

Snowboardschwünge mit Oberkörpervorrotation – Ein Weg in Bildern!

Einsatz von Metaphern beim Bewegungslernen

Jürgen Kittsteiner & Christoph Köbler

Bildhafte Beschreibungen finden in unterschiedlichsten Zusammenhängen des Sports Verwendung. Mitunter helfen sie bei der Verbalisierung gelungener oder misslungener Bewegungshandlungen, sind aber auch hilfreicher „Umweg“ beim Bewegungslernen. Sportpraktiker schreiben diesen bildhaften Anweisungen oder „metaphorischen Instruktionen“ (Hänsel, 2003, S. 273) einen hohen Stellenwert zu und schätzen sie im Lehr-Lernprozess als sehr wirksam ein.

Bekannte Beispiele sind

- das „Hochziehen der Kniestrümpfe“ im Zusammenhang mit dem Kippstoß am Reck,
- „das Fahren wie auf Schienen“ beim Carven im Wintersport oder
- der bildhafte Spruch „von der Socke zur Locke“ zur Verdeutlichung des Durchschwingens des Schlägers beim Tennis.

Im motorischen Lernprozess werden derartige Bilder mit der Zielsetzung eingesetzt, über sie das Wesentliche in der Bewegung zu verdeutlichen und somit die Kommunikation mit dem Übenenden zu erleichtern und dem Lernenden eine Grobvorstellung der Ausführung zu vermitteln.

Bei der Konstruktion von Bildern kann auf Alltagserfahrungen zurückgegriffen werden, oder aber es werden Metaphern gefunden, die eine Bewegung provozieren, die mit der Zielbewegung identisch ist oder diese unterstützt.

Schwingen nach Vorausdrehen

Unter Schwingen nach Vorausdrehen versteht man kontrolliertes und gedrihtes Kurvenfahren auf flachen präparierten Hängen durch Drehen des Boards, bei dem der Oberkörper in Schwungrichtung vorausgedreht wird. Das Vorausdrehen dient als effektives Werkzeug zur aktiven Einleitung der Schwünge.



Bild 1:
Plus-Minus-Plus

Die Vorrotation beginnt während der Schrägfahrt zwischen den Schwüngen aus einer entspannten Haltung mit leicht gebeugten Sprung-, Knie- und Hüftgelenken. Dabei wird das Gewicht auf das vordere Bein und leicht schwungeinwärts verlagert. Der Impuls der Vorrotation wird über die Muskulatur auf Beine und Snowboard

AUS DEM INHALT:

Jürgen Kittsteiner & Christoph Köbler

Snowboardschwünge mit
Oberkörpervorrotation – Ein Weg in Bildern! 1

Jürgen Schmidt-Sinns & Saskia Scholl

Freerunning – mit Spin und Flip
den Unterricht bereichern 5

Jürgen Frey

Kegelkick 14



Bild 2:
Uhrenvergleich
„frontside & backside“

Bild 3:
Watschenbaum

übertragen. Das Einfahren in die Falllinie und das Überfahren dieser wird dadurch entscheidend erleichtert (vgl. z.B. Lehrplan Snowboarding, 1997, S. 25). Landläufig ist mit Schwingen nach Vorausdrehen auch die Technik des Snowboard-Basis- bzw. Grundschwungs gemeint. Im Folgenden werden bildhafte Anweisungen vorgestellt und beschrieben, die Hilfen zum rhythmischen Kurvenfahren durch Drehen des Snowboards nach Oberkörpervorrotation darstellen. Ziel ist es, über bildhaft formulierte Bewegungsanweisungen das „lösungsrelevante Prinzip“ (Wiemeyer, 2003, S. 409) der Oberkörpervorrotation sozusagen als Beiwerk zu erreichen. Eingesetzt werden können diese in Lernmetaphern formulierten Übungen sobald die Elementarschule des Snowboardfahrens abgeschlossen ist und erste Kurven über die Falllinie gefahren werden sollen.

Plus–Minus–Plus

Das Plus–Minus–Plus–Fahren hat seinen Namen von der Position der ausgestreckten Arme im Verhältnis zur Snowboardlängsachse. Der Snowboarder beginnt seine Schrägfahrt in der Minus-Position, d.h. der vordere Arm wird Richtung Brettspitze (nose) ausgestreckt und der hintere Arm Richtung Brettende (tail). Die Vorrotation wird durch ein Drehen in die Plusposition erreicht. Die Arme stehen nun im rechten Winkel zum Brett und von oben betrachtet bilden Arme und Brett ein Pluszeichen. Nach dem Schwung wird rhythmisch über die Minusposition in die neue Plusposition gedreht, usw. (s. Bild 1, Seite 1).

