

## Jahrmarktspektakel

### Darstellen und Tanzen im gemeinsamen Sportunterricht von Mädchen und Jungen

Magda Boine

#### Jahrmarkt als Thema im Sportunterricht

Das Vorhaben mit dem Ausgangspunkt „Historische Jahrmärkte“ (1), ist als Beitrag zum Bewegungsfeld „Gestalten, Tanzen, Darstellen“ und zum Sportbereich „Gymnastik-Tanz, Bewegungskünste“ zu verstehen. Es

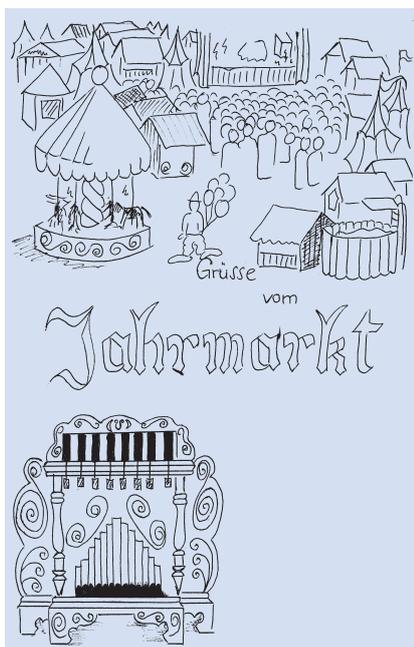
geht um die Darstellung von Attraktionen wie „Hau den Lukas!“, den Nachbau eines Karussells oder einer Wurf-bude mit den Körpern der Schülerinnen und Schüler. Die Attraktionen sind „funktionstüchtig“ und können – z. B. das Karussell oder die Wurf-bude – von Schülern und Schülerinnen benutzt werden.

Die Idee der Nachgestaltung eines Jahrmarktes ermöglicht es, mit den Schülerinnen und Schülern ideenreiche Szenarien zu entwerfen. Die unterschiedlichen Künste und Attraktionen der Artisten des fahrenden Volkes werden bei einem „Jahrmarktbummel“ (siehe letzte Zeichnung) vorgestellt.

- Karussell
- Quacksalber
- Hochseilakt
- Kraftmeier
- Tanzbärenleiter
- Mentalmagierin
- Gaukler

An dieser Stelle werden 5 Attraktionen vorgestellt, die in der Praxis erprobt sind:

- Seiltanzen
- Hau den Lukas
- Karussell
- Wurf-bude
- Jahrmarktorgel



#### Sammlung von Attraktionen auf historischen Jahrmärkten

- Panoptikum
- Flohzirkus
- Teufelsbrücke
- Illusionsbuden
- Troubadoure
- Jahrmarktorgeln
- Wurf-bude
- Ringkämpfer
- Juxhaus
- Wahrsager
- Lustige Tonne

#### AUS DEM INHALT:

<i>Magda Boine</i>	
Jahrmarktspektakel.....	1
<i>Gernot Tille</i>	
Übungs- und Spielformen für ein mehrwöchiges Ausdauertraining im Winterhalbjahr in der Halle.	5
<i>Anne Jäger</i>	
Deutschlandreise von Kiel nach München.....	11
<i>H. Lang</i>	
„Fang mit den Hut-Staffel“..	13

Damit am Ende ein qualitativ hochwertiges Produkt entstehen kann, das zudem von Jungen und Mädchen mit getragen wird, geht es um eine solide Körperarbeit, die Arbeit an motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit und um das Training akrobatischer Elemente.

Ziel ist eine Aufführung, die neben der Funktion ein Aushängeschild für die Schule zu sein, viele weitere Vorteile hat. Sie hat stark motivierenden Charakter und führt die Schülerinnen und Schüler zu körperlichen und darstellerischen Höchstleistungen. Als positiver Nebeneffekt ist mit einer konstruktiven, angenehmen Unterrichts-atmosphäre und erfreulich selbstbewussten Schülerinnen und Schülern zu rechnen.

### Aufführungsmöglichkeiten

In der Schule:

- vor anderen Klassen
- bei einem Stadtteilst
- an einem Elternabend
- in einem Kindergarten
- bei einem Schulfest im Rahmen einer Tanz- oder Theateraufführung

Außerhalb der Schule:

- bei einem Stadtteilst
- in einem Kindergarten
- bei einem „Kennenlernfest“ der neuen Fünftklässler
- in einer Grundschule

### Das Thema Jahrmarkt im koedukativen Sportunterricht

Das Thema eignet sich aus einer Reihe von Gründen für den koedukativen Sportunterricht.

#### ● Wenig „vorbelastete“ Bewegungsformen – viel Phantasie

Die geforderten darstellerischen und tänzerischen Handlungen sind einerseits von den klassischen Mädchenbewegungen weit entfernt, andererseits haben sie mit dem „typischen Jungensport“ nichts zu tun und stel-

len so für alle ein neues Bewegungserlebnis dar.

Der künstlerischen Ausgestaltung sind keine Grenzen gesetzt; es kann viel eigene Phantasie und Kreativität eingebracht werden.

#### ● Eingängige Bewegungsqualität

Die vorherrschende Bewegungsqualität „staccato“, also „eckig“, abgehakt, fällt vor allem Jungen leichter. Hinführend könnte zuvor das Thema „Mensch-Maschine/Roboter“ erarbeitet werden.

#### ● Erlaubte Phantasie

Da der künstlerischen Ausgestaltung der Szenen keine Grenzen gesetzt sind, kann viel eigene Phantasie eingesetzt und Einfallsreichtum entwickelt werden. Es wird sowohl schauspielerisches als auch organisatorisches Talent benötigt.

#### ● Mögliche Differenzierung

Im Verlauf des „Jahrmarktspektakel“ kann durch sehr unterschiedliche Aufgaben differenziert werden: An die körperlichen Fähigkeiten können niedrige, aber auch hohe Anforderungen gestellt werden.

#### ● Bewegungsintensität

Die Sorge, ein solches Unterrichtsvorhaben könnte den Schülerinnen und Schülern zu wenig Bewegung bieten, ist sicher berechtigt.

Das Thema beinhaltet spielerische, darstellerische, sportliche und tänzerische Schwerpunkte. Diese können in Abstimmung mit den Klassen und Teilgruppen unterschiedlich akzentuiert werden. Intensive Körperarbeit sollte immer wieder gefordert werden. So kann der „Lukas“ durch eine Stunde zu vielseitigem Springen, der Seiltanz durch eine Schulung von Balance und Gleichgewicht vorbereitet werden. Die Herausarbeitung der Bewegungsqualität „staccato“ kann anhand des Themas „Roboter“ im Vorfeld der Wurf-bude erarbeitet und das Karussell an einen Kraftzirkel angeschlossen werden.

## Die praktische Umsetzung

### Aufwärmen (Einige Elemente)

#### ● Laufen

Die Artistentruppe ist angekommen! Das Zelt ist aufgebaut!

Vor dem Üben müssen sich alle Artisten aufwärmen. Deshalb laufen sie herum und rufen aus, dass das Aufwärmen anfängt!

- bei Musikstopp: „Freeze“ – Ausrufepose einnehmen,
- bei erneutem Musikeinsatz: weiterlaufen...

(Musik: Laufmusik, z. B.: Dire Straits: Walk of Live oder René Aubry: Steppe)

#### ● Laufen – Partneraufgaben

Nach den Musikstopps zunächst in Laufposition erstarren – dann Aufgaben wie folgt umsetzen:

- Eine/n Partner/in suchen und um die Hüfte bzw. Schulter umfassen
  - gemeinsam in die Luft springen, dabei drehen und nicht loslassen
  - erneut erstarren.
- Mit dem Partner einhaken – 2x umeinander herumlaufen (Skip-pings, Hebelauf, hüpfen...) – erneut erstarren.

- Rücken an Rücken mit dem Partner – die Körper beschreiben eine senkrechte 8 – erneut erstarren.

Bei Musikeinsatz: weiterlaufen...

#### ● Kristallspiel

Die Artisten und Artistinnen laufen frei durch den Raum. Zu einem selbst gewählten Zeitpunkt bleibt eine Artistin stehen und führt eine Staccato-Bewegung aus (Überwiegend Arme, auch Kopf, Rumpf) Weitere Artisten (höchstens 5-6) „kristallisieren“, d. h. gruppieren sich dazu und ordnen sich in die Bewegung ein, so dass eine Art Maschine entsteht. Zu einem selbst gewählten Zeitpunkt zerfällt der Kristall wieder und löst sich auf.

An anderen Stellen bilden sich weitere Kristalle und zerfallen wieder.

(Musik: Like Ice in the Sunshine)

## Der Jahrmarkt

Durch das Aufwärmen sollen u. a. auch Körperzusammenschluss (KZS) und Körperspannung geübt und gefestigt werden. Entsprechende Übungsformen können z. B. mit in das Aufwärmen integriert werden.

