

„Wir gestalten unser eigenes Bewegungsfest!“

Eine Idee für Projektunterricht im Fach Sport (Grund- und Sonderschule)

Jörg Heinold

Die Bewegungsgrundformen Laufen, Springen und Werfen stellen die Grundlage der meisten motorischen Aktivitäten und sportlichen Tätigkeiten dar. Sie gelten allgemein als die bedeutendsten Basisinhalte des Schulsports; deshalb sollten im Rahmen des Sportunterrichts die verschiedenen Ausprägungen dieser drei Grundformen im Mittelpunkt stehen, um die Bewegungsvielfalt von Laufen, Springen und Werfen zu verdeutlichen (vgl. Katzenbogner & Medler, 2003, 15 ff.). Sowohl unter dieser Prämisse als auch im Verständnis von Lernen als einem aktiven und konstruktiven Prozess (vgl. Spitzer, 2002, 4 ff.) erscheint es besonders im Bereich der Primarstufe sowie der frühen Sekundarstufe I sinnvoll, neben der Vermittlung von kulturell tradierten Bewegungsweisen durch eine offene Herangehensweise den Schülern eine eigenständige Auseinandersetzung mit diesen drei Grundformen zu ermöglichen.

Die Projektidee „Wir gestalten unser eigenes Bewegungsfest!“ greift diese Vorüberlegungen auf. Schüler sollen dabei durch Ausprobieren und Experimentieren selbstständig eigene Sta-

tionen zum Thema „Laufen, Springen, Werfen“ entwickeln und abschließend in einem Bewegungsfest zusammenführen. So wird ohne direkte Kopplung an eine bestehende Sportart oder -disziplin ein Weg aktiver Auseinandersetzung mit diesen Grundformen gewählt.

Der Aufbau des Projekts „Wir gestalten unser eigenes Bewegungsfest!“, das sich in seiner konkreten didaktisch-methodischen Ausrichtung an der Methode des Projektlernens orientiert (vgl. Gudjons, 2001, 73 ff.; Peterßen, 1999, 236 ff.), wird in insgesamt sechs Phasen gegliedert.

Phase 1: „Wir entwickeln unser eigenes Bewegungsfest – aber wie?“

Der Lehrer stellt den Schülern die Idee eines Bewegungsfests zum Thema „Laufen, Springen, Werfen“ vor, für das gemeinsam eigene Bewegungsstationen erarbeitet werden sollen. Damit sich die Schüler konkret etwas darunter vorstellen können, wird an vergangene Spiel- feste oder Sportaktivitäten im Rah-

men der Schule erinnert. Wenn die Schüler die Idee für gut befinden und sich für eine Realisierung des Vorhabens aussprechen, erfolgt ein erstes Sammeln von Ideen zur Organisation und zu einem möglichen Ablauf des Projekts:

- Wie könnten die Stationen aussehen?
- Sollen wir eine andere Klasse zum Fest einladen?
- Findet unser Fest nur in der Halle statt oder auch draußen?
- Wie lange sollte das Fest dauern?
- Gibt es bei dem Fest etwas zu gewinnen? ...

AUS DEM INHALT:

<i>Jörg Heinold</i> „Wir gestalten unser eigenes Bewegungsfest!“	1
<i>Lars Schmoll</i> Gruppenunterricht im Sportunterricht	5
<i>Michael Bauer</i> Staffelläufe im Sportunterricht	9
<i>Dr. Frank Bächle</i> Ring- und Raufen im Schulalltag	11

Nachdem die Ideen festgehalten wurden, versuchen die Schüler gemeinsam mit dem Lehrer eine Einigung auf wesentliche Rahmenpunkte für das Bewegungsfest zu erzielen (Ort, Umfang, Dauer, Gast, ...). Daran anknüpfend erarbeiten sie gemeinsam mit dem Lehrer einen konkreten Projektplan, der das weitere Vorgehen festlegt und für alle transparent macht. Dieser orientiert sich an den Phasen 3 bis 6 des Projekts und könnte genau wie diese genannt werden.

Phase 2: „Wir entdecken die verschiedenen Formen des Laufens, Springens und Werfens!“

Die Stationen für das Bewegungsfest sollten von den Schülern selbst erarbeitet und entwickelt werden. Teilweise haben diese Schwierigkeiten, sich in ihren Vorstellungen von bekannten und klassischen Sportdisziplinen zu lösen. Bevor mit der eigentlichen Arbeit für das Projekt begonnen wird, sollte deshalb in dieser Phase versucht werden, den Blick für die Bewegungsvielfalt und neue Bewegungsmuster zu öffnen. Der Lehrer übernimmt dabei einen sehr wichtigen Part: Ihm kommt die Aufgabe zu, durch verschiedene Bewegungsspiele und den Einbezug unterschiedlicher Turngeräte den Schülern die Mehrdimensionalität von Laufen, Springen und Werfen zu vermitteln.

Phase 3: „Wir entwickeln Bewegungsstationen zu den leichtathletischen Grundformen!“

In dieser zeitlich längsten Phase geht es um die Hauptarbeit des Projektes, nämlich die konkrete Entwicklung von Bewegungsstationen. Für projektorientiertes unterrichtliches Arbeiten ist es sinnvoll, ein strukturiertes Vorgehen mit einem

ritualisierten Ablauf und einem klaren Rahmen zu wählen. Innerhalb dieses Rahmens haben die Schüler dann die Möglichkeit, sich frei zu bewegen und zu entfalten.

Für das vorliegende Projekt sieht dies wie folgt aus:

In jeder Unterrichtseinheit wird eine der drei Bewegungsgrundformen thematisiert. Zu der jeweiligen Bewegungsgrundform werden dann in Gruppen Stationen entwickelt. Dabei erfolgt in jeder Unterrichtseinheit ein zweischrittiges Vorgehen. Im ersten Teil jeder Einheit werden jeder Gruppe zu Beginn verschiedene Materialien (für eine Station zum Thema Werfen zum Beispiel: 1 Ball, 1 Barren, 4 Reifen, Seilchen, Hütchen, 2 Matten) zur Verfügung gestellt, die der Lehrer auswählt und die bei der Erstellung einer Station berücksichtigt werden sollen. Daraus gestalten die Gruppen jeweils eine Station. Falls die Schüler für ihre Stationen noch weitere Geräte verwenden wollen, können sie sich diese dazu holen. Für das Gestalten der Stationen eignen sich Alltagsmaterialien wie z. B. Dosen oder Zeitungen sehr gut, die vom Lehrer zur Verfügung gestellt werden sollten. Im zweiten Teil der Einheit stellen die Gruppen ihre Stationen vor und die anderen Schüler können sie ausprobieren.

Am Ende jeder Einheit bietet es sich an, eine kurze Reflexion zu allen Stationen durchzuführen und sie zudem fotografisch festzuhalten. So kann auf sie in der nächsten Projektphase zurückgegriffen werden. Wenn man nun insgesamt fünf Schülergruppen zur Erarbeitung von Stationen gebildet hat, erhält man demzufolge nach drei Einheiten 15 potenzielle Stationen für das Bewegungsfest.

Phase 4: „Wir wählen die Stationen für unser Bewegungsfest aus!“

Nun geht es darum, eine feste Anzahl an Stationen für das Bewe-

gungsfest auszuwählen. Mit Hilfe der Fotos ist es möglich, die Stationen miteinander zu vergleichen und nach ihrer Eignung für ein Fest zu bewerten. Für die Auswahl ist das Aufstellen von festen Kriterien notwendig, an denen sich die Schüler orientieren können.

Folgende Kriterien bieten sich dabei an: Spaß, Deutlichkeit der Bewegungsgrundform, Größe der Station, Dauer der Tätigkeit an der Station etc. Auch die Festlegung dieser Auswahlkriterien sollte unbedingt gemeinsam mit den Schülern geschehen. Schließlich sollte eine erste Abstimmung bzw. eine Vorauswahl von Stationen durchgeführt werden. Es bietet sich dann an, die ausgewählten Stationen gemeinsam aufzubauen und eine erste Probe für das Bewegungsfest durchzuführen.

Bei dieser Probe wird deutlich, inwieweit die Stationen zueinander passen und ob die Durchführung eines Bewegungsfestes in dieser Art als möglich erscheint. Abschließend werden dann die ausgewählten Stationen für das Bewegungsfest festgelegt.