Uhrenvergleich

Der Snowboarder führt abwechselnd den abgewinkelten linken oder rechten Arm schräg nach vorne, als



ob er während der Fahrt auf die Uhr, die sich an seinem rechten bzw. linken Handgelenk befindet, blicken würde. Die hintere Hand wird dabei jeweils locker hinter den Rücken geschwungen, um dann für die neue Kurve wieder nach vorne zu kommen. Wichtig ist, dass während der Schrägfahrt immer auf die Uhr des jeweils schwungäußeren Arms geblickt und somit die Vorrotation korrekt eingeleitet wird (s. Bild 2).

Taschendieb

Wir sind mit viel Geld unterwegs und haben sowohl in der linken als auch in der rechten hinteren Hosentasche jeweils eine dicke Brieftasche stecken, die uns ein Verfolger stehlen will. Wir versuchen dies zu verhindern, indem wir während der Schrägfahrt mit beiden Händen abwechselnd zur linken oder rechten Hosentasche greifen. Soll die Vorrotation für einen Schwung nach rechts ausgelöst werden, greifen wir mit beiden Händen von vorne über den Körper zur rechten hinteren Hosentasche und beim Schwung nach links zur linken hinteren Hosentasche.

Watschenbaum

Während der Schrägfahrt schlägt die schwungäußere Hand mit nahezu gestrecktem Arm auf die schwunginnere Hand. Durch den Impuls rotiert der Oberkörper mit und die Arme beschreiben jetzt ungefähr ein Plus wie bei der ersten Übung. Nach dem Schwung fällt der Watschenbaum erneut um, und die schwungäußere Hand schlägt schwungvoll in die schwunginnere Hand. Die Aufgabe ähnelt dem Plus–Minus–Plus–Fahren, die Schwungwinkel werden aber durch den hohen Rotationsimpuls automatisch größer (s. Bild 3).

Geheimagent

007 ist auf dem Snowboard unterwegs und versucht unliebsame Verfolger abzuschütteln. Hierzu trägt er in jeder Hand eine Waffe, mit der er hinter sich hangaufwärts schießen kann. Während der Vorrotation blickt der Snowboarder also immer hangaufwärts und führt den schwungäußeren Arm mit in die Rotation, um sich der Verfolger am Berg entledigen zu können.

Oberkellner

Oben am Hang sitzt die Après-Ski-Gemeinde. Der Oberkellner auf dem Snowboard fährt mit Tablett und präsentiert seine Getränke. Hierzu muss er hangaufwärts blicken und sein Tablett mit der schwungäußeren Hand nach vorn oben zum Berg führen. Nach der Kurve lässt der Kellner das Tablett in die andere Hand gleiten und verfährt zur Schwungeinleitung für die andere Kurve genauso.

Superstar

Nach dem gewonnenen Snowboardcontest fährt der Superstar noch eine Ehrenrunde für seine Fans, die oben am Berg sitzen. In jeder Schrägfahrt blickt er zu ihnen hinauf und winkt ihnen mit der schwungäußeren Hand zu.

Getränkemarkt

Im Getränkemarkt herrscht heillose Unordnung. Der Snowboarder hebt während der Fahrt einen Kasten von der Backside (fersenseitige Kante) auf die Frontside (zehenseitige Kante) und zum Kurvenwechsel wieder zurück. Das Heben und Umstellen des Kastens



Bild 4:
Getränkemarkt

sorgt für die Oberkörpervorrotation, die in diesem Fall noch mit einer Vertikalbewegung einhergeht, die den Kurvenwechsel zusätzlich unterstützt, da der Drehwiderstand durch die Gewichtsentlastung verringert ist (s. Bild 4).

Literatur

- Deutscher Verband für das Skilehrwesen (Hrsg.). (1997). *Lehrplan Snowboarding*. München: BLV.
- Hänsel, F. (2003). Instruktion. In H. Mechling & J. Munzert (Hrsg.), *Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre* (S. 265-281). Schorndorf: Hofmann.
- Mickler, W. (1993). Fliegen wie ein Segelflugzeug. Der Einsatz von Metaphern. In V. Lippens, (Hrsg.), *Forschungsproblem: Subjektive Theorien: Zur Innensicht in Lern- und Optimierungsprozessen* (S. 110-114). Köln: Strauss.
- Wiemeyer, J. (2003). Motorisches Lernen – Lehrmethoden und Übungsgestaltung. In H. Mechling & J. Munzert (Hrsg.), *Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre* (S. 405-427). Schorndorf: Hofmann.

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 Djuric
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.

WINTERSPORT



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

Werner Lippuner / Walter Bücher (Red.)



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 Lifestyle-sportart SKIKE wird Lehrpersonen im Wintersport begeistern. Die Neuauflage ist bereit – für Schnee von heute!