An dieser Stelle können zusätzlich viele andere Übungen zum KZS (z. B. „Artisten“pendel) durchgeführt werden, die – je nach Aufbau des Unterrichtsvorhabens – ständig wiederholt werden müssen.

### ● Das Seiltanzen

(Material: Schirme, Tüll bzw. Trikot)

Um diese konzentrierte, präzise und angespannte Bewegung zu verinnerlichen, die zudem erfrischende pantomimische Anteile enthält (aus dem Gleichgewicht kommen, es wieder erlangen, hinunterfallen, etc.), sollte den Schülern und Schülerinnen eine Bewegungsvorstellung mitgegeben werden. So kann die Bereitschaft zum Spiel geschaffen werden.

Der unterstützende Hinweis könnte folgendermaßen aussehen:

*„Wir nähern uns dem Jahrmarkt. Quer über die Buden ist ein Hochseil gespannt; es ist ganz straff gespannt. Wir betreten das Seil, gehen vorsichtig vorwärts, rückwärts, springen, bauen eine Waage ein. Vorsicht! Beinahe wäre ein Unfall passiert!“*

Währenddessen „spannt“ jeder Artist ein Springseil auf dem Boden



und probiert vorsichtig, sich darauf zu bewegen.

In diese „Darstellung“ können weitere turnerische Elemente („Waghalsigkeiten“) eingebaut werden.

(Musik: Dr. Jazz Ambulanz, Bonn)

## Die Jahrmarktsbuden

### ● Hau den Lukas

(Material: Rote Haube für Lukas, Schaumstoff/Handtuch für Muskeln)



Benötigt werden 3 Personen:

- Ein Käufer, der seine Kräfte messen will,
- ein „Lämpchen“, das hochsteigt,
- eine „Maschine“, die das „Lämpchen“ hochbefördert.

Diese attraktive Bude kann beliebig variiert und ausgebaut werden: Der Käufer kann schlaff, stark oder bärenstark sein – entsprechend reagiert die Maschine.

(Musik: Zirkusmusik)

### ● Karussell

Benötigt werden 8 Personen:

- Vier große Personen (Oberstufenschüler oder -schülerinnen) bilden gemeinsam das Karussell.
- Vier kleine Personen (Aus den Klassen 5 oder 6) „benutzen“ es und dürfen damit im Kreis fahren.

Gebrauchsanweisung: Die vier Großen bilden einen Außenstirnkreis mit Handfassung. Die vier Kleinen stellen sich außen auf Lücke und legen ihre Arme um die Na-



cken der Großen. Diese laufen schnell seitwärts, so dass die kleinen Schüler und Schülerinnen zu „fliegen“ beginnen.

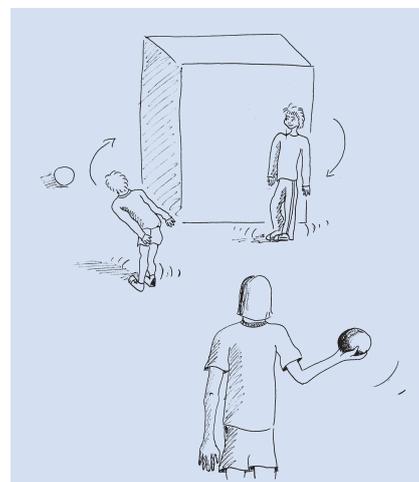
(Musik: Zirkusmusik)

### ● Wurfbude

(Material: Sehr hoher Kasten, kleine Schaumstoffbälle)

Benötigt werden 6 Personen:

- Ein Verkäufer von Bällen,
- Ein Käufer,
- Vier „Figuren“.



Magda Boine ist Fachleiterin für Sport und Hauptseminarleiterin am Studienseminar Leverkusen.

Anschrift:  
Gluckstr. 7, 53115 Bonn  
magda.boine@gmx.de



Die „Figuren“ befinden sich hinter dem Kasten. Sie kommen „eingeklappert“, mit schnellen (in der Regel seitlichen) Trippelschritten hervor, als ob sie auf einem mechanischen Zahnrad laufen würden. Ihr Körper muss dabei straff angespannt sein. Sobald sie vor dem Kasten sichtbar werden, klappen sie aus und der Käufer wirft seine Bälle. Werden sie getroffen, klappen die Figuren zusammen und gehen im Trippelschritt ab; werden sie nicht getroffen, schneiden sie beispielsweise eine freche Fratze und gehen ab. Hier sind auch vielfältige Interaktionen zwischen Werfer und Figuren denkbar.

#### ● Jahrmartorgel

Passend zum Thema handelt es sich um eine „Artistenorgel“, d. h., sie stellt Szenen und Personen aus der Welt des fahrenden Volkes dar. Je nach Anlass einer schulinternen Aufführung können die Figuren übrigens auch vielen anderen Themenkreisen zugeordnet werden.

Der Funktionsmechanismus der Orgel kann wie folgt in Bewegung umgesetzt werden:

Auf einer Kreislinie angeordnet treten verschiedene Figuren auf:

- der Direktor oder Chef der Akrobaten, der einladende Gesten macht,
- verschiedene Akrobaten,

- das klatschende Publikum,
- die Clowns,
- der oder die Seiltänzer/Seiltänzerinnen.

Da die Bewegungen der Figuren einer Jahrmartorgel durch die Fixierung am Boden eingeschränkt sind, müssen sie sich schiebend vorwärts bewegen und sind nur bei Stillstand im Oberkörper beweglich.

Bei der Durchführung und gemeinsamen Umsetzung einer Jahrmartorgel sollten folgende Schritte beachtet werden:

- Üben der Fortbewegung frei im Raum (Füße „wischen“ seitwärts über den Boden, Ferse und Fußspitze berühren sich abwechselnd, Oberkörper bleibt dabei

auf horizontaler Linie, ohne vertikale Abweichung)

- Ausführung der oben beschriebenen Fortbewegung auf der Kreislinie
- Gruppenarbeit: Verteilen der Rollen und Erfinden eines kurzen, wiederholbaren mechanischen Bewegungsablaufs zu einer Figur, bzw. Figurengruppe, die in der gleichen Position beginnen und enden muss.
- Üben der gefundenen Abläufe durch alle.
- Einnehmen der Ausgangsposition in der Fortbewegung auf der Kreislinie und üben des „mechanischen“ Bewegungsablaufs.

(Musik: Jahrmartmusik)

#### Abschluss

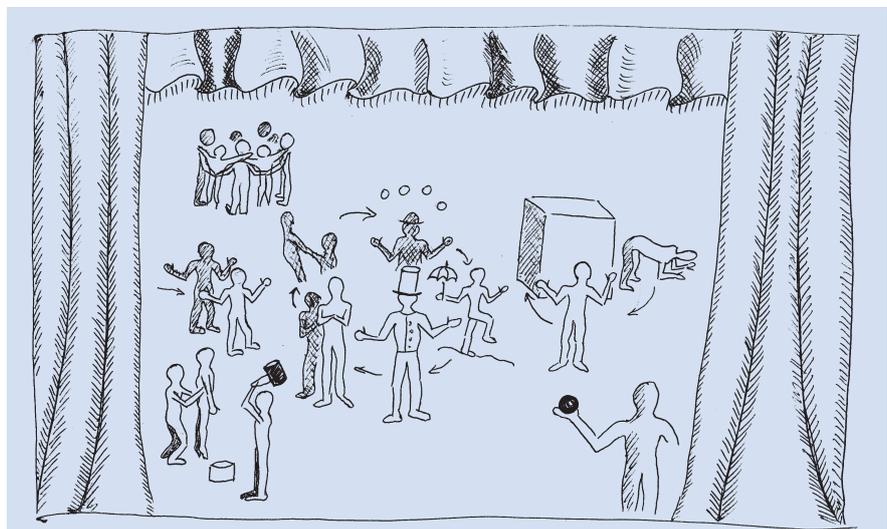
##### Ein Bummel über den Jahrmart

Jeder Akteur/jede Akteurin spezialisiert sich auf eine der dargestellten Attraktionen. Zusätzlich werden – entsprechend gekleidete – „Flaneure“ gebraucht, die die Attraktionen benutzen und sie durch Knopfdruck oder Einwerfen von Geldstücken in Bewegung setzen.

Zeichnungen: Nicole Höhna

#### Anmerkung

(1) Interessante Materialien finden sich insbesondere unter: <http://www.schaubuden.de/>, schöne Bilder vor allem in: Der Jahrmart: Ein Bilderbuch für Kinder. Berlin: Winkelmann, 1863; Digitale Bibliothek Braunschweig, [www.digibib.tu-bs.de/?docid=00000226](http://www.digibib.tu-bs.de/?docid=00000226)



# Übungs- und Spielformen für ein mehrwöchiges Ausdauertraining im Winterhalbjahr in der Halle

Gernot Tille

Ein Lauftraining sollte zu Beginn immer nach der Dauerleistungsmethode mit allmählichem Übergang zur extensiven Intervallmethode erfolgen. Da die Schüler längere Läufe in der Halle als monoton empfinden, ist nach motivierenden Alternativen zu suchen. Die hier beschriebenen Übungsformen sind nicht nur abwechslungsreich und spielbetont, sondern dienen zugleich der Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer einschließlich der Verbesserung der aeroben Kapazität. Gleichzeitig wird auf unterschiedliche Intensitätsanforderungen (z. B. bei den großen Sportspielen) hingearbeitet.

