

Der ‚Weichboden‘ als Turngerät

Henner Hatesaul

Die Weichbodenmatte, im allgemeinen Sprachgebrauch als ‚Weichboden‘ bezeichnet, ist nicht nur eine segensreiche Erfindung zur Erhöhung der Sicherheit im Turnen an den Geräten, sondern auch ein eigenständiges Gerät beim ‚Abenteuerturnen‘. In Übungssammlungen (siehe Literaturverzeichnis) finden sich mehrfach Beispiele; meines Wissens gibt es jedoch noch keine spezielle Sammlung, die alle Möglichkeiten dieses Gerätes aufführt. Die Leser und Leserinnen werden gebeten, der Redaktion oder dem Autor weitere Beispiele zuzusenden, so dass zu einem späteren Zeitpunkt evtl. eine Ergänzungssammlung veröffentlicht werden kann.

Hinweise zum Einsatz von Weichbodenmatten

Grundsätzlich gelten die Ausführungen des Gemeindeunfallversicherungsverbandes (GUV) in der Broschüre „Matten im Sportunterricht“ (GUV 57.1.28 alt, SI 8035 neu). Wenn der Weichboden nicht bestimmungsgemäß zur Landung benutzt wird, sondern zum Rutschen,



Klettern usw., so sind die Vorgaben des GUV aus der Broschüre „Alternative Nutzung von Sportgeräten“ (GUV 57.1.47 alt, SI 8052 neu) zu beachten. In diesen Fällen dürfen nur ausgemusterte Weichböden, die nicht mehr zum Landen geeignet sind, eingesetzt werden. Die ausgemusterten Matten sind besonders zu kennzeichnen, eine vorbildliche Lösung wird in der Abbildung vorgestellt. Die Broschüre zeigt auch Beispiele, wie der Weich-

boden aus Sicht des GUV *nicht* genutzt werden darf.

1. Mattentragen

Dazu braucht man einen stabilen ‚Weichboden‘ oder besser noch eine Duomatte (Weichbodenseite nach oben, Niedersprungsseite nach unten) und mindestens 10 Teilnehmer; bei jüngeren Schülern können

AUS DEM INHALT:

<i>Henner Hatesaul</i>	
Der ‚Weichboden‘ als Turngerät	1
<i>Heinz Lang</i>	
„Taxi!“ „Taxi!“	7
<i>Werner Hölling / Prof. Dr. Wolfgang Buskies</i>	
Yoga im Sportunterricht ...	8
<i>Heinz Lang</i>	
„Bierdeckel abgeben / sammeln“	11
<i>Bettina Frommann</i>	
Sportunterricht mit Alltagsmaterialien - 4	12
<i>Heinz Lang</i>	
„Hundehütte“	13

es auch mehr sein. Mitten auf der Matte, die auf dem Boden liegt, nimmt ein Teilnehmer Platz; je nach Selbsteinschätzung und Mut steht er in Schrittgrätschstellung, kniet oder nimmt die Bankstellung ein.



Wichtig: Keine Streckung in den Gelenken, trotzdem aber Körperspannung halten; keine Sitzposition einnehmen, da Gefahr der Stauchung der Wirbelsäule bei Landung aus größeren Höhen.

Die übrigen Teilnehmer verteilen sich gleichmäßig um die Matte und heben sie auf Ansage durch den Übungsleiter oder aus der Gruppe mit rückengerechter Technik waagrecht an, bis sie sich in Brust- oder auch in Überkopfhöhe befindet und tragen sie dann eine Strecke. Auf Kommando lassen **alle gleichzeitig** die Matte los; der Getragene muss den Fall aktiv abbremsen. Anschließend erfolgt ein Wechsel, bis jeder aus der Gruppe einmal oben war.

Hinweis

- Nicht in die Nähe der Basketballkörbe kommen!

2. Mattenschieben

Auf jeder Seite des ‚Weichbodens‘, der senkrecht auf der Längsseite steht, befinden sich vier Teilnehmer (etwa gleiche Stärke der Mannschaften an jeder Matte anstreben)

- mit dem Rücken zur Matte,
- mit der Brustseite zur Matte.

Auf ein Signal hin versucht jede Mannschaft, die gegnerische Mannschaft mit der Matte wegzuschieben.



Hinweise:

- Die Matten müssen mehrere Meter Abstand voneinander und von der Wand haben.
- Werden die Matten mehr als 1 m angehoben, muss unterbrochen werden.
- Wenn die Unterschiede zwischen 2 Mannschaften zu groß sind, muss ebenfalls unterbrochen werden und eine Neueinteilung erfolgen.

3. Mattenwenden

Quelle: Schmidt

Pro Matte werden mindestens vier, sechs oder auch acht Teilnehmer benötigt. Die Matte wird rückengerecht angehoben, dann soll sie so gewendet werden, dass die andere Seite oben ist. Dabei darf aber die Matte den Boden nicht berühren. Die Anzahl der gültigen Versuche in einer bestimmten Zeit wird gezählt.



4. Mattenrutschen

Variante 1

Drei ‚Weichböden‘ liegen mit der Längsseite an einer Linie in gleichmäßigem Abstand voneinander und von der Seitenwand, die glatte Seite ist unten. Hinter jeder Matte stehen jeweils drei Teilnehmer. Auf ein Signal hin werden die Matten angeschoben; spätestens beim Erreichen einer vorgegebenen Linie muss auf die Matte gesprungen werden. Sieger ist, wer am weitesten rutscht. Bei Übertretung der vorgegebenen Linie erfolgt Disqualifikation.





Variante 2

Die Matte liegt schon an der vorgegebenen Linie. Auf das Signal hin laufen die Teilnehmer los und springen im ‚Bauchklatscher‘ oder in Sitzposition auf die Matte. Auch hier gilt: wer am weitesten rutscht, hat gewonnen.

Hinweis:

- Die drei Teilnehmer an jeder Matte müssen gleich schnell laufen und gleichzeitig abspringen, sonst ist evtl. die Matte schon weg.

Variante 3

Die Zahl der Teilnehmer je Matte wird erhöht auf 4 bis 6. Beginnend mit dem Signal laufen und springen die Teilnehmer nacheinander. Es gewinnt die Mannschaft, deren Matte als erste eine gegenüberliegende Linie erreicht. Die Landung kann auf dem Bauch, im Sitzen oder auf dem Rücken erfolgen.

Entscheidend sind schnelles Hintereinanderlanden und schnelles Verlassen der Matte.

