

## Spielend stark werden

### – von Schnäppchenjägern und Feuerwehrmännern

Alexa Becker

Während der Begriff Haltungsschwäche in der älteren Generation noch dem Altersabschnitt nach der Pensionierung zugeordnet schien, sind heute motorische Defizite und muskuläre Dysbalancen bei Grundschulkindern leider nichts Außergewöhnliches mehr. Mit der Zunahme von Haltungsschwächen im Kindes- und Jugendalter wird das Thema im Schulsport immer bedeutsamer.

Hinter dem Begriff **Haltungsaufbau** verbirgt sich der wenig kindgemäß anmutende Begriff **Krafttraining**, denn gerade der kindliche Bewegungsapparat braucht vielfältige und differierende Kraftreize, um sich harmonisch entwickeln zu können.

Die meisten Gelenke des Körpers ermöglichen Bewegungen in mehr als einer Bewegungsrichtung. Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenk lassen sogar alle drei Bewegungsdimensionen zu. Im Alltag nutzen wir die meisten Bewegungsmöglichkeiten nicht aus, was zur Ausprägung von Einseitigkeiten führt:

- Versucht man einmal die Hände anders herum zu verschränken als man es gewohnt ist oder

- trägt seine Tasche eine Woche lang mit der linken Hand und
- faltet die Hände mit dem „falschen“ Daumen nach vorne

wird man feststellen, wie viele eingefahrene Bewegungsmuster es gibt.

Auch unsere Kinder, die heute überwiegend nicht mehr mit „Hüpfekästchen“ (1) auf der Straße aufwachsen, weisen Unausgewogenheiten in ihrem Bewegungsapparat auf. Gerade hier soll die spielerische Kraftschulung ansetzen. Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem Aspekt der Vielseitigkeit. So sollen möglichst alle Bewegungsrichtungen des Rumpfes und der Extremitäten in spielerischer oder tänzerischer Form, mal bewegt, mal gehalten, mit oder ohne Gerät angesprochen werden...

### Übungsbeispiele

#### Kräftigung der Armmuskulatur

- **100 Meter Lagen**

Je zwei Personen halten ein Theraband: ein Schüler greift die beiden Bandenden, der Partner steht hinter ihm und hält die Bandmitte auf

Spannung. Mit den Bandenden in der Hand führt der Vordermann bestimmte sportartspezifische Bewegungen aus, z.B. Brustschwimmen, Kraulen, Delphin, Rücken (umdrehen und die Bandenden nach hinten ziehen). Anschließend folgt für alle eine 100m-Lagen-Staffel.

**Variation:** Boxkampf (siehe Abb.1). Zwei Paare stehen sich gegenüber (Organisation wie oben). Die beiden hinteren Partner halten die Bandmitte auf Spannung, die vorderen Partner stehen sich gegenüber und führen mit den gefassten Bandenden Boxbewegungen gegeneinander aus. Sie bewegen sich

#### AUS DEM INHALT:

*Alexa Becker*

Spielend stark werden – von Schnäppchenjägern und Feuerwehrmännern ..... 1

*André Herz/ Jörg Eisenacher/ Scharwel*

Judokata im Schulsport ..... 5

*Bettina Frommann*

Sportunterricht mit Alltagsmaterialien 5 ..... 11

*Jürgen Frey*

Skatkartenlauf ..... 13



Abb.1: Boxkampf

dabei wie Boxer tänzelnd vor und zurück.

Vorsicht: Thera-Band nicht loslassen.

### ● Hantel-Tanz

Alle stehen im Kreis mit zwei Kurzhanteln (unterschiedliche Gewichte innerhalb der Gruppe). Zur Musik „Rum and Coca-Cola“ (Andrew Sisters) werden vom Spielleiter verschiedene frei improvisierte Bewegungsmotive der Arme vorgegeben („Zug fahren“, „Clap Hands“, „Laola“ „Samba“ etc.).

Auf einen Impuls in der Musik werden die Hanteln nach vorne abgelegt und alle rutschen einen Platz weiter (Wechsel der Gewichte).

### ● Bewegungsgeschichte: „Sommerschlussverkauf“

Zu zweit nebeneinander schieben die Kinder einen Einkaufswagen (in Form eines Gymnastikstabes) durchs Kaufhaus (zügiges Geh-tempo). Dabei müssen Rolltreppen hochgefahren (Stab in Vorhochhalte) und runtergefahren (Stab hinter dem Rücken hochhalten) und Wühltische umfahren werden. Plötzlich entdecken sie einen Tisch mit Sonderangeboten und eilen mit ihrem Wagen durchs Kaufhaus (laufen), sie ziehen sich gegenseitig die Schnäppchen aus der Hand (zu

zweit am Stab ziehen). Ein Paar wird im Gewühl ohnmächtig und wird von den anderen auf den Stäben herausgetragen.

### Stützkraft

#### ● Jump Around

Vorhandene Recks werden auf Brusthöhe aufgebaut, die Teilnehmer stellen sich in Kleingruppen hinter den Reckstangen auf. Der Erste jeder Gruppe steht am rechten Rand der Reckstange (Griff an der Stange). Zur Musik „Jump Around“ der Gruppe „House of Pain“ springen sie an den Reckstangen zweimal am Ort (Zählzeiten – ZZ 1, 2) beim dritten Mal hoch in den Stütz (ZZ 3, 4), halten den Stütz (ZZ 5, 6), springen wieder ab und wechseln nach links einen Platz weiter, der Nächste aus der Gruppe rückt nach (ZZ 7, 8). Während der nächsten acht Zählzeiten turnen jeweils zwei Personen an einer Reckstange, danach drei Personen, dann stellt sich die erste Person wieder in ihrer Gruppe hinten an. Ziel ist ein gemeinsamer Bewegungsablauf aller am Reck turnenden Teilnehmer.

**Variation:** Die zweite Position am Reck ist gegengleich, d.h. nach dem ersten Ablauf unter der Reckstange durchtauchen und gegengleich turnen.

### Stabilisation der Wirbelsäule/ Kräftigung der Rückenstrecker

#### ● Bewegungsgeschichte: „Tag am Meer“

Alle liegen in Bauchlage mit aufgestellten Füßen und Körperspannung auf einer Matte. Die Bewegungen werden mit Armen und Beinen ausgeführt, die Arme werden während der ganzen Geschichte nicht abgelegt:

„Endlich steht der Sommerurlaub vor der Tür. Sonnenbrille anziehen (pantomimisch) und rein ins Flugzeug (Arme ausbreiten und anheben) – nach einigen Luftilöchern (individuelle Umsetzung) ist man endlich am Ziel und läuft sofort an den Strand (mit den Armen joggen), springt in die Wellen (Wellenbewegung) und schwimmt weit hinaus (Kraulbewegung mit Armen und Beinen). Plötzlich sieht man den Strand nicht mehr (Herumschauen) und schwimmt daher den gleichen Weg wieder zurück (Rückenkraul). Am Strand angekommen, cremt man sich Arme und Rücken ein (pantomimisch) und legt sich in die Sonne (Arme hinter dem Kopf verschränken). Gegen Abend macht man sich auf den Weg zur Strandbar (pantomimisch auf die Theke lehnen) und versucht vergeblich, einen Cocktail zu bestellen (Hand heben). Nach all dem Trubel schläft man irgendwann gemütlich am Strand ein...“

#### ● Stomp

In Bauchlage mit aufgestellten Füßen (oder angehobenen Beinen) und Körperspannung sollen die Teilnehmer bestimmte, vom Spielleiter vorgegebene Rhythmen auf den Boden klatschen. Nach und nach werden andere Mittel der Bodypercussion ergänzt (Schnipsen, in die Hände klatschen, Hände reiben) und so verschiedene Rhythmen erzeugt.