Davon profitieren nicht nur die Ballspieler unter den Schülern, sondern auch jene, die die Bedingungen für eine Ausdauerdisziplin eines der Deutschen Sport- bzw. Leichtathletikabzeichen erfüllen wollen. Diese Form der Ausdauerschulung kann auch als Vorbereitung für die im Rahmen des bundesweiten Schulfestwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ geforderten Mittelstreckenläufe durchgeführt werden. Denn um hier erfolgreich zu sein, sollen auch die Schüler in die Lage versetzt werden, auf taktische Maßnahmen zurückgreifen zu können, wie z. B. den Wechsel der Laufgeschwindigkeit. Der Intensitätswechsel trägt außerdem dazu bei, dass sich kein stereotyper Laufstil „einschleift“; ein Wechsel des Lauftempo schult zudem die Lockerheit und Entspannungsfähigkeit, was der Laufökonomie zugute kommt.

Die Steuerung der Intensität erfolgt über die Pulsfrequenz. Sie ist individuell zu ermitteln. Das Pulsessen sollte deshalb zu einem festen Be-



stand einer jeden Unterrichtseinheit gehören.

Um Nachhaltigkeit und die erstrebten Ziele zu erreichen, sollten den Schülern neben der einen Unterrichtseinheit in der Schule zusätzlich zwei Laufeinheiten nach der Dauerleistungsmethode (ab 12 Minuten aufwärts) als Hausaufgabe empfohlen werden. Die Ergebnisse sind bei

der Festlegung der Sportnote mit zu berücksichtigen.

Um die Schüler für ein Ausdauertraining zu gewinnen, muss die Lehrkraft viel Überzeugungsarbeit leisten. Daher sollte schon vor der Aufnahme eines regelmäßigen Ausdauertrainings auf die besondere Bedeutung der Ausdauer hingewiesen werden. Die Ausdauer

- gilt als feste Größe für alle Sportarten (auch die Spilsportarten!!) und ist durch nichts zu ersetzen,
- ermöglicht die Beibehaltung einer gewählten Intensität über einen längeren Zeitraum,
- erlaubt einen Intensitätswechsel,
- vermindert den ermüdungsbedingten Intensitätsverlust,
- lässt von vornherein eine höhere Übungsqualität zu,
- bewirkt eine schnellere und gründliche Erholung und begünstigt die Belastbarkeit (auch außerhalb des Sports)

Alter [Jahre]	11	12	13	14	15	16	17
<b>Wertung</b>	<b>Kondition (Streckenlänge [m])</b>						
Ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
Sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
Gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
Befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
Mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
Ungenügend	Weniger Meter als bei mangelhaft						

Abb. 1: Wertungstabelle zur Einschätzung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Jungen über die im Cooper-Test (12-Minuten-Lauf) erreichte Streckenlänge. Für Mädchen gelten 200 m weniger als bei den Jungen (nach Grosser, Brüggemann & Zintl, 1986, 129).

- hat präventive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-Atemsystem und kann vielen Bewegungsmangelkrankheiten entgegenwirken.

Nach Erreichen einer bestimmten Ausdauerfähigkeit, die sich anhand von Tests überprüfen lässt, kann das Lauftempo allmählich erhöht werden. Mit Beginn des Frühjahrs und bei entsprechender Witterung sollte das Ausdauertraining im Freien fortgesetzt werden.

Zur Ermittlung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit hat sich in der Praxis der **Zwölfminutenlauf (Coopertest)** bewährt, der aber auf keinen Fall in der Halle durchgeführt werden sollte.

In der Halle kann das Überprüfen durch einen weniger zeitaufwendigen **Stufentest aus dem Bereich des Präventionssports** erfolgen. Dazu müssen die Schüler 3 Minuten lang anhand eines vorgegebenen Taktgebers (Musik, Metronom) im Tempo 120 bpm (*beats*, Schläge *pro Minute*) mit beiden Beinen nacheinander an einer Stufe (Langbank, kleiner Sprungkasten) auf- und absteigen. Wichtig hierbei ist, dass die Stufenhöhe den individuellen Beinlängen der Schüler angepasst ist und beim Fußaufsetzen ein 90 Grad-Kniewinkel vorliegt:

Vor dem Test ist im Sitzen nach 5 Minuten Ruhe zunächst der Ruhepuls (P1) zu ermitteln. Die zweite

Pulsmessung erfolgt unmittelbar nach der dreiminütigen Belastung (P2). Die Ermittlung des Erholungspulses (P3) wird nach einer Minute gemessen.

Der Leistungsindex lässt sich nach der Formel berechnen:

$$\frac{(P1 + P2 + P3)}{100}$$

Die Auswertung:

INDEX	BEWERTUNG
bis 2,9	Ausgezeichnet
bis 5,9	Sehr gut
bis 9,9	Gut
bis 14	Normal
über 14	Unzureichend

Hinweis: Um diesen Test erfolgreich anzuwenden, muss das manuelle Pulsmessen von den Schülern beherrscht werden.

Materialbedarf: 1 Stoppuhr, Metronom (alternativ: CD-Player und Musikstück auf CD), mehrere Langbänke oder kleine Sprungkästen.

Aus Gründen der Motivation sollte der Sportlehrer während des Erwerbs der Basis-Ausdauer Zwischenziele setzen, wie z. B. den Erwerb einer der drei ersten Stufen der **DLV-Laufabzeichen** (15 - 30 - 60 Minuten laufen ohne Pause und ohne Tempovorgabe) - Abb. 2.

Auch sollten die Schüler lernen, auf die **Signale ihres Körpers** (z. B. die



Abb. 2

Merkmale der unterschiedlichen Ermüdungsstufen) zu achten und diese zu deuten. Die Vermittlung sollte vereinfacht und schülergerecht erfolgen. Belastungsintensitäten und Merkmale der individuellen Ermüdungsstufen zeigt die folgende Tabelle (Abb. 3).

### Übungs- und Spielformen

Die hier vorgestellten Übungs- und Spielformen beruhen auf meinen langjährigen Erfahrungen als Sportlehrer an einem Gymnasium (Oberstufe), Übungsleiter im Vereinssport und Lehrreferent für die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern.

Vor jeder Laufübung erfolgt ein Aufwärmen mit dynamischen Dehnungs- und mit Lockerungsübungen; nach dem Lauftraining findet ein kurzes Auslaufen einschließlich einiger statischer Dehnübungen statt. Die Pausen zwischen den Laufübungen werden aktiv gestaltet,

Gesamttrainingsbelastung	geringe Belastung (Übergangsperiode)	Optimale Belastung	
		normale Belastung (Vorbereitungs- und Wettkampfperiode)	Grenzbelastung
	<b>1. geringe Ermüdung</b>	<b>2. starke Ermüdung</b>	<b>3. sehr starke Ermüdung</b>
<b>Hautverfärbung</b>	geringe Rötung	starke Rötung	sehr starke Rötung oder Erbleichen oder blau anlaufen
<b>Schweißausbruch</b>	geringer Schweißausbruch	starker Schweißausbruch (besonders oberhalb der Gürtellinie)	Sehr starker Schweißausbruch (besonders oberhalb der Gürtellinie)
<b>Atmung</b>	beschleunigt, aber gleichmäßig	sehr schnell und zeitweise durch den Mund	sehr schnelles kurzes und unregelmäßiges Atmen durch den Mund
<b>Bewegungen</b>	normaler unveränderter Gang	unsicherer Gang, „weiche Knie“	Kraftlose und fehlerhafte, unsichere Bewegungen und Taumeln
<b>Befinden</b>	keinerlei Beschwerden	Müdigkeit, Herzklopfen, Schmerzen in den Beinen, Schwächegefühl	Große Müdigkeit und Kopfschmerzen, Übelkeit, Stechen in der Brust, schwere Glieder

Abb. 3: Tabelle zum Bestimmen des Ermüdungsgrades im Training (nach Jäger & Oelschlägel, 1982, S. 41)

z. B. mit gymnastischen Übungen, leichtem Krafttraining, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit einem Spiel 2:2 auf einen Korb, usw.

Die Zahl der Wiederholungen der einzelnen Übungsbeispiele richtet sich nach dem Alter der Schüler und ihrer Ausdauerfähigkeit.

Zum Lauftempo sei bemerkt: Mit langsamem Traben beginnen – Zum langsamen Laufen übergehen – Mit zunehmender Ausdauerfähigkeit schnelleres Laufen, ohne hierbei jedoch eine Sauerstoffschuld einzugehen oder in Atemnot zu geraten!

Hinweis: Bevor das Lauftempo erhöht wird, zunächst den Umfang erhöhen!

