

Die ABS-Technik Der leichte Übergang vom kurzen Lernski zum längeren Carvingski

Frank Trendelkamp



Lehrt man das Skifahren heute über die modernen Wege (direkter Weg – ohne Pflugbogen), bietet sich der Einstieg über kurze Supershorties bzw. Snowblades an. Die Erfolgserlebnisse stellen sich sofort ein, das Lernen ist motivierend und freudvoll und die technischen Grundlagen für den weiteren Lernweg sind hervorragend. Es stellt sich allerdings sofort die Frage „Was ist dann mit dem Übergang auf die normal langen Ski?“

Seit einigen Jahren bieten wir den Schülern hierbei mehrere Möglichkeiten bzw. Hilfen/Techniken an und lassen sie dann selbst ausprobieren und entscheiden. Mit überragender Mehrheit entscheiden sich die Schüler für die ABS-Technik. Ein Grund, diese vorzustellen.

Moderne Methodik

Zur Orientierung soll kurz die Position im methodischen Weg des Anfängerunterrichts erläutert werden. Der „direkte Weg“ im modernen Anfängerunterricht führt im Idealfall über Supershorties/Snowblades ohne den Umweg des Pflugbogens direkt zum „Parallelen Kurvenfahren“. Wichtig ist hierbei, dass die Technik ausschließlich über das Gleiten auf der Taillierung und der Kante führt. Hierzu müssen die Supershorties natürlich stark tailliert sein (1).

Der Richtungsänderung durch das Drehen der Ski/Blades braucht keine Aufmerksamkeit geschenkt zu werden, da die Schüler den kurzen Ski intuitiv und ohne Probleme drehen können. Nach zwei Tagen sind die Schüler in der Lage, die meisten Pisten des Skigebietes mit Snowblades zu befahren. Spätestens jetzt sollten die Schüler auch aus Sicherheitsgründen auf längere Ski (140-155 cm mit starker Taillierung, Radius ca. 10m) umgestellt werden.

*Abb. 1: Pflug – nein danke!
...meinen auch unsere
Schüler. Moderne
Methoden nehmen den
„direkten Weg“*

AUS DEM INHALT:

Frank Trendelkamp

Die ABS-Technik
Der leichte Übergang vom kurzen Lernski
zum längeren Carvingski

1

Hilde und Gernot Tille

So leben Pinguinkinder in der Antarktis:
Ein Tag mit Pinga, Pingi und Pingo in Eis und Schnee

5

Henner Hatesaul

Material- und rüchenschondender Transport
von Geräten

13

Der Übergang

Der Übergang bedeutet für die Schüler natürlich einen Rückschritt in ihrem Erfolgserlebnis. Das Problem lässt sich minimieren, indem man ihnen von vornherein sagt, dass die ersten Stunden befremdlich sein werden. Durch Wiederholung der bereits mit Shorties durchgeführten Übungen und durch Anwendung einiger Tricks ist dies aber schnell behoben. Nur zwei Dinge verändern sich grundlegend:

1. Stellt man den langen Ski auf die Kante, fährt er einen viel **größeren Radius** und die (Kurven-)Geschwindigkeit ist deutlich höher. Erstaunlicherweise stellt dies bei dem richtigen methodischen Rückgriff, auch bei schwächeren Schülern, kaum ein Problem dar.
2. Ungewohnter ist hingegen, dass die Ski sich nun **nicht mehr so leicht drehen lassen** (s. Abb. 3).

Abb. 2 (rechts): Spaß mit kurzen Ski und neuen Methoden auch in der Lehrerfortbildung

Abb. 3: Der Umstieg auf lange Ski stellt Schüler vor neue Erfahrungen



Zu 1: „Größerer Radius“: Es hat sich bewährt, dass man einfach die bekannten Übungen (Post, Pakete, ...) wiederholt und gemeinsam den Unterschied beobachtet. Um die Kurven kleiner zu ziehen, müssen alle bekannten Tools (Kanten der Ski, Innenlage, Schaufelbelastung, Flexen, ...) jetzt intensiver ausgeführt werden. Da die Schüler die Übungen kennen, kann dies sehr schülerorientiert geschehen und die Schüler können auch einmal als Skilehrer fungieren.

Zu 2: „Schwereres Drehen“: An dieser Stelle muss jetzt eine neue Technik eingeführt werden, die den Schülern auch Perspektiven für das Befahren enger Passagen, das Kurzschwüngen, Tiefschneefahren, Stangenfahren etc. gibt.

Hier bieten sich Schwünge mit Drehabstoß an (Grundschwung, Berg-/Talstemme, Paralleles Kurvenfahren,...) oder eben die ABS-Technik. Wir beobachten seit Jahren, dass diese Technik im Bewegungsablauf und der Koordination von Schülern lieber und leichter umgesetzt wird als Varianten des Drehabstoßes.

Die ABS-Technik – Herkunft

Die ABS-Technik wurde 1991 von Ernst Garhammer in seinem Buch „Neuer Spaß am Skifahren“ veröffentlicht. Ernst Garhammer, einer der erfolgreichsten und vielseitigsten Freestyle-Skifahrer der ganzen Welt, analysierte das Buckelpistenfahren und brachte es auf die kurze Formel „**Andrehen-Beugen-Strecken**“ (ABS). Nachdem er als Buckelpisten-Trainer damit Erfolg hatte, stellte sich schnell heraus, dass die Technik auch in anderen Bereichen überragende Möglichkeiten eröffnet. So ist z.B. eine Grundschule über die ABS auch möglich, wenn der direkte Weg durch ungünstiges Gelände nicht ratsam erscheint (2). Je nach Situation kann dies mit oder ohne Pflugstellung eingeführt werden. Auch im „Schonskilauf“ hat die ABS-Technik ihren festen Platz gefunden (3).

