen mit Geräten ausstatten können.

### Technische Voraussetzungen

Was in der Fahrschule beim Motorradtraining schon Selbstverständlichkeit ist, ist in Sportarten mit mehreren Schülern und unter schwierigen Bedingungen wie Feuchtigkeit und Bewegungen viel schwieriger umzusetzen. Dazu kommt natürlich die finanzielle Frage.

Vor einigen Jahren wurde eine UKW-Frequenz (PMR) für den Hobby-Bereich freigegeben. UKW-Funkgeräte begnügen sich mit kleinen Antennen und sind zuverlässiger als CB-Funk. Was man allerdings wissen muss, ist, dass die UKW-Funkwelle geradlinig ist und somit nicht

über und durch Berge oder Häuser geht.

Die PMR-Geräte verfügen „nur“ über 8 unterschiedliche Kanäle, können diese aber durch unterschiedliche Anruftöne in eine Vielzahl unterschiedlicher „Einzelkanäle“ aufteilen.

### Die Schülergeräte

Erste Versuche mit kostengünstigen Geräten zeigten zwar im Unterricht, dass der Lernerfolg riesig ist, allerdings waren es die technischen Probleme ebenfalls. Sind die Geräte nicht absolut zuverlässig, ist der Lehrer schnell überfordert.

Selbst bei namhaften Geräten führte die Vielzahl an Einstellmöglichkeiten zu ähnlichen Problemen. Es ist bei Bewegungen nicht auszuschließen, dass selbst Tastensperren durch unbewusstes Drücken aufgehoben werden und oftmals gelingt es dann auf dem Hang nicht, die richtigen Einstellungen vorzunehmen.

Nach vielen Versuchen stellte sich das Modell UBZ-LJ 8 der Fa. Kenwood technisch als absolut verlässlich und in der Bedienung einfach heraus. Die Antennen dieser Geräte sind einklappbar; dies kommt engen Taschen entgegen und reicht für den Empfang auf einem Anfängerhang aus. Durch die einfache Bedienung der sehr sparsamen Einstellmöglichkeiten können Schüler innerhalb kürzester Zeit selbst Kanäle zielsicher wechseln. Die wenigen Funktionen decken den Einsatzbereich völlig ab.

### Die Lehrergeräte

Die Lehrergeräte sollten leistungsfähiger sein. Während der Schüler nur hören soll, soll der Lehrer nur reden. Hierzu ist das Lehrergerät mit einem separaten Hand-Mikrofonlautsprecher ausgerüstet. Das Funkgerät wird in der Tasche/Rucksack verstaut und das Mikrofon am Kragen oder Schulterriemen befestigt. Die Mikrofonlautsprecher verfügen über drei Tasten, mit denen die Kanäle umgestellt werden können.



Die durchdachte Lagerung ist wichtig, damit die Nutzung effektiv und einfach ist

### Kopfhörer

Erste Versuche mit einfachen Kopfhörern von MP3-Playern führten bei Schülern schnell zu Druckbeschwerden. Auch ist die Sitzgenauigkeit nicht ausreichend, sodass die Ohrstöpsel schon einmal aus dem Ohr fallen, was man unter dem Helm kaum bemerkt. Bewährt haben sich Schallschlauch-Ohrhörer, wie man sie im Security-Bereich oft sieht. Der Schall wird dabei über einen Schlauch, der von hinten über das Ohr gelegt wird, ins Ohr übertragen. Da der Lautsprecher nicht im Ohr sitzen muss, kann das sehr kleine Ohrstück aus weichem Silikon hergestellt werden; auch kann es abgenommen und ausgewaschen werden.

Da Kenwood einen Spezialstecker für den Kopfhörer einsetzt, gibt es hier leider nur wenige Anbieter. Ein Zusammenlöten von Adaptern hat sich nicht bewährt.

### Stromversorgung

Grundsätzlich sind die Funkgeräte mit Batterien oder/und Akkus zu betreiben. Bewährt hat sich ein Akkupack (Zubehör) mit zugehöriger Standladestation.

Die Standzeit der Akkus beim alleinigen Hören beträgt 2 bis 3 Gebrauchstage. Die Lehrergeräte sollten je Typ und Gebrauch mittags kurz nachgeladen (30 Min.) werden oder einen Wechselakku haben.

Die Nutzung von Einzelbatterien/Akkus (mit externem Lader) bei Schülergeräten ist natürlich denkbar, allerdings etwas aufwändiger und nicht so zuverlässig.