Zum Kapitel SKIKE liegt eine CD-ROM bei, auf der die Übungsabläufe in Videos dargestellt sind.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/6375

Freerunning – mit Spin und Flip den Unterricht bereichern

Jürgen Schmidt-Sinns & Saskia Scholl

„Fühl Dich frei, andere Bewegungsformen zu erproben“

Diese Maxime von Sébastien Foucan, der das Freerunning als Variation von Parkour entwickelte, zeigt trotz vieler Überschneidungen auch die Unterschiede auf.

Im Freerunning sind die Bewegungsaktionen in den Lauf eingebundene effektvolle, spektakuläre Bewegungskunststücke, die nicht wie im Parkour allein als Mittel zum Zweck der effizienten Überwindung im Wege stehender Hindernisse dienen.

Für die Freerunner, die sich selbst als „Bewegungskünstler“ bezeichnen, bedeuten die überwiegend artistischen Spins und Flips in individueller kreativer Ausführung eine der Umgebung angepasste kontrollierte, ästhetische Form der Körperbeherrschung, jederzeit variierbar und nicht der Effizienz der schnellen Überwindung unterworfen.

Es geht also wie beim Turnen um die „ästhetische“ Ausgestaltung der Bewegung selbst, wobei diese Ästhetik hier aber nicht den Normen und dem Schönheitsideal – bewertbar und gestreckt bis zur letzten Zehenspitze – des wettkampforientierten Gerätturnens folgt. Freerunning folgt ähnlich dem Parkour einem anderen Bewegungsverständnis und einem anderen Schönheitsempfinden.

Betrachtet man die rasanten, wirbelnden Aktionen, mit welchen die Freerunner das Gelände ausnutzen, so wird schnell deutlich, dass

- die fehlende offizielle Konkurrenzorientierung, die eine gleichzeitige Aufhebung von außen gesetzter Normen bedeutet,
 - die Suche nach dem persönlichen Stil, die sich nicht nach der einzig richtigen Ausführung und Pose ausrichtet,
 - die Nutzung vielfältiger Bewegungsformen aus unterschiedlichen Sportarten, jedoch hauptsächlich aus dem turnerischen Bereich,
- eine besondere Art variationsreicher Bewegungskunst hervorbringen kann, die eine außergewöhnliche und faszinierende Ästhetik ausstrahlt.



Die Überschneidungen der Bewegungsaktionen von Parkour, Freerunning und Free Gym (Freies Turnen) führen jenseits aller Bewegungsphilosophien dazu, dass in der Praxis die strengen Abgrenzungen nur von den Ideologen und Puristen getroffen werden. Insgesamt spielt bei allen Ausprägungen die Gestaltung, Inszenierung und Präsentation attraktiver Bewegung eine immer größere Rolle. Davon zeugen auch die vielen Internetauftritte jugendlicher Akteure aus allen hier angesprochenen Bereichen.

Zu Parkour, Freerunning und ähnlichen Bewegungsformen gehören auch, wie alle Traceure, Freerunner und Tricker (1) betonen, verantwortliches Verhalten und ausgiebiges Training, um den Flow des Bewegungsrisikos im freien Gelände in relativer Sicherheit erleben zu können.

Die gefahrlose Hinführung – insbesondere in den heterogen zusammengesetzten Schulklassen – geschieht am besten in der sicheren Umgebung „Halle“ mit Personen-, Gelände- und Gerätehilfen in pädagogischen Absichten, wie sie die Lehrpläne, die sich immer mehr auch aktuellen Strömungen öffnen, unter „Bewegen an Geräten“ ermöglichen.

Mit diesem Beitrag werden die praktischen Beispiele für eine einführende und schulgemäße Vermittlung (siehe Lehrhilfen 9/2008 u. 10/2009) fortgesetzt, wobei ausgewählte akrobatische Aktionen von Parkour bzw. Freerunning entwickelt werden, die bei Schülern als besonders attraktiv gelten.

Abb. 1:
Hoch trainierter Freerunner beim Front Flip vom Minitramp frühzeitig in der Landungsöffnung begriffen