Eine wahre Erfolgsgeschichte hat die ABS-Technik im Tiefschneebereich geschrieben. Niemals und mit keiner anderen Methode lässt sich das Tiefschneefahren so schnell erschließen wie mit der ABS-Methode. So bietet Ernst Garhammer (s. Abb. 4) heute erfolgreiche ABS-Tiefschneekurse für jedermann von der Zugspitze bis Kamtschatka an (4).

Die ABS-Technik

Die ABS-Technik basiert auf dem Körpervorausdrehen und der Antizipation. Im Gegensatz zum Rotationsprinzip, bei dem der Körper mit Schwung vorausgedreht wird und das Problem der Überrotation besteht, wird der Körper bei der ABS-Technik nur in die neue Bewegungsrichtung vorausgestellt. Dies ist für viele Situationen im Schneesport und auch grundsätzlich bio-

mechanisch für andere Sportarten eine unbedingte Notwendigkeit. Bei der ABS-Technik werden durch den Aufbau der Körperspannung der Unterkörper sowie die Ski unweigerlich in die neue Bewegungsrichtung „hinterher gezogen“. Gleichzeitig erfolgt ein automatischer Kantenwechsel, wenn die Knie angebeugt sind (s. Abb. 5 und 6). Die anfänglich großen Körperbewegungen der Grobform werden später mit besserem Timing und gezielterer Körperspannung abgebaut. Den einen oder anderen wird dies gewiss an den „antizipatorischen Stockeinsatz“ der 1980iger Jahre erinnern.

Das Vorausdrehen wird durch ein Vorauskippen des Oberkörpers nach vorne unterstützt, damit der Ski sich dem Gefälle in der Kurve anpassen kann. Je nach Situation wird das Vorausdrehen/Andrehen (A) mit dem Beugen und Strecken des Körpers mehr oder weniger unterstützt. (ABS=Andrehen-Beugen-Strecken). Das Tiefgehen entlastet den Ski und macht ihn drehfreudiger bei schwerem Schnee. Eine tiefe Körperposition ist u.U. für einige Schüler stabiler.

Die Grobform bei einem mittleren Kurvenradius

Bei Einsteigern ist es sinnvoll, die Bewegung mit ausladender Armbewegung durchzuführen. Dies vereinfacht am Anfang die Bewegungsvorstellung und stabilisiert den Körper wie eine Balancierstange. Der Blick in die neue Bewegungsrichtung leitet die Bewegung ein. Jetzt wird der bogeninnere Arm mit der Handfläche nach oben gehoben und dann nach hinten gezogen, bis eine diagonale Körperspannung aufgebaut ist. Der andere Arm wird vor dem Körper in die neue Bewegungsrichtung nach vorne/unten gezogen, um keinen Gegenzug zu erzeugen und das nötige Vorauskippen zu unterstützen. Zeigen beide Stöcke nach vorne und ist der innere Arm hoch genug, ist die Bewegung richtig ausgeführt. Nun bedarf es einiger Sekunden Geduld und die Ski beginnen zu drehen. Um ein Überdrehen zu vermeiden, muss der Körper nach der Kurve wieder frontal ausgerichtet werden (s. Abb. 7).

Diese minimalen Bewegungsanweisungen, verbunden mit Bildern und Bewegungsgeschichten, sind für einen Schüler nicht zu vergleichen mit den komplexen Abläufen des klassischen Grundschwungs mit Drehabstoß.

Methodik

Grundsätzlich wird beim methodischen Weg der Bewegungsumfang der Arme durch mehr Körperspannung und eine zunehmende Verbesserung des Timings ersetzt. Bei geringeren Bewegungsamplituden können dann auch die Radien und Zyklen der Schwünge verkleinert werden.



Einige Übungsformen

Alle Übungen können mit oder ohne Stöcke erfolgen.

Cappuccino und Rechnung

Ziel: Zielform in Grobform (siehe oben).
„Serviere einen Cappuccino auf der hoch erhobenen Hand und biete dem Gast in der anderen Hand sofort die Rechnung.“

„Da will ich hin!“

Ziel: Bewegungsausführung; Überdrehen vermeiden.
„Der ausgestreckte Innenarm zeigt in die neue Fahrrichtung. Achtung: Wenn du um die Kurve bist, zeige nach vorne, denn du willst ja nicht wieder den Berg hinauf.“



Abb. 4: Sandra und Ernst Garhammer im Tiefschnee unverkennbar mit ABS-Technik.

Abb. 5: Die ABS-Technik als Drehhilfe beim Umstieg auf lange Ski

Abb. 6 (li.): In der Grobform sind die Armbewegungen sehr ausladend

Abb. 7 (li.): Am Ende des Schwungs muss der Oberkörper frontal ausgerichtet sein um die Drehung zu kontrollieren



Abb. 9 (re.): Auf dem Snowboard ist die Bewegung identisch und ähnelt dem Laserschwertschwung



Abb. 8: „Der Laserschwertschwung“



Laserschwert

Ziel: Vereinfachte Bewegungsausführung mit Konzentration auf nur einen Arm. Der Armwechsel entfällt. Vorkippen talwärts. „Der Stock ist dein Laserschwert. Ein Arm bleibt die ganze Zeit auf dem Rücken. Zeichne mit dem Laserstrahl einen Halbkreis in den Schnee. Die Bewegung geht in die neue Fahrrichtung.“

Vorhang auf

Ziel: Bewegungsausführung mit kleinerer Bewegung; Vorkippen talwärts. „Ziehe einen imaginären Vorhang mit der kurveninneren Hand weit auf. Gehe durch den Vorhang. Die andere Hand zeigt dabei auf die Musiker im Orchestergraben.“

Fazit

Selbst wenn man (die mittlerweile üblichen) Bewegungsanweisungen einsetzt, fällt Schülern die Umsetzung der ABS-Technik viel leichter als der bekannte Grundsprung (egal, welchen Namen er heute trägt). Nebenbei erwähnt, ist die ABS-Technik 1:1 mit Technik und Methodik auf das Snowboardfahren zu übertragen (5) und führt in der weiteren Verbindung mit Beugen und Strecken direkt zum Basisprung „Kurvenfahren mit Strecken der Beine“.