Inhaltsbeschreibung einiger Bewegungsstationen

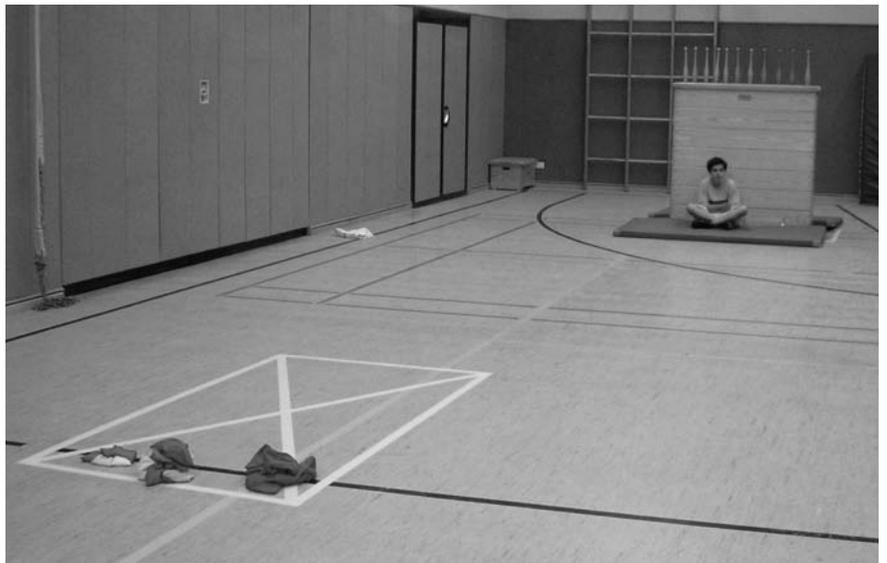
Station 1

Jeder Schüler erhält an dieser Station zwei Säckchen. Gestartet wird an der Mittellinie. Der Schüler versucht nun, das erste Säckchen so nah wie möglich an den Kasten mit den Kegeln heran zu werfen, allerdings maximal bis zur Matte. Danach darf der Schüler bis zu dem Ort gehen, an dem das Säckchen liegt, und mit dem zweiten Säckchen auf die Kegel werfen. Er muss versuchen, so viele Kegel wie möglich abzuräumen. Jeder Kegel gibt einen Punkt. Wenn das erste geworfene Säckchen die Matte vor der Station berührt hat, muss der Schü-

ler das zweite Säckchen von der Mittellinie aus werfen.

Station 2

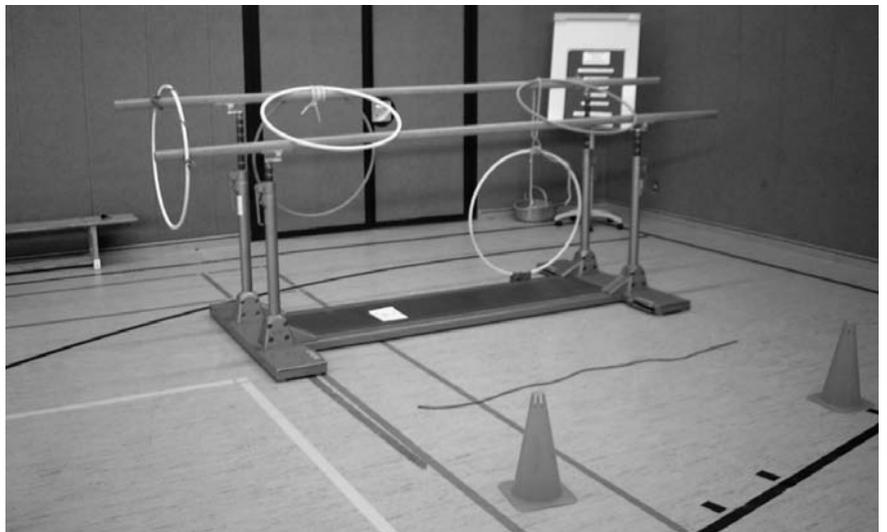
Der Schüler steht zwischen den beiden Hütchen und erhält einen Ball. Er muss versuchen, den Ball durch einen der Reifen zu befördern. Dies ist allerdings nicht auf direktem Wege erlaubt, sondern muss durch einen „Bodenpass“ geschehen. Die Bodenberührung des Balles muss dabei vor der grünen Schnur erfolgen. Wenn der Ball durch einen gelben Reifen geht, gibt es einen Punkt, bei einem roten Reifen gibt es zwei Punkte.



Station 1

Station 3

Diese Station besteht aus einer Laufrunde (um die Mattenbahn) auf Zeit. Start ist an den beiden vorderen Hütchen; dort steht ein Schüler mit einem Softball. Nach dem Startsignal läuft er gegen den Uhrzeigersinn auf die Laufrunde. Ungefähr nach der Hälfte der Runde bleibt er stehen und wirft den Softball auf die Kegel, die sich an der hinteren Wand befinden. Die beiden roten Hütchen davor verdeutlichen den günstigsten Wurfweg. Nach dem Wurf vollendet er die Runde und holt sich den nächsten Ball. Bis zum Ablauf der Zeit versucht er, so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Pro Kegel gibt es einen Punkt.

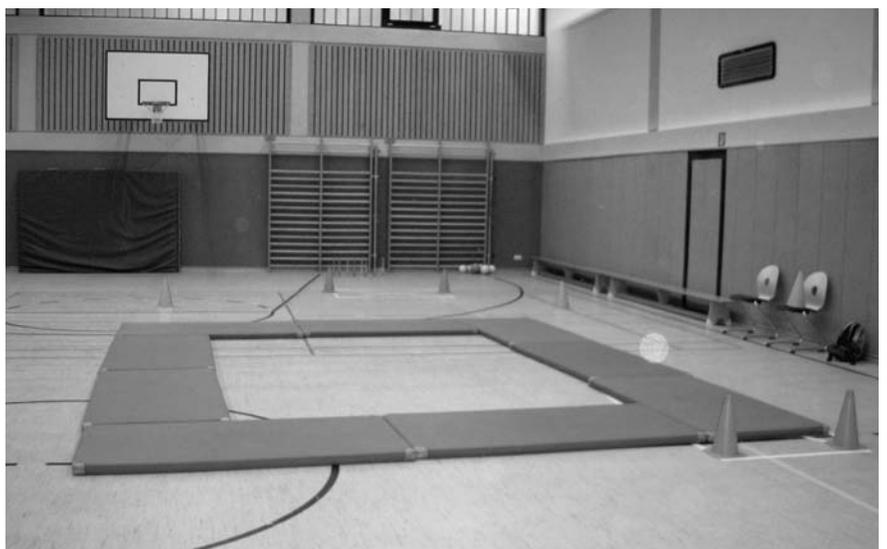


Station 2



Jörg Heinold ist Sportlehrer und Sonderpädagoge und arbeitet an einer Förderschule mit dem Förderschwerpunkt Lernen in Wuppertal.

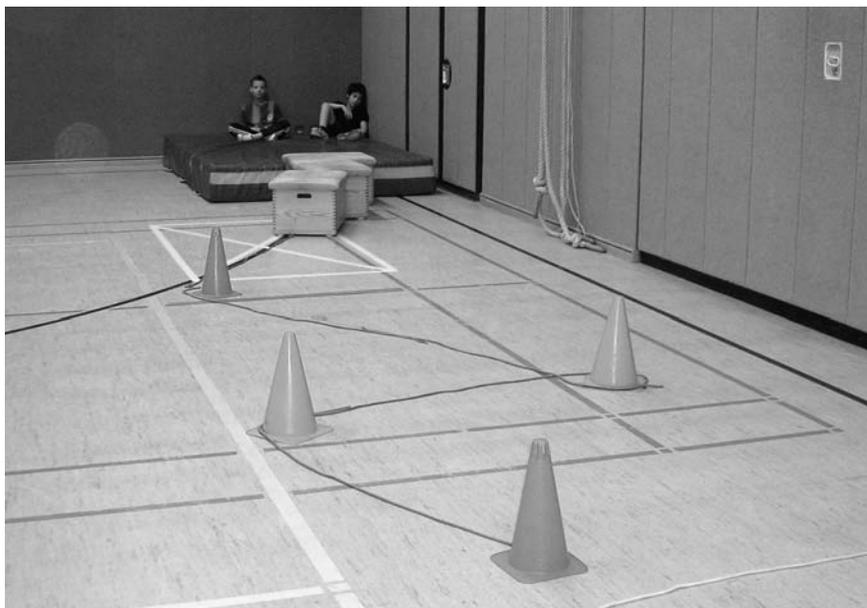
Anschrift:
Else-Lang-Str. 14, 50858 Köln
E-Mail: heimoldj@yahoo.de



Station 3

Station 4

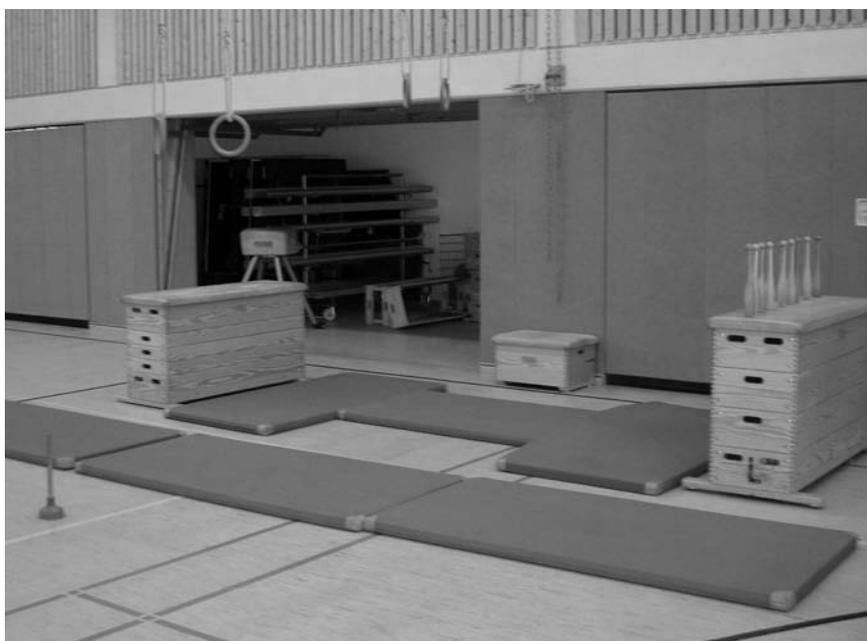
An dieser Station müssen die Schüler auf dem grünen Seilchen um die Hütchen bis zu den kleinen Kästen entlang balancieren. Sie steigen danach auf die kleinen Kästen und gehen bis zum Ende des dritten kleinen Kastens. Von dort aus springen sie aus dem Stand so weit wie möglich auf die Weichbodenmatte. Die Weite des Sprungs entscheidet über die Höhe der Punktzahl.