5. Fallen

4 bis 6 Teilnehmer je Matte.

Die ‚Weichböden‘ werden in einer Linie im Abstand von etwa 2 m voneinander senkrecht auf die Längsseite gestellt, Abstand von der dahinter liegenden Wand etwa 4 m, die glatte Seite zeigt nach vorne.

- Die Teilnehmer stehen eng an der Matte, den Rücken zur Matte; die Arme liegen eng an Rumpf und Oberschenkel an. Die beiden äußeren Teilnehmer halten die Matte mit

ihrer äußeren Hand fest. Alle Teilnehmer nehmen absolute Körperspannung ein und lassen sich mit der Matte auf ein Signal hin gemeinsam nach hinten fallen.

- Die Teilnehmer stehen eng an der Matte, den Oberkörper in Richtung Matte, die Oberarme waagrecht und die Unterarme fast senkrecht gestellt. Die beiden äußeren Teilnehmer halten mit der jeweils äußeren Hand die Matte fest. Der Kopf wird zur Seite gedreht. Alle Teilnehmer nehmen absolute Körperspannung ein und lassen sich auf ein Signal hin mit der Matte nach vorne fallen.

Je gleichmäßiger die Gruppe fällt, desto lauter wird der Knall der Matte beim Aufprall auf dem Boden.



6. Fallen rückwärts aus großen Höhen

Voraussetzung: 5. Fallen

Die genaue Beschreibung erfolgte in Lehrhilfen 8/2005 im Abschnitt „Grundlagen IV: Landen und Fallen“ auf den Seiten 10–11.

7. Der Wall

Die genaue Beschreibung erfolgte in „Abenteuersprünge, Paarsprünge und andere Variationen“, Lehrhilfen 12/2006, auf Seite 14. Ergänzung: Es fehlen die Steigerungen 2,60 m

Höhe = senkrechter ‚Weichboden‘ (quer) auf den beiden ‚Weichböden‘ zur Landung und 3,00 m Höhe = senkrechter ‚Weichboden‘ (längs) vor den beiden ‚Weichböden‘ zur Landung.

Wenn die Anfangshöhe von 2,00 m zu hoch ist, sollte man eine klappbare Weichbodenmatte anschaffen. Damit lassen sich Höhen von 1,50 m, 1,80 m und 2,10 m aufbauen.



Höhe: 2,00 m



Höhe: 3,00 m

Wichtig

- Um ein Zurückfallen des Springers zu verhindern, müssen 2 zuverlässige Helfer bereitstehen, die evtl. die Matte in Bewegungsrichtung schieben.

8. Der Berg

Variante 1

Die genaue Beschreibung erfolgte in „Abenteuersprünge, Paarsprünge

und andere Variationen“ Lehrhilfen 12/2006, Seiten 13 und 14.

Variante 2

Mehrere ‚Weichböden‘ werden übereinander gestapelt (mindestens 4 bis 6 in Abhängigkeit von der Größe der Schüler). Aufgabe: Die gesamte Gruppe (bis etwa 20) soll auf dem Berg Platz nehmen. Die Schüler müssen sich gegenseitig beim Auf- und Abstieg helfen. Die Trageschlaufen der Matten dürfen dabei nicht als Kletterhilfen benutzt werden. Nach jedem erfolgreichen Versuch kann der Berg um einen ‚Weichboden‘ erhöht werden. Ab einer bestimmten Höhe (abhängig von der Weichheit der Matten und dem Gesamtgewicht auf dem Berg) muss auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung geachtet werden, der Berg gibt nach und wird evtl. sehr schief. Im Gegensatz zu Variante 1 ziehen alle Teilnehmer die Schuhe aus.

Variante 3

Größere Stabilität kann erreicht werden, wenn der Unterbau aus 6 Sprungkästen bzw. 1 Sprungtisch (alt) und 2 Sprungkästen besteht (siehe dazu die Abbildung zu 9. Die Festung).

Die Regeln für Trageschlaufen, Schuhe und Erhöhung bleiben bestehen.

Variante 4

Größere Höhen können erreicht werden, wenn der Unterbau aus 2 Barren besteht (Holmenhöhe beim Erwachsenenbarren bis 1,80 m). Die Belastungsgrenze ist aber dann schon bei etwa 6 Erwachsenen erreicht. Damit die Holme nicht im ‚Weichboden‘ „versinken“, legt man eine oder zwei Lagen Turnmatten auf die Holme.

Das Ersteigen des Berges kann erschwert werden, wenn kein Teil der Barren als Kletterhilfe benutzt werden darf. Die Regeln für Trageschlaufen und Schuhe bleiben bestehen.

9. Die Festung

Der Berg in den Varianten 2 und 3 kann als Festung benutzt werden, der Boden um den Berg wird bündig mit ‚Weichböden‘ ausgelegt.

2 oder 3 Schüler stehen oder knien oben auf der Festung und verteidigen sie gegen den Rest der Klasse, die die Festung erstürmen wollen. Die Halteschlaufen der Matten dürfen nicht als Kletterhilfe genutzt werden. Alle aktiven Teilnehmer ziehen die Schuhe aus, die nicht aktiven schieben immer wieder die Matten zusammen.



10. Die Lawine

Quelle: GUV (abgeändert)

Vor der Gitterleiter liegen 3 ‚Weichböden‘, dabei darf im Landebereich keine Fuge sein. Zusätzlich werden Turnmatten untergelegt, damit die ‚Weichböden‘ nicht verrutschen. Eine Duomatte (weiche Seite zur Gitterleiter) wird senkrecht an die Gitterleiter gestellt und festgehalten. Ein Teilnehmer setzt sich auf die Matte und stößt sich etwas ab, Landung auf den Füßen, *nicht im Sitzen*. Laut GUV sollte ein ausgemusterter Weichboden verwendet werden. Dabei besteht jedoch die Gefahr, dass die Matte zusammensackt und der Turner nach hinten Richtung Gitterleiter fällt.

Zuerst die Matte im Querformat (2 m Höhe), dann im Hochformat (3 m) Höhe aufbauen.

Die Gitterleiter kann auch durch ein Reck in entsprechender Höhe er-

setzt werden: 3 bis 4 Reckstangen in gleichmäßigem Abstand einsetzen und zur Abdeckung einen Weichboden senkrecht anbinden; der Bereich zum Hochklettern (evtl. durch eine eingehängte Bank) wird durch Matten abgesichert.