Wer mehr über den „Direkten Weg“ und die ABS-Technik erfahren möchte, kann sich bei den Fortbildungen für den „Schneesport in der Schule“ auf www.SKIUNTERRICHT.com umschauen. Alle im Text angegebenen Artikel befinden sich ebenfalls als Download auf www.SKIUNTERRICHT.com.

Anmerkungen

- (1) Vgl. hierzu: „Die Post geht ab!“, W. Kuchler, „Der Lernparcours, F. Trendelkamp.
- (2) Vgl. Kullmann/Wehmeyer, 2009; Der richtige Dreh.
- (3) W.Kießlich; www.soft-skiing.de
- (4) www.garhammer.com
- (5) Kittsteiner / Köbler, 2010; „Snowboardschwünge mit Oberkörperrotation“.

Literatur

- Garhammer, Ernst (1991). *Neuer Spaß am Skifahren*. Nymphenburger Verlag.
- Kittsteiner, J. & Köbler, ch. (2010). *Snowboardschwünge mit Oberkörperrotation*; in *Lehrhilfen für den sportunterricht 2/2010*, Schorndorf.
- Kuchler, W (1997). *SuperSki – radikal radial*. Köln.
- Kuchler, W. (1997). *Carving – Neuer Spaß am Skifahren*. Reinbek bei Hamburg.
- Kullmann, H.; Wehmeyer, F.; Der richtige Dreh; in *SportPraxis 1/2009*
- Snowboard-Lehrplan*; Interski Deutschland, BLV; 2005
- Trendelkamp, F. (2005). *Der Ski-Lernparcours, Lehrhilfen für den sportunterricht 11/2005*, Schorndorf



Frank Trendelkamp

Langjähriger Ausbilder der in mehreren Ski- und Sportverbänden. Initiator des Projekts www.skiunterricht.com. Lehrer an einer Grundschule in NRW. Fachseminarleiter für Erdkunde am Studien-seminar SI Dortmund.

f.trendelkamp@gmx.de

So leben Pinguinkinder in der Antarktis: Ein Tag mit Pinga, Pingi und Pingo in Eis und Schnee

Eine fächerübergreifende Bewegungsgeschichte für Grund- und Sonderschüler

Heide und Gernot Tille

Mit dieser fächerübergreifenden Bewegungsgeschichte wird der Versuch unternommen, Schülern durch sportliche Aufgaben in Verbindung mit einem Thema aus dem Sachkundeunterricht den südlichsten Kontinent der Erde, die Antarktis, näher zu bringen. Im Mittelpunkt dieser fiktiven Geschichte stehen drei Pinguinkinder, mit denen sich die Schüler zunächst identifizieren und dann deren Erlebnisse nachvollziehen sollen. Mit Hilfe unterschiedlicher Geräte sollen imaginäre Spiel-Möglichkeiten umgesetzt werden. Darüber hinaus werden Eindrücke vermittelt, welche Tiere in der Antarktis leben, welchen klimatischen Verhältnissen sie ausgesetzt sind, welche Lebensbedingungen sie dort vorfinden und mit welchen Gefahren sie täglich zu rechnen haben. Zudem erhalten die Schüler Informationen über die dortige Flora. Für den betreuenden Lehrer bedeutet dies, dass er nicht nur die sportlichen Aufgaben auszuwählen und

deren Reihenfolge festzulegen hat, sondern sich auch noch Kenntnisse aus Geografie und Biologie aneignen muss und für Bildmaterial zu sorgen hat.

Die Beispiele sind als Anregungen (z. B. im Rahmen von Projekttagen) zu verstehen. Sie stellen nur eine begrenzte Auswahl der im Zusammenhang mit diesem Thema stehenden Aufgaben dar, die durchaus ergänzt werden können. Ob alle hier aufgeführten Beispiele angeboten werden sollen bzw. können, richtet sich nach dem Alter und Leistungsstand der Schüler und dem vorhandenen Hallen-Inventar.

Ablauf und Organisatorisches

- Alle Hilfsmittel sind vor Beginn der Unterrichtsstunde bereitzustellen. Zeitaufwändige Aufbauten sollten bereits vor Unterrichtsbeginn getätigt werden.



Der Anführer der Gruppe ist Pingi, ein groß aufgeschossener Junge, der gerne Bücher liest, um sich ständig weiterzubilden. Als Ausgleich zum Lesen läuft er gern Schlittschuh. Er ist der Sohn des „Bürgermeisters“ (Leittier) der Pinguinkolonie. Schon heute träumt er davon, die Aufgabe von seinem Vater übernehmen zu können.



Pingo, der zweite Junge ist ganz das Gegenteil von Pingi. Er ist klein, dafür aber sehr kräftig. Ständig ist er auf der Suche nach neuen Abenteuern. Er liebt die Gefahr und geht dafür auch jedes Risiko ein. Um eines Tages der stärkste Pinguin der Welt zu sein, trainiert er täglich mit schweren Hanteln.