Station 4

Station 5

Die Schüler schaukeln an den Ringen und versuchen, mit den Beinen und Füßen die Kegel auf dem Kasten umzudrücken. Pro Kegel gibt es einen Punkt.



Station 5

Phase 5: „Wir planen unser Bewegungsfest!“

Die vorletzte Phase des Projekts besteht in der konkreten Planung des Festes selbst. Nachdem die Stationen ausgewählt worden sind, sollte man sich über folgende Punkte verständigen:

- Wer übernimmt beim Aufbau der Stationen welche Aufgabe?
- Wie werden die Stationen den Gästen vorgestellt?
- Kann man an den Stationen Punkte erzielen und wenn ja, wie?
- Gibt es Preise? ...

Wie diese Fragen beantwortet werden, hängt natürlich in erster Linie von den einzelnen Stationen ab. Wenn sich die Schüler geeinigt haben, können schließlich die Einladungen geschrieben werden.

Phase 6: „Wir führen unser Bewegungsfest durch!“

Die sechste Phase stellt gleichzeitig den Höhepunkt und das Ergebnis des Projekts dar. Beim Fest können

alle Stationen von den Schülern zusammen mit einer Gastklasse erprobt und genutzt werden. Dabei kann auch durch Schmücken der Halle und offizielle Urkunden der Schule ein festlicher Rahmen hergestellt werden, der dem Anlass gerecht wird. Zudem sollte das Bewegungsfest fotografisch festgehalten werden. Durch einen derartigen Abschluss können die Schüler auf ein kreatives und eigenständiges Handlungsprodukt zurückschauen und das Projekt in spielerischer und

ausgelassener Atmosphäre abschließen.

Literatur

- Gudjons, H. (2001). *Handlungsorientiert lehren und lernen. Schüleraktivierung – Selbsttätigkeit – Projektarbeit*. Bad Heilbrunn (6. Auflage).
- Katzenbogner, H. & Medler, M. (2003). *Spielleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen*. Flensburg (8. Auflage).
- Peterßen, W. H. (1999). *Kleines Methoden-Lexikon*. München (2. Auflage).
- Spitzer, M. (2002). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Berlin.

Gruppenunterricht im Sportunterricht

Lars Schmoll

Gruppenunterricht wird in der didaktischen Theorie gepriesen, in der Schulpraxis zumeist wenig praktiziert. Der Beitrag stellt die Grundzüge der Methode des Gruppenunterrichts im Sportunterricht dar und veranschaulicht diese an einem Beispiel zum Krafttraining.

Was ist Gruppenunterricht?

Im alltäglichen Sportunterricht kommt es oft vor, dass Schüler gemeinsam in Gruppen Bewegungsaufgaben lösen. Beispielsweise bei der Einübung des oberen Zuspiels in einer Kreisauflistung, beim Erlernen des Handstandes in einer Gruppe von drei Schülern oder beim Rundlauf im Tischtennis. Nach vielen Definitionen der allgemeinen Didaktik wäre sogar jedes Sportspiel, bei dem nicht die ganze Klasse gemeinsam beteiligt ist – z. B. vier Mannschaften spielen auf zwei Feldern Basketball – als **Gruppenunterricht** zu bezeichnen (Meyer, 1987, S. 242).

Solche Handlungsmuster sind nach neueren Begriffsbestimmungen allerdings eher als **Gruppenarbeit** zu bezeichnen. Bei der Gruppenarbeit wird der Unterricht lediglich in Teilphasen in einzelnen Gruppen betrieben. Dabei lassen sich die unterschiedlichsten Formen von Gruppenarbeit unterscheiden (Prior, 1985, S. 143 ff.).

Im eigentlichen *Gruppenunterricht* erfolgt eine zeitlich längere Aufteilung der Klasse bzw. des Kurses in Gruppen von drei bis sechs Mitgliedern (1). Da-

rüber hinaus setzt ein echter *Gruppenunterricht* die *Produktion von vorzeigbaren Arbeitsergebnissen voraus* (Plakat, Collage, Präsentation, etc.), die für spätere Unterrichtsphasen nutzbar gemacht werden. *Gruppenunterricht* stellt daher mehr als eine Sozialform dar, denn die Sozialformen regeln lediglich die Interaktionen zwischen dem Lehrenden und den Lernenden (vgl. u. a. Terhart, 1989; Gudjons, 2003).

Der *Gruppenunterricht* stellt dementsprechend anders als bei Meyer (2003) m. E. eine eigene methodische Großform auf der Ebene Makromethodik dar (2). Hier beschäftigen sich die einzelnen Gruppen entweder *arbeitsteilig* bzw. *themendifferenziert* oder *arbeitsgleich* bzw. *themengleich* mit einer von der Lehrkraft gestellten oder mit einer selbst erarbeiteten Themenstellung. Mit der Wahl des Gruppenunterrichts als Unterrichtsmethode sind sowohl die Struktur des Lehrens und Lernens, die Rolle der (Sport-) Lehrkraft als auch die Interaktionsstrukturen vorgezeichnet.

Voraussetzungen und Ziele des Gruppenunterrichts

Der Vorteil dieser Methode bei der Vermittlung von fachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten wird vor allem im selbsttätigen Lernen gesehen. Danach bleibt Wissen, welches durch Selbsttätigkeit erworben wird, länger erhalten als durch Beleh-

rungen und Demonstrationen (vgl. Langfeld, 2006, S. 139).

Darüber hinaus werden dem Gruppenunterricht zahlreiche überfachliche Ziele zugeschrieben:

- Neben der übergeordneten Schlüsselqualifikation der **Teamfähigkeit**,
- erwerben die Schüler im gemeinsamen Arbeiten **methodische Kompetenzen**,
- und grundlegende **kommunikative Fähigkeiten** (z. B. dem anderen zuhören, andere Meinungen akzeptieren).
- Gruppenunterricht fördert außerdem die **Kreativität** und **Selbstständigkeit**.
- Durch die verstärkte Eigentätigkeit der Schüler ist eine bessere **Motivation** zu erwarten.
- Nicht zuletzt wird eine individuelle Förderung dadurch erleichtert, dass **Zuwenden** zu einzelnen Schülern durch die Lehrkraft sich leichter ermöglichen lässt.

Die Vorteile des Gruppenunterrichts kommen allerdings nur dann zum Tragen, wenn bestimmte Voraussetzungen gegeben sind. Dazu gehört zunächst die **Wahl eines geeigneten Themas**. Es muss in gehaltvolle, exemplarisch wesentliche Teilaufgaben gliederbar sein und ein selbstständiges Erarbeiten ermöglichen. Zentral für einen gelungenen Gruppenunterricht sind die Arbeitsaufträge. Haag (2005, S. 29) formuliert zentrale Merkmale für gruppentaugliche und verständliche Arbeitsaufträge:

Die Arbeitsaufträge sollen – so gestaltet sein, dass sie die Gruppen zu kooperativem Handeln veranlassen,

- dem Leistungsstand der Schüler angemessen sein,
- exakt und verständlich die auszuführenden Handlungen beschreiben,
- eine eindeutige Reihenfolge der Handlungen erkennen lassen,
- die Dauer von Arbeitsschritten verdeutlichen.

In diesem Zusammenhang muss die Sportlehrkraft bereits bei der Planung grundlegende Fragen zur späteren Durchführung des Gruppenunterrichts beantworten. Die Nürnberger Projektgruppe (2001, S. 32) bietet eine Liste zentraler Fragen:

Hat die Klasse/der Kurs bereits Erfahrungen mit Gruppenunterricht oder wird die Unterrichtsmethode erst neu eingeführt?

● In welchem unterrichtlichen Rahmen soll der Gruppenunterricht eingebettet werden? In welcher Artikulationsstufe des Unterrichts (z. B. Hinführung, Erarbeitung, Übung, etc.) soll der Gruppenunterricht eingesetzt werden?

● Beherrschen die Schüler die zur Bearbeitung der Aufgaben nötigen Arbeitstechniken?

● Sollen die Leistungen der Gruppen bewertet werden? Welche Kriterien spielen dabei eine Rolle?

In den Arbeitsphasen der einzelnen Gruppen sind ebenfalls bestimmte Aspekte zu beachten. Eventuell müssen für die Arbeitsphasen Gesprächs- bzw. (nach Meyer, 2003, S. 157) Spielregeln für die Schüler festgelegt und räumliche Voraussetzungen geklärt werden.