Im Anschluss wird die Gruppe geteilt und ein Hip-Hop-Rhythmus entwickelt:

**Gruppe 1:** auf die Zählzeiten 1, 5, 6 mit den flachen Händen auf den Boden klatschen

**Gruppe 2:** auf die Zählzeiten 2, 4, 6, 8 mit den Fingern schnipsen

**Gruppe 3:** auf die Zählzeiten 3, 7 in die Hände klatschen.

### ● Rollbrett – Memory

In der Halle wird mit Slalomhütchen und Mattentunneln ein Rollbrett-Parcours aufgebaut. Am Ende des Parcours liegen Teppichfliesen, unter denen sich z.T. Karten mit Tierbildern befinden. Es gibt dazugehörig drei Tier-Teams. Die Teilnehmer jedes Teams fahren in Bauchlage auf dem Rollbrett nacheinander durch den Parcours und decken jeweils eine Fliese auf. Liegt eine Karte darunter, auf der das richtige Tier abgebildet ist, dürfen sie sie mitnehmen, ansonsten wird die Karte wieder unter die Fliese gelegt. Unter einigen Fliesen befinden sich auch keine Karten. Das Team, das als erstes sein Quartett vervollständigt hat, hat gewonnen.

### Kräftigung der Beinmuskulatur

#### ● Thera-Band-Tango

Alle binden sich ein Thera-Band um die Fußgelenke und kneten es fest, so dass keine Bandenden mehr auf dem Boden liegen (das Band breit binden, damit es nicht abschnürt). Die Teilnehmer probieren aus, wie sie sich nun fortbewegen müssen, damit das Thera-Band auf Spannung bleibt und nicht durchhängt, denn dann rutscht es herunter. Zunächst werden von der Lehrkraft zu dem Swing-Stück „Sway“ von den „Pussycat Dolls“ einfache Schrittmotive vorgegeben, die mit Thera-Band umgesetzt werden (z.B. drei Schritte vor, Wiegeschritt, drei Schritte rück, Wiegeschritt, dann in die Diagonalen). Wenn die Schrittfolgen beherrscht werden, geht jeder mit einem Partner zusammen und setzt diese nun als „Theraband-Tango“ um (siehe Abb. 2).



Abb. 2: Thera-Band-Tango

#### ● Reise nach Jerusalem pantomimisch

Es wird die Reise nach Jerusalem gespielt. Statt auf Stühle setzen sich die Teilnehmer pantomimisch hin. Wichtig ist, dass nach jeder Runde ein Stuhl pantomimisch entfernt wird, damit klar ist, wie die Stuhlreihen stehen. Es funktioniert tatsächlich und es gibt dabei viel zu Lachen – ganz nebenbei trainieren die Teilnehmer durch das pantomimische Sitzen auch ihre Beinmuskulatur (siehe Abb. 3).



Abb. 3: Reise nach Jerusalem

### Ganzkörperkraft

#### ● Partnerraub

Alle gehen, ohne offenkundig Notiz voneinander zu nehmen, durch den Raum, immer dahin wo gerade keiner ist. Dann suchen sie sich während des Gehens eine Person aus der Gruppe aus, ohne diejenige direkt anzusehen oder zu verfolgen.

– Auf Kommando läuft jeder zur ausgesuchten Person und umfasst sie mit den Armen.

– Wieder durcheinander gehen und heimlich eine Person aussuchen; auf Kommando zu dieser Person laufen und sie hochheben.

– Sich jetzt während des Gehens eine der vier Raumecken aussuchen und auf Kommando in diese laufen.

– Sich jetzt während des Gehens eine der Ecken und eine Person aussuchen und auf Kommando diese in die Ecke transportieren.

#### ● Feuerwehrspiel ( Abb. 4 - 6)

Alle Kinder „fahren“ in Feuerwehrautos durch die Halle (umgedrehte Blockkästen auf Rollbrettern dienen als Feuerwehrautos, ein Kind sitzt im Auto und dreht mit hochgestreckten Armen das Blaulicht, ein anderes schiebt; nach jedem Einsatz wird gewechselt). Auf Kommando des Spielleiters müssen sie beim Ruf „Höhenrettung“ eine Dreh-



Abb. 4: Feuerwehrauto

leiter (Sprossenwand) hochklettern, bei „Wasser Marsch“ ein Feuer löschen (sich in Bauchlage auf Langbank oder Kasten legen, Arme und Beine bilden Wasserschläuche, aus denen das Wasser schießt), bei „Hochwasser“ einen Keller leer pumpen (mit beiden Händen so lange kräftig in eine Weichbodenmatte drücken, bis der Keller leer ist) oder bei „Unfall“ Verletzte bergen (immer zwei tragen einen Schüler auf eine Matte).

## Ausblick

Eine effiziente Kraftschulung bedarf regelmäßiger und differierender Kraftreize. Im Sinne einer effektiven Unterrichtsplanung bietet es sich an, diese als festen Bestandteil der Sportstunde direkt ins Aufwärmen zu integrieren. Praktisch jedes Fangspiel bietet Möglichkeiten für kraftbezogene Anteile. Sei es die Fortbewegungsweise (Krebsfangen), die Position der Abgeschlagenen („Schwimmen“, um nicht unterzugehen, weil der Fänger das Boot zum Kentern gebracht hat) oder die Art der Befreiung (im Liegestütz die Abgeschlagenen überwandern). Auch klassische Aufwärmspiele wie „Feuer-Wasser-Sturm“ lassen sich in vielfältiger Weise abwandeln (siehe Feuerwehrspiel).

Bei Musik-Stop-Spielen könnte anstelle des Einfrierens im Stand auch eine Variante im Langsitz gewählt



Abb. 5: Keller leer pumpen



Abb. 6: Wasser marsch

werden. Zu Musik prellen die Kinder im Lauf einen Ball, den sie beim Musik-Stop im Langsitz hinter dem Rücken fest- und hochhalten, ein „Ball-Räuber“ probiert aus, welche Bälle noch nicht ganz festgefroren sind.

Die Möglichkeiten sind zahlreich und mit jeder Variante wird ein neuer spielerischer Kraftreiz gesetzt. Der vorliegende Beitrag ist lediglich eine Ideensammlung. Die meisten Spiele und Bewegungsgeschichten sind selbst entwickelt, ausprobiert, abgewandelt und für praxistauglich befunden. Sie sollen dazu anregen, dass auch das Thema Kraft mit Spaß und Spiel vermittelt werden kann, denn starke Kinder brauchen starke Muskeln.

## Anmerkungen

(1) „Hüpfekästchen“ oder „Himmel und Hölle“: Mit Kreide wird ein Spielfeld mit mehreren Feldern aufgemalt, nach bestimmten Regeln wird von Feld zu Feld gehüpft, bis einer einen Fehler macht.

Hüpfekästchen ist eines der ältesten Spiele, das Kinder rund um den Globus auf der Straße spielen. Bei Ausgrabungen auf dem antiken Forum in Rom wurde ein uraltes Hüpfmuster entdeckt (Quelle: [www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/kinder/index](http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/kinder/index)).



Alexa Becker ist Diplomsporthelehrerin und Tanzpädagogin. Sie unterrichtet an der Pädagogischen Hochschule Weingarten (Tanz, Gymnastik, Gerätturnen, Kreat. Bewegungserziehung).