Dritte im Bunde ist das Mädchen Pinga. Pinga liebt Blumen; sie ist besonnen und deshalb der ruhende Pol innerhalb des Trios. Obwohl sie ein Mädchen ist, darf sie letztendlich entscheiden, was gemacht oder nicht gemacht wird. Weil sie von einer Reise um die ganze Welt träumt, trägt sie stets eine Windrose mit sich.



Heide und Gernot Tille

Im Kochbrunnen 22
57520 Rosenheim/Ww.
E-Mail: hg-tille@t-online.de

- „Spielfreie“ Schüler müssen anderweitig beschäftigt werden. Hierfür ist in einer Ecke der Halle ein kleiner Bereich einzurichten, wo Zusatz-Aufgaben erfüllt werden können, die jedoch nicht sportlicher Art sein sollten (Aufsichtsproblem). Die Verfasser empfehlen folgende Möglichkeiten:

1. Den Schülern werden Puzzle-Spiele, – mit Bezug zum Thema – zur Verfügung gestellt, die sie in Gruppen zusammensetzen sollen. Diese Aufgabe kann auch in Form eines Wettkampfes angeboten werden nach dem Motto „Welche Gruppe hat in der für sie zur Verfügung stehenden Zeit die meisten Teile zusammengesetzt?“ bzw. „Welche Gruppe hat als erste das Puzzle zusammengesetzt?“
2. Einrichten einer Informationsecke mit zahlreichen Fotos von den in der Antarktis lebenden Tieren und wachsenden Pflanzen mit kurzen Beschreibungen.
3. Ausschneiden von in der Antarktis vorkommenden Tieren und Pflanzen sowie antarktischer Landschaft und diese zu einer Collage zusammensetzen.
4. Malen von selbst gewählten Motiven.
5. Einen Mal-Wettbewerb über das im Unterricht Erlebte.

Anmerkung zu 3. bis 5.: Die zuvor im Sachkunde-Unterricht kennengelernten Tiere (auch Pflanzen, Landschaften) sind von den Schülern entweder aus der Erinnerung heraus oder nach einer Vorlage – evtl. auch in Naturgröße – zu malen. Die (besten) Zeichnungen und Collagen können dann in einer Ausstellung anlässlich eines Schulfestes, dem „Tag der offenen Tür“ oder zum Abschluss der Projektstage der Öffentlichkeit vorgestellt werden.

- Aufgaben können auch als Gruppenwettkampf angeboten werden. Allerdings sollte dann darauf geachtet werden, dass dafür nur Aufgaben in Frage kommen, die für die Schüler kein Risiko darstellen. Als Wettkampf empfehlen wir die Aufgaben 2, 3, 4, 6, 8, 10 und 11. Wettkampfvorschläge sowie deren Bewertung sind den genannten Aufgaben zu entnehmen.
- Fast alle Aufgaben können mehrmals wiederholt werden. Die Zahl der Wiederholungen richtet sich nach der Anzahl der Schüler sowie deren Leistungsstand.
- Schülern der 1. und 2. Klasse sollte zur Erinnerung an diese nicht alltägliche Sportstunde eine Urkunde, auf der die drei Hauptdarsteller dieser Geschichte abgebildet sind, ausgehändigt werden.
- Neben der Gestaltung des Unterrichts übernimmt der betreuende Lehrer auch die Aufgabe des Erzählers.

Die Geschichte

Die nachfolgende Bewegungsgeschichte kann durch folgende Sachinformationen vorbereitet werden:

Südlichster Kontinent der Erde – zu 99% von Eis und Schnee bedeckt – trockeneres Klima als in der Sahara – etwa 21,2 Mio. km² (Landfläche ca. 13 Millionen Quadratkilometer) – Kältester, einsamster und am dünnsten besiedelter Kontinent (nur wenige Forscher) – Wenig artenreiches Naturreservat in eisfreien Küstengebieten und auf Inseln (im dortigen Sommer nur 2 Blütenpflanzen, einige Flechten, Moose und Algen) – Wenige Tierarten im Küstenbereich und Meeresgebiet, z.B. Pinguine, einige Robbenarten (wie Seeleopard und Weddelrobbe), mehrere Walarten (z.B. Blau- Finn- und Buckelwal) und verschiedene Vogelarten (Albatrosse, Sturm- und Möwenvögel) und einige Krebstiere (Krills), einige Fisch-, Muschel- und sogar Insektenarten.

Diesem Einstieg folgt die eigentliche Geschichte:

Erzähler:

Vorstellung der drei Pinguinkinder, deren Heimat das Festland der Antarktis ist und mit denen wir gemeinsam auf Abenteuerjagd gehen werden.

Hinweis: Von jedem Pinguinkind ist ein Bild zu erstellen, das den Schülern bei der Vorstellung gezeigt wird. Siehe Fotos!

1. Aufgabe:

Die Sonne geht auf

Alle Schüler finden sich in der Mitte der Halle ein, bilden einen Kreis und rücken ganz dicht zusammen, wie es die Pinguine in der Natur zur Nacht machen, um nicht zu frieren. Einen kurzen Augenblick verharren sie so.

Erzähler:

Die Sonne geht auf – Es wird immer wärmer – Die Pinguin-Kolonie kommt in Bewegung ...

Aufgabenstellung an die Schüler:

Das ist das Signal für die Auflösung des Schüler-Pulks. Nachdem sich die Schüler einige Zeit lang gründlich gestreckt und geräkelt haben, beginnen sie damit, vorwärts kreuz und quer durch die Halle zu laufen; sie gehen vorwärts wie rückwärts oder auch seitwärts, sie hüpfen beid- und einbeinig. Sie laufen vorwärts weiter; sie begrüßen sich mit Handschlag untereinander, versuchen sich gegenseitig auf das Gesäß zu klopfen, usw. Den Abschluss dieses „verpackten“ Aufwärmens bildet das Üben des Pinguin-Watschelganges. Im Watschelgang geht es dann zur nächsten Aufgabe.