### 1. Zahlen-/Buchstaben- und Figurenlaufen

**Im Klassenverband:** Unter Ausnutzung der gesamten Halle sollen die Schüler vorgegebene Zahlen (ein- und mehrstellige, Geburtsdaten), Buchstaben (auch Namen von Angehörigen, Sportlern, Ländern, Städten, usw.) und Figuren (Drei-, Rechteck, Quadrat, Trapez, Kreis; großräumig laufend „schreiben“. Das Lauftempo dabei darf jeder selbst bestimmen.

**Variationen** (Die Gruppen, die gerade Pause haben, sollen das „gemalte“ Tier bzw. Bauwerk erraten)

- Gruppenweise Tiere „zeichnen“: Vorgegebene Tiere großräumig laufend „zeichnen“, wobei das Lauftempo vom langsamsten Gruppenmitglied bestimmt wird.
- Gruppenweise Silhouetten von bekannten Bauten „zeichnen“: Eiffelturm, Brandenburger Tor, Golden-Gate-Brücke, usw.)

### 2. Zeitläufe

**Im Klassenverband:** Der Sportlehrer gibt eine Zeit vor, die dann die Schüler laufen sollen; jeder darf sein Tempo selbst bestimmen. Glaubt ein Schüler, dass die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, bleibt er stehen. Diese Übungsform dient auch der Schulung des Zeitgefühls.

**Hilfsmittel:** 1 Stoppuhr.

### 3. Linienläufe

Unter Ausnutzung aller auf dem Hallenboden befindlichen Spielfeldmarkierungen sollen die Schüler die Linien ablaufen; jeder darf dabei sein Tempo selbst bestimmen und es darf auch überholt werden.

**Variation:** 2-mal die Außenlinie des Hallenhandballspielfeldes, 4-mal das Basketball-, 6-mal das Volleyball-, 8-mal das Badmintonfeld „erlaufen“. Erfolgt diese Aufgabe gruppenweise, richtet sich das Lauftempo nach dem Schwächsten innerhalb der Gruppe.

### 4. Spielkarten ablegen (Abb. 4)

**Gruppenweise auf abgestecktem Rundkurs:** Jeder Schüler erhält eine Anzahl von Spielkarten gemäß der Rundenanzahl, die er anschließend laufen soll. Nach jeder Runde muss er an einer vorgegebenen Stelle jeweils eine seiner Karten ablegen. Wurden alle Karten abgelegt, ist die Aufgabe erfüllt.

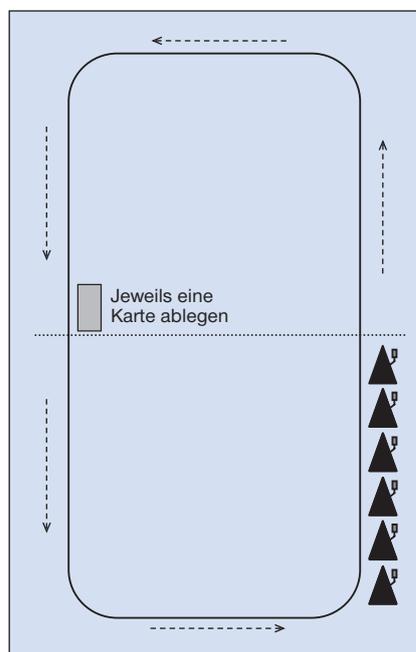


Abb. 4

**Hinweis:** Mit Zunahme der Ausdauerfähigkeit wird die Anzahl der Spielkarten erhöht. Während des Durchganges sollen die Gruppenmitglieder Rücksicht auf den schwächsten Läufer nehmen!

**Hilfsmittel:** Mehrere Markierungskegel zur Laufstrecken-Festlegung, ein kleiner Sprungkasten zum Ablegen der Spielkarten und eine große Anzahl von ausgemusterten Spielkarten (Bierdeckeln, rechteckige Karten aus Pappe, usw.).

### 5. Spielkarten einsammeln

**Einzelwettkampf:** In der Halle werden mehrere mit großen Zahlen gekennzeichnete kleine Sprungkästen verteilt, auf denen Spielkarten liegen. Nach dem Startzeichen soll der Läufer den Nummern nach die Spielkarten so schnell wie möglich einsammeln und dem Sportlehrer übergeben, der dann die Zeit stoppt und anschließend die Vollständigkeit der Karten überprüft.

**Hilfsmittel:** Spielkarten (alternativ: Bierdeckel, Pappstücke, usw.), Stoppuhr, Schreibzeug.

### 6. Orientierungslauf (Abb. 5)

Auf den Hallenboden wurden zuvor in jeweils großen Abständen Nummern (DIN-A4-Bögen) ausgelegt oder nummerierte Fähnchen aufgestellt: Diese sind von den Schülern – im selbstbestimmten Tempo – einzeln und in der richtigen Reihenfolge anzulaufen und einmal zu umrunden, bevor es weiter zur nächsten Zahl geht. Diese Übungsform zunächst ohne Zeitvorgabe/Zeitmessung ausführen; später auch als Wettkampf mit Zeitmessung anbieten.

**Variation:** Paarweise laufen.



Gernot Tille, ehemaliger Leichtathlet, war Fachleiter Sport am Gymnasium, Lehrreferent beim Sportbund Rheinland und Übungsleiter im Freizeit- und Leistungssportbereich. Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und als Buchautor.

*Anschrift:*  
Heide und Gernot Tille  
Im Kochbrunnen 22  
57520 Rosenheim/Wu.  
E-Mail: hg-tille@t-online.de

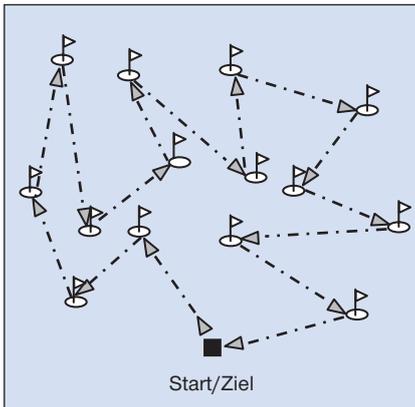


Abb. 5

**Hilfsmittel:** DIN-A4-Bögen mit groß aufgedruckten Zahlen oder Fähnchen mit Zahlen und ein kleiner Sprungkasten (Start und Ziel); bei Wettkampf-Durchführung zusätzlich noch Stoppuhren und Schreibzeug.

### 7. Dreieck-/Viereckläufe (Abb. 6)

**Gruppenweise/Drei- bzw. Viereckkurs:** Die gleich langen Seitenlängen richten sich nach der Hallengröße! Innerhalb einer vorgegebenen Zeit – die an jeder Ecke angesagt werden muss – laufen die an den jeweiligen Ecken stehenden Gruppen zunächst – in leicht verschärftem Tempo – von Ecke zu Ecke. Später sind die Zeitabschnitte zu verkürzen.

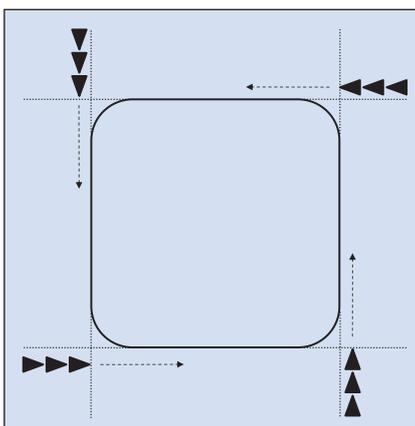


Abb. 6

#### Variationen:

Gruppenweise/Wettkampf  
- „Sechstagerennen“: Wie beim Staffellauf vorgehen. Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen oder durch eine Staffelholz-Übergabe.

- „Schwellstaffel“ (1- 2- 3- 4- 3- 2- 1- Runden).

**Hilfsmittel:** 3 bzw. 4 Markierungskegel, Stoppuhr und evtl. Staffelhölzer.

### 8. „Poker“-Runden

**Gruppenweise/Rundkurs:** Aus einem Satz Spielkarten werden die niedrigen Zahlen von 1 bis 7 herausgenommen. Aus dem Rest muss ein Gruppenmitglied eine Spielkarte ziehen. Dann läuft die Gruppe die der gezogenen bzw. dem Bild entsprechende Zahl an Runden.

**Variation:** Dem Kartenspiel werden alle hohen Karten (von 8 bis As) entnommen.

**Hilfsmittel:** Markierungskegel, ein Satz Spielkarten.

### 9. Handgerät ablegen auf Zeit (Abb. 7)

**Gruppenweise/abgesteckter Rundkurs:** Eine Gruppe von vier bis sechs Schülern steht hintereinander vor der Startlinie (Hallenmittellinie). Jeder ist im Besitz einer Frisbeescheibe (Gymnastik-, Tennisball, Bohnensäckchen, o. Ä.). An einer Stirnseite der Halle ist etwas abseits von der Laufstrecke ein kleiner Sprungkasten platziert.