PH Weingarten  
Fakultät 1, Fach Sport  
Leibnitzstraße 3  
88250 Weingarten

E-Mail: [becker@ph-weingarten.de](mailto:becker@ph-weingarten.de)

# Judokata im Schulsport

André Herz/ Jörg Eisenacher/ Scharwel

Bei Zweikampfübungen stehen in der Vermittlung das Miteinander und das Gegeneinander als dialektische Dispositionen im Vordergrund. Im Zweikampfsport muss Körperkontakt hergestellt werden, um Techniken anwenden zu können. Deshalb werden zuerst Gewöhnungsübungen durchgeführt, welche so aufgebaut sind, dass von wenig zu viel Körperkontakt vorgegangen wird. Im Anschluss werden Techniken erlernt, die eine Kooperation im Miteinander-Kämpfen und später im Gegeneinander-Kämpfen zulassen.

Viele Spiel- und Übungsformen bieten Möglichkeiten, dieses Vorgehen umzusetzen. Eine Form, die auch in die Anfängerausbildung einfließen kann und die das Miteinander in den Vordergrund stellt, ist die Übungsform Kata für die Judoausbildung. Wir wollen Formen der Kata vorstellen, die sowohl in einfacher Form nur Grundkenntnisse des Fallens berücksichtigen als auch höhere Formen, welche die zu erlernenden Festhalten und Würfe beinhalten. Grundvoraussetzung des Übens im Judo in der Schule ist ein kooperationswilliger Partner.

Was bedeutet Kata? Unter dem Begriff Kata wird eine Übungsform verstanden, die verschiedene Gesetzmäßigkeiten darstellt. Neben den Prinzipien des Judo ist die Kata auch ein Ausdruck von Ästhetik und Erhabenheit. Es existieren nach der Darstellung des Kodokan eine Vielzahl von Katas, die für den Schulsport nicht zu gebrauchen

sind. Sie sind zu umfangreich und beinhalten zu viele Techniken, die im Schulsport unmöglich erlernt werden können.

Dennoch bieten sich kleine, einfache Formen an, die mit den zu erlernenden Techniken zu einer Kata zusammengeführt werden können. Wir haben folgende Beispiele ausgewählt:

- Demonstration ausgewählter Falltechniken (Ukemi-Kata)
- Demonstration ausgewählter Bodentechniken (Form von Katame-No-Kata)

## Allgemeine Methodik einer Kata

Bei einer Kata kommt es auf Disziplin, Ernsthaftigkeit und Ästhetik an. Neben dem **technischen Prinzip** (Sei-ryoku-zen), der Beherrschung der Einzelelemente, die miteinander verbunden werden sollen, wird eine Kata vom **moralischen Prinzip** (Ji-ta-kyo-ei) geprägt. Sichern und Helfen sind solche Prinzipien der Moral. Im Schulsport sind sie – neben dem Kampfsport – u.a. in der Turnausbildung zu finden. Der formale Aufbau der Kata orientiert sich an den „Kata-Achsen“. Das sind auf einer Judomatte die Diagonale und die Gerade.

Zuerst werden die Einzeltechniken einer Gruppe ausgewählt, geübt und zusammenhängend vorgeführt. Im Anschluss erfolgt die gleiche Vorgehensweise mit den Techniken der zweiten Gruppe und später bei bei-

den Gruppen hintereinander. So fortfahrend arbeitet man sich bis zur letzten Gruppe der einzelnen Kata vor.

● Die leicht zu erlernende **Ukemi-Kata** kann den Schülern zu einem Einstieg in die Kata als Übungsform dienen. Gleichzeitig bietet diese Kata den weniger begabten Schülern eine gute Alternative, sich im Judo zu präsentieren.

● Die modifizierte **Katame-No-Kata** kann im Sinne der methodischen Reihe als Steigerung angesehen werden,

● wogegen die modifizierte **Nage-No-Kata** als der Höhepunkt der Entwicklung der Kata im Schulsport betrachtet werden kann.

Unabhängig davon sind dem Sportlehrer in der eigenen Zusammenstellung von Katas keine Grenzen gesetzt, solange die Form und die Kata-Achsen eingehalten werden.

Die Demonstration einer Kata beginnt mit der Begrüßung im Stand zum Lehrer (Joseki) und im Boden von den ausführenden Schülern (Uke und Tori). Die Verabschiedung findet in umgekehrter Reihenfolge statt. Beim „Abknien“ lassen sich die Schüler zuerst auf das linke und dann auf das rechte Knie nieder. Aufgestanden wird in umgekehrter Folge.

## Demonstration ausgewählter Falltechniken – die Ukemi-Kata

Um Möglichkeiten zu finden, die Judo an die Kata heranzuführen und gleichzeitig die Grundlagen des Judo – die Fallschule (Ukemi) – ein-

zubinden, wurde von den Autoren dieses Artikels eine Fallschul-Kata (Ukemi-Kata) entwickelt. Damit können bereits Anfänger an diese Form des Judo, die auch als Grammatik des Judo bezeichnet wird, herangeführt werden. Diese Kata beinhaltet die Formen der Falltechniken. Die Beherrschung der Falltechniken (Ukemi) ist die Voraussetzung für das Erlernen von Techniken, für das Randori und später den Judowettkampf (1). Entsprechend den Möglichkeiten des Fallens wird unterschieden in das Fallen in die Seitenlage, in die Rückenlage und in die Bauchlage (2). Der Aufbau der Kata orientiert sich an den methodischen Grundlagen (vom Leichten zum Schweren) des motorischen Lernens. Folgende Elemente wurden für die Kata ausgewählt:

**1. Gruppe = Rollen vorwärts (Mae-Ukemi/Zenpo-Ukemi)**

- Rollen aus dem Einbein-Kniestand
- Rollen aus dem Stand
- Rolle über die Bank

**2. Gruppe = Rollen rückwärts (Ushiro-Ukemi)**

- Fallschule rückwärts aus der Hocke
- Fallschule rückwärts aus dem Stand
- Fallschule rückwärts über die Bank

**3. Gruppe = Fallen seitwärts (Yoko-Ukemi)**

- Fallschule aus der Hocke
- Fallschule aus dem Stand (gegengleich)
- Fallschule am Partner

**4. Gruppe = Verbindungen einzelner Elemente aus den Gruppen 1-3**

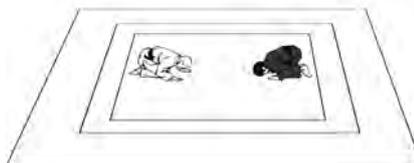
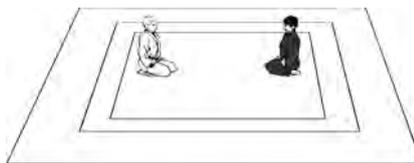
- vorwärts-seitwärts mit Liegenbleiben
- rückwärts-vorwärts („Flieger“)
- seitwärts-rückwärts

Die hier beschriebene Form bezieht sich auf die Kenntnisse der Anfänger, die alle Formen der Fallschule beherrschen. Sie kann – entsprechend des Leistungsstandes – gekürzt (z.B. ohne die Gruppe 4) oder erweitert werden.

**Beschreibung der Kata**

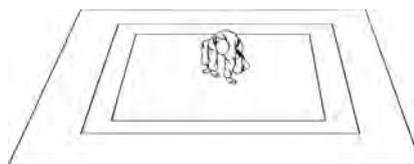
**Gruppe 1 der Kata**

Sie beginnt mit der Begrüßung im Stand zum Lehrer (Joseki) und im Boden von Uke und Tori (3).