11. Sprung über den Abgrund

Quelle: Böhnke

Aus zwei ‚Weichböden‘ und zwei Stufenbarren baut man einen V-förmigen Abgrund. Die ‚Weichböden‘ stehen auf Turnmatten. Zum Aufstieg benutzt man einen Kasten oder eine am oberen Holmen eingehängte Bank und springt von einem ‚Weichboden‘ über den Abgrund zum Zweiten. Nach dem Hochklettern lässt man sich auf den Boden fallen, der mit zwei weiteren ‚Weichböden‘ abgesichert ist.

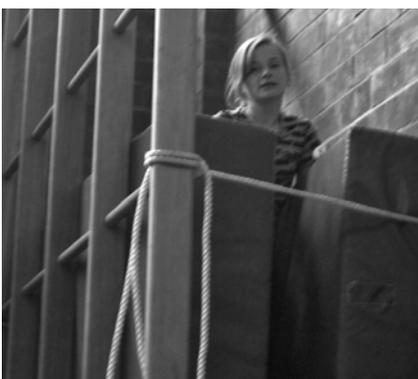
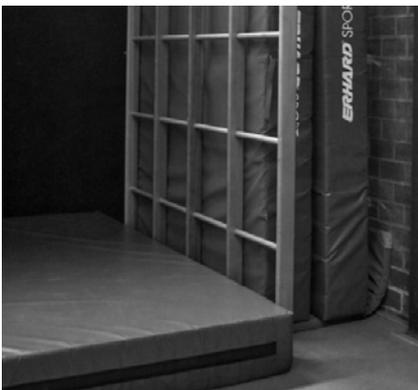




12. Die Gletscherspalte

Zwei ausgemusterte Weichbodenmatten werden hochkant hinter die ausgezogene Gitterleiter gestellt und, falls der Abstand zur Wand zu groß ist, mit Seilen an die Gitterwand gebunden. Unter den ‚Weichböden‘ liegen Turnmatten.

Die Gitterleiter kann auch durch ein Hochreck mit weiteren eingebauten Reckstangen ersetzt werden, dann ist ein Festbinden zwingend oder sie kann durch einen hoch ausgefahrenen Stufenbarren ersetzt werden.



- Möglichkeit 1: Man klettert auf die beiden Matten und rutscht in die Gletscherspalte, aus der man seitlich herauskriecht.
- Möglichkeit 2: Man kriecht in die Gletscherspalte, arbeitet sich nach oben und klettert außen herunter.
- Möglichkeit 3: Kombination 1 und 2, ohne die Gletscherspalte seitlich zu verlassen.

13. Kaminklettern

Quelle: Böhnke



Die Gitterleiter wird ausgezogen und ein ‚Weichboden‘ hinter der Gitterleiter hochkant an die Wand gestellt. Unter dem ‚Weichboden‘ liegen Turnmatten. Die Gitterleiter und der ‚Weichboden‘ bilden den Kamin, in dem zwei Teilnehmer hochklettern. Sie müssen dabei einen Medizinball mit nach oben nehmen, ohne ihn mit den Händen zu berühren. Es sind auch andere Bälle möglich.

14. Die Steilwand

Ein ausgemusterter ‚Weichboden‘ wird hochkant an die ausgezogene Gitterleiter gestellt und mit Seilen festgebunden. Ein Klettertau/Ziehtau wird ganz oben an der Gitterleiter sicher verknotet und hängt nach unten. Aufgabe ist es, mit Hilfe des Taus die Steilwand hochzuklettern

und an der Rückseite der Gitterleiter wieder abzustiegen. Der Fallbereich zwischen Wand und Gitterleiter wird mit Turnmatten abgesichert, der Fallbereich vor der Steilwand mit einem ‚Weichboden‘.

Die Gitterleiter kann (notdürftig) durch ein Hochreck mit mehreren Stangen ersetzt werden (Höhe 2,60 m bei 3 m Mattenhöhe).



Entfernt man das Klettertau, kann die Einzelaufgabe zu einer Gruppenaufgabe verändert werden: Die gesamte Gruppe muss die Steilwand erklimmen, ohne dass die Befestigungsseile als Kletterhilfen genutzt werden dürfen.

Wenn zwischen Reck/Gitterleiter und ‚Weichboden‘ ein Sprungkasten gestellt wird, ist die Steilwand nicht mehr ganz so steil.

15. Der schwebende Untergrund

Ein ‚Weichboden‘ wird mittels zweier Haltegurte aus Feuerwehrschläuchen (siehe dazu Lehrhilfen 3/2008, Seite 14: Praxis-Tipp – Aufhängevorrichtung für Matten) in zwei Paar Schaukelringe eingehängt und hochgezogen. Die Höhe richtet sich nach der Größe der Teilnehmer und nach der Höhe des Einstiegs (vom Boden, vom Kasten usw.), auch der Ausstieg

kann unterschiedlich gestaltet werden.

Nicht zugelassen ist das Arrangement „Fliegender Teppich“ mit kreisenden Schwungbewegungen; auch die Gewichtsbelastung muss der bestimmungsgemäßen Belastung entsprechen (max. 2 Erwachsene).



16. Der schwankende Untergrund

Der ‚Weichboden‘ wird auf etwa 15 Medizinbälle gelegt, die von einem Ring aus Turnmatten eingefasst sind. Auf dem ‚Weichboden‘ steht ein Teilnehmer und an jeder Ecke kniet ein Teilnehmer auf der Turnmatte. Diese vier bewegen den ‚Weichboden‘ in unterschiedliche Richtungen; der Teilnehmer auf der Matte muss das Gleichgewicht halten.

Die Bewegungen dürfen nicht zu ruckartig sein.



17. Die rollende Matte

Quelle: Walther-Roche/Stock

Ein ‚Weichboden‘ wird auf fünf oder mehr Rollbretter gelegt (ideal ist eine Duomatte, Niedersprungsseite nach unten, Weichbodenseite nach oben). Auf der Matte stehen, knien ein oder mehrere Teilnehmer, während andere die Matte schieben. Dabei kann ein Parcours vorgegeben sein oder ein bestimmter Bereich, der zur Verfügung steht. Die rollende Matte kann auch zu einem drehenden Karussell werden.

Variation: Die auf der Matte befindlichen Teilnehmer knien nur auf einem Bein am Rand und stoßen sich mit dem anderen Bein ab, um die Matte vorwärts zu bringen und auch zu lenken.