Nach dem Start setzt sich der an der Spitze laufende Schüler, sobald die Gruppe sich dem Kasten nähert, von ihr ab und legt seinen Ball in den Kasten. Dann reiht er sich am Ende der weiterlaufenden Gruppe, die währenddessen ihre Geschwindigkeit nicht verringert hat, wieder ein. Liegt der letzte Ball im Kasten, ist der Wettkampf zu Ende.

**Hinweis:** Jede Gruppe soll auf ihren schwächsten Läufer Rücksicht nehmen, also immer geschlossen zusammenbleiben und so auch die Start-/Ziellinie passieren!

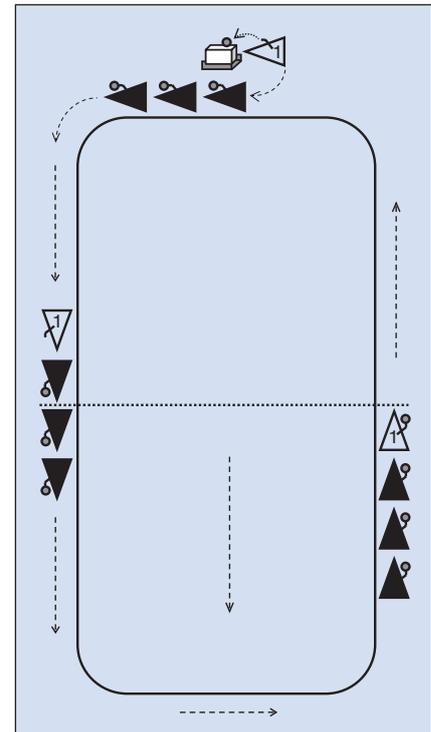


Abb. 7

men, also immer geschlossen zusammenbleiben und so auch die Start-/Ziellinie passieren!

**Variation:** Ein Ball wird erst nach jeder 2., 3. Runde, usw. abgelegt.

**Hilfsmittel:** mehrere Markierungskegel zum Abstecken des Rundkurses, 1 kleiner Sprungkasten, abzulegende Geräte gemäß der Schülerzahl.

### 10. Rundenläufe mit Tempowechsel

**Gruppenweise/Rundkurs:** Läufe über mehrere Runden, deren Anzahl sich nach der Hallengröße richtet.

- Auf der vorgegebenen Geraden sollen die Schüler das Tempo zunächst leicht erhöhen und später wieder verlangsamen.
- Mit schnellen Zwischenspurts laufen. Wann diese eingelegt werden, entscheidet der Sportlehrer durch akustische Zeichen.
- Minderungsläufe: Läufe über 5-4-3-2-1-Minute/n.
- Minutenläufe nach dem Pyramidensystem: 1- 2- 4- 2- 1 Minute/n dazwischen eine Minute Gehpause.

**Hilfsmittel:** Markierungskegel, Stoppuhr.



### 11. Erwerb von internen Leistungsabzeichen

Vorweg wurden von einem Kunstlehrerkollegen Abzeichen (Button) für drei Stufen (Gold, Silber, Bronze) entworfen, auf dem ein Tier abgebildet ist, das als ausdauernd gilt (z. B. Husky, Pferd, Rentier).

Zum Erwerb für das bronzene Abzeichen muss ein Schüler 8, für das „Silberne“ 13 und für das „Goldene“ 18 Minuten lang ohne Unterbrechung in beliebigem Tempo laufen.

**Hilfsmittel:** die zuvor genannten Abzeichen, Stoppuhr.

### 12. Diagonalläufe (Abb. 8)

**Gruppenweise:** Läufe über die Hallen-Diagonalen. Dort wird das Lauftempo verschärft, an den jeweiligen Stirnseiten erfolgt leichtes Traben. Mehrmals wiederholen.

**Hilfsmittel:** Markierungskegel.

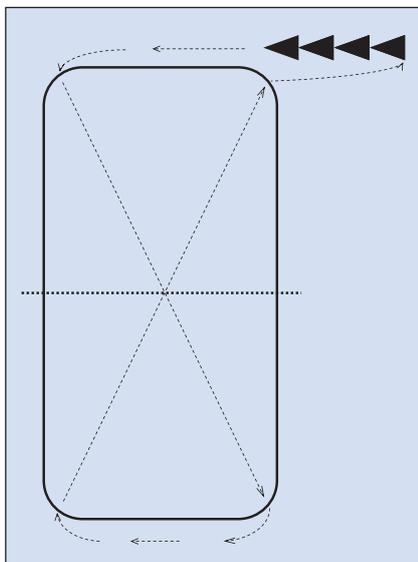


Abb. 8

### 13. Hindernisläufe

**Rundkurs:** Während des Laufes müssen die Schüler zusätzlich Hindernisse überqueren. Diese Übungsform kann als Einzelaufgabe oder Gruppenwettkampf (höchstens sechs Mitglieder), aber auch paarweise und in Staffelform angeboten werden.

**Hinweis:** Die Hindernisse sind so zu platzieren, dass die Übenden

nach dem Hinüberlaufen/Überqueren immer wieder in ihren Laufrhythmus kommen. Wichtig ist auch, dass alle Teilnehmer die Hindernisse bereits kennen und zuvor an ihnen geübt haben!

**Hilfsmittel:** quergestellte Sprungkästen, Kasteninnenteile, Turnpferd, Bodenturnmatten, Bananenkisten usw. Stoppuhr.

### 14. Der Letzte vorbei! (Abb. 9)

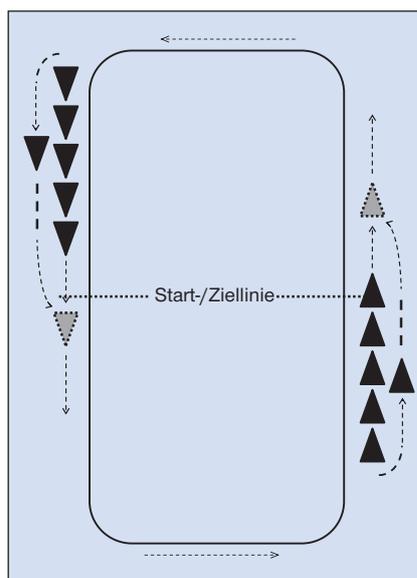


Abb. 9

**Gruppenweise/Rundkurs:** Die Gruppenmitglieder laufen hintereinander in angemessenem Tempo. Jeweils auf der Hallengeraden über-



holt der letzte Läufer in leicht verschärftem Tempo rechts die Restgruppe und setzt sich an die Spitze. Die Gruppe selbst behält ihr zuvor eingeschlagenes Tempo bei.

**Variation:** Wenn die Hallengerade lang genug ist, kann das Überholen auch im Slalomlauf erfolgen. Jedoch muss dann der Abstand der Gruppenmitglieder zueinander nicht nur groß genug sein, sondern auch erhalten bleiben!

**Hilfsmittel:** mehrere Markierungskegel.

### 15. Minuten-Altersläufe

**Einzelaufgabe/Rundkurs:** Jeder einzelne Schüler muss die seinem Alter gemäße Zahl an Jahren in Minuten laufen. Diese Aufgabe kann auch in größeren Gruppen durchgeführt werden.

**Hilfsmittel:** mehrere Markierungskegel, Stoppuhr.

### 16. Gruppenverfolgungsrennen

(ähnlich dem Wettkampf im Radsport, Abb. 10)

**Zwei Gruppen à vier Teilnehmer treten gegeneinander an:** Die Startaufstellung erfolgt jeweils auf der Geraden gegenüber vor der Hallenmittellinie in Laufrichtung (links herum). Nach dem Startzeichen nehmen beide Gruppen gleichzeitig den Wettkampf auf. Sobald jede Gruppe ihre Startlinie wieder erreicht hat, lässt sich der jeweils erste Läufer leicht zurückfallen und schließt sich, ohne den Kontakt abreißen zu lassen, am Ende seiner Gruppe wieder an. Inzwischen hat der vorher zweite Läufer die Führungsaufgabe übernommen, usw. Der Wettkampf ist beendet, sobald alle Gruppenmitglieder nach der 5. Runde ihre Ziellinie passiert haben. Erst dann wird die Zeit gestoppt.

**Wichtig:** Beim Wechseln darf die Gruppe auf keinen Fall das Lauftempo verringern!

**Variationen:**

- Wettkampf mit nur einer Gruppe durchführen; aber mit Zeitnahme.

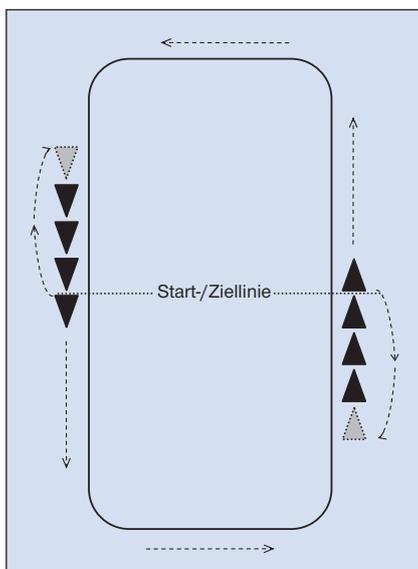


Abb. 10

- Ist die Halle groß genug, können sechs oder mehr Schüler eine Gruppe bilden.
- Die Rundenzahl erhöhen und nur nach jeder zweiten Runde, dritten Runde, usw. die Führung wechseln.