2. Aufgabe:

Wo liegt die Antarktis?

Erzähler:

Treffpunkt der drei Freunde auf einem hohen Eisberg – Pinga, möchte wissen, auf welcher Seite der Erde sie

leben – Große Diskussion – Pingi, der Bücherwurm, hat Reste einer zerrissenen Weltkarte entdeckt, die gemeinsam zusammengesetzt werden kann.

Aufgabenstellung an die Schüler:

Die Schüler werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein selbst hergestelltes Puzzle-Spiel, auf dem nach dem Zusammensetzen eine Karte von der Antarktis zu erkennen ist.



Hilfsmittel:

Eine farbige Weltkarte wird fotokopiert und anschließend in viele Teile zerschnitten.

3. Aufgabe: Schlittschuh laufen

Erzähler:

Große Eisfläche – Überlegungen, was man machen soll – Pinga will Schlittschuhlaufen lernen – Pingi will

das übernehmen – Pingo taucht mit Schlittschuhen auf.

Aufgabenstellung an die Schüler:

Jeder Schüler erhält zwei Teppichfliesen. Mit dem rutschenden Textilanteil nach unten gilt es nun, kreuz und quer durch die Halle zu rutschen und dabei unterschiedliche Übungen durchzuführen, wie z. B.: mit einem Bein rutschen, untereinander Abschlagen, einen Partner schieben, um die Wette rutschen, kleine Kunststücke vollführen, usw.

Hilfsmittel: Pro Schüler zwei Teppichfliesen.

4. Aufgabe: Mit dem Kanu zum Eisberg

Erzähler:

Offenes Meer – Leichter Wellengang – Pingo möchte zum Eisberg in der Ferne – Diskussion: zu hoch, zu weit entfernt, zu gefährlich, wie hinkommen? – Pingi weiß, wo ein Kanu liegt.

Aufgabenstellung an die Schüler:

Für die Lösung dieser Aufgabe werden Rollbretter und Kastendeckel (großer Sprungkasten) empfohlen. Ein Kastendeckel wird auf zwei Rollbretter gelegt, so dass die Stirnseiten des Deckels mit den darunter liegenden Rollbrettern abschließen. In diesem „Boot“ nehmen





zwei Schüler mit je einem „Paddel“ Platz und bewegen sich mit ihrer Hilfe vorwärts. Als Paddel eignen sich: mit Gummi überzogene Hockeyschläger, Ball-Bouncer-Schläger, Gymnastikstäbe oder aus dem Wald mitgebrachte Stöcke von der Größe eines Gymnastikstabes. Um das „Boot auf Kurs“ zu halten muss ein Schüler links und der andere rechts paddeln.

Hilfsmittel:

Pro Schüler ein Rollbrett und Paddel sowie pro Paar ein Kastendeckel.

5. Aufgabe:
Wir erkunden den Eisberg

Erzähler:

Alle erreichen den Eisberg – Problem: Der Berg ist zu hoch – Aufstieg wagen und auf der Rückseite hinunter-rutschen.



Aufgabenstellung an die Schüler:

Es gilt, eine Gitterleiter auf der einen Seite hochzuklettern und auf der anderen Seite über zwei schräg dicht nebeneinander stehende Langbänke hinunterzurutschen.

Hilfsmittel:

Eine Gitterleiter oder Sprossenwand, zwei Langbänke, ein Weichboden oder mehrere Bodenturnmatten.

6. Aufgabe:
Der Pinguin-Mutsprung

Erzähler:

Eine Eisscholle schwimmt vorbei – Mit einem kurzen Anlauf Sprung auf die Eisscholle – Problematik – Sprung!

Aufgabenstellung an die Schüler:

Bis zu fünf Schüler stehen im Abstand von ca. fünf Metern vor einer „Eisscholle“, dargestellt durch eine Weichbodenmatte, nehmen Anlauf und landen bäuchlings auf ihr.

Hilfsmittel:

Ein Weichboden.

7. Aufgabe:
Wir bauen uns ein Iglu

Erzähler:

Anstrengende Unternehmungen – Alle sind müde – Pause ist angesagt – Schneesturm/Kälte – Ein Iglu soll gebaut werden.

Aufgabenstellung an die Schüler:

Der Aufbau der Iglus erfolgt paarweise in einem Halbkreis: Der Einfachheit halber werden für den Bau eines Iglus zwei kleine Kästen zur Seitenstabilisierung, eine Bodenturnmatte als gebogenes Dach sowie eine Gymnastikmatte als Bodenaufgabe verwendet. Wie die Vorderseite so bleibt auch die Rückseite der Iglus offen.



Stehen alle Iglus, dürfen sich die Schülerpaare – mit Kopf in Richtung Ausgang – hineinlegen.

Hilfsmittel:

Pro Schülerpaar eine Bodenturn- und Gymnastikmatte sowie eine große Anzahl von kleinen Kästen (alternativ: große Kästen, Barren, usw.).

8. Aufgabe:
Wir bauen einen Schneemann

Erzähler:

Nächster Tag – Blauer Himmel – Schneemann bauen, bevor das Wetter wieder umschlägt!