### Laden und Lagern

Damit es nicht zu einer zusätzlichen Belastung für die Lehrer kommt, werden nach jedem Skitag alle Geräte in den Ladestationen gesammelt. Zu diesem Zweck haben wir eine Kiste erstellt, in der Ladegeräte und Standlader installiert sind. Diese Kiste steht nach dem Schneesport im Schuhkeller und die Schüler stellen sofort ihr Gerät in ihren Standlader. So hat der Lehrer einen schnellen Überblick und die Geräte werden nicht zum Spielen genutzt. Alle zwei Tage wird die Kiste einmal zum Laden an die Steckdose angeschlossen.

In der gleichen Kiste werden alle Systemteile gelagert und transportiert.

Weitere Ideen und eine ausführliche Bauanleitung finden sich auf der Internetseite der kooperativen Gesamtschule Mohringen, die in der Saison 2007/08 ebenfalls den „Knopf im Ohr“ einsetzen wird. <http://kgs morningen.ni.lo-net2.de/skikurse>

### Kosten

Für ein Schülerset (Kenwood) mit Akku, Ladestation und robustem Ohrhörer muss mit folgenden Beträgen gerechnet werden.

Funkgerät

Kenwood UBZ LJ 8 446 89,- €

Kompakt-Akku

Kenwood UPB1 26,- €

Standlader für Akku

Kenwood UBC 1 24,- €

Schallschlauchkopfhörer 18,- €

### Ansprechpartner für technische Fragen:

Unsere Ideen und Versuche wurden in den 2 Jahren hervorragend durch eine Fachfirma in Bochum betreut.

### Perspektiven und Möglichkeiten

Die vorrangige Frage ist natürlich: Wie lässt sich solch eine Anlage finanzieren und rentiert sie sich überhaupt?

Denkt man einmal etwas über den Sportbereich hinaus, fallen einem weitere Einsatzbereiche ein:

- Schulfest,
- Sportfest,
- Klassenfahrten,
- Abschlussfeiern,
- Bundesjugendspiele,
- ...

So lassen sich die Kosten auf mehrere Fachbereiche verteilen. Ähnlich wie andere zentrale Anschaffungen wie Beamer oder Laptops müssen multimediale Medien an ihren Einsatzmöglichkeiten gemessen werden. Hier sind der Fantasie alle Türen geöffnet.

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

#### Druck:

Druckerei Djurcic  
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



# BADMINTON



DIN A5 quer, 304 Seiten  
 ISBN 978-3-7780-6318-7  
**Bestell-Nr. 6318 € 21,90**

Martin Knupp

## 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton

8., überarbeitete Auflage 2007

Sie suchen Spielformen für Anfängergruppen, Tipps und Trainingsformen für die Verbesserung der Taktik der guten Spieler? Oder originelle, alternative Beispiele für das Training auf kleinstem Raum? Dieses umfassende Sammelwerk bietet über 1000 Anregungen für den Sportunterricht mit Schulklassen, für Badminton als Freizeitspiel wie auch für das leistungsorientierte Training in Vereinen.

3.1 Methodische Übungsreihe zu den Sethand- und Unterhandschlägen (Ü 201-220)		
Nr.	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
201	Nur Schläger, ohne Ball, Schlagsimulationen. Spieler vollzieht Vh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich, wobei er auf korrekte Bewegungsführung achtet. Außerdem soll er versuchen, einem Partner den theoretischen Bewegungsablauf sowie mögliche Fehlerquellen mündlich zu beschreiben. In 20er-Serien, mind. 500 Schläge üben. (Zu Hause.)	Die Grundlagen der Schlagbewegungen sind aus der Grundschulbildung zu erlernen. Der Spieler soll, die Schläge auf Druckbewegungen (Wand) oder auf gewöhnliche Bewegungen (Partner) unterrichten. Bei den Schlägen soll die Schwingweite und die mit dem Griffwechsel auf dem Dauerersatz bei Rückschlägen vermindert.
202	Spieler schlägt Ball mit Uh-Schlag Vh gegen ein Ziel an der Wand. Selbstwurf mit der schlagfreien Hand, stets neu.	
203	Uh-Schlag Vh gegen Wand auf genauen Zuspitz (Uh-Zuspitz) eines Partners, der vor der Wand steht. Stets neu. Var.: falls Partner schlagfähig genug, Zuspitzübung im Schlagfluss. Partner macht vor dem erneuten Zuspitz einen Zwischenschlag (Ball senkrecht nach oben).	
204	Nur Schläger ohne Ball, Schlagsimulationen. Spieler vollzieht Rh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich, wobei er auf korrekte Bewegungsführung achtet. Außerdem soll er versuchen, einem Partner den theoretischen Bewegungsablauf sowie mögliche Fehlerquellen mündlich zu beschreiben. In 20er-Serien, mind. 500 Schläge üben. (Zu Hause.)	
205	Spieler schlägt Ball mit Sh-Schlag Rh (abwechselnd geradlinig und mit Unterarmdrehung) gegen eine Wand. Selbstwurf, stets neu. Var.: 2 Partner schlagen sich den Ball auf diese Weise gegenseitig zu. Allerdings kein Dauerzuspitz! Ball auffangen und erneut aus der Hand schlagen.	

