

## Vermittlung praktischer *und* theoretischer Inhalte im Sportunterricht?

### Methodische Überlegungen am Beispiel der Funktionsanalyse des Kraulschwimmens

Marcel Fahrner

Schwimmen ist bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt, vermittelt es doch einzigartige Erlebnisse und Erfahrungen. Neben Entspannung und Geborgenheit kann Wasser auch Enge und Bedrohung bedeuten. Sich unter Wasser mit dem Flüssigen eins zu fühlen, kann Freude bereiten oder Angst hervorrufen, da man nicht mehr atmen kann (vgl. Lange & Volck, 1999, S. 20). Schwimmen macht aber auch Leistung – und damit Lern- und Trainingserfolge – unmittelbar erlebbar und messbar:

- Gelingt es, sich im Wasser zu behaupten, also nicht unter zu gehen?
- Gelingt es, immer längere Strecken zurück zu legen oder bestimmte Strecken immer schneller zu bewältigen?

Folgt man Baden-Württembergs Bildungsstandards, sollen Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht der Oberstufe nicht nur sportpraktische Erfahrungen machen, sondern auch explizite Wissensbestände zu ausgewählten Bewegungsabläufen und funktionalen Bedeutungen von Teilbewegungen aufbauen (vgl. MKJS 2004, 302, 305, 307). Diese Ziele lassen sich jedoch in einem Bewegungsunterricht, der

ausschließlich auf sportive Eigenrealisation (also üben und trainieren) setzt, nicht erreichen. Vielmehr müssen hierfür z. B. Texte gelesen und bearbeitet werden, deren Inhalte später auch schriftlich oder mündlich abgefragt werden können (1).

Die methodische Gestaltung eines Sportunterrichts, der praktische und theoretische Inhalte verknüpft, kann dabei durchaus eine Herausforderung darstellen. Vor diesem Hintergrund werden hier am Beispiel der funktionalen Bewegungsanalyse des Kraulschwimmens einige methodische Überlegungen für den Sportunterricht der Oberstufe vorgestellt.

#### **Methodische Überlegungen zur Verknüpfung theoretischer und praktischer Inhalte im Sportunterricht der Oberstufe – dargestellt am Beispiel der Funktionsanalyse des Kraulschwimmens**

Am Beispiel des Kraulschwimmens wird im Folgenden gezeigt, wie

Schülerinnen und Schüler der Oberstufe sich mit ihren eigenen bisherigen schwimmpraktischen Erfahrungen auseinandersetzen und aus dieser Reflexion resultierende Fragen für eine funktionale Bewegungsanalyse nutzen können. Auf diese Weise kann den Schülern der Erwerb von (sportartspezifischem) Wissen, das sie außerhalb der Schule praktisch nicht erwerben können, ermöglicht werden.

#### AUS DEM INHALT:

<i>Marcel Fahrner</i> Vermittlung praktischer <i>und</i> theoretischer Inhalte im Sportunterricht? .....	1
<i>Marc-André Kaufhold</i> Der Speed-Flop in Sportunterricht .....	7
<i>Bettina Frommann</i> Sportunterricht mit Alltagsmaterialien – 3 .....	10
<i>Gernot Tille</i> Sicherheit bei den Lauf- und Sprungdisziplinen in der Leichtathletik .....	12
<i>Heinz Lang</i> Smollball® – ein neues Spiel	13

Tab. 1: Bewegungsbeschreibung Kraulschwimmen (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 69–71; Bissig et al., 2004, S. 157)

<b>Wasserlage</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bauchlage, der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick geht Richtung Beckenboden und ist leicht nach vorne gerichtet.</li> </ul>	
<b>Beinbewegung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Beinbewegung dient vor allem der Stabilisierung der Wasserlage und trägt kaum zum Vortrieb bei. Die aus dem Hüftgelenk initiierte Schwingbewegung des Ober- und Unterschenkels wird mit einem dynamischen „Kick“ aus dem Fußgelenk abgeschlossen. Die Füße sind überstreckt und leicht nach innen rotiert.</li> <li>● Die Auf- und Abwärtsbewegungen der Füße sind durch eine relativ kleine Bewegungsamplitude bei hoher Bewegungsfrequenz gekennzeichnet. Die Füße werden dabei möglichst bis zur Wasseroberfläche geführt. Grundsätzlich werden sechs Beinbewegungen pro Armzyklus ausgeführt. Gerade bei längerem ausdauerndem Schwimmen kann diese Anzahl verringert werden, soweit eine stabile Wasserlage gewährleistet bleibt.</li> </ul>	
<b>Armbewegung (I) Wasserfassen – Gegenarm aus dem Wasser schwingen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bei der Armbewegung führen beide Arme wechselseitig die gleiche Bewegung aus. Die Hand wird mit den Fingerspitzen zuerst vor dem Kopf ins Wasser getaucht und der leicht gebeugte Arm dann unter Wasser nach vorne parallel zur Wasseroberfläche gestreckt („lang nach vorne oben“).</li> <li>● Parallel dazu wird der Gegenarm in Höhe des Oberschenkels aus dem Wasser geschwungen.</li> </ul>	
<b>Armbewegung (II) Druck an der Hand aufbauen und schnell entgegen der Schwimmrichtung (Richtung Hüfte) lenken – Gegenarm über Wasser nach vorne führen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Hand des vorne liegenden Arms wird in Richtung Beckenboden bewegt, wobei das aufgebaute „Druckgefühl“ beizubehalten ist. Die Umlenkbewegung der Hand führt um das Ellbogengelenk entgegen der Schwimmrichtung (Richtung Hüfte). Dabei ist der Ellbogen nahe der Wasseroberfläche („hoch“) zu halten („Baumstamm vor der Brust umfassen“). Der Körper wird dabei über die im Wasser fixierte Hand hinweggedrückt, wobei die Bewegung der Hand über den gesamten Arbeitsweg unter Wasser nicht auf gerader Linie, sondern auf „krummen Raumbahnen“ verläuft.</li> <li>● Gleichzeitig wird der Gegenarm möglichst parallel zur Körperlängsachse über Wasser nach vorne geführt. Dabei ist der Ellbogen der höchste Punkt, Unterarm und Hand sind entspannt.</li> </ul>	
<b>Armbewegung (III) Unterwasseraktion der Hand Richtung Oberschenkel beschleunigen – Gegenarm vor dem Kopf ins Wasser eintauchen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zum Ende der Unterwasserphase wird die Hand beschleunigt und möglichst weit über die Hüfte hinaus Richtung Füße bewegt. Der hierbei realisierte Vortrieb erleichtert es gleichzeitig, den nach vorne geführten Gegenarm weit nach vorne zu strecken.</li> </ul>	
<b>Koordination Armbewegung (IV)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Da die Unterwasseraktion länger dauert als die Überwasseraktion, sind kurzzeitig beide Hände gleichzeitig unter Wasser: während die eine Hand vor dem Kopf nach vorne gestreckt wird, führt die andere gleichzeitig den vortriebswirksamsten Teil der Unterwasseraktion – an der Hüfte vorbei – durch.</li> </ul>	
<b>Atmung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Atmung erfolgt durch seitliches Drehen des Kopfs zu der Seite, auf der die Unterwasseraktion des Arms stattfindet. Die Drehung beginnt kurz nachdem die Hand ihre Unterwasseraktion begonnen hat. Die weiteste Drehung des Kopfs ist erreicht, wenn die Hand unter Wasser am Bauch vorbeigeführt wird und der vortriebswirksamste Teil der Unterwasseraktion erfolgt. Mit dem Herausnehmen des Arms aus dem Wasser wird der Kopf zurück in die Ausgangsposition gebracht (nicht über Wasser nach vorne schauen!). Ausgeatmet wird kontinuierlich unter Wasser durch Mund und Nase.</li> </ul>	
	

## Fragen einer Funktionsanalyse des Kraulschwimmens

Eine theoretische Auseinandersetzung mit funktionalen Zusammenhängen des Kraulschwimmens ist daran ausgerichtet, wie die Teilbewegungen am „besten“, d. h. mit größter Antriebswirkung durchgeführt werden können und welche Spielräume sich in der Bewegungsausführung eröffnen, ohne (gravierende) Nachteile daraus ziehen zu müssen. Für die Schüler geht es dabei insbesondere darum, sich mit dem charakteristischen Bewegungsverlauf und den jeweiligen Aktionsmodalitäten des Kraulschwimmens kritisch auseinanderzusetzen (vgl. Ungerechts, Volck & Freitag, 2002, S. 101–103). Auf diese Weise sollen sie ein besseres Verständnis der komplexen Bewegungszusammenhänge erlangen und diese erklären lernen.