**Hilfsmittel:** mehrere Markierungskegel und 1 Stoppuhr.

### 17. „Spielkarten“-Staffel

**Gruppenweise/Rundkurs:** Ein Schüler einer nicht beteiligten Gruppe zieht eine Spielkarte aus einem Stapel, der je nach Ausdauerfähigkeit Karten mit den Zahlen zwischen „2“ und „5“ (später erhöhen) enthält. Die beiden gegeneinander laufenden Staffeln müssen dann die dem Ergebnis entsprechende Anzahl Runden laufen (bei „2“ also 2, bei „3“ demnach 3 Runden, usw.). Dabei ist das Lauftempo der jeweiligen Rundenzahl anzupassen: je

kürzer die Laufstrecke, desto höher das Lauftempo. Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen. Sieger ist die Gruppe, die zuerst die Aufgabe erfüllt hat.

**Hinweis:** Wird nochmals die gleiche Zahl gezogen, ist die nächsthöhere Rundenzahl zu absolvieren; d. h. z. B. bei der Zahl „4“ sind es 5 Runden.

**Variation:** Das Würfelspiel: Ein Gruppenmitglied darf jedes Mal eine Zahl würfeln, wonach die Gruppe die entsprechende Rundenzahl läuft. Ausnahme: Wird die „6“ gewürfelt, darf die Gruppe die Anzahl der zu laufenden Runden selbst bestimmen.

**Hilfsmittel:** Markierungskegel und ein Satz Spielkarten bzw. ein großer Schaumstoffwürfel (alternativ: ein normaler Spiele-Würfel).

### 18. Endlosstaffel (Abb. 11)

**Gruppenweise/Rundkurs:** Jede Gruppe wird geteilt. Die Mitglieder beider neuen Gruppen nehmen Aufstellung an den ihnen zugewiesenen Plätzen: die jeweils Ersten auf der Geraden gegenüber vor der Hallenmittellinie in Laufrichtung und die Übrigen im Innenraum. Die jeweils ersten Läufer starten gleichzeitig.

Die Laufreihenfolge: Der 1. Läufer läuft zum Zweiten der gegnerischen Gruppe, der 2. Läufer zum Dritten der „Gegenpartei“, usw. Nach dem Wechsel, der entweder durch Abklatschen oder Übergabe eines Staffelholzes erfolgt, rückt der Überbringer an das Ende der im Innenraum stehenden Reihe auf. Die Zahl der Durchgänge richtet sich nach der Ausdauerfähigkeit der Schüler.

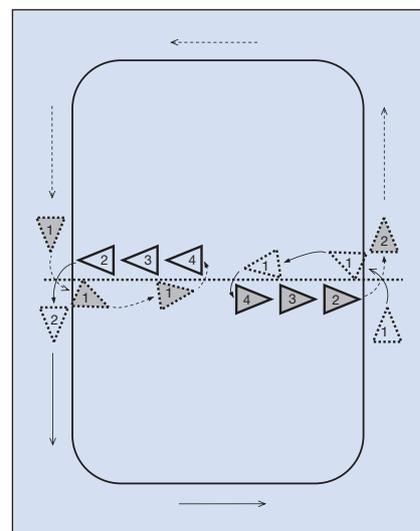


Abb. 11

#### Variationsmöglichkeiten:

- Staffelläufe über 2, 4, 6, 8 (usw.) Runden.
- Staffelläufe über 1-2-3-4-5-4-3-2-1 Runden, usw.

**Hilfsmittel:** Markierungskegel, Staffelholzer.

#### Literatur

- Weineck, J. (2004). *Optimales Training*. Balingen: Spitta-Verlag.
- Jonath, Krempel, Haag & Müller (1995). *Leichtathletik 1*. Reinbek: Rowohlt.
- Schnabel, Harre, Krug & Borde (2003). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sport-Verlag.
- Jäger & Oelschlägel (1982). *Kleine Trainingslehre*. Berlin: Sport-Verlag.
- Bauersfeld & Schröter (1980). *Grundlagen der Leichtathletik*. Berlin: Sport-Verlag.
- Tille, G. (2/2004). Übungsbeispiele für eine Ausdauererschulung in der Halle für Anfänger und Senioren (In Übungsleiter). Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

Alle Fotos: Gernot Tille

Alle Zeichnungen: Heide Tille

## LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, 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 € 21,00 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

# Deutschlandreise von Kiel nach München

## Ausdauernd laufen in Staffelform

Anne Jäger

Manche der klassischen Staffelformen, die bereits eine lange Tradition im Sportunterricht haben, sind in der Sportpädagogik umstritten. Einerseits sind Staffeltwettbewerbe eine sehr übersichtliche, schnell zu organisierende Art des Sporttreibens und kommen dem altersgemäßen Bedürfnis entgegen, sich mit anderen Schülern messen zu können. Andererseits wird argumentiert, dass „beständige und für alle sichtbare Misserfolge das Selbstwertgefühl beschädigen und jede Freude an der Bewegung und am Wettbewerb erlöschen können“ (Lang, 2007, 7). Mit einer eher interdisziplinären Auslegung oder Modifikation in Richtung einer Differenzierung der Aufgabenstellung könnte dieser Kritik durchaus entgegengewirkt und auch den sport schwachen Schülern Erfolge ermöglicht werden.

Schüler zu Beginn der Sekundarstufe 1 sind in der Regel dem Sportunterricht gegenüber sehr offen und neugierig und zeichnen sich durch einen hohen Bewegungsdrang aus. Nach Meinel und Schnabel weisen sie ein ausgeprägtes **zielgerichtetes** und **sachbezogenes** Bewegungsbedürfnis auf und sind sehr begeisterungsfähig, wenn Trainingsformen in einem „Geschichten-Kontext“ (z. B. wie das bekannte Grundschulspiel „Familie Meier“) eingebettet sind. Diese Begeisterungsfähigkeit lässt sich bestens für einen interdisziplinären Zugriff nutzen, um Lerninhalte anderer Fächer abzutesten. Im vorgestellten Beispiel wird das Erdkundethema „*Deutschland und seine Hauptstädte*“ in den Sportunterricht der Klasse 5 integriert. Die

„Reise“ durch Deutschland wird als Bewegungsaufgabe umgesetzt.

Gemäß ihrem natürlichen Bewegungsverhalten tendieren Kinder auch im außerschulischen Spielverhalten zu **intervallartigen Belastungen**, da Dauerbelastungen in der Regel monoton erscheinen. Im weiteren Verlauf der Ausdauererschulung soll allerdings auch diese Methode zur Anwendung kommen. Das Niedersächsische Kerncurriculum für das Fach Sport sieht zum Beispiel vor, dass Schüler zum Ende des Schuljahrgangs 6 mindestens 25 Minuten am Stück laufen können.

Um Spaß und Motivation an Ausdauerleistungen entstehen zu lassen, dürfen die Kinder nicht physisch und psychisch überfordert werden. Besonders bei ausdauer schwachen Schülern ist es wichtig, die Leistungsanforderungen behutsam aufzubauen. In einer Teamaufgabe gelingt es allerdings eher, auch schwache oder weniger motivierte Kinder zu Ausdauerleistungen anzuregen.

Eine hohe Motivation für Ausdauerleistungen kann durch verschiedene **Spielformen** hervorgerufen werden, wobei es nicht immer möglich erscheint, die Intensität genau zu dosieren. „Zur aeroben Ausdauererschulung eignen sich solche Spiele, bei denen über einen längeren Zeitraum alle Kinder aktiv sein können“ (Hahmann, 1992, 114). Vom bewussten Training lenken zusätzliche kleine Aufgaben ab; die Schüler verbessern so ihre aerobe Ausdauer spielerisch.

Aus diesem Grund wird die Gruppenlaufaufgabe nach gemeinsamen kurzen Aufwärmstaffeln mit einem

Erdkunde-Puzzle verbunden, das unmittelbaren Bezug zur letzten Lerneinheit der Klasse bei einer Fachkollegin hat. Alle aufgezeigten Staffeln sind Variationen der Ideen aus Langs Buch „*Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe*“ (z. B. Matthebestaffel S. 56–57).

### Ziele der Unterrichtseinheit

- Ein Erdkunde-Puzzle soll mit Hilfe der unterrichtlichen Vorkenntnisse zusammengelegt und ausgewertet werden (fachdisziplinärer Zugriff).
- In fachlicher und sozialer Hinsicht besteht das vorrangige Ziel darin, das Lauftempo zu variieren und sich schwächeren Schülern anpassen zu können.
- Schüler sollen lernen, sich innerhalb der Gruppen bezüglich der Aufgabenumsetzung abzusprechen.