Insbesondere die **Rolle der Lehrkraft** mit einem Grundkonflikt zwischen Eingreifen und Nicht-Eingreifen ist eine wichtige Frage. Meyer fordert, dass die Lehrer lernen müssen, zuzuhören, abzuwarten, zu beobachten, Lernumwege zuzulassen. Darüber hinaus gehört für Haag (2005, S. 30) zu einem gelungen Gruppenunterricht auch eine Art Metakommunikation. Lehrer und Schüler sollten hin und wieder reflektieren, welche Probleme und Schwierigkeiten es in den einzelnen Gruppen gibt und was besonders gut läuft.

Krafttraining selbst gestalten – Ein Gruppenunterricht in einer Klasse 10

Konditionelle Fähigkeiten werden im Sportunterricht häufig thematisiert. Anhand von Kraft-, Schnelligkeits- oder Ausdauerleistungen lassen sich anschaulich und exemplarisch Grundzüge von sportlichem Training vermitteln. Der Gruppenunterricht für die Klasse 10 ist für einen Zeitraum von ca. sechs bis acht Wochen konzipiert und kann problemlos parallel zu einem anderen Thema stattfinden. Der längere Zeitplan ist auch deshalb notwendig, da die Schüler ausreichend Gelegenheit benötigen, außerhalb der Sportstunden die Aufgaben gemeinsam zu bearbeiten. Die einzelnen Unterrichtseinheiten sind in der Tabelle 1 dargestellt.

In der ersten Unterrichtseinheit werden zunächst die Gruppen festgelegt. Es besteht, je nach Ziel des Gruppenunterrichts und Vorausset-

zungen der Lerngruppe, drei Arten die Gruppen zusammenzusetzen:

- die Gruppen werden zufällig, z. B. mit Hilfe von farbigen Karten zusammengesetzt,
- die Lehrkraft bestimmt die Gruppenzusammensetzung,
- die Lernenden bestimmen selbst die Gruppen.

Eine auf Schülerwünsche aufbauende Gruppenbildung ist in der Regel einer durch die Lehrkraft verordneten Gruppenzusammensetzungen vorzuziehen. Gleichwohl ist eine zwanghafte Eingliederung von Problemschülern in Gruppen weder pädagogisch vertretbar noch fachlich sinnvoll. Haag (2005, S. 27) verweist darauf, dass es in Ausnahmefällen durchaus richtig sein kann, einzelne Schüler vom Gruppenunterricht auszuschließen und alleine arbeiten zu lassen.

Zur Annäherung an das Thema empfiehlt sich im Rahmen eines Unterrichtsgesprächs Vorerfahrungen zum Thema ‚Krafttraining‘ offenzulegen. Anschließend erhalten die einzelnen Gruppen ein erstes Arbeitsblatt. Neben genaueren Infor-

Tab. 1: Gruppenunterricht zum Krafttraining – Übersicht der Unterrichtseinheiten

Unterrichtseinheit	Inhalt	Material	Zeitbedarf (in min)
1	Gruppenbildung und Annäherung	Arbeitsblatt 1	20
2	Erste Erarbeitung u. Themenfestlegung (3)	versch. Geräte	45
3	Vertiefung	versch. Geräte Arbeitsblatt 2	45
4	Zweite Erarbeitung	versch. Geräte	45
5	Erste Ergebnissicherung	versch. Geräte Arbeitsblatt 3	60
6	Dritte Erarbeitung	versch. Geräte	45
7	Vierte Erarbeitung	versch. Geräte	45
8	Präsentation und Abgabe der Arbeitsmappe	versch. Geräte	60
9	Erprobung der Übungen und Evaluation	versch. Geräte Arbeitsblatt 4	60

ARBEITSBLATT 1

Krafttraining – Selbst gestalten!

Arbeitsblatt 1: Erste Infos

Ziel: Erarbeitung von mindestens zwei Übungen zum Krafttraining

Anforderungen

Eure Aufgabe besteht darin, in eurer Gruppe mindestens zwei Übungsblätter zum Krafttraining zu erstellen. Die Blätter müssen so gestaltet sein, dass sie selbsterklärend sind und von jedem durchgeführt werden können. Es ist wichtig, dass ihr euch über die Grundlagen des Krafttrainings selbstständig informiert, damit die Übungsbeschreibungen richtig und effektiv sind. Folgende Fragen helfen euch eventuell bei eurer Arbeit:

- Welche Kraftart wird trainiert (Maximalkraft, Schnellkraft, ...)?
- Wie ist die Intensität?
- Welche Wiederholungen, welche Zeitspannen sind sinnvoll?
- Wie viele Sätze werden verlangt?
- Wie ist die Pausengestaltung?
- Welche Hilfsmittel werden benötigt?
- Ist die Bewegungsbeschreibung klar und deutlich?
- Gibt es bei der Übung besondere Sicherheitshinweise zu formulieren?
- Können alle die Übungen gleich durchführen oder sind Variationen möglich?

Neben den beiden Übungsblättern ist eine ‚Projektmappe‘ anzulegen, in der Hintergründe der Übungen erklärt werden (Trainingsprinzipien, Erklärungen des Übungsziels, etc.). Außerdem muss die Projektmappe einen Arbeitsnachweis enthalten; darin ist aufzulisten, wer aus der Gruppe wann und was getan hat.

Bewertet werden die Übungsblätter (Qualität, Möglichkeit des Einsatzes) und die Projektmappe (Qualität, Quantität).

mationen zur Aufgabe des Gruppenunterrichts und zur Art der Beurteilung bekommen die Schüler auch den Ablauf (vgl. Tab. 1), am besten schon mit den Terminen, an denen die einzelnen Einheiten durchgeführt werden.

Wichtig ist, gleich zu Beginn des Unterrichtsvorhabens das Thema der Leistungsbeurteilung mit der Lerngruppe zu besprechen und Notenkriterien gemeinsam zu erarbeiten und transparent zu machen. Es empfiehlt sich, bei der Notenfestlegung zunächst eine Gruppenbenotung anzustreben (d. h. es gibt eine Note für die gesamte Gruppe, die für jedes Gruppenmitglied gilt). Gleichwohl sollte die Möglichkeit bestehen, auf Wunsch der Gruppe, von diesem Vorgehen abzuweichen und die Noten innerhalb der Gruppe zu differenzieren. Dadurch ist gewährleistet, dass einzelne Schüler – egal ob sie besonders viel oder besonders wenig Arbeit in der Gruppe leisten – angemessen beurteilt werden können.

Am Ende der zweiten Unterrichtseinheit werden die Muskeln des Körpers ‚festgelegt‘, die von den einzelnen Gruppen thematisiert werden. Dadurch wird verhindert, dass die

gleichen Muskeln mehrmals zum Gegenstand werden und sichergestellt, dass am Ende des Unterrichtsvorhabens Übungskarten für den ganzen Körper vorliegen.

In den nächsten beiden Unterrichtseinheiten haben die Gruppen die Aufgabe, mithilfe der vorhandenen Geräte und Hilfsmittel, mindestens zwei Übungen zum Krafttraining zu erstellen. Als Arbeitshilfe kann den Gruppen eine Abbildung mit den wichtigsten Muskeln des menschlichen Körpers gegeben werden.

Im Anschluss erfolgt eine erste Ergebnissicherung. Dadurch erhalten die Gruppen eine Rückmeldung über die bisher geleistete Arbeit. Diese Unterrichtseinheit wird so organisiert, dass die Gruppen gegenseitig die vorläufigen Arbeitsergebnisse erproben und anschließend beurteilen (vgl. Arbeitsblatt 2). Die Auswertung von Arbeitsergebnissen wird vielfach als der schwierigste Teil des Gruppenunterrichts angesehen, da dieser Teil am wenigsten vorhersehbar ist (vgl. ausführlich Nürnberger Projektgruppe, 2001, 65 ff.).

Die Lehrkraft wertet die Beurteilungen aus und gibt jeder Gruppe in der nächsten Unterrichtseinheit eine genaue Rückmeldung.

In den nächsten beiden Unterrichtseinheiten werden die Übungsblät-



ARBEITSBLATT 2

Krafttraining – Selbst gestalten!

Arbeitsblatt 2: Erste Rückmeldung

Heute sollen eure bisherigen Arbeitsergebnisse von den anderen beurteilt werden bzw. ihr werdet die Übungen der anderen Gruppen erproben und anschließend beurteilen.

Ablauf der heutigen Stunde:

1. Jede Gruppe baut für die Übungen die notwendigen Geräte auf und legt die Übungsblätter aus.
2. Jedes Gruppenmitglied erprobt die Übungen der anderen Gruppen. Die anderen helfen bzw. geben Korrekturhinweise.
3. Anschließend werden die Übungen und deren Beschreibungen beurteilt. Folgende Fragen könnten eine Rolle spielen:
 - Sind die Anweisungen verständlich und anschaulich?
 - Sind die Übungen effizient?
 - Sind ausreichend Sicherheitshinweise bedacht?....
4. Schreibt die wichtigsten Aspekte unter Angabe eurer Namen auf einen Zettel. Denkt daran, eure Kritik sachlich und ernsthaft zu formulieren.

ter fertiggestellt und in der letzten Unterrichtseinheit erprobt. Zum Abschluss erhält die Klasse einen Evaluationsbogen. Es empfiehlt sich, die Evaluation relativ offen zu gestalten (z. B.: Welche Vor- bzw. Nachteile siehst du in der Methode des Gruppenunterrichts? Was hat dir gut gefallen? Was sollten wir in Zukunft anders machen? ...).