18. Das Sandwich

Quelle: Böhnke

Zwei ‚Weichböden‘ liegen übereinander, die glatten Seiten nach innen. Mindestens 6 Teilnehmer (je 3 auf jeder Längsseite) heben die Oberseite an, 2 weitere Teilnehmer legen sich als ‚Belag‘ mit dem Rücken auf die untere Matte. Damit keiner in die Versuchung kommt, die obere Matte mit den Händen abzufangen, kommen die Hände unter das Gesäß. Die Fußspitzen dürfen *nicht nach oben* zeigen, sondern müssen nach *außen* gedreht werden. Auch das Gesicht wird zur Seite gedreht. Wenn der ‚Belag‘ ruhig liegt, lassen die anderen auf ein Zeichen hin die obere Matte fallen, zunächst aus geringer Höhe, dann aus größerer.

Variationen:

- Auf der oberen Matte liegt ein weiterer Teilnehmer.
- Zur ‚Festigung des Sandwichs‘ laufen die freien Teilnehmer über die obere Matte.
- Der ‚Belag‘ windet sich heraus.



Hinweis: Ein Fuß ist nicht richtig zur Seite gedreht.

19. Insellauf

Quelle: Böhnke



Alle Teilnehmer befinden sich auf zwei ‚Weichböden‘, die eng nebeneinander an der einen Hallenseite liegen. Ziel ist es, dass die andere Hallenseite mit allen Teilnehmern und beiden Matten erreicht wird, ohne dass ein Teilnehmer den Boden berührt.

Die Station lässt sich auch als Wettkampf gestalten (Zeit).

20. Wellenbahnen/ schiefe Ebenen

Mit Hilfe weiterer Geräte (Sprungkästen, kleine Kästen, Bänke, Barren, Reck usw.) lassen sich Wellenbahnen und schiefe Ebenen der verschiedensten Art zusammenstellen, die als Hindernisse und als Sprung- und Rollgelegenheiten genutzt werden können. Der Erfindungsgabe sind nur Grenzen ge-

setzt durch das vorhandene Material, durch die Beachtung der Sicherheitsvorkehrungen und durch die Beachtung der materialgerechten Behandlung der Geräte.

Mehrere Beispiele finden sich bei Walther-Roche/Stock.

Literatur

- Böhnke, J. (2000). *Abenteuer- und Erlebnissport*. Münster: Lit Verlag.
 Schmidt, G. (2000). *300 Erlebnisspiele*. Wien: öbv & hpt Verlag.
 Sportjugend NW (1989). *Abenteuersport*. Duisburg.
 Walther-Roche, M. & Stock, A. (2001). *Erlebnislandschaften in der Turnhalle*. Schorndorf: Hofmann.

Anmerkung:

Bei allen Büchern fehlt ein Hinweis auf die materialgerechte Behandlung der Matten; einige der Vorschläge stehen sogar in direktem Widerspruch zu den Forderungen des GUV.

Eine umfangreiche Zusammenfassung zum Erfahrungs- und Lernfeld ‚Turnen und Bewegungskünste‘ mit farbigen Fotos (CD mit ~600 MB) kann beim Verfasser angefordert werden.

Anschrift des Verfassers:

*Henner Hatesaul
Ankestr. 4, 49809 Lingen
h.henner@web.de*

„Taxi!“ „Taxi!“

Aus Heinz Lang, „Fang- und Bewegungsspiele“, 2009, Hofmann-Verlag

Materialien:

Eine Anzahl Matten („Taxen“!); ggf. pro Schüler 1 Ball (siehe Varianten).

Anzahl der Schüler:

Ganze Klasse

Organisation:

In Kreisform /im Oval ausgelegt sind Matten. Alle Schüler verteilen sich etwa gleichmäßig um die Anlage.

Alle Schüler laufen – in der gleichen Richtung – los. Auf ein vereinbartes Zeichen nehmen sie auf den Matten Platz. Allerdings wird zuvor laut bekannt gegeben, wieviel Schüler auf einer Matte (im „Taxi“) Platz nehmen dürfen: Zwei, drei, vier. etc. Wer keinen Platz findet, oder dazugehört, wenn eine Matte unter-

bzw. überbesetzt ist, bekommt einen Minuspunkt.

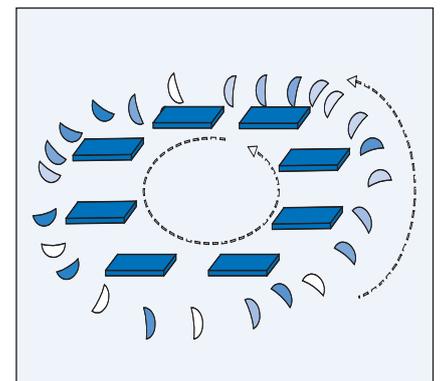
Spielende: Nach mehreren Durchgängen und ggf. Feststellung der „Sieger“.

Varianten:

- Vor dem nächsten Durchgang muss die jeweilige Mattenbesetzung die Matte umdrehen.
- Wer keinen Platz gefunden hat, muss schnell eine Zusatzaufgabe erledigen (1x Liegestütz, 5x Hampelmann, 1 Korbtreffer erzielen...)
- Es kann vorgegeben werden, wie sich die Schüler auf der Matte positionieren müssen: Im Liegen, Sitzen (hinter- oder nebeneinander), in Reihe, Linie...
- Jeder Spieler hat einen Ball. Er muss ihn während des Laufens

zusätzlich dribbeln (mit dem Fuß oder mit der Hand) – links oder rechts je nach Vorgabe.

- Wechsel der Laufrichtung auf Pfliff; rückwärts laufen, paarweise laufen...



Yoga im Sportunterricht

Werner Hölling / Prof. Dr. Wolfgang Buskies

Yogaübungen lassen sich gut in den Sportunterricht integrieren und helfen Kindern und Jugendlichen die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, die Feinmotorik zu entwickeln, die Koordinationsfähigkeit zu schulen und die Konzentration zu stärken. Der orthopädische Nutzen der Yogaübungen ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, die Rumpf- und Streckmuskulatur des gesamten Körpers wird trainiert und gekräftigt. Viele Kinder und Jugendliche leiden an Bewegungsmangel und haben große Schwierigkeiten, sich in der Feinmotorik ihres Körpers auszudrücken. Andere Kinder wiederum sind hyperaktiv, kommen nicht zur Ruhe und haben eine deutlich verminderte Konzentrationsfähigkeit. Durch die ganzheitliche Wirkung von Yogaübungen können viele dieser Defizite gemindert werden. Die grundsätzliche Freude der Kinder an spielerischen Bewegungen kann sehr schön in eine Yogastunde integriert werden, da das Spektrum der Yogaübungen sowohl dynamische Sequenzen als auch statisch gehaltene Übungen umfasst. Entspannungsphasen, Atemübungen und Konzentrationsübungen runden eine Yogastunde ab und helfen, Geist und Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Prinzipiell können Yogaübungen in jeder Jahrgangsstufe in den Unterricht integriert werden, wobei die Jahrgangsstufen 5 und 6 dem Angebot erfahrungsgemäß offener gegenüberstehen als die höheren Klassen. In den Jahrgängen 9 und 10 ist wieder ein größeres Interesse zu beobachten.