### Benötigte Materialien für 5 Schülergruppen

Mannschaftskärtchen (*Hannover, München, Wiesbaden, Düsseldorf, Kiel*), 5 Stangen mit gelben „Ortsschildern“ aus Pappe, 5 kleine Matten, 5 Medizinbälle, 5 Seile, 5 x 8 Puzzleteile. Auf diesen steht jeweils ein Wort oder auch zwei Wörter: z. B. Puzzle 1 („*Wo liegt*“), Puzzle 2 („*denn*“), Puzzle 3 („*eigentlich*“), Puzzle 4 („*Stuttgart?*“), Puzzle 5 („*In Hessen?*“).

Alle Puzzle zusammen ergeben den Lösungssatz – daher ist für die Schüler also zweimal Nachdenken notwendig. Einmal im kleinen Team und dann im Gesamtteam. Der Schwierigkeitsgrad der Sätze sollte natürlich an die Klassenstufe angepasst sein.

Als kleines Aufwärmprogramm für die „Deutschlandreise“ laufen die Schüler durch die Halle und führen auf Zuruf unterschiedliche Bewegungsformen durch (z. B. „Seitwärtslaufen wie die Krabben an der Nordseeküste“, „Die Knie anziehen wie bei einem bayerischen Tanz“, ...), die im fachlichen Zusammenhang mit der Stunde stehen.

Im anschließenden Sitzkreis verteilt die Lehrkraft kleine Kärtchen mit deutschen Hauptstädten in der Kreismitte. Jeder Schüler zieht eine Karte und teilt sich so einer Gruppe zu. Im Anschluss holen sie nach Anweisung 5 kleine Matten, legen diese an die vorgegebene Linie und setzen sich dort in Mannschaften zusammen. Die Lehrkraft baut mit einigen Schülern die Stangen mit den „Ortsschildern“ der jeweiligen Mannschaft an einer gegenüberliegenden Linie auf und erklärt die erste Staffelaufgabe.

„Jeweils ein Schüler startet von der Matte aus, umrundet die Wendemarke mit dem Ortsschild und läuft unter der von seinen Teamkameraden hochgehobenen Matte durch. Dann erst startet der nächste Läufer.“

Die Lehrkraft erklärt die zweite Staffelaufgabe.

„Jeweils ein Schüler startet von der Matte aus, umrundet die Wendemarke und läuft unter der von seinen Teamkameraden hochgehobenen Matte durch, auf der von der Gruppe ein Medizinball balanciert werden muss.“

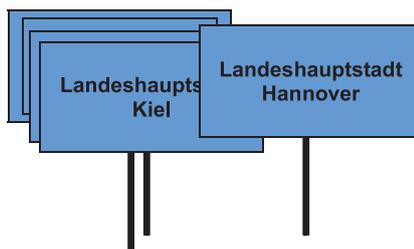


Abb. 1: Beispiele für Papp-Ortsschilder an den Stangen

Nach Varianten der ersten beiden Staffeln erfolgt eine Zusammenkunft im Kreis und eine Besprechung der Abschluss-Staffel zur „Deutschlandreise“. Jeweils 8 Puzzleteile werden für die Gruppen an den Ortsschildern platziert.

Die Schüler setzen sich auf ihre Matten und warten auf das Startsignal. Die neue Aufgabenstellung lautet: „Macht einen Pyramidenlauf mit vielen Touristen in die Hauptstädte: Zuerst läuft ein Schüler mit dem Springseil los, dann laufen zwei – sie halten sich dabei am Seil – dann drei, dann vier, dann fünf, dann wieder vier, usw., ... Jeweils nur ein Puzzleteil darf von der gesamten Gruppe transportiert werden.“

Die Schüler führen diesen Lauf durch und puzzeln die Wörter zusammen. Dann legt die gesamte Klasse mit ihren gefundenen Lösungen (Wörtern) den sich ergebenen Satz (Wo liegt denn eigentlich

Stuttgart? In Hessen?) im Kreis zusammen und bespricht gemeinsam die Lösung. Im Anschluss sollen sich die Gruppen von Nord nach Süd (richtige Reihenfolge wäre Matte 1 = Kiel, Matte 2 = Hannover, Matte 3 = Düsseldorf, Matte 4 = Wiesbaden, Matte 5 = München) auf die Matten setzen, um der Lehrkraft ihr Wissen von der geografischen Lage der verschiedenen Städte zu demonstrieren.

Im Anschluss räumen die Schüler die Geräte auf und treffen sich zu einem beliebigen Abschluss-Spiel, evtl. mit thematischem Bezug.

### Wettbewerbe und das Problem der sozialen Ausgrenzung

Damit leistungsschwache Schüler durch das häufig praktizierte Wählen zur Gruppeneinteilung nicht von vorneherein eine Stigmatisierung erfahren, werden kleine Mannschaftskärtchen in Form von Ortsschildern gezogen. Eine zu erwartende Schwierigkeit kann allerdings das Tauschen von Mannschaftskärtchen sein, um in Wunschgruppen zu gelangen.

Ein weiteres Manko bei Gruppenwettbewerben kann das Verantwortlichmachen schwacher Schüler

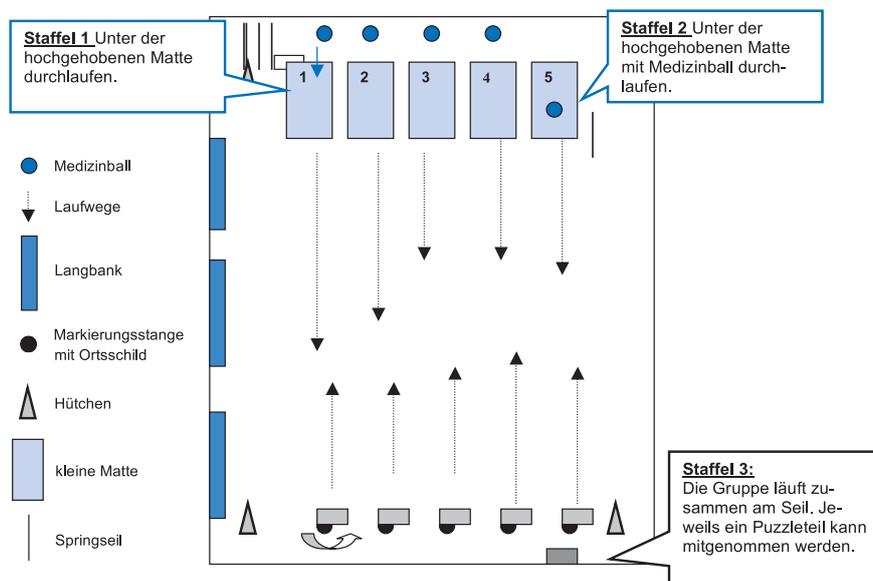


Abb. 2: Hallenskizze

für Niederlagen sein. Da bei diesen Staffelformen nicht nur **Schnelligkeit** sondern auch **Mannschaftskoordination** und **Auffassungsgabe** entscheidend sind, können auch sportschwache Schüler ihren Beitrag leisten.

Da Jungen und Mädchen in der Phase des späten Kindesalters nur geringe Differenzen bezüglich der Ausdauerfähigkeit aufweisen und auch der Aspekt der Schnelligkeit in diesem Alter nahezu verworfen werden kann, ist die geschlechtliche Zusammensetzung der Teams von keiner Relevanz. Ein reines Mädchenteam kann hier ebenso als Sie-

germannschaft aus der letzten Staffel hervorgehen. Und was letztendlich dann aber doch am meisten zählt ist die gemeinsame „erfolgreiche“ Reise von Nord nach Süd, so wie es im Erdkundeunterricht theoretisch gelernt wurde... .

**Literatur**

Bruckmann, K. & Recktenwald, H.-D. (2004<sup>2</sup>). *Schulbuch Sport*. Aachen.  
 Hahmann, H. (1992<sup>8</sup>). Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher e.V., *Lehr und Übungsbuch Sportförderunterricht*. Bonn.  
 Lang, H. (2007). *Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe*. Schorndorf.  
 Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik*. Aachen.

Niedersächsisches Kultusministerium (2007). *Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I, Schuljahrgänge 5–10*. Hannover.



Dr. phil. Anne Jäger  
M. A. Ist-Real-  
schullehrerin.

*Anschrift:*  
Kronenstr. 19, 30161 Hannover  
jaeger.anne@gmx.de

## „Fang mit dem Hut-Staffel“

Heinz Lang

Ein hohes Baustellenband trennt die Gruppe (jeder Schüler hat einen Ball) auf der Matte von einem Schüler auf einem Kleinkasten, der mit beiden Händen einen großen Markierungskegel so hält, dass dessen offener Boden nach oben zeigt.