Fazit

Obleich aktuelle empirische Untersuchungen zur Bedeutung von Gruppenunterricht fehlen, ist anzunehmen, dass echter Gruppenunterricht (auch) im Sportunterricht aus unterschiedlichen Gründen relativ selten durchgeführt wird. Die Vorbereitung eines guten Gruppenunterrichts ist sicherlich sehr auf-

wändig. Die mögliche Entlastung im Unterricht rechtfertigt m. E. eine solche Mehrarbeit allerdings in jedem Fall. Gruppenunterricht verdient aufgrund der zahlreichen Vorteile einen festen Platz neben bzw. mit den anderen methodischen Großformen im Sportunterricht.

Anmerkungen

- (1) Über die ideale Gruppengröße wird in der Literatur gestritten. Gudjons hält zwar Gruppen mit bis zu acht Mitgliedern für möglich, die beste Gruppengröße liegt allerdings bei fünf Schülern (vgl. Gudjons, 1993.).
- (2) Abzugrenzen ist der Gruppenunterricht vom so genannten *Kooperativen Lernen*. Der Hauptunterschied liegt darin, dass die Interaktion der Gruppenmitglieder in kooperativen Unterrichtsformen in hohem Maße strukturiert ist (z. B. beim Gruppenpuzzle) (vgl. ausführlicher z. B. Green & Green, 2005).
- (3) Es empfiehlt sich, vorgefertigte Dokumentationsbögen auszugeben, um die Vergleichbarkeit zu erleichtern.

Literatur

- Green, N. & Green, K. (2005). *Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium*. Seelze: Friedrich.
- Gudjons, H. (1993). Gruppenunterricht. In H. Gudjons (Hrsg.), *Lehrer – Schüler – Unterricht. Handbuch für den Schulalltag* (S. 1–22). Stuttgart: Raabe.
- Gudjons, H. (2003). Gruppenunterricht. Eine Einführung in Grundfragen. In H. Gudjons (Hrsg.), *Handbuch Gruppenunterricht* (S. 10–40) (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Haag, L. (2005). Gruppenmethoden und Gruppenarbeit. *Pädagogik*, 57 (3), 26–30.
- Langfeld, H.P. (2006). *Psychologie für die Schule*. Weinheim: Beltz.
- Meyer, H. (1987). *Unterrichtsmethoden, II: Praxisband* (2. Aufl.). Frankfurt: Cornelsen.
- Meyer, H. (2003). Gruppenunterricht – Ratschläge zur Unterrichtsgestaltung. In H. Gudjons (Hrsg.), *Handbuch Gruppenunterricht* (S. 146–162). (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Meyer, H. (2004). Was sind Unterrichtsmethoden. *Pädagogik*, 56 (1), 12–15.
- Nürnberger Projektgruppe (2001). *Erfolgreicher Gruppenunterricht. Praktische Anregungen für den Schulalltag*. Leipzig: Klett.
- Prior, H. (1985). Sozialformen des Unterrichts. In D. Lenzen (Hrsg.), *Enzyklopädie der Erziehungswissenschaft. Bd. 4: Methoden und Medien* (S. 143–159). Stuttgart: Klett.
- Terhart, E. (1989). *Lehr-Lern Methoden*. Weinheim: Beltz.



Dr. Lars Schmall ist Lehrer am Gymnasium Waldstraße in Hattingen und Lehrbeauftragter im Bereich der Lehrerbildung an der Universität Duisburg-Essen.

Anschrift:

Am Eselsweg 10, 58300 Wetter
Lars.Schmall@t-online.de

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

Staffelläufe im Sportunterricht

Michael Bauer

Staffelläufe sind nichts Neues. Auch weil der Innovationscharakter fehlt geht ihnen allerdings der Ruf des Altmodischen voraus und sie werden oftmals aus dem Unterricht verbannt. In diesem Beitrag werden Staffeln unter Verwendung verschiedener Klein- und Großgeräte in ihrem praktischen Wert für den Sportunterricht aufgezeigt. Staffeln bieten eine Vielzahl von Vorzügen, die sie für den Sportunterricht lohnenswert machen:

Staffeln ...

- benötigen wenig Materialaufwand,
- sind schnell organisiert,
- können jahrgangsstufenübergreifend praktiziert werden,
- können im Erwärmungsteil, Hauptteil oder im Ausklang praktiziert werden,
- ermöglichen in ihrer Umsetzung eine Dosierung der Belastung (Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer etc.),
- können sportartspezifisch ausgerichtet werden (z. B. durch Einsatz von Basket-, Hand-, oder Fußbällen),
- wirken auf Schüler jeden Alters motivierend.

Grundsätzlich sind die Staffelformen Pendelstaffel (Abb. 1) und Rücklaufstaffel (Abb. 2) zu unterscheiden. Viele Staffelmanipulationen können dabei sowohl als Pendelstaffel auch als Rücklaufstaffel durchgeführt werden.

Staffelspiel-Reihe mit Klein- und Großgeräten

Diese Staffelspiel-Reihe bietet praxisbewährte progressiv gestaltete

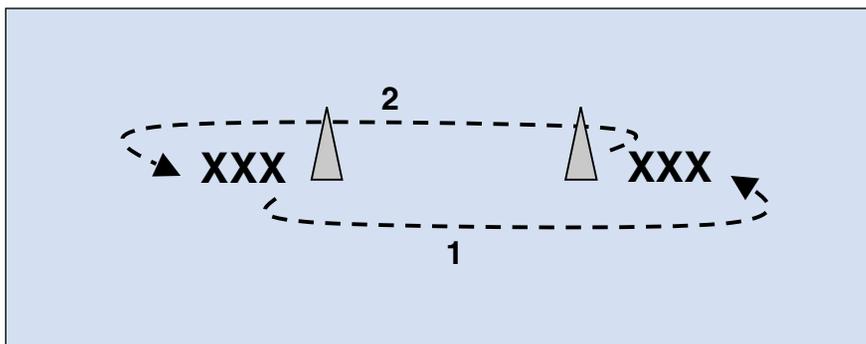


Abb. 1: Pendelstaffel

Übungsfolgen, d. h. aufeinander aufbauende (von einfachen zu komplexen Anforderungen) Möglichkeiten. Dabei wird auch der Einsatz verschiedener Bälle sowie Klein- und Großgeräte (Markierungshütchen, Langbänke, Kästen, weitere Geräte) in Quantität und Qualität gesteigert.

Die vorgeschlagene Abfolge soll als Angebot fungieren, woraus jede Lehrkraft jene Elemente herausgreifen und entsprechend ihrer Vorstellungen variieren und kombinieren kann, die sie für ihre konkrete Unterrichtssituation als sinnvoll und angemessen beurteilt.

Einfache Läufe

Sprints

Die Schüler führen einfache Sprints durch. Achtung: Aufwärmen unbedingt erforderlich!

Läufe mit Zusatzaufgaben

Die Schüler haben die Aufgabe, eine (kurze) Strecke nach Vorgabe zurückzulegen (rückwärts, im Krebsgang, Hundegang, Robben, Froschsprünge o. Ä.). Achtung: Die Schüler

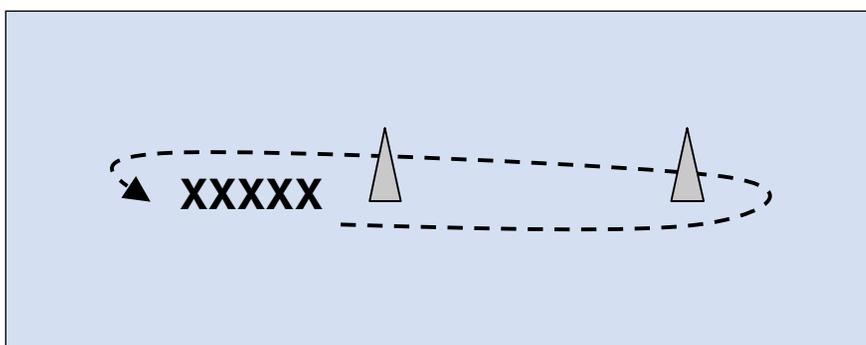


Abb. 2: Rücklauf(Wende-)staffel

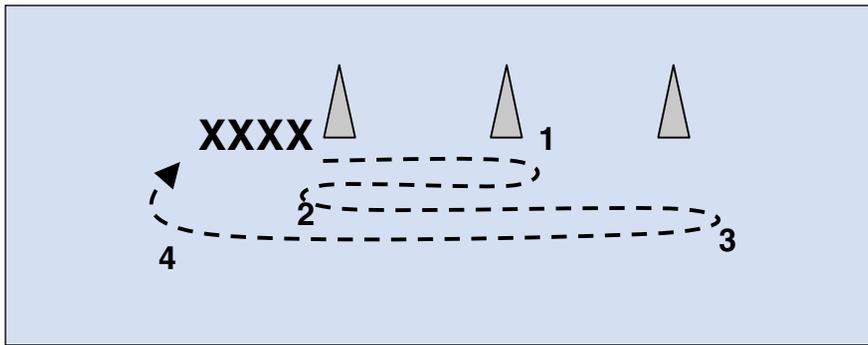


Abb. 3: Linienläufe

anhalten, die Vorgaben exakt einzuhalten, da sie ansonsten disqualifiziert werden oder aber genaue Bedingungen für die Ausführung setzen.