*Begrüßung von Uke und Tori*

Anschließend wird das rechte Bein aufgesetzt und beide führen aus dem Kniestand eine Fallübung vorwärts (Judorolle = Mae-Ukemi) nach links in die Diagonale (bis etwa zur Mattenhälfte) in den Stand aus.



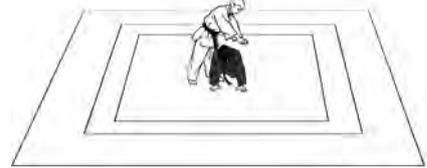
*Judorolle nach links in den Stand*

Die Standposition wird genutzt, um im Anschluss eine Fallübung vorwärts (Judorolle = Mae-Ukemi) diagonal nach rechts zum Ausgangspunkt des Partners auszuführen.



*Judorolle nach rechts zum Ausgangspunkt*

Beide Sportler befinden sich jetzt in der Ausgangsstellung des anderen. Aus dieser Situation löst sich einer der beiden und begibt sich in die Bank mit der Kopfseite zum Lehrer (Joseki) zeigend. Der andere führt die Judorolle (Mae-Ukemi) über die „Bank“ aus.



*Judorolle über die Bank*

Nach der Ausführung begibt er sich neben seinem Partner in die Bank, während dieser aufsteht und nachfolgend ebenso eine Judorolle über seinen Partner ausführt. Der kniende Partner begibt sich – ebenso wie der andere – nach der Ausführung der Technik in die Ausgangsposition zurück.

**Gruppe 2 der Kata**

Sie beschäftigt sich mit dem Fallen rückwärts (Ushiro-Ukemi). Beide Sportler gehen in die Mitte der Matte in die Hocke und führen die Arme mit den Handflächen vom Körper abgewendet bis auf Brusthöhe vor den Körper. Durch einen leichten gegenseitigen Handflächenstoß bringen sie sich aus dem Gleichgewicht und fallen rückwärts mit Abschlag auf den Rücken.



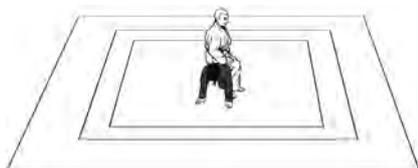
*Fallen rückwärts mit Abschlag*

Anschließend stehen sie auf, heben die Arme auf die bereits beschriebene Art und Weise und führen die Fallrolle rückwärts in den Grätschstand aus.



**Fallrolle rückwärts aus dem Stand**

Nach einem ausgleichenden Schritt treffen sich die Sportler wieder in der Mitte. Einer der Judoka kniet ab und bildet das Hindernis (Bank) für die Fallrolle über den Partner. Nach dem Vollzug wechseln die Partner die Position und der andere führt die Rolle aus.

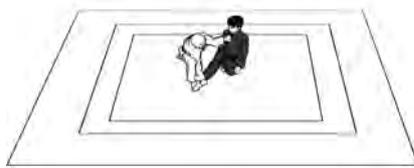


**Fallrolle rückwärts über die Bank**

Zum Schluss stehen sich beide in der Mitte gegenüber, knien ab und gehen nach dem Ordnen der Sachen zur Gruppe 3 über.

**Gruppe 3 der Kata**

Sie befasst sich mit dem Fallen seitwärts (Yoko-Ukemi). Aus dem Kniestand stellen beide Partner das rechte Bein auf und führen nacheinander (mit Griff der linken Hand am gegnerischen Revers und der rechten Hand am rechten Hosenbein unterhalb des Knies) den anderen in die Seitwärtsfallschule zu Boden.



**Seitwärtsfallschule**

Nachher erheben sich beide und führen gegeneinander zum Lehrer die Fallschule seitwärts aus.



**Fallschule seitwärts**

Nach dem Aufstehen ergreift ein Judoka das Revers des Partners und demonstriert die Fallschule seitwärts am Partner. Dies wird vom anderen wiederholt.



**Fallschule seitwärts am Partner**

Abschließend knien sich beide in der Mitte gegenüber nieder.

**Gruppe 4 der Kata**

Hier werden Übungen aus den Gruppen 1-3 miteinander verbunden. Diese Gruppe ist etwas anspruchsvoller und für Schüler geeignet, welche die Fallschule in ihren Grundformen beherrschen. Beide

Partner beginnen mit dem Rollen vorwärts in die Seitwärtsfallschule.



**Rollen vorwärts in die Seitwärtsfallschule**

Sie rollen links aneinander vorbei in die Diagonale. Einer der Partner begibt sich (nachdem sie aufgestanden sind und sich auf der Mattendiagonale gegenüber positioniert haben) auf den anderen zu und bleibt auf Armeslänge vor ihm stehen. Der Partner wird in Richtung Mattenmitte nach hinten umgestoßen und führt das Fallen rückwärts aus.



**Fallen rückwärts**

Gleichzeitig bewegt sich der stoßende Partner auf den Fallenden zu und wird von diesem mit beiden Beinen nach vorn aus dem Gleichgewicht gebracht, so dass er über den Liegenden eine Fallrolle vorwärts (Flieger) ausführen muss.



**Fallrolle vorwärts über den liegenden Partner**

Der liegende Judoka erhebt sich, geht vor den anderen und führt mit ihm die gleiche Übung aus. Beide begeben sich anschließend in den Stand und führen zur ursprünglichen Ausgangsposition hin die Kombination der Fallschule seitwärts-rückwärts aus.

Sie wenden sich einander zu, knien ab und bereiten sich auf die Verabschiedung vor. Die Kata endet mit der Verbeugung der Judoka zueinander im Zen-Sitz und mit der Verbeugung zum Lehrer (Joseki) im Stand.

### **Demonstration ausgewählter Bodentechniken – die Katame-No-Kata (modifiziert)**

Diese Kurzkata kann zur Demonstration der Grifftechniken und für die Schule zur Demonstration der Festhalten in Form einer Kata genutzt werden. Damit entspricht diese Kata in etwa der ersten Gruppe der Katame-No-Kata des Kodokan.

#### **Beschreibung der Kata**

Die Begrüßung erfolgt wie bei der oben beschriebenen Ukemi-Kata. Nach dem Eröffnungsritual begibt sich der Uke in die Mitte der Matte und legt sich auf den Rücken. Der Kopf zeigt dabei zum Lehrer. Hat der zu Haltende (Uke) seine Position eingenommen, steht der Haltende (Tori) auf und begibt sich zum Uke, um Kesa-Gatame auszuführen. Der Tori kniet neben dem Uke ab, erfasst mit seiner linken Hand den rechten Arm von Uke in Höhe des Ellenbogens und mit seiner rechten Hand um den Kopf von Uke in dessen Revers. Mit dem Abschluss des Griffansatzes, schiebt der Tori sein rechtes Bein in Richtung des Kopfes von Uke, um Kesa-Gatame abzuschließen. Durch einen kurzen Befreiungsversuch des Uke wird die Wirkung des Griffes demonstriert. Der Uke klopft ab und der Tori begibt sich in umgekehrter Reihenfolge des Griffansatzes in die Ausgangsposition.

Für die Demonstration der Kata-Gatame erfolgt der Griffansatz äquivalent zur Kesa-Gatame. Nach dem Übergang in die Ausgangstechnik, löst der Uke seinen rechten Arm von Tori und versucht diesen von sich wegzudrücken. Dabei greift

seine rechte Hand an das Kinn von Tori. Diesen Angriff ausnutzend, schiebt der Tori den rechten Arm von Uke über dessen Kopf, greift mit seiner linken Hand in seine rechte („Feuerwehrgriff“) und führt Kata-Gatame aus. Kurze Befreiungsversuche und ein anschließendes Abklopfen des Uke zeigen die Wirkung des Griffes.