Aufgabenstellung an die Schüler:

Für diese Aufgabe werden alle verfügbaren Medizinbälle (auch Bälle in Basketball-/Fußballgröße), die Schneekugeln darstellen sollen, benötigt. Zunächst sind die Bälle von den Schülern von der einen Hallenseite zur anderen zu rollen und im Anschluss daran an einer vom Spielleiter vorgegebenen Stelle wie folgt aufzubauen:

Mit Hilfe von Ringtennisringen oder zusammengrollten Gymnastikseilen (alternativ: zu einem Kreis geformten Pappstreifen) werden jeweils drei Medizinbälle übereinander gesetzt. Als Kopf kann entweder ein Basketball, Fußball oder ein anderer Ball von gleicher Größe verwandt werden. Mit Kreide dürfen die Schüler den Köpfen ihrer Schneemänner ein Gesicht geben. Zur Verschönerung können auch andere Gegenstände (z. B. ein liegender Besen, Kleidungsstücke, usw.) mit



einbezogen werden. Haben alle Schneemänner ein Gesicht, dürfen die Schüler den schönsten Schneemann küren.

Hilfsmittel:

Alle zur Verfügung stehenden Medizinbälle (evtl. auch Bälle in Basketball-/Fußballgröße); pro Schneemann ein Basket- oder Fußball, Kreide, Gymnastikseile (oder Ähnliches).

9. Aufgabe:
Auf, auf zur Schnellballschlacht!

Erzähler:

Jeder baut einen Schneemann – Vergleich – Welcher der drei Schneemänner fällt zuletzt um? – Schneeballtest! Jeder soll auf den Schneemann des anderen werfen; derjenige, der zuletzt stehen bleibt, ist der standfesteste.

Aufgabenstellung an die Schüler:

Vor den „Schneemännern“ werden mehrere Langbänke in einer Linie – mit der breiten Seite zu den Werfern hin – gekippt aufgestellt. Der Abstand von den Bänken zu den „Schneemännern“ sollte schon einige Meter betragen. Die breiten Seiten der Bänke dienen nicht nur als Abwurfmarkierung, sondern sie verhindern zugleich, dass die zurückrollenden Bälle den Schülern zwischen die Beine rollen (Unfallverhütung!). Auf ein Zeichen des Spielleiters hin versuchen alle Schüler gleichzeitig, mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Bällen – bis zur Gymnastikballgröße – in kürzester Zeit die „Schneemänner“ umzuwerfen.





Hilfsmittel:

Alle verfügbaren Bälle vom Schlag- bis zum Gymnastikball.

10. Aufgabe:

Wir geraten in eine Schneewalze

Erzähler:

Geräusch, als ob eine Lawine einen Berghang hinunterrollt – Große Schneewalze bewegt sich auf sie zu – Nichts wie weg zu einem sicheren Platz!

Aufgabenstellung an die Schüler:

In einem Abstand von ca. zwei Metern zu einer Hallenwand werden mehrere Bodenturnmatten (alternativ: Weichboden) zu einem Rechteck ausgelegt. Außerdem werden unmittelbar neben dem Rechteck alle noch verfügbaren leichten Bodenturn- und Gymnastikmatten gestapelt gelagert. Eine Gruppe von bis zu sechs Schülern steht auf der gegenüberliegenden Hallenseite in einer Linie mit dem Gesicht in Laufrichtung und wartet auf das Startzeichen des Lehrers. Auf diese Geste hin laufen die Schüler zum Mattenrechteck, wo sie sich entweder rücklings oder bäuchlings drauflegen. Sobald der Letzte liegt, werden sie von den anderen Schülern in aller Eile mit den auf dem Stapel liegenden Matten zugedeckt (dieser Vorgang stellt die „Schneeböe“ dar). Nach einer kurzen Pause sollen sich die „vom Schnee bedeckten“ Schüler befreien.

Hinweis:

Schüler mit Platzangst sind von dieser Aufgabe freigestellt!

Hilfsmittel:

Alle verfügbaren leichten Boden- und Gymnastikmatten (alternativ: Weichboden, allerdings nur als Unterlage!).

11. Aufgabe: Über Eisschollen zum offenen Meer zum Fische fangen

Erzähler:

Sonne im höchsten Punkt – Alle faulenzten – Pingo hat Hunger – Hin zum offenen Meer, um Fische zu fangen.



Aufgabenstellung an die Schüler:

Für die „Eisschollen“ werden mehrere kleine Sprungkästen – mit geringem Abstand untereinander und in leichter S-Form versetzt – zu einer Art Steg hintereinander gestellt. Über diese „Eisschollen“ soll jeder Schüler einzeln im Vierfüßlergang das offene Meer – dargestellt durch mehrere auf dem Boden liegende Bodenturnmatten – erreichen, auf denen verstreut mehrere „Fische“ liegen. Diese sind vom letzten Kasten aus sitzend mit Hilfe von Dart-Pfeilen zu fangen. Jeder Schüler hat nur einen Versuch. Den Rückweg treten die Schüler, sich bäuchlings mit den Händen ziehend und den Beinen schiebend, über mehrere Langbänke an, die im rechten Winkel zum letzten Sprungkasten stehen.

Hinweis:

Über die Dart-Pfeile verfügt nur die Lehrkraft, die jedem Schüler nach Erreichen der Abwurfmarkierung



nur einen Pfeil aushändigt! Sie ist auch diejenige, die sie auch wieder einsammelt.

Hilfsmittel:

Mehrere kleine Sprungkästen, 3 bis 4 Bodenturnmatten, Langbänke, mehrere mittelschwere Dart-Pfeile (alternativ: kleine Bälle), bis zu 8 selbst gebastelte Fische aus Pappe.

12. Aufgabe:
Die wacklige Eiswand

Erzähler:

Eine meterhohe Eiswand steht wie eine Mauer vor ihnen – Diese spiegelglatte Wand ist zu überklettern – Gefahren des Kletterns im Eis – Wir wagen es!