Linienläufe

Die Schüler führen einfache Sprints oder Läufe mit Zusatzaufgaben als Linienläufe durch (vgl. Abb. 3).

Bälle

Rollen (Medizinbälle)

Die Schüler rollen Medizinbälle auf einer Linie oder durch einen Slalomparcours. Diese Übung ist auch mit Zusatzaufgaben möglich (rückwärts, rechte/linke Hand o. Ä.).

Dribbling

Die Schüler dribbeln den Ball mit Hand oder Fuß auf einer Linie oder durch einen Slalomparcours. Dazu können Basket-, Hand- oder Fußbälle verwendet werden und es

muss gegebenenfalls unter sportart-spezifischen Vorgaben gedribbelt werden. Hier sind auch Tennis- oder Federbälle einsetzbar, die auf dem Schläger (auch mit Zusatzaufgaben) jongliert werden (vgl. Abb. 4).

Linienläufe

Die Schüler führen die Staffelformen zum Rollen und Dribbling als Linienläufe aus.

Langbänke

Laufen in den unterschiedlichsten Formen unter Wettbewerbsbedingungen über eine Langbank provoziert Stürze und Verletzungen. Grundsätzlich sind deshalb Gleichgewichtsaufgaben im Zusammenhang mit Wettbewerben abzulehnen.

Läufe

Die Schüler führen Läufe entlang der Langbank durch, z. B. side-steps,

dabei dreimal die Langbank überqueren etc.

Mit Ball

Die Schüler beziehen Bälle in die Läufe mit ein, z. B. neben der Langbank laufen und gleichzeitig den Ball auf der Langbank dribbeln, den Ball zweimal unter der Bank durchgeben, die Bank überspringen und ihn auf der anderen Seite wieder aufnehmen, einen Medizinball auf der Langbank rollen ...

Über und entlang der Langbank

Die Schüler überwinden die Langbank z. B. mit Hocksprüngen, bäuchlings auf der Langbank liegend und dabei mit beiden Händen ziehend oder indem sie die Langbank durchkriechen. Achtung: Genaue Vorgaben für die Ausführung setzen, z. B. 4 Hocksprünge, dreimal durch die Langbank kriechen ...

Kästen

Die Schüler haben die Aufgabe, einen oder mehrere längs oder quer gestellte Kästen (Absicherung durch Matten!) zu überwinden. Dabei ist es sinnvoll, keine Bewegungsvorgaben zur Überwindung der Kästen zu machen. Kästen können beliebig bei den verschiedensten Staffelformen als Hindernis eingebaut werden.

Weitere Geräte

Es gibt eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, Staffeln attraktiv und anspruchsvoll zu gestalten. So können z. B. Sprungseile oder Teppichfliesen in die beschriebenen Staffelformen eingebaut oder ganz neue Zusatzaufgaben durch die Kinder selbst erfunden werden.

*Anschrift des Verfassers:
PD Dr. habil Michael Bauer
Dientzenhoferstr. 26
96047 Bamberg*

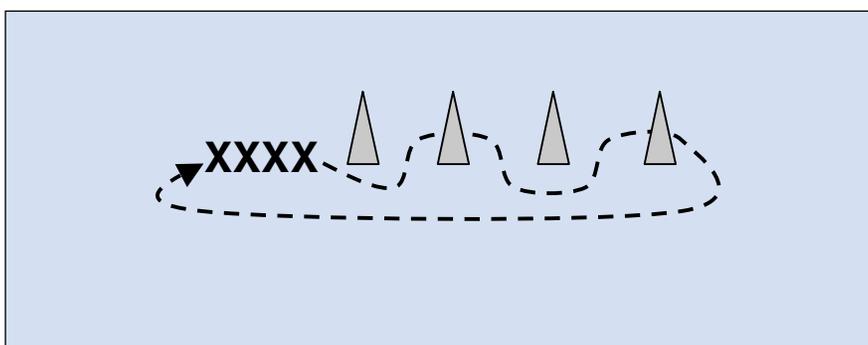


Abb. 4: Slalomparcours um Markierungshütchen

Ringen und Raufen im Schulalltag

Dr. Frank Bächle

Eine reale Situation in der Sport AG „Ringen und Raufen“: 15 Schülerinnen und 6 Schüler aus einer sechsten Klasse messen jede Woche ihre Kräfte bei Kampfspielen und im Zweikampf. Die fairen Auseinandersetzungen werden mit vollem Elan und Engagement geführt. Der direkte Körperkontakt während des Kämpfens wird als normal empfunden – ganz im Gegensatz z. B. zu einer Unterrichtseinheit im Rock 'n' Roll, wenn sich die selben Schülerinnen und Schüler gegen die Berührung bei der geforderten Handhaltung wehren – obwohl sich dabei lediglich die Handflächen einer Hand berühren!

Positive Eigenschaften wie das notwendige Aufeinander-Einlassen, die Achtung voreinander und die gewaltpräventive Funktion, die dem Ringen und Raufen zugesprochen werden, führten zur Aufnahme als weiteren Inhalt in vielen Sport-Bildungsplänen der Schulen der Bundesländer.

Eine Unterrichtseinheit Ringen und Raufen ist recht zügig erstellt. Der Erfolg stellt sich in der Regel sehr schnell ein. Erfahrungsgemäß haben jedoch viele Lehrpersonen Res-

pekt vor der praktischen Umsetzung. Dieser Artikel soll dazu beitragen, die eventuell vorhandene Unsicherheit zu minimieren und er soll mit den vorgestellten Übungen und Spielen Mut machen, den ansprechenden Inhalt zum Thema im Sportunterricht zu machen.

Was zu beachten ist – Tipps für die Praxis

Lediglich ein paar Punkte sollten beachtet werden, damit die Unterrichtseinheit ein Erfolg werden kann:

Regeln müssen eingeführt und eingehalten werden

Regeln besitzen im Zweikampfsport eine zentrale Rolle. Sie dienen in allererster Linie zur Unfallverhütung und zum respektvollen Umgang miteinander. Vorteilhaft ist ein gemeinsames Erarbeiten der Regeln. Dazu wird ein Plakat an die Wand gehängt, auf dem diese schriftlich fixiert werden. Im Verlauf der Sportstunden können Regeln von den Schülern erweitert werden.

Die wichtigste Regel: Bei einem verbalen „**Stopp**“ der Schüler oder des Lehrers oder bei einem **Abschlagen** auf der Matte oder am Körper des Partners muss der Kampf/das Spiel sofort unterbrochen werden.

Weitere Regeln: Gelenke dürfen nur physiologisch belastet werden (kein Hebeln). Kratzen, Beißen, Kitzeln, Würgen und Schläge jeglicher Art dürfen nicht angewandt werden. Allgemein ist zu beachten, dass alle Griffe, die dem Partner Schmerzen bereiten, zu unterlassen sind.

Allgemeine Tipps

Es sollten lange Hosen (keine Glanzhosen) und möglichst lange Oberbekleidung getragen werden. Die Kleidung sollte immer sauber sein. Schmuck und Piercings sind abzulegen oder abzukleben. Lange Haare sollten mit einem Haarband zusammengebunden werden.

Kampffläche

Glatte und feste Matten sind zu bevorzugen. Die Mattenhöhe muss einheitlich sein. Die Matten sind gegen Verrutschen zu sichern (z. B. Verlegen der Matte im Eckbereich oder an einer Wand, vgl. Abb. 1). Nach jedem Kampf ggf. die Matten wieder zusammenrutschen.

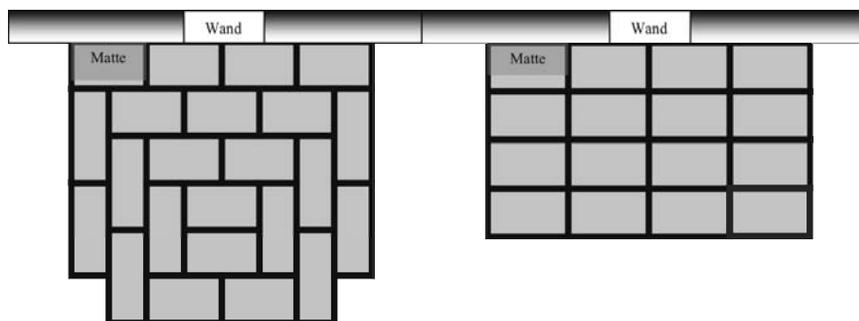


Abb. 1: Aufbauvorschlag für die ‚Kampffläche‘

Die Umsetzung in der Schule

Zu Beginn sollte der modulare Aufbau in der Reihenfolge von 1 nach 4 behandelt werden (vgl. Abb. 2). In Modul 4.1 wird gemeinsam in der



Abb. 2: Modularer Aufbau für das Ringen und Raufen in der Schule

Gruppe oder um Geräte gekämpft, in den Modulen 4.2 und 4.3 sind dies vor allem Zweikämpfe. Sind die Schülerinnen und Schüler an den Körperkontakt und an das miteinander und gegeneinander Kämpfen gewöhnt, können Übungen aus den vorhergehenden Modulen frei eingesetzt oder direkt Zweikampfspiele angewandt werden. Inhalte aus Modul 5 sollten auf jeden Fall am Ende einer Unterrichtseinheit stehen, um den Schülern/Schülerinnen die Erfahrung zu ermöglichen, dass selbst einfache Zweikampftechniken zu einem schnellen Erfolg führen. Spiel- und Übungsformen aus Modul 3 können jederzeit auch bei anderen Sportarten zum Einsatz kommen.