3.1 Methodische Übungsreihe zu den Sethand- und Unterhandschlägen (Ü 201-220)		
Nr.	Ziele	Hinweise/Organisation
206	Verfeinerung der Großform	Sh-Schlag Rh auf genaues Zuspitz eines Partners. Es kann im Schlagfluss gespielt werden, wobei der Partner versucht, den Ball möglichst genau in den Sh-Bereich Rh zu spielen. Abstand der Spieler 3-5 m.
207	Partnerrübung zum Vh-Schlag Stabilisierung Unterscheidung zwischen Uh- und Sh-Schlägen	Partner stehen 3-5 m auseinander, je einen Meter nach links versetzt. Sie spielen sich die Bälle jeweils in den Vh-Bereich zu, aber mit unterschiedlicher Festigkeit, sodass je nachdem ein Uh- oder ein Sh-Schlag zum Zurückschlagen benutzt werden muss.
208	Partnerrübung zum Rh-Schlag Stabilisierung Unterscheidung zwischen Uh- und Sh-Schlägen	Partner stehen 3-5 m auseinander, je einen Meter nach rechts versetzt. Sie spielen sich die Bälle jeweils in den Rh-Bereich zu, aber mit unterschiedlicher Festigkeit, sodass je nachdem ein Uh- oder ein Sh-Schlag zum Zurückschlagen benutzt werden muss. Hier Einführung des Ausfallschrittes: Muss der Ball vor dem Körper geschlagen werden, Ausfallschritt mit dem rechten Bein.
209	Vorbereitung zum hohen Aufschlag. Schwungvolles Schlagen Koppeln von Teilbewegungen	Partner wählt eine der Hallenlinien aus, stellt sich im Abstand von etwa 5 m hin und versucht, mittels schwungvollen Uh-Schlag Vh, einen Ball bis über die Linie zu schlagen. Nach gelungenem Versuch vergrößert er den Abstand auf 6 m usw. Wer schafft mehr als zehn Meter? Wer mehr als zwölf?
210	Anpassungsfähigkeit	Sofball-Squash: Nachdem sich der Spieler noch einmal die Bewegungsabläufe der Vh- und Rh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich vor Augen geführt hat, versucht er diese Bewegungen beim Schlagen eines Sofballes gegen eine Wand zur Anwendung zu bringen. Ball vor dem Rückschlag aufprellen lassen.



Prof. Dr. Peter Hirtz / Prof. Dr. Arturo Holz / 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**



Dr. Renate Mehringer

## Faszination Kinderskilauf

### Neue Perspektiven durch Skiuunterricht. 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.-**



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**



**NEU**

Prof. Dr. Herbert Haag

## Doppelstunde Alpin Skilauf



**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein**

Das Buch bietet zunächst in Teil I in sechs Abschnitten Grundlagen zum Alpinen Skilauf: Sportart / Bewegungskompetenzen und motorisches Anforderungsprofil / Vario-Technik und Vario-Methodik / Lehr- und Lerntheorie / Äußere Bedingungen / Aufbau des Buches. Teil II „Einführung in Grundlagen“, Teil III „Impulse für Richtungsänderungen“ und Teil IV „Ganzheitliche Konzepte für das Erlernen“ enthalten je 6 Doppelstunden.

**Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.**

15 x 24 cm, mit CD-ROM

ISBN 978-3-7780-0571-2

**Bestell-Nr. 0571 € 19.90**

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |   |         |  |         |
|---|---------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Bewegungsgefühl  | € 16.80 | <input type="checkbox"/> 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Faszination Kinderskilauf  | € 18.-  | <input type="checkbox"/> Doppelstunde Alpin Skilauf                              | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> 1017 Spiel- und Übungsformen für Skifahren, Carving, Skilanglauf, BigFoot, Snowblade und Snowboard | € 21.80 |  |         |

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**