Das Kraulschwimmen ist aufgrund seiner wechselseitigen Bewegungsausführung der natürlichen Fortbewegung des Gehens relativ ähnlich und stellt vergleichsweise geringe Anforderungen an die Koordination von Arm- und Beinbewegungen (vgl. Tab. 1). Außerdem verfügen Schülerinnen und Schüler in der Oberstufe oftmals bereits über eigene praktische Erfahrungen mit dieser Schwimmtechnik.

Rücken der Zweck und die Funktion von (Teil-)Bewegungen des Kraulschwimmens in den Mittelpunkt des Sportunterrichts, sind also vor allem folgende Fragen zu beantworten:

- Warum nehme ich eine gestreckte Wasserlage ein?
- Warum drehe ich den Kopf zum Einatmen nur zur Seite und hebe ihn nicht zusätzlich an?
- Warum nehme ich die Füße bei der Beinbewegung nicht ganz aus dem Wasser, sondern führe sie nur bis zur Wasseroberfläche?
- Warum mache ich die Beinbewegung vor allem aus der Hüfte und nicht nur aus den Knien?
- Warum führe ich die Beinbewegung „peitschenartig“ aus?

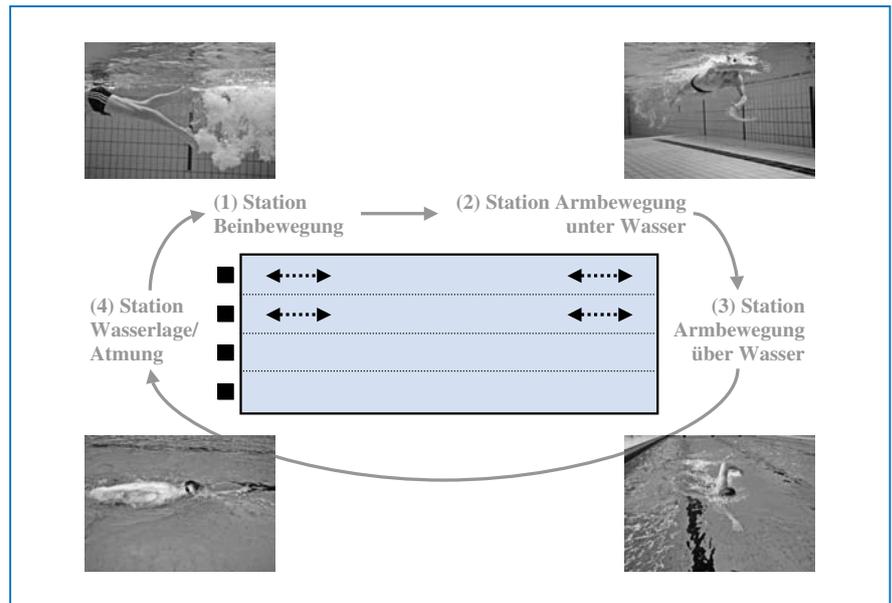


Abb. 1: Stationsbetrieb im Überblick

- Warum tauche ich mit der Hand vor dem Kopf ins Wasser ein und strecke sie dann unter Wasser möglichst weit nach vorne?
- Warum bewege ich den Arm unter Wasser nicht gestreckt und gerade unter dem Körper Richtung Füße?
- Warum bewege ich am Ende der Unterwasseraktion die Hand dynamisch Richtung Oberschenkel?
- Warum bewege ich den Arm über Wasser nicht gestreckt nach vorne, sondern führe den Ellbogen als höchsten Punkt?

## Methodische Umsetzung im Sportunterricht – Stationsbetrieb, Ergebnispräsentation und Diskussion

Eine reflektierte Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann im Sportunterricht über eine Verknüpfung von Theorie und Praxis methodisch umgesetzt werden. Hierfür wird zunächst in der Schwimmhalle ein Parcours mit vier Stationen organisiert, den die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen nacheinander durchlaufen. Die Stationen bauen nicht aufeinander auf und können deshalb in beliebiger Reihenfolge bearbeitet werden (vgl.

Abb. 1). An jeder Station gibt eine schriftlich formulierte Bewegungs- und Beobachtungsaufgabe vor (z. B. auf laminiertem Papier), was jeweils von der Gruppe zu bearbeiten ist. Ihre dabei gemachten Beobachtungen, daraus resultierende Fragen und gewonnene Erkenntnisse sollen die Schüler auf Arbeitsblättern festhalten.

Zur Umsetzung dieser methodischen Überlegungen müssen die Schülerinnen und Schüler die Grundform des Kraulschwimmens beherrschen. Auch wenn sie die differenzierten Bewegungsaufgaben an den Stationen nicht „en detail“ umsetzen können, wird ihre Aufmerksamkeit trotzdem auf zentrale



Dr. Marcel Fahrner

*Anschrift:*  
Eberhard Karls Universität Tübingen  
Institut für Sportwissenschaft  
Wilhelmstraße 124  
72074 Tübingen  
Marcel.fahrner@uni-tuebingen.de

Knotenpunkte dieser komplexen Schwimmtechnik gelenkt.

Als räumliche Rahmenbedingung bedarf es lediglich zweier abgetrennter Bahnen. Vorteilhaft ist dabei, wenn das Wasser zumindest auf einer Seite stehtief ist. Wechselseitiger Austausch und Beobachtung sind aber auch an der Stirnseite eines tiefen Beckens möglich.

### Station 1: Kraul-Beinbewegung

Die Schülerinnen und Schüler treiben sich nach Abstoß von der Wand mittels wechselseitiger Beinbewegung an. Dabei probieren sie folgende Kontrastübungen aus:

- Wechselseitige Beinbewegung mit „Gummibeinen“/mit „Holzbeinen“;
- Wechselseitige Beinbewegung mit großer/kleiner Bewegungsamplitude;
- Wechselseitige Beinbewegung mit zum Schienbein angezogenen Füßen/mit überstreckten Füßen (sowohl nach außen als auch nach innen rotiert).



#### Leitfragen:

- „Mit welcher Beinbewegung/Fußstellung komme ich am besten/schlechtesten vorwärts?“
- „Nehme ich bei der Beinbewegung die Füße (ganz) aus dem Wasser, oder führe ich sie nur knapp unter die Wasseroberfläche?“
- „Mache ich die Beinbewegung vor allem aus der Hüfte oder nur aus den Knien?“
- „Drehe ich die überstreckten Füße besser leicht nach innen oder nach außen?“

### Station 2: Kraul-Armbewegung – Unterwasserphase

#### 2.1 Eintauchen und Wasserfassen

Die Schülerinnen und Schüler schwimmen Kraul. Dabei probieren sie aus, wie sie zu Beginn der Unterwasseraktion der Arme möglichst viel Wasserdruck an der Hand aufbauen und während der gesamten Unterwasserphase spüren können:

- Kraulschwimmen mit der Faust/mit gespreizten Fingern,
- Kraulschwimmen und die Hand nach dem Eintauchen sofort Richtung Hüfte bewegen/die Hand nach dem Eintauchen unter Wasser betont weit nach vorne strecken.