In umgekehrter Reihenfolge des Griffansatzes begibt sich der Tori wieder in die Ausgangsposition zurück. Für die Tate-Shiho-Gatame muss der Tori sein rechtes Bein über Uke hinweg heben, um in die Reitsitzposition zu gelangen. Aus dieser Position heraus ergreift er mit beiden Händen den rechten Arm von Uke, legt diesen über dessen Kopf und führt Tate-Shiho-Gatame aus. Es ist darauf zu achten, dass der Kopf des Tori gegen den Arm von Uke drückt. Die Demonstration der Wirkung erfolgt wie oben beschrieben. Der Tori begibt sich anschließend wieder in die Ausgangsposition (Kniestand neben Uke) zurück. Er steht auf – dabei dreht sich der Uke um 90°, so dass er quer zur Blickrichtung des Lehrers (Joseki) liegt – geht zur Kopfseite des Uke und kniet ab. Zur Ausführung der Kami-Shiho-Gatame legt der Tori seine Hände – Handflächen nach oben – links und rechts neben dem Kopf von Uke auf die Matte und schiebt sie unter den Schultern von Uke bis zu dessen Gürtel, um diesen zu ergreifen. Während des Griffansatzes schiebt sich der Tori in die Bauchlage auf den Uke (Brust-Brust-Kontakt), um die Technik abzuschließen. In umgekehrter Reihenfolge erfolgt das Zurückgehen in die Ausgangsposition. Der Tori steht auf und begibt sich so an die Seite des Ukes, dass er mit dem Gesicht zum Joseki sieht. Nach dem Abknien erfolgt der Griffansatz zu Yoko-Shiho-Gatame. Ist diese Technik beendet und der Tori in die Ausgangsposition zurückgekehrt (Kniestand an der Seite von Uke), stehen beide Schüler auf und begeben sich in die Ausgangsposition zur Verabschiedung, die in umgekehrter Reihenfolge zur Begrüßung erfolgt.

### **Demonstration ausgewählter Standtechniken – die Nage-No-Kata (modifiziert)**

Auch in der von uns gewählten Form entspricht diese Kata nicht dem Regelwerk der offiziellen Kata des Kodokan. Wir haben sie entsprechend des möglichen Leistungsstandes der Schüler verändert. Es sind zwei Gruppen entstanden, die zur Demonstration der Unterschiede zwischen Hüft-/Schultertechniken und Fuß- bzw. Beintechniken genutzt werden sollen.

#### **1. Gruppe (Hüft- und Schulterwürfe)**

- Ippon-Seoi-Nage
- O-Goshi
- Koshi-Guruma

#### **2. Gruppe (Fußtechniken)**

- O-Soto-Otoshi
- De-Ashi-Barei
- O-Uchi-Gari

#### **Beschreibung der Kata**

Aufgrund der Vereinfachung der Kata erfolgt an dieser Stelle keine Beschreibung der Einzeltechniken, sondern nur der allgemeine Ablauf. Das Begrüßungs- und Verabschiedungsritual ist gleich wie bei den oben beschriebenen Katas. Nach der Begrüßung begeben sich beide Schüler in die Mattenmitte, ergreifen mit beiden Händen Ärmel und Revers des Partners (Kumi-Kata) und der Tori führt als erste Technik Ippon-Seoi-Nage rechts aus. Es ist darauf zu achten, dass nur ein oder zwei Schritte zur Ausführung der Techniken genutzt werden, da sowohl die Mattenfläche nicht ausreichen als auch das Gesamtbild getrübt werden würde. Nachdem der Uke aufgestanden ist, wird die Ippon-Seoi-Nage links ausgeführt. Der gleiche Ablauf erfolgt beim O-Goshi und Koshi-Guruma. Nach dem Koshi-Guruma begeben sich

beide Sportler in die Ausgangsposition zurück, drehen sich um und ordnen ihre Sachen. Nach einem kurzen, gemeinsam festgelegten Signal drehen sich beide wieder um, gehen zur Mattenmitte und beginnen mit der zweiten Gruppe der Kata. Sind alle Techniken ausgeführt, erfolgt ein Ordnen der Sachen und die Verabschiedung.

Die Form der Nage-No-Kata kann entsprechend des Leistungsstandes der Schüler auch nur zu einer Seite ausgeführt bzw. durch Techniken erweitert werden. Wichtig ist, dass die Prinzipien der jeweiligen Einzeltechniken zur Geltung kommen und die Schüler sich auf der Kata-Achse (Gerade, Diagonale) bewegen. Zu beachten ist, dass die Wirkung einer Kata durch eine synchrone und kontrollierte Bewegung der beiden Partner erzeugt wird. Gleichzeitiges Drehen, Aufstehen, Gehen usw. tragen neben der technisch sauberen Ausführung zum Gelingen bei. Dies sollte den Schülern vermittelt werden, wenn sie

sich an einer der beschriebenen Katas probieren wollen.

Die vorgestellten Katas sind als Anregung gedacht, um die Kampfsportausbildung in der Schule zu bereichern. Sie sind in ihrer dargestellten Abfolge nicht als Dogma zu verstehen. Ähnlich wie in der Turnausbildung, wo Schüler Einzelübungen zu einer Kür zusammenstellen können, lassen sich auch in Bezug auf die Kata eigene Kreationen durch die Schüler realisieren.

#### Anmerkungen:

- (1) vgl. Ohgo, 1987, S. 13.
- (2) vgl. Müller-Deck/Lehmann, 1987, S. 31.
- (3) In dieser Kata sind Uke und Tori gleichzusetzen, d.h. keiner der beiden Protagonisten ist Uke bzw. Tori.

#### Literatur

- Autorenkollektiv (Ltg. Lehmann, G./Müller-Deck, H.) (1987). *Judo*. Berlin: Sportverlag.
- Bächle, F./Heckele, St. (2000). *999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen*. Schorndorf: Hofmann.
- Bächle, F.(2008). Ringen und Raufen im Schulalltag. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 10, 11-14. Schorndorf: Hofmann

- Göztepe, U./Mahnke, N. (2007). *Judo: Kata für Kinder*. Mammendorf
- Herz, A./Eisenacher, J. (2006). Ukemi-Kata – als eine Form der Hinführung zur Kata. *Sachsen-Judo*, 322, 20-21, Leipzig.
- Herz, A./Eisenacher, J./Schwarwel. (2009). *Judo im Schulsport* (im Druck). Wiebelsheim: Limpert.
- Ohgo, M. (1987). *Judo*. Niedernhausen: Pfeiffer, U./Bauer, G. (2008). *Judo - Nage-No-Kata: die Form des Werfens*. Aachen. Volkmann, P. (1995) *Katame-No-Kata: die 15 fundamentalen Bodentechniken*. 12. Auflage. Berlin.

*Dr. Phil. André Herz  
ist Gymnasiallehrer, Trainer der  
A-Lizenz, Fortbilder.*

*Zöbigerstr. 105, Markkleeberg  
E-Mail: caherz@t-online.de*

*Jörg Eisenacher  
ist Gymnasiallehrer, Dozent in der  
Sportlehrausbildung, Trainer im  
Nachwuchssport.*

*Scharwel  
(bürgerlich Thomas Meitsch)  
arbeitet als Grafiker, Illustrator,  
Art Director, Trickfilmzeichner  
und Regisseur.*

### Aufgeschnappt

„I can do it“

Die Haltung des Menschen muss ganzheitlich betrachtet und kann nicht nur auf die Anatomie der Wirbelsäule oder die Muskulatur reduziert werden. Ob wir uns gut oder schlecht halten ist vielmehr das Resultat von anatomischen, physiologischen, psychischen und sozialen Faktoren. Die äußere Haltung widerspiegelt meist die innere Haltung und umgekehrt.