Aufgabenstellung an die Schüler:

In Hallenmitte wird eine Weichbodenmatte mit der breiten Seite senkrecht aufgestellt und sowohl links als auch rechts von je einem Schüler gesichert, damit sie nicht umfällt. Jeweils bis zu sechs Schüler stellen sich mit nach oben gestreckten Armen und zu einer Seite gedrehten Köpfen ganz dicht vor die stehende Matte. Auf ein Zeichen des Spielleiters hin lassen die „Sicherer“ die Matte los und die davor stehenden Schüler fallen zeitgleich gemeinsam mit der Matte auf den Hallenboden.

Hilfsmittel:

Eine Weichbodenmatte.

13. Aufgabe: Sturz in eine Eisspalte und Selbstbefreiung

Erzähler:

Warnung vor vorhandenen Eisspalten – Pingo ist plötzlich in einer Eisspalte verschwunden – Aber er kann sich selbst wieder befreien.

Aufgabenstellung an die Schüler:

Hinter eine herausgezogene Gitterleiter werden zwei Weichböden gestellt: einer davon an die Rückseite der Gitterleiter, der andere an die Hallenwand. Der Weichboden an der Gitterleiter wird durch Gymnastikseile und der an der Wand befindliche wird durch Schüler gesichert. Über eine in einer Sprosse der Gitterleiter eingehakte Langbank gelangen die Schüler in die „Eisspalte“, wo sie sich zwischen den beiden Weichböden erst in die Tiefe hinablassen und sich dann mit eigener Kraft befreien müssen.

Hinweis:

Schülern, die bei der Selbstbefreiung Schwierigkeiten haben, darf geholfen werden!

Hilfsmittel:

Eine Gitterleiter, zwei Weichböden, eine Langbank, Gymnastikseile.

leoparden“ nicht erlaubt. Wird ein Schüler innerhalb des Drei-Meter-Raumes abgeschlagen, wird er zum „Seeleoparden“.

Hilfsmittel:

Mehrere kleine Kästen, ein Bandmaß zum Ausmessen des Drei-Meter-Raumes und Kreide.

**14. Aufgabe:
Seeleoparden ärgern**

Erzähler:

Ausruhen auf einem Eisblock – Überlegungen, was kurz vor dem Schlafengehen noch unternommen werden könnte – Vorschlag: den alten Seeleoparden ärgern! – Abwägung der Gefahren.

Aufgabenstellung an die Schüler:

In der Halle werden in größerem Abstand mehrere kleine Kästen aufgestellt. Um diese herum wird mit Kreide ein gut sichtbarer Kreis mit einem Radius von drei Metern gezogen. Je ein Schüler, der den „Seeleoparden“ darstellt, wird auf einem Kasten postiert. Die anderen Mitspieler einer Mannschaft (höchstens 5 Teilnehmer) necken nun den „Seeleoparden“ nach Belieben. Dabei kann der „Seeleopard“ vom Kasten springen, dem „Necker“ nachlaufen und ihn abschlagen. Dies darf aber nur im vorgegebenen Drei-Meter-Raum erfolgen; das Abschlagen sogleich vom Kasten aus ist dem „See-

**15. Aufgabe:
Die Sonne geht unter**

Erzähler:

Abenteurer sind zu Ende – Untergehende Sonne – Müde Pinguine möchten so schnell wie möglich nach Hause.

Aufgabenstellung für die Schüler:

Alle Schüler stellen sich auf einer Hallenseite in einer Linie auf. Auf das Signal des Spielleiters hin starten sie gemeinsam zur gegenüberliegenden Seite. Dort angekommen geht es im Pinguin-Watschelgang zur Hallenmitte, wo sie die Aufstellung wie zu Beginn der Unterrichtsstunde einnehmen und in dieser Haltung kurz verweilen. Dann wird diese aufgelöst, indem die Schüler einen großen Kreis bilden und sich dabei mit den Händen anfassen. Nach kurzem Stillstand gehen alle gleichzeitig – dabei die Arme hochhebend – einen Schritt vorwärts und verabschieden sich mit einem langgezogenen „Und tschüss!“ voneinander.



Material- und rüchenschonender Transport von Geräten

Henner Hatesaul

Rüchengerechtes Verhalten sollte im Sportunterricht schon frühzeitig vermittelt werden – dazu gibt es zahlreiche Vorschläge und Materialien (siehe Internet). Nach meinen Beobachtungen wird aber einer sehr effektiven Maßnahme zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet: der **Reduzierung der Transportwege und der zu transportierenden Gewichte**, obwohl es z. B. in den Leitlinien für das Handlungsprogramm „Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport in Nordrhein-Westfalen“ aus dem Jahr 2007 heißt: „Die Strukturen und Bedingungen der Lebenswelt ‚gesundheitsgerecht‘ verändern ...“:

- Bei der Ersatzbeschaffung für ausgemusterte Turnmatten bzw. bei der Einrichtung neuer Sporthallen sollte man zumindest im Primärbereich Leichtturnmatten wählen (~ 7 kg gegenüber ~ 20–24 kg bei herkömmlichen Turnmatten).
- Für kleine Kästen (~ 17 kg), Minitramps (22–35 kg) und Reutherbretter (17–20 kg) sollten jeweils Transportwagen zur Verfügung stehen, dabei sind auch Eigenkonstruktionen (z. B. im Werkunterricht unter Verwendung von ausgemusterten Schultischen) möglich. Abbildung 1 zeigt einen Wagen für kleine Kästen (Goethe Gymnasium, Ibbenbüren).

- Für Bänke (~ 35 kg) und Schwebebalken gibt es Transportrollen, eine billigere Lösung sind Transportbretter aus dem Baumarkt oder Rollbretter für den Sportunterricht.

Mit den Mattenwagen, Transportwagen bzw. -rollen können die Geräte zum Einsatzort und nach der Nutzung wieder zum Abstellplatz gefahren werden. Das rüchengerechte Ent- und Beladen muss natürlich gezeigt bzw. erarbeitet, geübt und ständig überprüft werden bis es automatisiert ist.