Übungssammlung

Die hier vorgestellten Spiele und Übungen stellen eine kleine Auswahl dar, die lediglich die Möglichkeiten zur Besetzung der einzelnen Module widerspiegeln. Sie können durch weitere Spielformen aus der Fachliteratur erweitert werden. Alle nachfolgenden Spiele und Übungen haben sich mehrfach im Schulalltag bewährt.

Zu Modul 1 „Vertrauensübungen“

- **Blindenhund:** Partnerin A schließt die Augen und wird von Partnerin B

ohne jemanden zu berühren herumgeführt.

- **Umgehung:** Partner A liegt in Rückenlage mit verschlossenen Augen. Partner B geht vorsichtig um den ganzen Körper von Partner A herum.
- **Donnernde Pferde:** Die Hälfte der Gruppe legt sich mit geschlossenen Augen verteilt im Raum auf den Rücken. Die andere Hälfte läuft durch die Gruppe, springt darüber und galoppiert knapp vorbei, ohne jemanden zu berühren.
- **Kreisverkehr:** Jeweils paarweise stehen alle Schülerinnen in einem großen Kreis. Die äußere Partnerin hat die Augen geschlossen und wird von ihrer sehenden Nachbarin im Kreis geführt. Dabei darf nur der Ellenbogen berührt werden.

Zu Modul 2 „Gewöhnung: Von wenig zu viel Körperkontakt“

- **Namensreihe:** Alle stehen in einer Reihe auf einer Linie/auf einer Bank. Nun müssen sich alle nach dem Anfangsbuchstaben des Vornamens, nach dem Gewicht, der Größe etc. aufstellen ohne die Linie/Bank zu verlassen.
- **Gordischer Knoten:** Alle stehen in einem Kreis, machen die Augen zu und laufen langsam mit gestreckten Armen nach vorne. Sobald man eine andere Hand spürt, wird sie erfasst. Danach versuchen alle den Knoten, ohne die Hände loszulassen, wieder zu lösen.

- **Auftauen:** Fangspiel, bei dem die Gefangenen erst wieder durch einen längeren Körperkontakt (Handhalten, Rücken rubbeln) erlöst werden können.

- **Popoklatschen:** Alle befinden sich in einem Innenstirnkreis mit gegrätschten Beinen. Zwei befinden sich innerhalb des Kreises. Partner A darf dabei Partner B so lange (sanft!) auf den Hintern klopfen, bis dieser durch die gegrätschten Beine eines Spielers aus dem Kreis krabbeln. Ab diesem Moment muss der Kreisspieler, durch dessen Beine gekrabbelt wurde, dem Spieler B so lange auf den Hintern klopfen, bis dieser wieder durch ein paar gegrätschte Beine gekrabbelt ist, etc.

Zu Modul 3

„Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination“

- **Angewachsen:** Partnerin A steht mit leicht gebeugten Knien schulterbreit stabil da. Partnerin B versucht sie durch leichten Druck und Zug aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- **Bankkegeln:** Zwei Schüler stehen sich auf einer jeweils umgedrehten Langbank gegenüber. Durch einen Druckpass auf Brusthöhe versuchen sie, den Partner von der Bank zu stoßen, wenn dieser den Ball auffängt.
- **Ben Hur:** Drei Schülerinnen gehen zusammen. Eine steht auf zwei Teppichfliesen und hält mit den Händen die Mitte eines Seiles. Ihre zwei Partnerinnen ziehen sie eine bestimmte Strecke oder durch einen Parcours.
- **Einstürzende Wände:** Eine Gruppe steht frontwärts oder rückwärts an einer quer aufgestellten Weichbodenmatte. Auf ein Signal hin lassen sich alle auf die mit ihnen umstürzende Weichbodenmatte fallen.

Zu Modul 4.1

„Miteinander kämpfen – gegeneinander kämpfen“

- **Musikalische Bälle:** Es gibt halb so viele Bälle wie Teilnehmer. Alle laufen frei auf Musik durch den

Raum. Beim Stopp der Musik versucht jeder, sich einen Medizinball zu sichern, den sie ca. 10–15 sec lang verteidigen müssen. Nach einem weiteren Signal darf kein Ball mehr erkämpft werden. Die Spieler mit Ball erhalten einen Pluspunkt.

● **Mattenflucht:** Zwei Gruppen befinden sich auf der Matte. Auf ein Signal hin versucht eine Gruppe von der Matte zu fliehen. Schafft es die andere Gruppe, dies zu verhindern?

● **Vierfelderkampf:** Mit Seilen/Kreide werden auf der Matte vier Felder markiert. In einem Feld stehen vier Kämpferinnen. Auf ein Zeichen versuchen sie, sich gegenseitig in das nächste Feld zu schieben (in oder entgegen dem Uhrzeigersinn). Wer im Anfangsfeld stehen bleibt, hat gewonnen. Die Anderen kämpfen weiter, bis alle Felder belegt sind.

● **Möhrenziehen:** Alle Spieler (bis auf einen) liegen in der Mitte der Matte auf dem Bauch und halten sich gegenseitig an den Händen/Armen fest. Der freie Spieler muss als Gärtner versuchen, die Möhren auf dem Boden herauszuziehen. Alle Möhren, die aus der Mitte entfernt wurden, werden auch zu Gärtner und helfen beim Ernten. Achtung: Nur flach über den Boden ziehen, nicht ins Hohlkreuz ziehen!

Variation: Alle liegen auf dem Rücken.

Zu Modul 4.2 „Zweikampfspiele/ Raufen am Boden“

● **Schildkröte rumdrehen:** Partnerin A kniet in der niedrigen Bank oder liegt auf dem Bauch. Partnerin B versucht, diese Schildkröte herumzudrehen.

● **Sumoringen am Boden:** Paarweise befinden sich die Partner auf den Knien. Es wird versucht, den Partner aus einem begrenzten Feld (z. B. einem Mattenteil) zu drängen.

● **Festgenagelt:** Partner A liegt auf dem Rücken. B muss A so am Boden fixieren, dass A sich nicht befreien kann. Wettkampf: 30 Sekunden halten.

● **Auf den Rücken!:** Die Lehrerin (oder eine Schülerin) gibt immer

die Angriffsrichtung (vom Fuß, Kopf, seitlich) und die Körperposition vor (Bank, Kniestand, Bauchlage, etc.). Auf ein Signal starten die Bodenkämpfe bis in die Rückenlage.

Zu Modul 4.3 „Zweikampfspiele/ Raufen im Stand“

● **Zwiegriff abheben:** Zwei Kämpfer umfassen sich im Zwiegriff (Griff, bei dem beide Partner Brust an Brust stehen, jeweils einen Arm einklammern und ihre Hände hinter dem Rücken des Partners verschließen). Beide versuchen, sich gegenseitig vom Boden abzuheben.

● **Schinkenklatschen:** Zwei Partnerinnen reichen sich die rechte oder die linke Hand. Partnerin A versucht die Oberschenkelrückseite (oder Po, oder Unterschenkel) von Partnerin B zu berühren. Diese verteidigt. Wer schafft mehr Berührungen in der gleichen Zeit?

● **Sumoringen im Stand:** Es wird versucht, den Partner aus einem begrenzten Feld zu drängen. Verlässt der Partner das Feld oder berührt er mit einem Knie den Boden, hat er verloren.

● **Schuhplattler:** Zwei Partnerinnen versuchen, sich gegenseitig an den Füßen zu berühren. Achtung: Es darf nicht mit dem Kopf gestoßen werden!

Zu Modul 5 „Erproben und Anwenden von Zweikampftechniken“

Induktive Methode

Vorgaben von Zielen, die von den Schülern selbst erprobt werden können. Gute Lösungen werden von den „Erfindern“ für alle vorgebracht und von allen geübt.

Mögliche Aufgaben:

- Griffe bei denen man das/die Bein/e des Partners fasst und ihn aus dem Stand zu Boden bringt
- Griffe bei denen man das/die Bein/e des Partners fasst und ihn aus der Bank in Rückenlage bringt
- Wie kann ich meinen Partner in Rückenlage fixieren?

Gute Möglichkeit, um am Ende die unten aufgeführten Griffe (Halb-

nelson, Armdurchzug) einzuführen. Dadurch ist ein „Aha-Erlebnis“ möglich, da mit einer einfachen Technik eine große Wirkung erreicht wird.

Lernen aus der Bildreihe, Technik „Halbnelson“

Die folgenden Bilder ohne Text für die Schüler kopieren und im Unterricht ohne weitere Anweisungen üben lassen. Dieser Griff kann mit den Kampfspielen „Schildkröte rumdrehen“



drehen“ und „Auf den Rücken!“ aus Modul 4 kombiniert werden.