Haltungsförderung meint deshalb mehr als Muskeltraining. Insbesondere gilt es, das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken und ihnen Erfolgserlebnisse zu vermitteln. Das Gefühl „I can do it“ kann auch beim Krafttraining erreicht werden. Die psychologischen Aspekte der Bewegung, die Bewegungsfreude, die Fitnesslust, die Freude an der Herausforderung und die soziale Komponente des Übens in einer Gruppe sind besonders zu beachten.

Die Einstellung zum Körper wird schon im Kindesalter im Wesentlichen geprägt durch die Reaktionen der Umwelt auf den Körper und seine Bewegungen. Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und das Gefühl, etwas zu können, führt zu Selbstzufriedenheit, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein.

*Aus „Das Spiel mit der Kraft“ in „mobile“ 2/2003, Magglingen, Schweiz*



Ingo Friedrich

## Selbstverteidigung

### Lehren und Lernen

Dieses Buch widmet sich dem weiten Feld des Selbstverteidigungstrainings. Da nicht jeder Experte eines Kampfsystems werden kann und will, besteht trotzdem häufig der Wunsch durch einfache und dennoch wirkungsvolle Maßnahmen Kenntnisse zur Selbstverteidigung zu erwerben. Häufig fehlen auch Ideen und Anregungen, wie befriedigende Fortschritte erzielt werden können. Entstanden ist ein Leitfaden und Ideenlieferant für Ausbilder wie Auszubildende. In praxisnaher Form wird ein Modell für das Selbstverteidigungstraining vorgestellt.

DIN A5, 160 Seiten

ISBN 978-3-7780-0271-1

**Bestell-Nr. 0271 € 16.90**

Dr. Frank Bächle / Steffen Hecke

## 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen

Ringern, Raufen und Kämpfen, aber wie?

In diesem Band werden vielerlei Spiel- und Übungsformen zu dem großen Handlungsfeld „Zweikämpfen“ und „Kampfsportarten“ aufgezeigt.

Sowohl der Lehrer in der Schule als auch der Trainer im Verein findet in diesem Nachschlagewerk ausreichende Spiele und Übungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Berührungssängste werden abgebaut, Vertrauen geschaffen, spezielle Techniken gelernt und Kampfspiele eingesetzt. Durch das vielfältige Übungsangebot der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination können die Übungs- und Spielformen für das Training von anderen Sportarten und für den Sportunterricht in der Schule allgemein zum Tragen kommen. Kooperative Spiele runden das Buch ab.

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



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

# Sportunterricht mit Alltagsmaterialien – 5

Bettina Frommann

Teil 5 der Ideensammlung „Sport mit Alltagsmaterialien“ bedient sich der „Zockerutensilien“ (Würfel und Spielkarten) und abgefahrener Fahrradmäntel. Viele Ideen im Umgang mit Bananenkartons erwarten Sie in der 6. und letzten Folge.

*Die Schriftleitung*

## Würfel

Der Zufallscharakter steuert hier entscheidend die Belastung. Bei hohen Beanspruchungen ist ausnahmsweise die Lehrkraft nicht „schuld“!

## Ausdauerlaufen

Jede Kleingruppe von 6 Kindern hat einen Würfel. Die Anzahl der Würfe wird von der Lehrkraft je nach Zeit festgelegt.

- Augenzahl gleich Laufminuten.
- Augenzahl gleich Anzahl der Läufer, die eine bestimmte Strecke zurücklegen.
- Augenzahl gleich Anzahl der Runden.
- Augenzahl gleich konditionelle Aufgabe, 1 = Seilspringen, 2 = Hüpfen über Hindernisse, 3 = Laufen auf einer Saltomatte, usw.

## Spielkarten

Bei den folgenden zwei Ideen kann die Belastung über die Länge der LAUF- oder auch der SCHWIMMstrecke oder über die Anzahl der Läufer/Schwimmer gesteuert werden.

## Pik, Kreuz, Karo, Herz

Vier Gruppen wird eine Spielkartenfarbe zugewiesen. Alle Karten liegen vermischt und verdeckt am Ende einer Lauf- oder Schwimmstrecke oder in der Mitte einer Laufrunde. Auf Kommando läuft/schwimmt aus jeder Gruppe eine Person los, absolviert die Lauf- bzw. Schwimmstrecke, wählt dann eine Karte aus und nimmt diese mit, wenn sie der zugewiesenen Spielkartenfarbe entspricht. Hat ein Läufer/Schwimmer eine falsche Karte gezogen, muss er ohne Erfolg zurückkehren. Dann wird der nächste Läufer/Schwimmer abgeschlagen. Die Gruppe, die als erstes alle ihre Karten eingesammelt hat, ist Sieger.



## Pokern

Jede Gruppe zieht 5 Spielkarten, die restlichen Karten liegen am Ende einer Lauf- oder Schwimmstrecke verdeckt aus. Ziel ist es, ein möglichst gutes Pokerblatt zu erlaufen/erschwimmen. Auf Kommando läuft/schwimmt ein Kind aus jeder Gruppe mit einer Spielkarte los und tauscht diese gegen eine andere aus. Das Spiel geht entweder nach Zeit (10 min) oder Anzahl der Läufer/Schwimmer (jeder läuft/schwimmt dreimal). Es muss getauscht werden.

Sammeln kann man ein Paar (zwei Damen), einen Drilling (drei Buben), ein Quartett (vier Assen), ein Full House (zwei Damen, drei Buben), eine Straße (Zehn, Bube, Dame, König, Ass), einen Flash oder Royal Flash.



## Fahrradmäntel

Abgefahrene oder kaputte Fahrradmäntel gibt es in jedem Fahrradgeschäft oder beim Reparaturservice. An einem langen Haken an der Wand nehmen sie relativ wenig Platz weg und sind doch schnell verfügbar. Besonders im Bereich der Kinder- und Spieleleichtathletik lassen sich viele Ideen finden. 15–30 Mäntel wären optimal.

## Sprung-ABC

Die Fahrradmäntel (etwa 10–15 Stück) liegen auf dem Boden mit etwa 50–100 cm Abstand – je nach Bewegungsaufgabe. Zwei Reihen parallel ausgelegt bieten die Chance zur Differenzierung und erhöhen die Intensität. Die Sprungaufgaben gelten für zwei Durchgänge, zurück wird langsam getrabt. Besonders effektiv für die Kräftigung der Fußmuskulatur sind die Sprün-

ge im Sand einer Beachvolleyballanlage oder einer größeren Weitsprunggrube.

- Schlusssprünge ohne oder mit erhobenen Händen,
- Hinken rechts und links,
- Schlusssprünge rückwärts,
- Hocksprünge,
- Grätschsprünge,
- Wechselsprünge mit Beinkick,
- Drehsprünge,
- Hampelmannsprünge,
- Kreuzsprünge,
- Hopslerlauf ohne/mit Schwungbeineinsatz,
- Side-steps,
- Schrittsprünge mit Schwungbeineinsatz,
- Anfersen,
- Kniehebelauf...



### Drehwürfe

Für eine methodische Hinführung zu Drehwürfen (z. B. Diskuswurf oder Schleuderballwurf) kann man die Fahrradmäntel sehr gut einsetzen.