Von der Matte aus wirft ein Schüler nach dem anderen beidhändig von der Stirn aus den Ball so über das hochgespannte Baustellenband, dass ihn der Mitspieler auf dem Kleinkasten (nur!) mit dem Kegel

fangen kann. Jeder gelungene Fang ergibt einen Punkt – absteigen gilt nicht! Gefangene Bälle lässt der Fänger einfach fallen, zählt aber so laut mit, dass er von allen, auch von den anderen Gruppen, gehört wird.

Der Werfer läuft sofort nach dem Wurf seinem Ball nach, holt ihn (ob gefangen oder nicht), läuft um das Kästchen herum und wieder zurück hinter seine Gruppe.

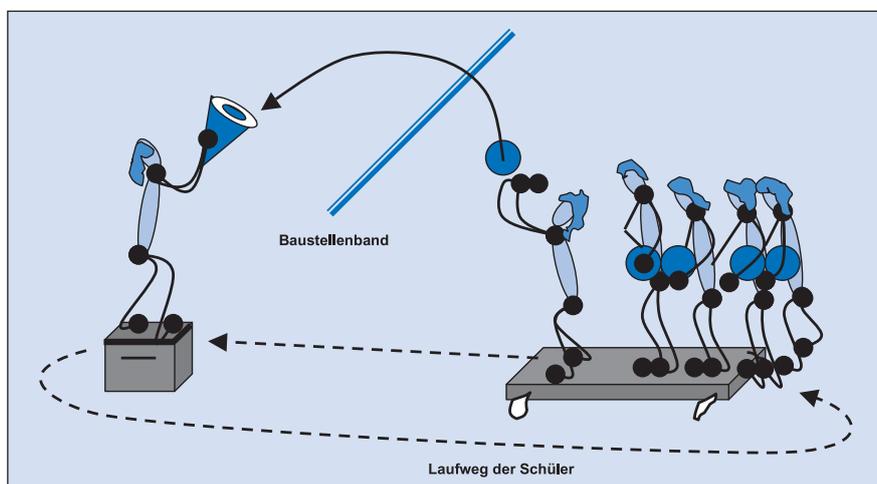
Welche Gruppe hat als erste 10, 20 oder 30 Treffer erzielt?

**Varianten**

- Jeder Spieler wirft (stellt) sich selbst den Ball hoch, um anschließend über das Netz in den Kegel zu pritschen.
- Dem pritschenden Schüler wird der Ball von schräg vorne hoch zugeworfen oder zugepritscht.
- Spiel in den Kegel über das Baustellenband per Aufschlag von unten.
- Der fangende Spieler sitzt im Schneidersitz auf dem Kleinkasten

**Literatur**

Lang, H. (2007). *Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe*. Schorndorf.





## STAFFEL-, FANG- UND BEWEGUNGSSPIELE



Heinz Lang

### Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe

#### Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine

Im ersten Teil des Buchs werden ausführliche ‚Tipps und Tricks‘ angeboten, um bereits im Vorfeld Pannen möglichst zu vermeiden und einen für Lehrer und Schüler zufriedenstellenden, anregenden und spannenden Spielverlauf sicherzustellen. Der umfangreiche zweite Teil beinhaltet zahlreiche attraktive, aber einfach und schnell zu organisierende Staffelspiele. Dabei werden aus den Bereichen Wende-, Reihen-, Pendel-, Begegnungs-, Einbahnstaffeln, Kreis-Lauf-Staffeln sowohl klassische Beispiele als auch ‚Neuentdeckungen‘ aufgezeigt.

16,5 x 24 cm, 124 Seiten, ISBN 978-3-7780-6150-3 **Bestell-Nr. 6150** € 14.90

Heinz Lang

### Fang- und Bewegungsspiele

#### Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine

Im ersten Teil werden einige wichtige Rahmenbedingungen aufgezeigt, die Unterricht gelingen lassen und die bedacht werden sollten. Im umfangreichen zweiten Teil werden in Wort und Bild 118 Fang- und Bewegungsspiele beschrieben. Da eine eindeutige altersstufenbezogene Zuordnung kaum möglich erscheint, sind die Spiele nach ihrer ‚Komplexität‘ geordnet, wohl wissend, dass bereits kleine Veränderungen aus einem einfachen Spiel für die Primarstufe ein hoch komplexes für die Sekundarstufe II entstehen lassen.

16,5 x 24 cm, 144 Seiten, ISBN 978-3-7780-8590-5 **Bestell-Nr. 8590** € 14.90



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



Walter Bucher

## 80 Spiel- und Übungsformen für SKIKE



Die in dieser Broschüre vorgestellten Spiel- und Übungsformen ersetzen zwar keinen SKIKE-Kurs bei einem der zahlreichen lizenzierten SKIKE-Trainerinnen und -Trainern, sie dienen jedoch als begleitendes Übungsmaterial zur Unterstützung bei SKIKE-Kursen. Ebenso sind die Übungen als Hilfestellung im Anschluss an einen SKIKE-Kurs, zur Verbesserung der Fahrtechnik und zur Förderung eines sauberen, sicheren Fahrstils nutzbar.

DIN A5 quer, 32 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-2281-8

**Bestell-Nr. 2281 € 9.90**



Prof. Dr. Nadja Schott / Astrid Buscher / Claudia Karger

## Spielerisch fit

### Ein Bewegungsprogramm für Kindergarten und Grundschule

Dieses Buch möchte einen Beitrag zur Haltungs- und Bewegungsförderung sowie zur aktiven, spielerischen Gestaltung des Tagesablaufs unserer Kinder leisten. Die enthaltenen Übungen und Spiele sind auf das vielseitige, Beanspruchungen fordernde, noch wachsende Muskel-Skelett-System der Kinder abgestimmt. Zudem wird dem unterschiedlichen Alters- und Könnensniveau von Kindergarten- und Grundschulkindern Sorge getragen. Dieses Buch enthält 12 Bewegungseinheiten, die sehr anschaulich in Wort und Bild beschrieben werden.

DIN A5, 124 Seiten, ISBN 978-3-7780-8560-8

**Bestell-Nr. 8560 € 14.90**



Prof. Dr. Werner Schmidt (Hrsg.)

unter Mitarbeit von Prof. Dr. Renate Zimmer und Klaus Völker

## Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht

### Schwerpunkt: Kindheit

Der Zweite Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht mit dem Schwerpunkt „Kindheit“ wendet sich an alle, die das Kinderwohl im Auge haben. Der Bericht will einen Beitrag dazu leisten, dass sportlichen Aktivitäten in der Öffentlichkeit, bei politischen Maßnahmen oder in der sozialwissenschaftlichen Diskussion die Bedeutung zugemessen wird, die der Sport in der subjektiven Wahrnehmung und Einschätzung unserer Kinder bereits seit langem besitzt.

Format 16,5 x 24 cm, 520 Seiten, ISBN 978-3-7780-8580-6

**Bestell-Nr. 8580 € 39.90**



Dr. Filip Mess

## Sport und Sozialisation

### Wege zur Integration neuer Beschäftigter in Betrieben

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels und des damit einhergehenden Rückgangs an qualifizierten Arbeitnehmern in Betrieben, wird die Bedeutung von erfolgreichen und innovativen Sozialisationsmaßnahmen für neue Beschäftigte in den nächsten Jahren rasant zunehmen. Aus diesem Grunde versucht die vorliegende Studie zunächst darzustellen, welche Faktoren eine erfolgreiche organisationale Sozialisation auszeichnen, um anschließend das Potential von betrieblichen Sportprogrammen im Sozialisationsprozess zu diskutieren.

DIN A5, 280 Seiten, ISBN 978-3-7780-4670-8

**Bestell-Nr. 4670 € 28.-**

**Bestellschein auf Seite 16**



Walter Bucher (Hrsg. & Red.)

## 777 Spiel- und Übungsformen für Anfänger in Schule, Verein und Freizeit

Lehrpersonen und ÜbungsleiterInnen, welche sich mit Anfangsunterricht befassen, finden in diesem Buch zu 23 Bewegungs-, Spiel- und Sportarten – vom Fußball über Gerätturnen bis zum Schwimmen – geeignete Spiel- und Übungsformen, ergänzt mit konkreten Tipps für die Praxis.

DIN A5 quer, 264 Seiten, ISBN 978-3-7780-2241-2

**Bestell-Nr. 2241 € 21.90**

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |   |         |  |         |
|---|---------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe | € 14.90 | <input type="checkbox"/> Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht                        | € 39.90 |
| <input type="checkbox"/> Fang- und Bewegungsspiele            | € 14.90 | <input type="checkbox"/> Sport und Sozialisation   | € 28.–  |
| <input type="checkbox"/> 80 Spiel- und Übungsformen für SKIKE | € 9.90  | <input type="checkbox"/> 777 Spiel- und Übungsformen für Anfänger in Schule, Verein und Freizeit | € 21.90 |
| <input type="checkbox"/> Spielerisch fit                      | € 14.90 |  |         |

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

### Werbeantwort

An den  
**Hofmann-Verlag**  
Steinwasenstraße 6–8  
**73614 Schorndorf**

Absender:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

WKZ 9/201