#### Leitfrage:

- „Tauche ich mit der Hand besser vor dem Kopf ins Wasser ein und strecke sie dann unter Wasser möglichst weit nach vorne – oder strecke ich sie über Wasser möglichst weit nach vorne?“

#### 2.2 Raumbahn der Kraul-Armbewegung unter Wasser

Die Schülerinnen und Schüler schwimmen Kraul. Dabei probieren sie aus, inwiefern sich die Raumbahn der Hand unter Wasser und deren Bewegungsdynamik auf den Vortrieb auswirkt:

- Kraulschwimmen mit einer Raumbahn der Hand weit seitlich des Körpers („außen“)/weit unterhalb des Körpers (z. B. mit der rechten Hand zur linken Körperseite).
- Kraulschwimmen und dabei bewusst den Arm gestreckt nach „unten“ (Richtung Beckenboden) bewegen/bewusst den Ellbogen „oben“ (nahe an der Wasseroberfläche) halten.

- die Hand zum Ende der Unterwasseraktion zunehmend beschleunigen/die Unterwasseraktion der Hand schnell beginnen und zunehmend langsamer werden.

#### Leitfragen:

- „Bewege ich den Arm unter Wasser besser gestreckt oder gerade unter dem Körper Richtung Füße?“
- „Führe ich die Unterwasseraktion der Hand besser beschleunigt oder verlangsamt aus?“

### Station 3: Kraul-Armbewegung – Überwasserphase

Die Schülerinnen und Schüler schwimmen Kraul und richten dabei ihre Aufmerksamkeit auf die Überwasserphase der Hand. Dabei sollen sie

- über Wasser mit gestrecktem Arm schwimmen/über Wasser mit hohem Ellbogen und lockerem Unterarm schwimmen,
- die Hand flach über das Wasser führen/die Hand in hohem Bogen über das Wasser führen.



#### Leitfrage:

- „Wie bewege ich den Arm über Wasser am besten nach vorne?“

### Station 4: Strömungsgünstige Wasserlage und Atmung

Die Schülerinnen und Schüler schwimmen Kraul. Dabei sollen sie den Kopf zum Atmen:



- a) in den Nacken nehmen (Blick nach vorne),  
 b) seitlich drehen: 1) nur leicht drehen, Blick schräg nach vorne; 2) weit drehen, Blick nach hinten.

*Leitfrage:*

- „Mit welcher Aktion des Kopfs unterstütze ich am besten das Einatmen über Wasser?“

Bereits während des Stationsbetriebs halten die Schülerinnen und Schüler ihre Beobachtungen auf einem Arbeitsblatt fest. Die am Ende der Stunde zusammengetragenen Erkennt-

**Tab. 2: Ergebnispräsentation Station 1: Beinbewegung beim Kraulschwimmen (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 148–149)**

Warum mache ich ...?	... um ...	Unterstützen kann ich dies, ...
Warum nehme ich bei der Beinbewegung die Füße nicht ganz aus dem Wasser, sondern führe sie nur bis zur Wasseroberfläche?	... um kontinuierlichen Wasserwiderstand an den Füßen, den antriebswirksamen Flächen, zu ermöglichen.	... indem ich die Füße wieder abwärts bewege, sobald das Druckgefühl an der Fußsohle nachlässt (wenn der Fuß die Wasseroberfläche durchbricht).
Warum mache ich die Beinbewegung vor allem aus der Hüfte und nicht nur aus den Knien?	... um die antriebswirksame Kick-Bewegung der Füße durchführen zu können. ... um den Frontalwiderstand der Beine (Oberschenkel/Knie) möglichst gering zu halten.	... indem ich versuche, möglichst viel Wasserwiderstand („Druck“) an der Fußober- und -unterseite zu spüren.
Warum mache ich die Beinbewegung „peitschenartig“?	... um einen antriebswirksamen Impuls zu erzeugen, durch Abstoppen des hinter mir rotierenden Wassers.	... indem ich die Fußgelenke möglichst locker halte. ... indem ich die Bewegung in wechselseitigen kleinen Amplituden durchführe.
Warum drehe ich die überstreckten Füße leicht nach innen?	... um die antriebswirksame Fläche zu vergrößern (Pseudoflächenbildung).	... indem ich darauf achte, dass sich die großen Zehen ab und zu berühren.

**Tab. 3: Ergebnispräsentation Stationen 2 und 3: Armbewegung beim Kraulschwimmen (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 149–150)**

Warum mache ich ...?	... um ...	Unterstützen kann ich dies, ...
Warum tauche ich mit der Hand vor dem Kopf ins Wasser ein und strecke sie dann unter Wasser möglichst weit nach vorne?	... um der Armbewegung unter Wasser einen möglichst langen Arbeitsweg zu ermöglichen. ... um ein Widerlager der Hand im Wasser aufzubauen, d. h., Widerstand an der Hand einzufangen.	... indem ich auch die Schulter in Schwimmrichtung weit nach vorne strecke (Rotation des Oberkörpers). ... indem ich die andere Hand gleichzeitig weit nach hinten Richtung Oberschenkel bewege.
Warum bewege ich den Arm unter Wasser nicht gestreckt und gerade unter dem Körper Richtung Füße?	... um immer wieder neues Wasser zu beschleunigen. ... um auch dynamische Auftriebskräfte für den Vortrieb zu nutzen. ... um die vortriebswirksamen Kräfte entgegen der Schwimmrichtung einzusetzen und keine Aufrichtung des Oberkörpers (durch störende Drehmomente) zu provozieren.	... indem ich an meiner Hand auf ein möglichst starkes Gefühl des Wasserdrucks während der gesamten Unterwasseraktion achte. ... indem ich die Hand unter dem fixierten/gebeugten Ellbogen vorbei bewege.
Warum bewege ich am Ende der Unterwasseraktion die Hand dynamisch Richtung Oberschenkel?	... um den Arbeitsweg der Armbewegung unter Wasser zu verlängern. ... um die kräftige Armmuskulatur für Vortrieb zu nutzen.	... indem ich die Armbewegung ab Höhe des Bauchnabels beschleunige.
Warum bewege ich den Arm über Wasser nicht gestreckt nach vorne, sondern führe den Ellbogen als höchsten Punkt?	... um die Armbewegung des anderen Arms unter Wasser zu unterstützen. ... um ein „Schlingern“ der Hüfte und damit eine Erhöhung des Frontalwiderstands zu vermeiden. ... um das Eintauchen der Hand vor dem Kopf vorzubereiten. ... um Hand und Arm über Wasser ausruhen zu können.	... indem ich den Oberkörper um die Längsachse drehe und die „Gegenschulter“ unter Wasser weit nach vorne strecke.

Tab. 4: Ergebnispräsentation Station 4: Wasserlage und Atmung beim Kraulschwimmen (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 148)

Warum mache ich ...?	... um ...	Unterstützen kann ich dies, ...
Warum nehme ich eine gestreckte Wasserlage ein?	... um dem Wasser möglichst wenig Frontalwiderstand zu bieten.	... indem ich den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halte. ... durch Körperspannung und eine gestreckte Körperhaltung. ... indem ich die Aufwärtsbewegung der Füße bis zur Wasseroberfläche durchführe.
Warum drehe ich zum Einatmen den Kopf nur zur Seite und hebe ihn nicht zusätzlich an?	... um die gestreckte Wasserlage beizubehalten und ein Absinken der Hüfte – und damit erhöhten Frontalwiderstand zu vermeiden.	... indem ich auch den Oberkörper drehe.

nisse sollen sie dann, z. B. als Hausaufgabe, mittels Lektüre und/oder Recherche aufbereiten und dabei nach Möglichkeit Erklärungen für die von ihnen gemachten Beobachtungen finden. In der nachfolgenden Stunde präsentieren die Kleingruppen dann im Klassenzimmer ihre Beobachtungen und die dazu ausgearbeiteten Ergebnisse (vgl. idealtypisch Tab. 2-4).