Die Schüler probieren selbst aus, wie der Mantel am besten fliegt. Gemachte Erfahrungen fließen in die folgenden Aufgaben mit ein.

● **Aus dem Stand.** Rechtshänder stehen dabei mit der linken Schulter und dem linken Bein zur Wurfriechung. Die Knie sind leicht eingebogen und „elastisch“, der Oberkörper holt Schwung durch Drehen nach rechts. Wie bei einer Spirale wird der gesamte Körper aufgerichtet und die Hüfte im Moment des Abwurfs nach vorne geschoben. Zwischen den Werfern empfiehlt sich ein Abstand von mindestens drei Metern.

● **Zuwerfen.** A und B werfen sich die Reifen zu.

● **Wurf in Wurfzonen.** Mit Pylonen werden Wurfzonen markiert, die einer bestimmten Punktzahl entsprechen. Wer schafft mit 10 Würfen die meisten Punkte? Diese Spielidee kann allein, mit einem Partner oder in einer Gruppe organisiert werden.

● **Würfe mit Drehung.** Die Werfer stehen mit dem Rücken zur Wurfriechung. Rechtshänder holen Schwung und drehen über das linke Bein. Genaue technische Beschreibungen sind der Fachliteratur zu entnehmen.



### Ziele

Die Fahrradmäntel werden als Wurfziele in Meterabständen hintereinander ausgelegt. Von einer Startlinie aus sollen Bälle nacheinander in die Reifen geworfen werden. Gesteigert wird die Ballgröße, z. B. vom Tennisball über Handbälle und Basketbälle zum Medizinball. Die Reifen können wiederum mit Punkten versehen werden. Einzel-, Partner- und Gruppenwettkämpfe sind möglich nach Zeit oder einer bestimmten Anzahl von Würfen.

Um den Druckpass beim Basketball mit der geraden Fluglinie zu üben, hält ein Schüler den Fahrradmantel auf Höhe der Oberkörper, A und B werfen durch. Ähnlich lässt sich auch der Schlagwurf im Handball üben.



Bettina Frommann war 14 Jahre im Schuldienst und arbeitet an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Die Praxisschwerpunkte sind die Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Badminton und

Skilanglauf. Sie ist als Übungsleiterin im Hochschulsport und als Referentin in der Lehrerfortbildung tätig.

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

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (0 71 81) 402-0, Telefax (0 71 81) 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 € 21.– 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

# Skatkartenlauf

Jürgen Frey

## Spielidee

Möglichst schnell bestimmte (alle „eigenen“) Karten eines in der Halle auf Matten ausgelegten Skatkartenspiels (in der Gruppe) erlaufen (sammeln).

**Platzbedarf:** Ganze Halle

**Material:**

- 1 Satz Skatkarten
- 5 Matten
- 4-6 Gymnastikreifen

## Vorbereitung

- Die Klasse wird in 4-6 gleichgroße Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird ein erster Ausgangspunkt (=Gymnastikreifen) zugewiesen.
- Der Lehrer legt die vorher gemischten Karten verdeckt auf den Matten aus (siehe Skizze).
- Die Gruppenmitglieder werden durchnummeriert (Festlegung der Laufreihenfolge). Jede Gruppe bestimmt einen Gruppenleiter.
- Jeder Gruppe wird ein Kartenwert (=eigene Karte) zugeordnet (in einem Skatspiel gibt es vier Farben: Karo, Herz, Pik und Kreuz. In jeder Farbe gibt es acht Karten bzw. Kartenwerte: eine Sieben, eine Acht, eine Neun, eine Zehn, ein Bube, eine Dame, einen König und ein Ass, d.h. jeder Kartenwert ist in einem Skatblatt viermal vorhanden, nämlich einmal als Karo, einmal als Herz, einmal als Pik und einmal als Kreuz). Beispiel: Gruppe 1 muss alle 4 Buben sammeln, Gruppe 2



alle 4 Damen, Gruppe 3 alle 4 Könige, Gruppe 4 alle 4 Asses.

## Spielregeln

- Nach dem Start läuft das erste Mitglied jeder Gruppe zu einer x-beliebigen Matte, deckt eine Karte auf und schaut, ob es sich um eine eigene Karte handelt oder nicht. Eine eigene Karte wird mitgenommen, eine falsche Karte wird wieder verdeckt an den gleichen Platz auf der Matte zurückgelegt. Danach läuft er zurück zu seiner Gruppe, per Handschlag schickt er den nächsten Läufer seiner Gruppe los (ein Bein des neuen Läufers muss beim Handschlag im Gymnastikreifen sein, kein Frühstart!).
- Gesammelte eigene Karten werden jeweils beim Gruppenleiter abgegeben.

- Ein gestarteter Läufer darf bei einem Lauf in jedem Fall immer nur eine Karte anschauen.
- Die Matten dürfen nicht betreten werden (überspringen ist erlaubt).
- Ein Durchgang bzw. Lauf endet dann, wenn eine Gruppe alle eigenen Karten erlaufen und der Gruppenleiter die Karten zum Lehrer gebracht hat. Dieser gibt daraufhin sofort ein Signal, das diesen Durchgang beendet. Die Gruppenleiter bringen die erlaufenen Karten ihrer Gruppe zum Lehrer; dieser vergibt und notiert die Punkte nach der Anzahl der erlaufenen Karten. Die schnellste Gruppe eines jeden Durchgangs bekommt noch einen Extrapunkt.
- Danach wird gewechselt, d.h. jede Gruppe startet den nächsten Durchgang vom jeweils nächsten Ausgangspunkt aus (entgegen dem Uhrzeigersinn).

- Jede Gruppe bekommt einen neuen Kartenwert zugeordnet, den es zu sammeln gilt.
- Der Schüler, der im letzten Durchgang zuletzt gelaufen ist, beginnt beim neuen Durchgang. Die anfangs festgelegte gruppeninterne Laufreihenfolge ist weiter einzuhalten.
- Wenn jede Gruppe einmal von jedem Ausgangspunkt gestartet ist, wird die Gesamtpunktzahl je Gruppe und somit der Sieger des Spiels ermittelt.

### Tipps

- Das Auslegen der Karten auf Matten bietet den Vorteil, dass die Karten besser zu greifen sind als auf dem glatten Hallenboden; außerdem bietet es die Möglichkeit taktischen Vorgehens einzelner Schüler oder von Absprachen in der Gruppe (Wer übernimmt welche Karten auf welchen Matten? Schwächeren Läufern können von der Gruppe Karten zugeteilt werden, die nahe am Ausgangspunkt liegen, etc.). Deshalb ist es auch wichtig, darauf zu achten, dass falsche Karten immer wieder an den gleichen Platz auf der Matte zurückgelegt werden.
- Das Bestücken der Matten mit Karten für einen neuen Durchgang kann auf zweierlei Art durchgeführt werden:
  - Karten, die noch verdeckt auf den Matten liegen, bleiben für den nächsten Durchgang an ihrem Platz. Nur die gesammelten und abgegebenen Karten werden gemischt und gemäß Plan auf den Matten ergänzt. Diese Vorgehensweise animiert clevere Gruppen, sich noch genauer abzusprechen und sich auch die Lage der falschen Karten