Ein Vorschlag zum Erlernen des effektiven rüchengerechten Mattentransports wurde in der Unterrichtsreihe *Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag über Pferd und Kasten und weiter zu anderen Kunststücken* in den Lehrhilfen (8/2005, Seite 8–10) gemacht. (Das Arbeitsblatt kann als Datei unter h.henner@web.de angefordert werden.)

Eine weitere Voraussetzung für ein rüchengerechtes Verhalten ist die gute Zugänglichkeit der Geräte (siehe dazu: *Ordnung in Geräträumen – kein Selbstzweck: Eine Anleitung*, Lehrhilfen 9/2010) und eine angemessene Stapelhöhe für Matten, kleine Kästen und Bänke. Die Abbildungen 2 und 3 zeigen Beispiele, wie es nicht sein sollte.

Anschrift des Verfassers:

Henner Hatesaul
Ankestraße 4
49809 Lingen
h.henner@web.de

Abb. 1 (links):
Wagen für kleine Kästen

Abb. 2 (Mitte) und Abb. 3
(rechts): schlechte Beispiele



Unterrichtshilfen zum Skiunterricht

Auf www.skiunterricht.com finden sich eine Fülle von praxisnahen Unterrichtshilfen zum Schneesportunterricht (Material- und Übungssammlungen, Arbeitskarten, Sicherheitserziehung, Unterrichtskonzepte, Anfängermethodik, Hinweise zum Technikmodell „Kanten-Drehen-Belasten“....) – also zu (fast) allem, was für einen erfolgreichen Schulsikurs notwendig erscheint.

Der Zugang ist kostenlos. Mit einer E-Mail an skiunterricht@gmx.de kann ein Zugang erbeten werden. Einzige Voraussetzung ist eine kurze Beschreibung des eigenen Bezuges zum Thema „Skiunterricht“.

F. Trendelkamp

NEUE PROSPEKTE

Herbst & Winter 2010/2011



Neuerscheinungen und
Bestseller aus unserem
Verlagsprogramm

Fordern Sie gleich unsere aktuellen Prospekte an!

- per E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de
- online: www.sportfachbuch.de/katalog
- telefonisch: 07181 / 402-125



hofmann
VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (07181) 402-125 • Fax (07181) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Liebe Leserinnen und Leser, Autorinnen und Autoren!

Ihnen und Ihren Angehörigen wünsche ich ein besinnliches Fest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2011! Bedanken möchte ich mich bei allen, die bei der Gestaltung der Lehrhilfen durch ihr Angebot an praxisnahen Beiträgen mitgewirkt haben. Ich freue mich auf die weitere vertrauensvolle Zusammenarbeit und hoffe, auch im nächsten Jahr den Leserinnen und Lesern gute Beiträge für die Sportpraxis anbieten zu können.

Heinz Lang, Schriftleiter der Lehrhilfen

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 21.60 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.



NEU

Prof. Dr. Herbert Haag



Doppelstunde Alpiner Skilauf

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein

Das Buch bietet in den vier Teilen „Skilauf Unterrichten“, „Einführung und Grundlagen des Alpiner Skilaufs“, „Impulse für Richtungsänderungen im Alpiner Skilauf“, „Ganzheitliche Konzepte für das Erlernen des Alpiner Skilaufs“ eine Einführung in das Thema Alpiner Skilauf sowie 18 ausgearbeitete Doppelstunden. Zudem enthält das Buch **reichlich Bildmaterial, Bewegungsbeispiele** zu den Doppelstunden auf einer **beigefügten CD-ROM** sowie einen ausführlichen Anhang zur Orientierung für Skilehrer/innen.

15 x 24 cm, 168 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0571-2, **Bestell-Nr. 0571** € 19.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0571

Werner Lippuner / Walter Bucher

1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport

5., überarbeitete Auflage 2010

5. Auflage – Schnee von gestern?

Bei der Überarbeitung wurden viele Übungen durch neue Formen ersetzt, aktuelle Trends im Wintersport eingebaut und neue Varianten angefügt. Das neue Layout, die Durchnummerierung von 1–1017 und die Ergänzung mit der Lifestylesportart SKIKE wird Lehrpersonen im Wintersport begeistern. Die Neuauflage ist bereit – für Schnee von heute!

DIN A5 quer, 272 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-6375-0, **Bestell-Nr. 6375** € 23.–

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/6375



NEU

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



Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de



SCHULSPORT



NEU

Prof. Dr. Norbert Fessler / Prof. Dr. Albrecht Hummel /
Prof. Dr. Günter Stibbe (Hrsg.)

Handbuch Schulsport

Sport, Spiel und Bewegung gehören wie selbstverständlich zur Institution Schule. Der Sportunterricht ist über alle Klassenstufen, Schulstufen und Schulformen hinweg fest im schulischen Alltag verankert. Dieses Handbuch will deshalb eine Zusammenschau grundsätzlicher Themenstellungen des Schulsports leisten.

Es wendet sich an Fachkollegen, Multiplikatoren in der Schul- und Sportselfverwaltung, Sportlehrkräfte sowie Trainer und Übungsleiter in den Sportorganisationen, die sich mit Schulsport befassen. Für alle Sportstudierenden kann dieses Handbuch als Studienbuch dienen, für Sportstudierende der Lehramtsstudiengänge ist es darüber hinaus auch als Grundlagenwerk für die Examensvorbereitung hilfreich.

DIN A5, 580 Seiten
ISBN 978-3-7780-4760-6
Bestell-Nr. 4760 € 34.90

Inhaltsverzeichnis unter www.sportfachbuch.de/4760