Grundsätzlich beinhaltet eine Yogastunde verschiedene Abschnitte,

- eine Ruhephase zu Beginn,
- dynamische Sequenzen zum Warmwerden,
- statische Haltephasen, Atemübungen, Meditations- und Konzentrationsphasen
- und am Ende eine kurze Schlussspannung.

Versucht werden soll, möglichst alle Phasen in einer Yogastunde unterzubringen;

Folgendes Zeitschema kann als Orientierung dienen:

- Anfangsspannung und Konzentrationsübungen (5–7 min).
- Atemübungen (2–3 min).
- Dynamische Abfolgen (3–4 min).
- Statisch gehaltene Übungen (10–15 min).
- Schlussspannung (5–7 min).

die zeitliche Gewichtung kann je nach Klassensituation variieren.

Yogastunden im Sportunterricht

Anfangsspannung

Erklären Sie ihren Schülern, was Sie heute vorhaben. Erläutern Sie kurz, dass Yogaübungen von vielen Menschen auf der ganzen Welt (auch

von Filmstars und z. B. den Nationalmannschaften verschiedener Sportarten) durchgeführt werden. Kommen Sie kurz auf die positiven Wirkungen von Yogaübungen zu sprechen, z. B. auf die erhöhte Konzentrationsfähigkeit, die Verbesserung der Koordination, weniger Stressgefühl, bessere Dehnfähigkeit.

Die Stunde beginnt mit einer kurzen Anfangsspannung. Lenken Sie die Aufmerksamkeit der Kinder auf die Atmung und die eigene Körperwahrnehmung. Die Kinder sollen möglichst nur noch durch die Nase ein- und ausatmen und dabei versuchen, den Atem bis zum Bauchraum zu schicken (mit der Einatmung hebt sich die Bauchdecke – mit der Ausatmung senkt sie sich). Sprechen Sie eine kurze Körperreise durch alle Körperteile an. In den unteren Klassenstufen empfiehlt es sich, die Ansagen bildlicher zu formulieren (z. B. „Spüre die Sonnenstrahlen auf deiner rechten Hand, auf dem rechten Arm, in der rechten Gesichtshälfte“ usw. ...). Bei der Bauchatmung können Sie das Bild eines Luftballons benutzen, der sich mit der Einatmung füllt und mit der Ausatmung zusammenzieht. Die Kinder können ihre Hände auf die Bauchdecke legen und die Atembewegung mitspüren.

Atemübung: Die Wechselatmung

Die Kinder sitzen im Schneidersitz und atmen abwechselnd durch das rechte und das linke Nasenloch ein und aus. Der Daumen der rechten Hand verschließt das rechte Nasenloch: Einatmung 4 Sekunden lang durch das linke Nasenloch und

dann mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch schließen und durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ausatmen. Dann rechts wieder einatmen, mit dem Daumen verschließen und durch das linke Nasenloch wieder ausatmen. Die Übung synchronisiert die beiden Gehirnhälften und beruhigt das Gemüt.

Sie können dann mit den hier aufgeführten Yogaübungen in der genannten Reihenfolge weitermachen.

Die Katze



Abb. 1: Katze – „Katzenbuckel“

Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand. Mit der nächsten Ausatmung rollen sie die Wirbelsäule ein und wölben sie nach oben zu einem Katzenbuckel (Abb. 1). Mit der nächsten Einatmung wird die Wirbelsäule wieder aufgerollt (Abb. 2). Die Bewegung sollte wie eine Welle



Abb. 2: Katze – aufgerollte Wirbelsäule



Abb. 3: Die „Kinderstellung“

die Wirbelsäule entlang gleiten. Die Übung hält die Wirbelsäule geschmeidig und hilft Atmung und Bewegung zu koordinieren. Dauer 2–3 Minuten, anschließend ruhen sich die Kinder in der Kinderstellung aus (Abb. 3).

Der Hund



Abb. 4: Das umgekehrte „V“

Die Kinder strecken sich aus dem Vierfüßlerstand mit der Armkraft nach oben, so dass der Körper die Form eines umgekehrten ‚V‘ bildet (Abb. 4). Arme und Beine sollten möglichst gestreckt werden und der Kopf entspannt nach unten hängen. Die Kinder sollen sich einen Hund vorstellen, der sich wohligh streckt. Die Übung dehnt die Waden und die Oberschenkelrückseiten und kräftigt die Arme. Haltedauer 30–60 Sekunden, anschließend ruhen sich die Kinder in der Kinderstellung aus.

Die Kobra

Die Kinder liegen in Bauchlage, der Kopf ruht auf den zusammengelegten Händen. Die Kinder richten



Abb. 5: Die „Kobra“

nun langsam den Oberkörper auf, stützen sich mit den Händen am Boden ab und schauen nach oben zur Decke. Dabei dehnen sie den Brust- und Bauchbereich. In einer Variation können nun die Knie angewinkelt und der Hinterkopf Richtung Fußspitzen bewegt werden (Abb. 5), Haltedauer 20–30 Sekunden. Anschließend ruhen sich die Kinder aus.

Der Schulterstand und der Pflug

Die Kinder kommen aus der Rückenlage langsam in die Position der Kerze (Schulterstand) und versuchen, den Rumpf möglichst gerade in der Luft zu halten, wobei die Hände das Becken abstützen (Abb. 6). Haltedauer 30–60 Sekunden. Die Kinder können dann aus dem Schulterstand heraus in den



Abb. 6: Die Kerze (Schulterstand)



Abb. 7: Aus der Kerze die Beine absenken

Pflug kommen, indem sie die Beine möglichst gestreckt hinter dem Kopf zum Boden absenken (Abb. 7). Bei stark eingeschränkter Beweglichkeit können Sie einen Hocker, Klötzchen oder einen Sprungkasten hinter den Kopf stellen, so dass die Beine nicht zu weit abgesenkt werden müssen. Haltedauer 20–30 Sekunden – dann in der Rückenlage ausruhen.