Auf diese Weise können ein wechselseitiger Austausch und eine gemeinsame Diskussion über das Kraulschwimmen und seine charakteristischen Technikmerkmale in Gang kommen. Das gemeinsame Bewegungsverständnis kann schließlich durch Beobachtung einer idealtypischen Bewegungsausführung des Kraulschwimmens per Video abgeschlossen werden (vgl. Fahrner & Moritz, 2009, S. 147-150).

### Zusammenfassung und Ausblick

Vor dem Hintergrund der Zielsetzung eines Sportunterrichts, der theoretische und praktische Inhalte

verknüpft vermitteln will, wurden hier am Beispiel der Funktionsanalyse des Kraulschwimmens methodische Überlegungen für die Oberstufe vorgestellt. Ein Stationsbetrieb, der Reflexionen über eine konkrete Schwimmtechnik mit praktischer Eigenrealisation kombiniert, scheint in besonderer Weise geeignet, Schülerinnen und Schülern spezifisches Technikwissen zu vermitteln. Gleichzeitig werden mit dieser Unterrichtskonzeption weitere fordernde Lernsituationen geschaffen, indem die Schülerinnen und Schüler ihre praktischen Erfahrungen und Beobachtungsergebnisse über die Lektüre von Texten ergänzen und diese Ergebnisse ihren Mitschülern auch präsentieren sollen. Eine solche Wiedergabe und Anwendung von Kenntnissen hat nicht nur einen Bildungswert an sich, sondern kann auch zur Verbesserung der Eigenrealisation und damit zu besonderen Lernerfolgen beitragen.

### Anmerkungen

(1) Mit einer kognitiven Ausrichtung des Sportunterrichts und der damit einherge-

henden Wissensorientierung kann auch die Stellung von Sportlehrern im System Schule und die Wertschätzung des Sportunterrichts insgesamt verbessert werden (vgl. Cachay & Kastrup, 2006).

### Literatur

- Bissig, M., Gröbli, C., Amos, L. & Csepéry, S. (2004). *SchwimmWelt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren*. Bern: schulverlag.
- Cachay, K. & Kastrup, V. (2006). Professionalisierung und De-Professionalisierung der Sportlehrerrolle. *Sport und Gesellschaft*, 3 (2), 151-174.
- Fahrner, M. & Moritz, N. (2009). *Doppelstunde Schwimmen. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. *Sportpädagogik*, 23 (5), 16-25.
- MKJS (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport des Landes Baden-Württemberg) (2004). *Bildungsplan 2004 Allgemein bildendes Gymnasium*. Zugriff am 12. Januar 2009 unter [http://www.bildungsstaerkt-menschen.de/service/downloads/Bildungsplaene/Gymnasium/Gymnasium\\_Bildungsplan\\_Gesamt.pdf](http://www.bildungsstaerkt-menschen.de/service/downloads/Bildungsplaene/Gymnasium/Gymnasium_Bildungsplan_Gesamt.pdf).
- Ungerechts, B., Volck, G. & Freitag, W. (2002). *Lehrplan Schwimmsport, Band 1: Technik*. Schorndorf: Hofmann.

### Aufgeschnappt

„Der englische Sportler ist stolz darauf, ein guter Verlierer zu sein. Dadurch erreicht er, dass seine Gegner sich schuldig fühlen, wenn sie gewonnen haben.“

Peter Ustinov (1921-2004)

# Der Speed-Flop im Sportunterricht

## – ein Webcam-unterstütztes Unterrichtsvorhaben zum Hoch-Springen

Marc-André Kaufhold

Springen wird oft als die „Faszination des Fliegens“ umschrieben. Die Überwindung der Erdanziehungskraft wird dabei als hohe intrinsische Motivation gewertet; auch gilt Springen als Ausdruck elementarer Lebensfreude. Deshalb ist Hoch-Springen bzw. der Hochsprung eine der beliebtesten Leichtathletik-Disziplinen. Sie ist attraktiv, vielseitig, interessant und vergleichsweise wenig „hart“. In der hier vorgestellten Unterrichtsreihe sollen die Schüler mehrperspektivisch auf Basis einer vielfältigen Einführung des Hoch-Springens die Technik des Speed-Flops erlernen, um das Ablegen der Disziplin Hochsprung für das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich durchzuführen. Zur Unterstützung des Bewegungslernens wird eine vereinfachte aber effektive Form der Videoanalyse eingesetzt: Die Webcam-Analyse.

### Vielseitigkeit, Straddle und/oder Flop im Sportunterricht

Für eine vielseitig ausgelegte Einführung des Hoch-Springens plädieren viele Autoren. Ausgangspunkt sollte dabei nicht das Erlernen einer Technik, sondern die Bewegungsabsicht sein, eine möglichst hohe Latte aus eigener Kraft zu überspringen.

„... Im Unterricht sollen die Schüler die Möglichkeit erhalten, verschiedene Lösungsmöglichkeiten zu erproben, zu vergleichen, zu reflektieren und mit der individuell optimalen Möglichkeit die Grenzen des eigenen Könnens zu erkunden...“ (Beckmann, 2006).

● Trotz der Forderungen nach Vielseitigkeit beim Hoch-Springen im Schulsport kommt man nicht an einer Technikschiene vorbei. Als Grundlage für eine spätere Spezialisierung ist es sehr wichtig, dass der Steigesprung korrekt erlernt wird, denn er ist das gemeinsame Element

aller Hochsprungstechniken. Ausgehend vom Verhältnis Körperschwerpunkt (KSP) zur Latte bieten sich für den Sportunterricht dann zwei Techniken an: Straddle und/oder Flop.

● Der Straddle wird als komplizierte und schwierig zu erlernende Technik beschrieben, bei der nur bei einer guten Technikausführung auch eine adäquate Sprunghöhe erreicht werden kann (Killing, 1995). Weiterhin ist der Straddle den Schülern aus ihrem Alltag nicht bekannt.

● Aus dem Fernseher kennen sie nur den Flop. Aus diesem Grund ist die Einführung des Flops als Hochsprungstechnik für die Schüler nachvollziehbar, da man mit dieser Technik aufgrund des günstigen Verhältnisses KSP zur Latte am höchsten springen kann.

Diese Technik wird auch von Schülern eingefordert. Bei offenen Aufgabenstellungen, wie z.B. „Überquert die Hochsprunglatte aus eigener Kraft!“ probieren Schüler selbständig meist den Flop aus. Das Resultat war, dass ein Schüler den Flop versuchte und die anderen diese faszinierende Technik nachahmten.

Darüber hinaus spricht für die Technikvermittlung des Flops im Sportunterricht, dass ein rascher Gewinn

an Sprunghöhe ermöglicht wird. Dies ist ein wesentlicher Punkt, da zum Erfüllen von Qualifikationen nicht die Hochsprung-Technik, sondern die erreichte Höhe entscheidend ist. Dabei gilt zu beachten, dass man sich nicht an unerreichbaren Ausprägungen des Flops aus dem Hochleistungssport orientiert, sondern dass eine altersgemäße Form des Flops für die Schüler im Anfängerbereich geschult wird (Killing, 2006, 1995).

Auf Basis des Flops kann man im Sinne des kumulativen Lernens oder zur Vermeidung von Lernplateaus zu einem späteren Zeitpunkt als weitere Technik auch den Straddle hinzuziehen.

### Speed-Flop oder Power-Flop im Sportunterricht

Generell wird unterschieden zwischen Speed-Flop und Power-Flop. Die Unterschiede liegen in der Absprungdauer und damit in der jeweiligen Absprungstechnik.

● Als Kernelement des Speed-Flops gilt ein relativ langer geradliniger Steigerungslauf, der ohne Geschwindigkeitsverlust in einen bogenförmigen Anlauf übergeht. Im

Anschluss daran erfolgt der Absprung ohne ausgeprägte Schwungbeinhocke. Das Sprungbein wird aktiv aufgesetzt und der Springer kommt bei relativ geringer Rücklage in die Sprungauslage. Das Schwungbein ist anfersend, damit ein schneller Vorhochschwung möglich wird.

Es handelt sich um einen Kurzzeitabsprung, bei dem der Armeinsatz keinen direkten Einfluss auf die Absprungdauer hat.