- Bild 1: Der Partner wird mit meinem ganzen Gewicht auf dem Boden fixiert.
- Bild 2: Sein Kopf wird auf die Matte gedrückt, dabei schiebe ich meinen Arm auf der Seite, auf der ich liege, unter seinen Arm hindurch. Daraufhin lege ich meine Hand in seinen Nacken.
- Bild 3: Es wird eine Spannung in der Schulter des Partners hervorgerufen, indem ich seinen Kopf nach unten und den Arm nach oben drücke. Der andere Arm des Partners wird an seinen Kopf oder an seine Seite geführt (damit ich ihn leichter auf den Rücken drehen kann).
- Bild 4: Ich bewege mich langsam mit meinen Füßen Richtung Kopf des Partners. Dabei schiebe ich ihn mit meinem Oberkörper und belaste ihn dabei die ganze Zeit mit meinem Gewicht.
- Bild 5: Der Partner wird von mir vollends auf den Rücken gedreht und ich liege mit meinem gesamten Gewicht auf ihn.

Deduktive Methode der Technik „Armdurchzug“

Technik vormachen und üben lassen.



Bild 1: Meine Partnerin befindet sich in der tiefen (oder hohen) Bank.



Bild 2: Ich fasse mit einem Arm unter ihrem Kopf hindurch zum gegenüberliegenden Ellenbogen.



Bild 3: Mit meinem anderen Arm gehe ich unter ihrem Körper ebenfalls zum gegenüberliegenden Ellenbogen.



Bild 4: Ich ziehe ihren Arm zu mir (Achtung: Bei der hohen Bank nicht gegen das Ellenbogengelenk hebeln!). Dabei schiebe ich gleichzeitig mit meiner Schulter an ihrer Seite in die andere Richtung, so dass sie auf die Seite umfällt.



Bild 5: Ich schiebe die Partnerin weiter bis in die Rückenlage. Dabei kontrolliere ich immer ihren Arm und behalte immer Körperkontakt. Am Ende liegt mein ganzes Gewicht auf ihrem Oberkörper.

Literatur

- Bucher, W. (Hrsg.). (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Frommann, B. (2006). Wilde Spiele. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hartmann, J. (1993). 100 kleine Zweikampfübungen. Frankfurt a. M.: Ullstein Sport.



Dr. rer. soc.
Frank Bächle
ist zurzeit Lehrer
für die Fächer Sport
und Physik am
Eduard-Spranger-
Gymnasium
Filderstadt.

Anschrift:
Wilhelm-Hauff-Str. 2, 70794 Filderstadt
E-Mail: baechle@baechle-online.de
E-Mail: frank.baechle@web.de

Aufgeschnappt

Was kann also für die künftige Nachkommenschaft heilsamer und nötiger sein, als allen Kindern, die wir zum Studieren verdammen, zugleich eine Kunst, welche eine körperliche Übung erfordert, lernen zu lassen, und ihnen dadurch früh eine Neigung zu dem einzigen Mittel, ihre Gesundheit zu erhalten, beizubringen.“

Justus Möser (1720–1794), Schriftsteller und Historiker



Heinz Lang

Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe

Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine

Staffelspiele sind bei Lehrern und Schülern beliebt, aber sie haben auch ihre Tücken. Im ersten Teil des Buchs werden ausführliche ‚Tipps und Tricks‘ angeboten, um bereits im Vorfeld Pannen möglichst zu vermeiden. Der umfangreiche zweite Teil beinhaltet zahlreiche attraktive, aber einfach und schnell zu organisierende Staffelspiele. Dabei werden aus den Bereichen Wende-, Reihen-, Pendel-, Begegnungs-, Einbahnstaffeln, Kreislauf-Staffeln sowohl klassische Beispiele als auch ‚Neuentdeckungen‘ aufgezeigt. Einige bewegungsreiche Gruppenwettbewerbe, bei denen die ganze Gruppe gefordert ist, schließen den vorliegenden Band ab.

16,5 x 24 cm, 124 Seiten, ISBN 978-3-7780-6150-3

Bestell-Nr. 6150 € 14.90



Susanne Halbig / Martina Lutter

Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle

Gestaltungs- und Aufbaupläne

Dieser Kartensatz bietet Ihnen: 29 **farbige** stabile Stationskarten (DIN A4) mit vielen Informationen, zur Gestaltung von spannenden Erlebnislandschaften in Turnhallen; Großformatfotos, zahlreiche Abbildungen mit Variationsmöglichkeiten sowie Anregungen und Anleitungen zum Stationsaufbau und zur Unterrichtsgestaltung; Turngerätekombinationen, die weit über den Turnunterricht hinausgehende Ziele berücksichtigen und allen Benutzern extrem viel Spaß und Freude bereiten. Endlich! Bauen Sie fantasievolle Bewegungsstationen im Handumdrehen auf!

DIN A4, 32 Karten, ISBN 978-3-7780-6060-5

Bestell-Nr. 6060 € 14.90



Martin Rall

Stationsarbeit im Sportunterricht und Vereinstraining

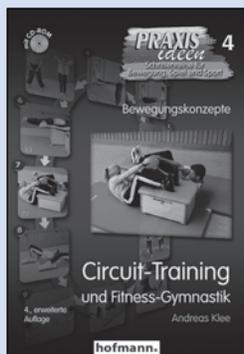


Auf der **CD-ROM** befinden sich mehr als 115 Stationen aus 10 verschiedenen Sportarten (Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Badminton, Leichtathletik, Gerätturnen, Krafttraining, Muskelfunktionstest, Winterolympiade), die es dem Sportlehrer oder Trainer erleichtern, ein Stationstraining durchzuführen. Jede Station ist separat auf einem Stationsblatt beschrieben, das ausgedruckt werden kann. Die Stationsblätter enthalten jeweils eine Auf-

bauskeizze, eine Beschreibung der Aufgabe, das benötigte Material sowie, falls sinnvoll, einen Bewertungsvorschlag. Die Dokumente sind auf der CD-ROM als Word- und als PDF-Dokumente abgelegt.

CD-ROM, 133 Stationskarten und Auswertungsbögen, ISBN 978-3-7780-6170-1

Bestell-Nr. 6170 € 12.90



PD Dr. Andreas Klee

Circuit-Training und Fitness-Gymnastik



4., erweiterte Auflage 2008

Das Circuit-Training wird in Schule, Verein und in Freizeitsportgruppen gleichermaßen eingesetzt, denn es ist eine Organisationsform, mit der kleine und große Gruppen mit unterschiedlichen Zielsetzungen differenziert trainieren können. **Mit der beigelegten CD-ROM können Sie eigene Circuits erstellen, abspeichern und ausdrucken sowie eigene mit der Digitalkamera aufgenommene Bilder als Circuit-Stationen hinzufügen.**

DIN A5, 128 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0044-1

Bestell-Nr. 0044 € 18.-



RINGEN UND RAUFEN



NEU

Dr. Frank Bächle / Steffen Hecke

999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen

Fair ringen, raufen und kämpfen – aber wie? In diesem neuesten Band wird auf einfache, überzeugende Art aufgezeigt, wie auf spielerische und gezielte Weise bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Schule und Verein behutsam Berührungängste abgebaut und zu fairem Zweikampfsport angeleitet werden kann.

DIN A5 quer, 312 Seiten
ISBN 978-3-7780-2251-1
Bestell-Nr. 2251 € 23.–

1 Tipps für die Praxis **Grifftechniken und Bezeichnungen**

Ein kleiner Überblick über die verwendeten Bezeichnungen:

Tiefe Bank 1	Tiefe Bank 2	Hohe Bank	Vierfüßerstand
Spinngang/Krebgang	Tiefe Brücke/Schulterbrücke	Hohe Brücke/Ringerbrücke	

12

4.1 Allgemeine Spiele und Übungen auf der Matte **4 Bewegungsfreude auf der Matte entwickeln**

Nr.	Name der Spielform Ziel/Aktive	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
21	Zonenfangen	Alle bewegen sich auf allen viere auf der Matte. In der Mitte befindet sich eine Linie, die von allen nur mit einer Rolle vorwärts überschritten werden darf. Ein Fänger versucht die anderen zu fangen. Bei Absicht wechselt das Abschlagrecht.	
22	Kleines gelbes U-Boot	Ein Spieler befindet sich auf einer Seite, alle anderen auf der anderen Seite der Matte. Der Spieler ruft: „kleines, gelbes U-Boot“. Alle müssen nun die andere Seite erreichen. Wer dabei abgeschlagen wird muss an dieser Stelle sitzen bleiben und kann dem Fänger als „Krankenarm“ helfen.	
23	Steh auf!	Zwei (Drei, Vier, Fünf ...) Spielende müssen Rücken an Rücken mit den Armen eingehakt versuchen gemeinsam aufzustehen.	
24	Schwer verletzt	Ein auf der Matte liegender Patient muss von vier Krankenhelfern jeweils an den Armen und Beinen von einer Seite der Matte zur anderen transportiert werden. Auch als Wettkampf!	
25	Elfant und Perzellan	Partner A liegt auf dem Boden in Rückenlage und hat die Arme am Körper angelegt. Partner B blüff möglichst nahe ohne Berührung an Partner B vorbei. Variation: Partner A schließt die Augen.	

25