Die Vorwärtsbeuge



Abb. 8: Die Vorwärtsbeuge

Die Kinder kommen in eine Sitzposition und strecken die Beine gerade nach vorne aus; die Zehenspitzen sind angezogen. Das Becken sollte möglichst aufgerichtet sein (Tendenz Hohlkreuz). Die Kinder strecken dann die Arme nach oben, beugen sich aus der Hüfte heraus nach vorne und versuchen die Füße zu greifen. Bei eingeschränkter Beweglichkeit können sie ein Seilchen benutzen (Abb. 8). In dieser Position können die Kinder sehr gut lernen, sich mit Hilfe der Atmung in eine stärkere Dehnung hinein zu entspannen. Haltedauer 1–2 Minuten.

ten, danach in der Rückenlage mit aufgestellten Füßen ausruhen.

Die Krähe



Abb. 9: Die „Krähe“

Die Krähe ist eine schwierige Übung, die den sportlichen Ehrgeiz der Kinder wecken kann. Die Kinder stützen sich mit den Händen vom Boden ab, legen dann beide Knie an die Oberarmrückseite und lösen die Füße vom Boden (Abb. 9). Es ist nicht einfach, das Gleichgewicht zu halten, also ruhig öfter hintereinander üben. Haltedauer 2–20 Sekunden.

Der Baum



Abb. 10: Der „Baum“ – eine klassische Gleichgewichtsübung

Der Baum ist eine klassische Yogaübung, die den Gleichgewichtssinn und die Konzentration fördert. Die Kinder fixieren einen unbeweglichen Punkt mit ihren Augen und versuchen, ganz ruhig und unverkrampft auf einem Bein zu stehen; anschließend Beinwechsel (Abb. 10). Haltedauer 30–60 Sekunden.

Das Dreieck



Abb. 11: Das „Dreieck“

Die Kinder stellen sich hüftbreit auf die Matte und neigen dann den Oberkörper langsam zur rechten Körperseite ab. Der Blick folgt dem ausgestreckten Arm zur Decke (Abb. 11); anschließend Seitenwechsel. Die Übung dehnt die Körperflanken und kräftigt die Fußmuskulatur. Haltedauer 30–60 Sekunden.

Der Krieger



Abb. 12: Der „Krieger“

Die Kinder stellen den rechten Fuß nach vorne und drehen den hinteren linken Fuß etwas ein. Nun wird das rechte Knie gebeugt und der Oberkörper lotrecht vom Becken aus nach oben gestreckt. Die Arme sind gestreckt und der Blick leicht nach oben gerichtet (Abb. 12); anschließend Seitenwechsel.

Haltedauer 30–60 Sekunden. Der „Krieger“ kräftigt die Beinmuskulatur und gibt Kraft und Selbstvertrauen.

Die Schlussentspannung

Die Schlussentspannung bildet einen wichtigen Teil der Yogastunde (Abb. 13). Die Kinder können hier ein bewusstes Innehalten spüren und erleben. Sprechen Sie eine kleine Körperreise durch alle Körperteile und lassen Sie die Kinder bewusst entspannen. Sie werden merken, wie dankbar viele Kinder für diese bewussten Momente der Ruhe sind.



Abb. 13: Schlussentspannung

Erinnern Sie die Kinder während der Übungsausführung immer wieder an die tiefe Atmung. Die Kinder sollen lernen, sich mit Hilfe einer tiefen Atmung in die gefühlten Anstrengungen bei den Übungen hinein zu entspannen und so Kraft und Ausdauer zu entwickeln.

Literatur

Hölling, W. & Buskies, W. (2007). *Yoga*. Limpert-Verlag.

Werner Hölling ist diplomierter Yoga-Lehrer (Yoga-Balance Studio) und unterrichtet u. a. Sport an einem Gymnasium.

Anschrift:

Universität Bayreuth
Universitätsstraße 30
95440 Bayreuth

Prof. Dr. Dr. Wolfgang Buskies lehrt am I.f.S. der Universität Bayreuth Gesundheit, Fitness, Training und Sportmedizin.

Anschrift:

Schwanenallee 31
35037 Marburg

„Bierdeckel abgeben / sammeln“

Aus Heinz Lang, „Fang- und Bewegungsspiele“, 2009, Hofmann-Verlag

Materialien: Pro Schüler 10-12 Bierdeckel; 4 kleine Kästchen.

Anzahl der Schüler: Ganze Klasse, aufgeteilt in 4 Gruppen.

Organisation: An den Ecken des Volleyballfeldes stehen 4 umgedrehte Kästchen. Die 4 etwa gleich großen Gruppen sind auf die Kästchen verteilt; jeder Schüler bekommt gleich viel (z.B. 10) Bierdeckel.

Auf ein Zeichen laufen alle Schüler – in der gleichen Richtung – los. Ist eine Runde gelaufen, wird ein Bierdeckel in das Kästchen geworfen, an dem der Start erfolgte.

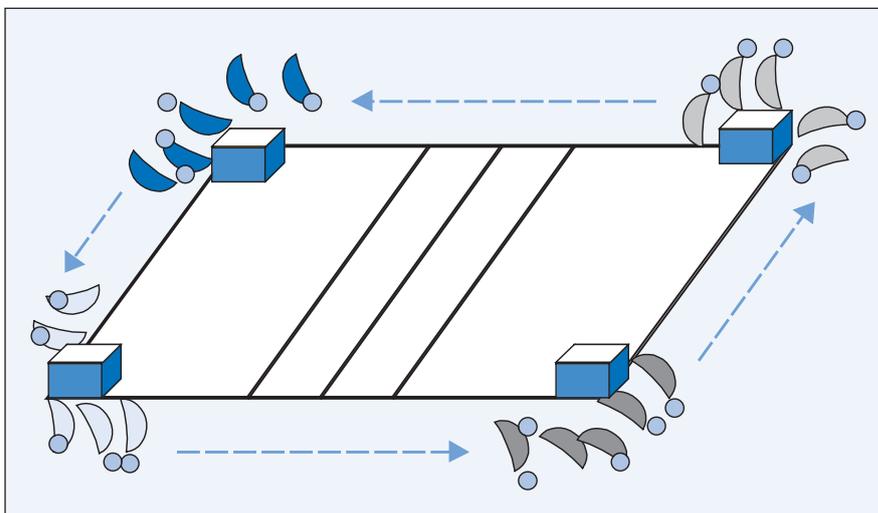
Spielende: Spielabbruch nach vorgegebener Zeit; Sieger wird, wer die wenigsten Bierdeckel besitzt – oder Spielabbruch dann, wenn ein Schüler meldet, dass er alle seine Bierdeckel in das Kästchen geworfen hat.