● Beim Power-Flop ist der Anlauf im Vergleich zum Speed-Flop wesentlich langsamer und es liegt eine deutliche Schwungbeinhocke durch einen verlängerten vorletzten Schritt vor. Daher wird beim Absprung das Sprungbein zum Stemmen wesentlich stärker aus der Rücklage aufgesetzt.

Die Folge ist, dass der Springer sehr viel mehr Kraft in den Oberschenkeln besitzen muss, um die Anlaufgeschwindigkeit in eine vertikale Bewegung umzulenken. Diese Kraft fehlt vielen Schülern im Anfängerbereich noch, so dass der Springer die Latte auf Höhe des Absprungfußes überquert. Folglich wird die Flugdauer als sehr kurz empfunden und das Gefühl des „sich-fliegen-lassens“ wird kaum entwickelt.

### Ablauf der Unterrichtsreihe

● **Bin ich Links- oder Rechts-Springer?** Mit einfachen Übungen wie dem Hahnenkampf oder dem „Jump-and reach Test“ können die Schüler schnell und sicher ihr Sprungbein finden (s. Abb. 1 und 2).

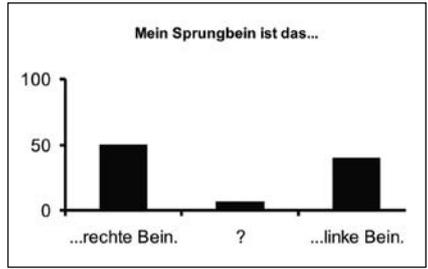


Abb. 1: Sprungbein



Abb. 2: Mit drei Schritten Anlauf

● **Springen in seiner Vielfalt erleben.** Es gibt viele verschiedene Hochsprung-Techniken. Vor diesem Hintergrund erarbeiteten die Schüler selbstständig verschiedene Techniken zum Überspringen einer Zauberschnur und stellten die Vor- und Nachteile der einzelnen Techniken heraus.

Dabei analysierten sie ihre Sprünge hinsichtlich dreier Schwerpunkte:

- Anlauf,
- Position des Absprungbeins und
- Haltung über der Latte.

Unter diesen drei Aspekten sollten sie ihre Sprünge grob einordnen können (siehe Abb. 3).

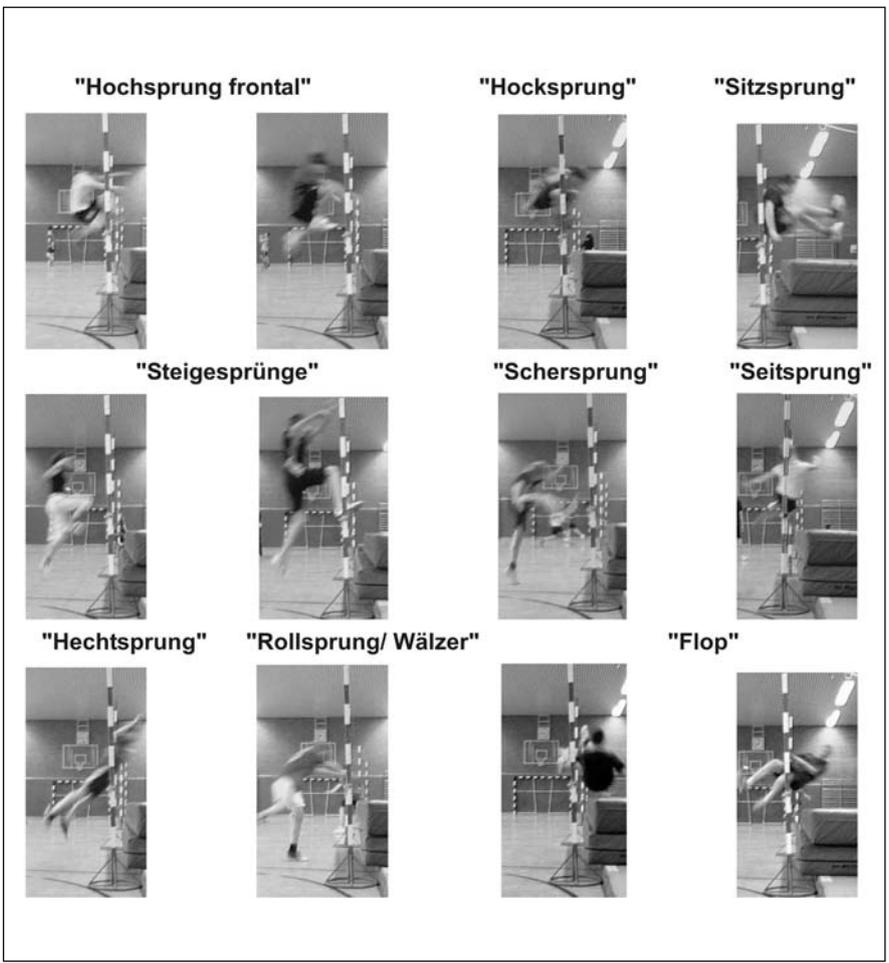


Abb. 3: Verschiedene Hochsprung-Techniken

**Technikschulung:  
Der Steigesprung**

Vor der Einführung des Speed-Flops sollte man den Steigesprung aus dem geraden und bogenförmigen Anlauf einführen (siehe Abb. 4)

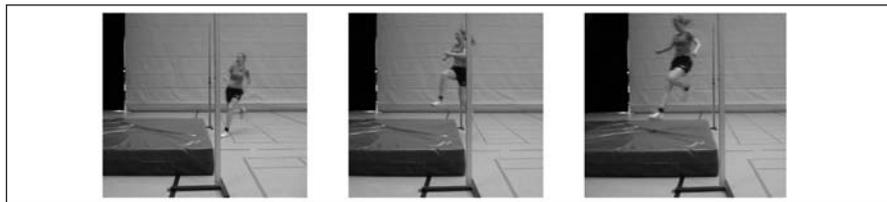


Abb. 4: Steigesprung

**Technikschulung:  
Speed-Flop**

Als Grundlage der Technikschulung kann folgende erreichbare Abbildung eines Schülers herangezogen werden (Abb. 5).

**Hinweis:** Das Phänomen des parallel aufsetzenden Fußes (schwarzer Pfeil) kann thematisiert werden. Diese Aufnahme wurde wie beschrieben mit einer Webcam erstellt.

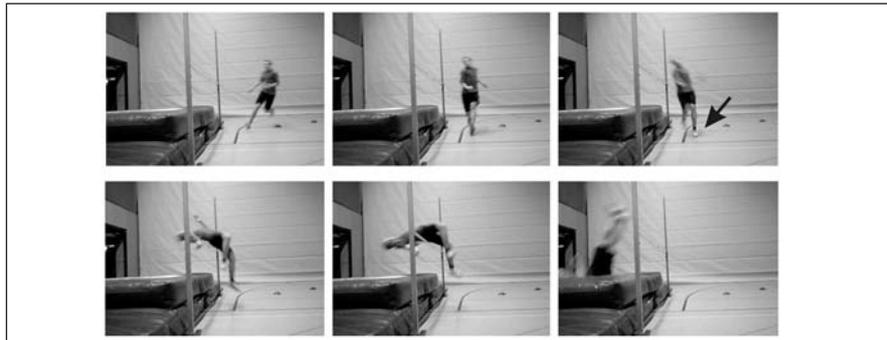


Abb. 5: Speed-Flop

**Unterstützung des  
Bewegungslernens und  
Dokumentation des  
Lernfortschritts**

Im Laufe der Übungsreihe kam die Webcam mehrfach zum Einsatz. Der Ablauf wurde ritualisiert, indem ein Schüler den Laptop bediente und der Springer anschließend direkt seinen Sprung analysierte. Dazu können auch Korrekturkarten herangezogen werden (Kaufhold, 2007). Deutlich erkennbar ist in der folgenden Abbildung 6 der Lernzuwachs, der transparent und individuell über die einzelnen Stunden dokumentiert werden konnte.