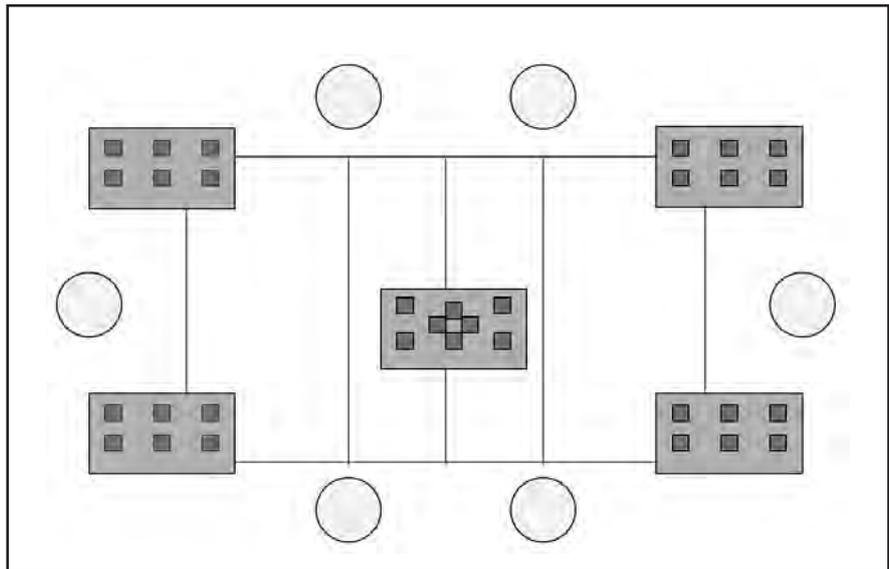


Abb. Skizze des Skatkartenlaufes

des aktuellen Durchganges zu merken, um dadurch einen Vorteil in den nächsten Durchgang mitzunehmen.

- Alle Karten werden eingesammelt, gemischt und neu ausgelegt. Das Zufallsprinzip hat hierbei einen höheren Stellenwert.

- Bei vier Gruppen kann jeder Gruppe auch eine zu erlaufende Kartenfarbe zugewiesen werden (= 8 Karten) oder ein Kartenwert plus zwei weitere Karten (= 6 Karten, z.B. alle 4 Assen plus die beiden schwarzen Könige, etc.)

- Um das Verrutschen des Gymnastikreifens zu verhindern, sollte dieser mit Packband auf dem Hallenboden fixiert werden.

### Skizze des Skatkartenlaufes:

- Linie = Volleyballfeld
- Rechtecke = Matten
- Kreise = Gymnastikreifen bzw. Ausgangspunkte für die Gruppen
- Quadrate = Skatkarten

Wer zwei Hallenteile zur Verfügung hat, nützt den Raum natürlich und baut einen entsprechend größeren Skatkartenlauf auf.

### Übrigens

Skatkartenlauf kann auch mit anderen Karten gespielt werden, z.B. Quartettkarten o.Ä. Der Name des Spiels und die Spielregeln sind dann dementsprechend zu modifizieren.



Jürgen Frey  
ist Realschullehrer an  
der Sophie la Roche  
Realschule in  
Bönningheim

Carromboulage Bönningheim  
Olgastraße 21  
74357 Bönningheim  
E-Mail: j.frey.carrom@web.de

### Liebe Leserinnen und Leser, Autorinnen und Autoren!

Mein besonderer Dank gilt allen, die bei der Gestaltung ‚unserer‘ Lehrhilfen durch fundierte Beiträge mitgewirkt haben. Ich freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit.

Die Schriftleitung der Lehrhilfen wünscht Ihnen ein besinnliches Fest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2010.



## OLYMPIADE 2010



Prof. Dr. Roland Naul / Rolf Geßmann / Uwe Wick

### Olympische Erziehung in Schule und Verein Grundlagen und Materialien

Das Buch ist ein **Lehr- und Arbeitsbuch** sowohl für die Ausbildung von Lehrkräften in Schule und Sportverein als auch für deren Fort- und Weiterbildung zur Olympischen Erziehung. Die verschiedenen Textsorten und Arbeitsmaterialien sind zu drei Modulen für eine olympische Werteerziehung zusammengestellt worden: In Modul 1 werden die Olympischen Spiele näher vorgestellt, um so das Ereignis kennen zu lernen, seine Idee und Geschichte zu begreifen. In Modul 2 werden die verschiedenen pädagogisch-didaktischen Grundlagen der Olympischen Erziehung dargelegt. In Modul 3 erfolgt schließlich der Übergang von der Theorie zur Praxis der Olympischen Erziehung mit Beispielen für den Schulport in der Primar- und Sekundarschule sowie mit Praxisbeispielen für die Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein.

17 x 24 cm, 280 Seiten, ISBN 978-3-7780-8510-3, **Bestell-Nr. 8510** € 24.90

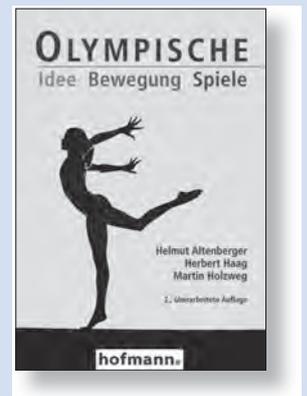
Prof. Dr. Herbert Haag / Prof. Dr. Helmut Altenberger / Martin Holzweg

### OLYMPISCHE Idee Bewegung Spiele

#### 2., überarbeitete Auflage 2006

Olympische Idee, Olympische Bewegung und Olympische Spiele erfahren ein hohes weltweites Interesse. Diese Handreichungen vermitteln in 21 Themen das notwendige Hintergrundwissen. Die Themen sind in drei Gruppen zusammengefasst: (A) Grundsätzliche Aspekte, (B) Struktur und Organisation, (C) Olympische Spiele als Weltereignis. Somit kann diese Veröffentlichung einen Beitrag leisten, die Olympische Idee, die Olympische Bewegung und die Olympischen Spiele in ihrer Substanz zu erhalten, konstruktiv-kritisch weiterzuentwickeln und zu stärken.

11,5 x 16,5 cm, 80 Seiten, ISBN 978-3-7780-3102-5, **Bestell-Nr. 3102** € 5.90



#### Weitere Bücher: **Einblicke – Aspekte olympischer Sportentwicklung**

15 x 24 cm, 320 Seiten, ISBN 978-3-7780-3790-4, **Bestell-Nr. 3790** € 24.90

Weitere Infos unter [www.sportfachbuch.de/3790](http://www.sportfachbuch.de/3790)

#### **Olympischer Sport – Rückblick und Perspektiven**

15 x 24 cm, 258 Seiten, ISBN 978-3-7780-7500-5, **Bestell-Nr. 7500** € 20.–

Weitere Infos unter [www.sportfachbuch.de/7500](http://www.sportfachbuch.de/7500)

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



## SPIELE



CD-ROM, 140 Spiele  
ISBN 978-3-7780-8610-0  
**Bestell-Nr. 8610 € 14.90**

Martin Rall

## Suchen – Finden – Spielen

### Spielesammlung

Oft sind die Voraussetzungen im Sport oder Training ganz unterschiedlich. Die Anzahl, die räumlichen Gegebenheiten, das Alter, die zur Verfügung stehenden Geräte oder das angestrebte Trainingziel beeinflussen die Auswahl der Spiele. Auf dieser **CD-ROM mit insgesamt 140 Spielen** können genau diese Kriterien in einer Suchmaske eingegeben werden. Das Programm wählt sofort die entsprechenden Spiele aus und stellt eine Auswahl zur Verfügung. Die ausgewählten Spiele können ausgedruckt und als Gedankenstütze mit zum Sportunterricht genommen werden.



Musterseiten unter [www.sportfachbuch.de/8610](http://www.sportfachbuch.de/8610)

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