Varianten:

- Die Spielzeit wird auf 30 Sekunden festgelegt; der Lehrer zählt dabei laut die Zeit in Fünf-Sekunden-Schritten rückwärts.
- Alle Bierdeckel sind auf die vier Kästchen verteilt. Nach jeder Runde

darf ein Bierdeckel entnommen werden. Wer hat nach festgelegter Zeit die meisten Bierdeckel gesammelt?

- Während des Laufs wird zusätzlich ein Ball gedribbelt (mit dem Fuß oder mit der Hand).



Sportunterricht mit Alltagsmaterialien – 4

Bettina Frommann

Teil 4 der Ideensammlung „Sport mit Alltagsmaterialien“ schafft wieder Platz im Haushalt: Joghurtbecher und alte Zeitungen werden entsorgt. Viele Ideen im Umgang mit Würfeln, Spielkarten und alten Fahrradmänteln erwarten Sie in der 5. Folge.

Die Schriftleitung

Joghurtbecher

Am besten eignen sich die 500g-Becher. Ineinander gestapelt nehmen sie wenig Platz weg. Ein Klassensatz reicht für alle Ideen aus.

Balancieren

Mit Joghurtbechern auf dem Kopf oder auf den Händen bekommen Bewegungsaufgaben zum Gleichgewicht eine neue Qualität.

- Balancieren über Linien,
- barfuß gehen über ausgelegte Seile mit geöffneten oder geschlossenen Augen,
- balancieren über Langbänke auf der breiten oder schmalen Seite,
- balancieren in der Höhe (Langbank zwischen zwei kleine Kästen hängen).

Zielobjekte

Auf dem Boden, auf Kästen oder Langbänken werden Joghurtbecher zu Zielobjekten bei allen Sportarten, die mit Schießen und Werfen zu tun haben.

Wasser-Transportstaffel

Ein heißer Sommertag im Freien eignet sich dafür besonders. Jede Staffel hat einen Joghurtbecher und zwei Eimer, von denen einer mit Wasser gefüllt ist. Mit Hilfe des Bechers soll Wasser von einem Eimer in den anderen transportiert werden. Anspruchsvoller wird der Wassertransport über Hindernisse oder um einen Slalomparcours.

Selbstverständlich kann man diese Staffelform auch im Bewegungsraum Wasser durchführen. Es gewinnt die Mannschaft, die innerhalb einer bestimmten Zeit den höchsten Pegelstand im Eimer hat (Zollstock oder Lineal mitnehmen!).

Auge-Hand-Koordination

Je nach vorhandenem Material bekommt jedes Kind einen Joghurtbecher und einen Tennis- oder einen Tischtennisball.

- Der Ball wird mit dem Becher hochgeworfen und wieder aufgefangen. Pro Hand 10 Versuche.
- Der Ball wird mit dem Becher hochgeworfen, soll einmal auf dem Boden aufkommen und dann gefangen werden.
- Der Ball wird mit dem Becher an die Wand geworfen und von dort wieder aufgenommen.
- Nach dem Hochwerfen macht jeder eine ganze Drehung.
- A und B werfen sich abwechselnd den Ball mit dem Becher zu (rechts und links).
- A und B haben jeder einen Ball im Becher und werfen sich auf Kommando den Ball zu.

- A und B stehen an einer Ziellinie. A rollt den Tennisball mit dem Becher über den Boden, B läuft los, wenn der Ball eine bestimmte Linie überquert hat und versucht den Ball mit dem Becher aufzunehmen.

Markieren, verstecken

Statt der Pylone lassen sich die Becher sehr gut zum Markieren oder Eingrenzen von Feldern, Linien und Zonen verwenden. Die in Teil 3 erwähnten Puzzleteile passen auch unter die Becher. Zum Verstecken eignen sich weiterhin Zettel mit Wörtern oder Buchstaben, die „erlaufen“ und zu Sätzen bzw. zu Worten zusammengesetzt werden müssen wie beim Scrabble oder Rechenaufgaben, die eine bestimmte Gesamtsumme ergeben.

Zeitungen

Zeitungspapier ist zwar nicht sehr haltbar, dafür gibt es das Papier jeden Tag neu und es ist vielseitig einsetzbar:

- **Als Netzersatz mit Bauband.** Bauband zwischen zwei Ständer spannen, Zeitungspapier darüber hängen, fertig ist z. B. ein Netz für Badminton;
- **als Trefferflächen** am Boden oder an der Wand für Zielwurfaufgaben in allen Ballspielen;
- **als Trefferfläche beim Schmetterschlag** (Smash) im Badminton. Spieler A hält die Zeitung etwas abseits vom Körper, Spieler B schmettert nach Zuspiel durch die Zeitung. Das Geräusch des Durchschlagens

ist eine gute akustische Rückmeldung für einen erfolgreichen Schlag;

● **als Florett- oder Degenersatz.** Aus zwei oder drei Zeitungsblättern wird über die Diagonale eine feste Papierrolle geformt. Übungsideen für den Bereich „Kämpfen und Verteidigen“ sind bei den Ausführungen zu den Schaumstoff-Rohrverkleidungen (siehe Teil 2) zu finden.

● **Zeitungsinseln oder „die Flut kommt“.** In der Halle verteilt liegen Inseln aus Zeitungsblättern auf dem Fußboden. Alle Kinder werden zu Sturmmöwen mit ausgebreiteten Flügeln (Armen), die um die Inseln herumfliegen. Auf das Kommando „Sturmflut“ suchen alle Möwen Zuflucht auf einer Zeitungsinsel. Nach jedem Durchgang werden einige Inseln entfernt, so dass die Möwen immer dichter zusammenhocken müssen. Das Spiel eignet sich gut, um behutsam Körperkontakt aufzubauen.

● **Mit dem Tempo spielen.** Alle halten ein großes Zeitungsblatt vor den Oberkörper. Mit Laufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten, durch Kurvenläufe, hüpfen, mit Hinken, Hopslerlauf oder Nachstellschritten, etc. soll die Zeitung ständig hochgehalten werden. Bei welchem Tempo fällt die Zeitung?