**Hinweis:** Dies sind exemplarische Aufnahmen eines Schülers einer 8. Klasse, der sich im Laufe der Übungsreihe deutlich verbessert hat.

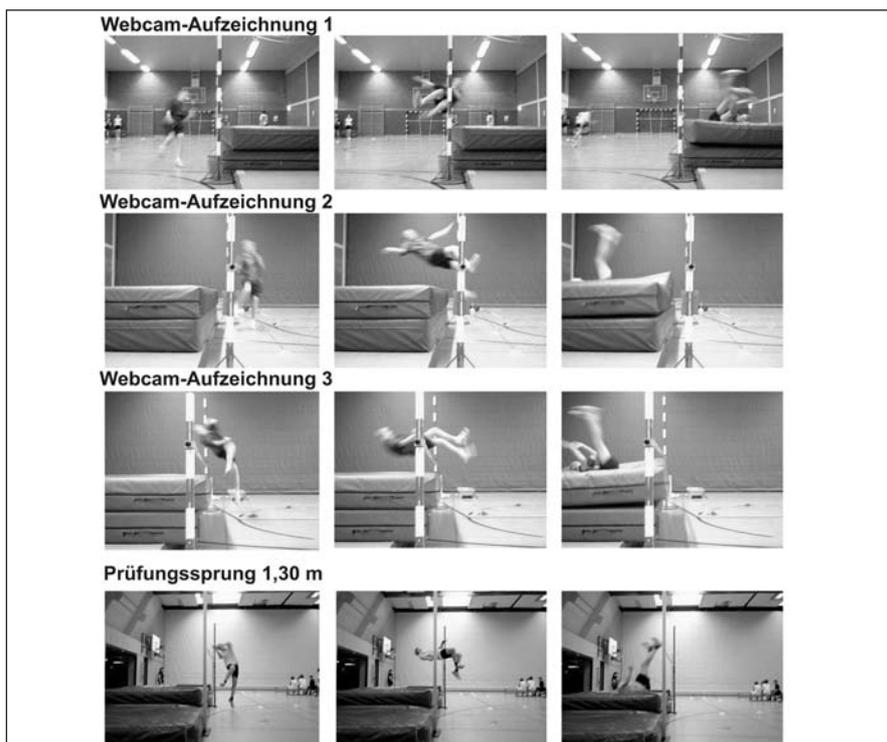


Abb. 6: Lernzuwachs eines Schülers der Klasse 8.

**Literatur**

Beckmann, H. (2006). Hoch springen – warum eigentlich rückwärts? *Sportpädagogik 1*, 41-45.  
Jonath, U., Krempel, R., Haag, D. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 2 – Springen*. Hamburg: Rororo  
Pollich M. (2003). Speed-Flop in zwei Stunden. *Sport und Spiel 11*, S. 20-24.

Schippert D. (1993). Weit- und Hochsprung – Abwechslungsreich (Sekundarstufe I). Anmerkungen und Darstellung der Praxisbeispiele. *Lehrhilfen für den Sportunterricht 42*, 9, S. 139-141

*Anschrift:*  
Dr. Marc-André Kaufhold,  
Am Berg 2, 49811 Lingen,  
Tel.: 0591-9778832,  
Email: marckaufhold@web.de

# Sportunterricht mit Alltagsmaterialien – 3

Bettina Frommann

Teil 3 der Ideensammlung „Sport mit Alltagsmaterialien“ befasst sich mit Teppichfliesen und Bierdeckeln. Viele Ideen im Umgang mit Zeitungen und Joghurtbechern erwarten Sie in der 4. Folge.

Die Schriftleitung

Reststücke von Teppichen gibt es auf Anfrage oft umsonst. Es reichen schon Stücke von etwa 40 x 40 cm. Sie lassen sich gut stapeln und nehmen wenig Platz weg. Für die aufgeführten Ideen genügen etwa 20 Stück.

## Teppichfliesen

### Wintersport auf Teppichfliesen

Anlässlich von Wintersportereignissen kann man mit viel Freude „Wintersportfeeling“ in die Halle holen. In Staffelform kommt der Wettkampfcharakter gut zum Tragen. Jede Staffel braucht vier Fliesen möglichst gleicher Größe.

● **Langlauf.** Jeder Fuß steht auf einer Fliese; zusätzlich können für die Hände noch zwei Stäbe verwendet werden. Mit raumgreifenden Diagonalschritten wird eine Umkehrstrecke abgelaufen, danach werden die Fliesen an den nächsten Läufer übergeben.

● **Abfahrt.** A hockt sich auf eine Fliese und lehnt sich dabei leicht nach hinten. Beide Hände umfassen ein Springseil in der Mitte, dessen Enden von B und C gehalten werden. Auf Kommando laufen B

und C los und ziehen A um eine Markierung herum. Zu abruptes Ziehen führt leicht zum Sturz!

● **Slalom.** Pylone stehen in regelmäßigen oder unregelmäßigen Abständen auf der Strecke. Person A wird wie bei der Abfahrt von B und C um die Pylone gezogen.

● **Bobfahren.** A setzt sich auf eine Fliese und stellt die Füße auf eine andere. B schiebt von hinten.

● **Langlauf-Synchronstaffel.** 3 Personen stehen so nebeneinander auf 4 Fliesen, dass ein Fuß auf der eigenen, der andere Fuß auf der Fliese des Partners steht. Gemeinsam muss ein Rhythmus gefunden werden.

● **Skispringen.** Diese Idee funktioniert nicht in Staffelform, aber der Spaßfaktor ist trotzdem garantiert. In die Sprossenwand hängt man zwei Langbänke (Anlaufspuren) nebeneinander ein, an das Ende kommen zwei Saltomatten. A stellt sich oben auf je eine Teppichfliese mit einem Seil in der Hand, B und C ziehen A die Anlaufspuren hinunter, A versucht einen weiten Sprung auf die Saltomatte, der von der Langbank aus gemessen wird.

### Krafttraining

Mit Teppichfliesen lassen sich auch einzelne Stationen zur Stärkung der Rumpfkraft gestalten:

- Laufen auf Händen und Füßen mit Teppichfliesen.
- Schubkarre laufen. A hat die Hände auf zwei Fliesen, B hält die Beine oberhalb des Knies, um eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule zu vermeiden.

- A und B sitzen auf je einer Teppichfliese, der Abstand ergibt sich aus der Länge eines Taues. Beide sollen gleichzeitig durch Einholen des Taues aufeinander zu rutschen.
- A sitzt auf einer Fliese und wird von B mittels eines Seiles gezogen.
- Schafft A es, gleichzeitig zwei Schüler B und C zu ziehen?

### Fliesen-Ball

Fliesen-Ball ist ein sehr variables Spiel, dessen Regeln zunächst erfunden und dann ständig verändert werden können. Regeln aus anderen Sportspielen sind übertragbar.

Die Grundidee ist einfach: Mannschaft A und B haben eine bestimmte Anzahl von Fliesen gleicher Farbe (etwa 4 -5 Stück), die in der Halle verteilt liegen. Mit einem Ball sollen Treffer auf den gegnerischen Fliesen erzielt werden. Die folgenden Anregungen sind als Vorschläge gedacht und keineswegs verbindlich:

- Begrenzung der Schrittzahl mit Ball auf zwei Bodenkontakte;
- Laufen mit Ball ist untersagt;
- eine Fliese darf nur zweimal hintereinander zum Angriff genutzt werden, anschließend ist eine andere Fliese auszuwählen;
- Anzahl der Pässe begrenzen, z. B. muss nach dem 5. Pass der Angriff auf eine Fliese erfolgen (Lautes Mitzählen hilft!);
- Pässe müssen von Jungen zu Mädchen und von Mädchen zu Jungen gespielt werden;
- mit zwei Bällen gleichzeitig spielen, um die Bewegungsintensität zu erhöhen;

- Abwehr ist nur mit den Händen oder nur mit den Füßen erlaubt;
- Abwehr nur durch geschicktes Stellungsspiel;
- Körperberührung ist ein Foul;
- nach einem Treffer bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball;
- verschiedene Bälle wie Handball, Tennisball, Weichstoffball ausprobieren.