● Die genannten Bewegungsaufgaben lassen sich sehr gut über Musik mit verschiedenen Rhythmen steuern.

● **Zeitungschaschen.** A läuft vorweg und hält hoch über dem Kopf eine Zeitung an zwei Ecken, B läuft mit etwas Abstand hinterher. Alle anderen Paare bewegen sich ebenfalls so in der Halle. Auf Pfiff der Lehrkraft wird die Zeitung losgelassen, B muss sie fangen bevor sie den Boden berührt.

● **Zeitungsakrobatik.** Zeitungen liegen verteilt in der Halle auf dem Boden. Alle laufen nach Musik quer durch die Halle. Stoppt die Musik,

finden sich Paare auf einem Zeitungsblatt zusammen. Der Hallenboden darf nicht berührt werden. Nach jedem Durchgang wird die Zeitung einmal gefaltet und somit verkleinert. Das Paar, welches sich am längsten geschickt auf einem kleinen Stück Zeitung halten kann, gewinnt.



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

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

Anschrift:

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

„Hundehütte“

Aus Heinz Lang, „Fang- und Bewegungsspiele“, 2009, Hofmann-Verlag

Materialien: Keine

Anzahl der Schüler: Ganze Klasse, aufgeteilt in 2 Gruppen, die zwei konzentrische Kreise bilden. Der äußere Kreis zählt einen Schüler mehr.

Organisation: Die Schüler des inneren Kreises (Gesicht zur Kreismitte) haben die Beine weit gegrätscht. Sie sind die „Hundehütten“. Im Außenkreis befindet sich immer ein Schüler mehr als im Innenkreis. Diese Schüler sind die „Hunde“.

Der Außenkreis (die „Hunde“) umrundet den Innenkreis (die „Hundehütten“). Ruft der Lehrer „Hundehütte“, so sucht jeder der „Hunde“ so schnell wie möglich in einer der

„Hütten“ (gegrätschte Beine) zu verschwinden. Die Hütte darf dabei nur von außen betreten werden. Dies gelingt allen, bis auf den letzten, überzähligen Schüler. Dieser darf dann beim nächsten Lauf das Kommando „Hundehütte“ geben.

Spielende: Wechsel und Abbruch nach einiger Zeit.

Varianten

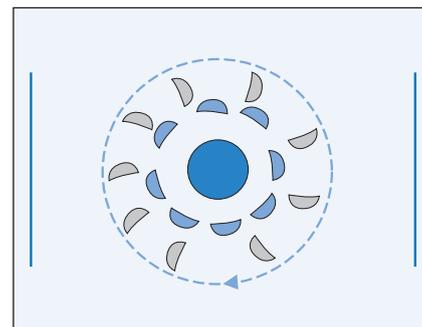
● Haben die „Hunde“ ihre „Hütte“ gefunden, tauschen sie die Positionen. Nun laufen die bisherigen „Hütten“ zusammen mit dem übrig gebliebenen Schüler, der dafür das neue Kommando geben darf.

● Veränderung der Fortbewegungsart (Rückwärts laufen, hüpfen auf einem Bein, auf allen Vieren lau-

fen...). Die Kreisgröße entsprechend anpassen.

Hinweis

● Der Kreis muss groß genug sein; beim Tausch treten die neuen „Hütten“ immer einen Schritt nach außen, um zu vermeiden, dass der Kreis immer enger wird.



YOGA



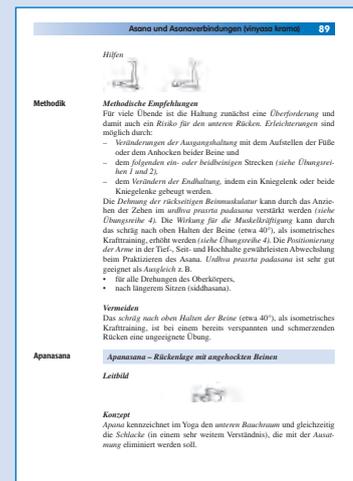
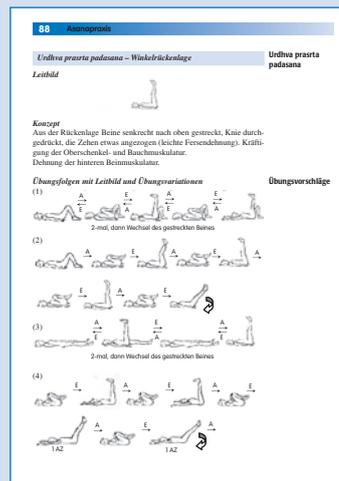
DIN A5, 172 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0341-1
 Bestell-Nr. 0341 € 16,90

Prof. Dr. Hubert Ilg

Yoga

Üben – Erfahren – Verstehen

Yoga kann als ganzheitliches Konzept zur persönlichen Entwicklung und Lebensart angesehen werden. Dieses Buch verdeutlicht, wie die Vielfalt der Körper-, Atem- und Meditationsübungen an die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse der Übenden angepasst werden können.



Inhaltsverzeichnis und weitere Musterseiten unter www.sportfachbuch.de/0341



SPORTPÄDADOGIK

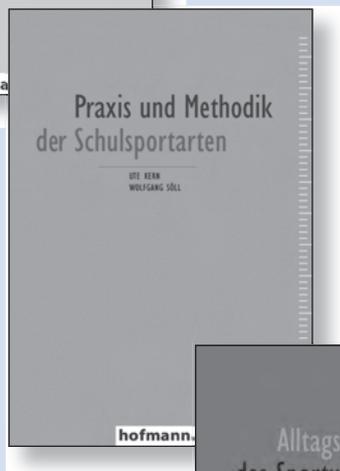


Prof. Wolfgang Söll

Sportunterricht – Sport unterrichten

Ein Handbuch für Sportlehrer

7., überarbeitete Auflage 2008



Ute Kern / Prof. Wolfgang Söll

Praxis und Methodik der Schulsportarten

3., überarbeitete Auflage 2005



Prof. Wolfgang Söll / Ute Kern

Alltagsprobleme des Sportunterrichts

2., überarbeitete Auflage 2005

Jetzt auch im Paket zum
Sonderpreis von € 49.80

Infos unter
www.sportfachbuch.de/6050



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 Praxiskapiteln 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"/> Sportunterricht – Sport unterrichten
Praxis und Methodik der Schulsportarten
Alltagsprobleme des Sportunterrichts
Im Paket zum Sonderpreis von € 49.80 | <input type="checkbox"/> Yoga € 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