### Fliesen umdrehen

In der Halle liegen verteilt Teppichfliesen, die Hälfte mit der gummierten Seite oben. Zwei Mannschaften („Teppichseite“ und „Gummiseite“) haben den Auftrag, ihre Fliesen innerhalb einer festgelegten Zeit (etwa 2 Minuten) umzudrehen. Auf einen Pfiff hin stoppen alle und es wird gezählt, wie viele Fliesen mit der Teppich- und mit der Gummiseite nach oben liegen.

### Bierdeckel

Von Brauereien, in der Stammkneipe oder bei Großveranstaltungen bekommt man Bierdeckel auch in größeren Mengen umsonst. Bierdeckel verschiedener Brauereien lassen sich vielseitig im Sportunterricht einsetzen.

### Akrobatische Figuren

Die Klasse wird in Kleingruppen von etwa 4-6 Schülern eingeteilt. Jede Gruppe bekommt eine festgelegte Anzahl von Bierdeckeln, die von Bewegungsaufgabe zu Bewegungsaufgabe veränderlich ist. Aufgabe der Gruppe ist es (akrobatische) Figuren darzustellen mit der Einschränkung, dass nur bestimmte, vorgegebene Körperteile die Bierdeckel berühren dürfen.

Beispiel:

3 Füße, 2 Hände, 1 Ellenbogen, 1 Knie und eine Fußspitze. Es kommt nicht auf Schnelligkeit, sondern auf möglichst kreative Lösungen der Gruppe an.

### Denkmal bauen

Alle werden in Kleingruppen eingeteilt und bekommen einen Stapel Bierdeckel. Einer aus jeder Gruppe erstellt ein Denkmal mit den Körpern der anderen, die mit Hilfe der Bierdeckel aneinander geklebt werden. Direkter Körperkontakt ist also nicht vorhanden.



### Aufwärmen

- Die Bierdeckel liegen verteilt in der ganzen Halle. Alle Schüler laufen quer durch die Halle; auf Kommando muss der Bierdeckel möglichst schnell mit einem vorgegebenen Körperteil berührt werden. Der oder die letzte Person bekommt konditionelle Zusatzaufgaben.
- Alle setzen einen Fuß auf einen Bierdeckel und rollern (rechts und links).
- Jeder Fuß steht auf einem Bierdeckel und es wird vorwärts (oder rückwärts!) gerutscht.

### Mannschaftsspiele

- **Bierdeckelstaffel:** Jede Staffel bekommt eine bestimmte Sorte zugeteilt. Alle Bierdeckel liegen in der Halle auf dem Boden. Auf Kommando läuft aus jeder Mannschaft eine Person los, sammelt einen Bierdeckel der entsprechenden Sorte ein und schlägt den nächsten Läufer ab. Welche Mannschaft hat zuerst alle Deckel eingesammelt?
- **Puzzleteile erlaufen:** Kalenderbilder mit schönen Motiven eignen sich ebenfalls sehr gut für den Sportunterricht. Für diese Staffeldiee benötigt man Motive, die klar voneinander abzugrenzen sind. Diese werden auf Karton geklebt,

evtl. mit Klebefolie bezogen, um eine längere Haltbarkeit zu gewährleisten, und in gleiche Anteile zerschnitten. Alle Puzzleteile werden unter Bierdeckeln versteckt, die in der Halle liegen. Jede Staffel bekommt das grobe Motiv (z. B. Tier oder Landschaft) mitgeteilt. Auf Kommando läuft aus jeder Staffel ein Läufer los und versucht ein Puzzleteil zu finden, das mit dem genannten Motiv übereinstimmt. Bleiben drei Versuche ohne Erfolg, wird der nächste Läufer abgeklatscht und kann sein Glück versuchen. Die anderen Gruppenmitglieder legen die Puzzleteile zusammen. Die Staffel, die das Bild als erstes komplett zusammenlegt, gewinnt.

- **Bierdeckel sammeln:** Die Klasse wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Nacheinander sollen die Mannschaften die in der Halle verteilten Bierdeckel einsammeln und in einen kleinen Kasten bringen. Alle dürfen zur gleichen Zeit laufen, pro Lauf ist aber nur ein Bierdeckel erlaubt. Gestoppt wird die Zeit, die zum Leerräumen der Halle benötigt wird.

- **Bierdeckel-Hockey:** Jeder Spieler bekommt zwei Bierdeckel für jede Hand. Die Tore bestehen aus Pylonen. Gespielt wird mit einem Tennisball.



- **Bierdeckel umdrehen:** Alle werden in zwei Teams eingeteilt. Das eine Team legt seine Bierdeckel mit Motiv nach oben verteilt in der Halle aus, das andere Team legt die Blanko-Seite nach oben. Auf Kommando versuchen beide Mannschaften möglichst viele Bierdeckel mit „ihrer“ Seite nach oben zu legen. Nach Pfiff des Spielleiters werden die Bierdeckel mit der richtigen Seite pro Mannschaft gezählt und es gibt eine Revanche.

Bettina Frommann, IfS der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
E-Mail: bfrommann@email.uni-kiel.de

# Sicherheit bei den Lauf- und Sprungdisziplinen in der Leichtathletik

Gernot Tille

Grundsätzlich ist bei der Planung und Durchführung des Unterrichts zu beachten, dass Zusammenstöße vermieden werden. Mit den Kollegen müssen deshalb frühzeitig Absprachen getroffen werden, damit es bei den geplanten Übungen zu keinen räumlichen Überschneidungen kommen kann.

Auf dem Übungsgelände sollte man nicht nur die eigene Klasse, sondern auch das Umfeld im Blick haben.

## Lauf

- Die Laufbahn muss frei von Hindernissen (Bälle, Startmaschinen, Laub) sein.
- Für einen ausreichenden Auslauf hinter der Ziellinie sorgen.
- Die inneren und äußeren Bahnbegrenzungen müssen plan sein.
- Querverkehr ist zu unterbinden.

## Weitsprung

- Die Sprunggrube muss von jeglichen Gegenständen (Steine, Glasscherben, usw.) frei sein und darf

keine feste Einfassung (Steine, Eisen, Beton) haben.

- Die Sprunggrube soll gleichmäßig mit lockerem Sand aufgefüllt sein; nötigenfalls auffüllen lassen! Den Sand in der Grube zwischen durch immer wieder auflockern und nach jedem Sprung die Löcher ausgleichen.
- Die für den Weitsprung benötigten Geräte (Spaten, Schaufel, Rechen, Besen, Bandmaß) liegen außerhalb der Grube.
- Anlaufbahn und der Absprungbalken müssen sich auf gleicher Ebene befinden.
- Der Anlauf soll einsehbar und hindernisfrei (Anlauf-Kontrollmarken außerhalb der Laufbahn aufstellen) sein.
- Der Absprungbalken muss stabil, rutschfest und ohne Mängel (Spalt, Splitter, Unterbau gebrochen) sein. Zudem ist er frei von Sand, Staub, und Nässe (Besen, Lappen bereitlegen) zu halten.

## Hochsprung

- Die Hochsprungständer müssen stabil stehen (sie dürfen beim Rei-

ßen der Latte nicht umkippen) und die Füße sind durch jeweils eine Matte abgedeckt.

- Die Anlaufbahn ist hindernisfrei und rutschhemmend.
- Die Latte ist lang genug (4,00 Meter) und unversehrt.
- Die Landefläche muss nachgeben und höher liegen als der Absprungpunkt.
- Für das Abrollen muss genügend Platz vorhanden sein.
- Die Matte ist weich und ausreichend groß (2,50 m breit, 4 m lang, 50–60 cm hoch); die Seiten werden mit zusätzlichen Matten abgesichert, wobei auf eine lückenlose Lage der Matten zu achten ist.
- Anfänger sollten zunächst über nachgebende, elastische Bänder (z. B. Zacharias-Band) springen. Auch wenn sie nur über geringe Höhen springen, werden entsprechende Matten ausgelegt.

*Anschrift des Verfassers:*

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

## Aufgeschnappt

„Beim Fußballspielen verkompliziert sich alles durch das Vorhandensein der gegnerischen Mannschaft“

*Jean-Paul Sartre*

„Wenn du etwas so machst, wie du es seit zehn Jahren gemacht hast, dann sind die Chancen recht groß, dass du es falsch machst.“

*Charles Kettering*

# Smolball® – ein neues Spiel

Heinz Lang

**Smolball® (nach seinem Erfinder J. Smolinski benannt) ist ein laufintensives Mannschaftsspiel für die Halle (ohne Outlinie) und das Freigelände (mit Outlinie). Gespielt wird dabei auf spezielle Alu-Tore mit einem Softball und mit speziellen Schlägern. In der Schulvariante sind diese aus Aluminium (mit Schutzband und Sicherheitsschleufe), in der Ligaversion aus Vollgraphit. In der Halle wird nur die Deckenberührung mit einem Freischlag geahndet, im Freigelände Freischlag, wenn der Ball die Outlinie überschreitet.**

## Die wichtigsten Regeln der Schulversion

- Die 4-Punkte-Regeln
  - Der Ball darf maximal 4x berührt werden (ohne Schrittbegrenzung) Ausnahme: Aufnahme des rollenden Balles gilt nicht als Berührung.
  - Der Ball, auf dem Schläger balanciert, darf maximal 4 Schritte getragen werden.
  - Ballführung am Boden: Maximal 4 Berührungen.
  - Ruhender Ball auf dem Schläger ohne Fortbewegung: Maximal 4 Sekunden.
  - Der Torhüter darf den Ball maximal 4 Sekunden halten.
- Kein ‚wildes‘ Schlagen mit dem Schläger. Es darf nicht mit dem eigenen Schläger auf den des Gegners geschlagen werden (Freischlag). Eine leichte, unabsichtliche Berührung wird nicht geahndet.

- Leichter Körperkontakt ist erlaubt.
- Der Ball darf mit dem Körper abgedeckt werden.
- Ballberührung mit Oberschenkel oder Brust ist erlaubt (gilt als 1 Ballberührung).
- Kein aktives Spielen des Balles mit Kopf, Arm, Hand, Unterschenkel oder Fuß (Freischlag).
- Spieler im Ballbesitz darf nicht von hinten angegriffen werden (Freischlag).

- Der Torhüter kann am Feldspiel teilnehmen (Doppelrolle).

Weitere Einzelheiten finden sich auf der Homepage [www.smolball.com](http://www.smolball.com). Vorläufig können sämtliche Materialien der Originalversion nur über J. Smolinski bezogen werden. Insgesamt aber sind die hier in aller Dichte aufgezeigten Regelversionen durchaus interessant und können u.U. in andere Spiele integriert werden.



## Sport-Nonsens

„Ob man an Nummer zwei oder an fünf steht, ist ganz egal. Es geht darum, die Nummer eins zu sein!“

*Boris Becker*

„Die meisten Spiele, die 1:0 ausgingen, wurden gewonnen.“

*Günther Netzer*



## SCHWIMMEN



15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0561-3  
**Bestell-Nr. 0561 € 19.90**



Dr. Marcel Fahrner / Nico Moritz

### Doppelstunde Schwimmen

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele  
für Schule und Verein**

Schwimmen wird über Altersgrenzen hinweg als beliebte, gesundheitsförderliche Freizeitbeschäftigung genannt. Es vermittelt einzigartige Erlebnisse und Erfahrungen und macht gleichzeitig Leistung – also Lern- und Trainingserfolge – unmittelbar erlebbar und messbar. Die Doppelstunde Schwimmen zeigt beispielhaft auf, wie Schülern mittels variantenreicher Übungen schwimmspezifische motorische Fertigkeiten vermittelt werden können. Darüber hinaus werden auch Ideen formuliert, wie praktische Erfahrungen mit bewegungstheoretischen Inhalten im Sportunterricht verknüpft werden können. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von 60 bis 70 Minuten zugeschnitten. Sie können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten oder trainieren sollen.

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

Musterseiten unter [www.sportfachbuch.de/0561](http://www.sportfachbuch.de/0561)

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



Dr. Christian Simon / Ralf Kramer

## Leichtathletik

### Technikvariationstraining beim Laufen

„Technikvariationstraining beim Laufen“ greift die Problematik des Technik- und Koordinationstrainings in der Leichtathletik auf und leitet aus aktuellen Erkenntnissen der Motorikforschung neue Möglichkeiten im Technik- bzw. Koordinationstraining her. Das Buch richtet sich daher an Trainer, Lehrer, Athleten, Sportwissenschaftler und Sportstudierende, die in der Praxis mit dem Problem konfrontiert sind, wie Bewegungstechniken in der Leichtathletik zu erlernen und zu verbessern sind.

DIN A5, 124 Seiten, ISBN 978-3-7780-0101-1, **Bestell-Nr. 0101 € 14.90**



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

## Ballschule Rückschlagspiele

2. Auflage 2007

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

DIN A5, 168 Seiten, ISBN 978-3-7780-0071-7, **Bestell-Nr. 0072 € 16.90**



Walter Bucher (Red.)

## 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen

### Mit Anhang „Schnorcheln und den Schweizerischen Tests im Schwimmsport“

10., völlig neu überarbeitete Auflage 2006

Im Bereich des Schwimmens besteht ein großes Bedürfnis nach Spielideen, Spielformen und spielerischen Trainingsarten. Das vorliegende Sammelwerk versucht auf neuartige Weise Hinweise und Anregungen zu geben, um den Schwimmunterricht spielerisch zu gestalten.

DIN A5 quer, 276 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6220-3  
**Bestell-Nr. 6220 € 19.90**



Prof. Dr. Kurt Murer (Red.)

## 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik

10. Auflage 2005

### Mit Anhang „Leichtathletik in der Schule“

In 10 Kapiteln wird eine Vielfalt von Leichtathletikübungen für Halle und Training im Freien zusammengefasst. Spielformen für Lauf, Sprung, Wurf, ebenso spielerische Konditionstrainings- und Wettkampfformen, welche Lehrer und Trainer zu abwechslungsreichem und lustbetontem Training anregen können.

DIN A5 quer, 284 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6238-8  
**Bestell-Nr. 6230 € 19.90**

**Bestellschein auf Seite 16**



DIN A5, 176 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0311-4  
**Bestell-Nr. 0311 € 16.90**

Hugo Scherer / Prof. Dr. Klaus Roth

## Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien

Dieser Band vermittelt Anregungen für den Sportunterricht in Grundschulen und Vereinen, die sich an zwei anerkannten Gütesiegeln für moderne Kindersportprogramme orientieren: den Prinzipien der Vielseitigkeit und Neuartigkeit. In insgesamt acht Praxis-kapiteln wird aufgezeigt, dass sich gewöhnliche Alltagsmaterialien als außergewöhnliche Sportgeräte eignen. Mit Hilfe von Bechern, Luftballons, Teppichfliesen, Bierdeckel, Papprollen, Isorohren, Fahrradreifen und Bananenkartons können Kinder breite Bewegungserfahrungen sammeln sowie altersgerecht ihre Basisfertigkeiten und -fähigkeiten verbessern.

## Bestellschein Fax-Bestellschein

- |  |         |   |         |
|--|---------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> Doppelstunde Schwimmen      | € 19.90 | <input type="checkbox"/> 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen          | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Leichtathletik              | € 14.90 | <input type="checkbox"/> 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik | € 19.90 |
| <input type="checkbox"/> Ballschule Rückschlagspiele | € 16.90 | <input type="checkbox"/> Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien      | € 16.90 |

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