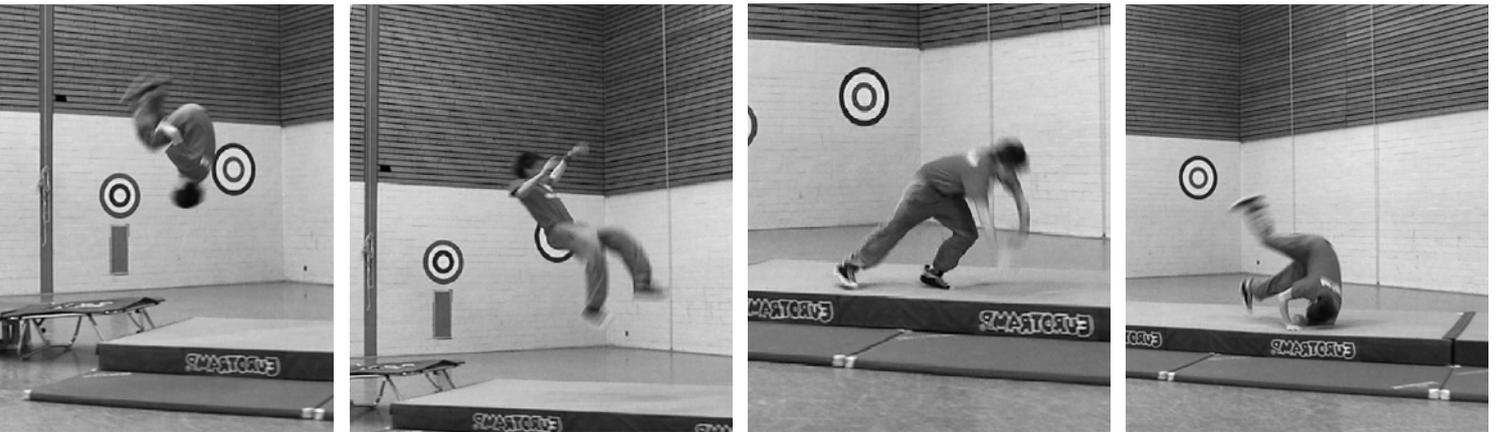


Abb. 2 a: Rotation

Abb. 2 b:
Landungsöffnung

Abb. 2 c:
Landung zum Abrollen

Abb. 3:
Das rückengerechte
Abrollen aus dem
Front Flip

Praxisbeispiel: Front Flip (Freier Überschlag vorwärts/ Salto vorwärts)

Bewegungsaktion

Mit einem Absprung von den Füßen dreht sich der Akteur vorwärts frei in der Luft um die Breitenachse und landet nach einer 360°-Drehung wieder auf den Füßen. (s. Abb. 2 und 3).

Technische Bewegungsmerkmale des Front Flip aus dem Anlauf mit beidbeinigem Absprung

- Schneller Anlauf mit flachem Ansprung auf beide Füße in Körperrücklage.
- Prellender Absprung aus gebeugten Gelenken in Körpervorlage (Grad der Beugung abhängig von der Schnelligkeit – je geringer die Schnelligkeit desto stärker die Beugung).
- Armführung von hinten unten (beim Ansprung) nach vorne oben (beim Absprung).
- Die Drehbewegung wird in der Flugphase durch Hochziehen des KSP, Beugen des Kopfes, Beugen der Hüftgelenke, Anhocken der Beine und die Armführung nach unten zu den Schienbeinen unterstützt (Erhöhung der Rotationsgeschwindigkeit).
- Nach einer dreiviertel Drehung (je höher der Sprung und je schneller die Drehung, desto früher) wird die Landungsstreckung zur Verlangsamung der Rotation eingeleitet.
- Zur Landung in den Stand setzen die Füße vor dem Körper hüftbreit mit dem Fußballen zuerst und sofort auf die ganze Sohle abrollend auf.
- Zur Landung mit sofortigem Weiterrollen (Parkourrolle) geschieht die Landung mit leichtem Übergewicht nach vorn nur auf den Fußballen.
- Durch nachgebendes Beugen der Knie- und Hüftgelenke wird der Schwung gelenkschonend aufgefangen (Variationen möglich, siehe unten).

Achtung: Die hier erfolgte Beschreibung der Bewegungsausführung – einschließlich der Technikmerkmale – sollen Kenntnisse über die bisher gefundene Idealform für das Akrobatikelement nach biomechanischen Gesichtspunkten zur Erfolg versprechenden Durchführung liefern. Das bedeutet aber **keinesfalls** eine Ausführungsnorm, die alle Abweichungen oder Variationen als „falsch“ verwirft und zu verändern sucht. Insbesondere bei Parkour und Freerunning sind der eigene Stil und die eigene kreative Bewegungsausprägung nicht nur erlaubt, sondern erwünscht. Als „falsch“ wird nur verworfen, was zum Misserfolg führt, bzw. unfallträchtig oder gesundheitsschädlich ist.

Anwendung des Front Flips

Indoor

Vom Boden auf unterschiedliche Mattenlagen, von erhöhten Absprunghilfen (wie z.B. vom Sprungkasten auf die Niedersprungmatte) hinunter, von federnden Absprunghilfen (wie z.B. Sprungbrett, doppelt gelegte Sprungbretter, Minitrampolin) auf unterschiedliche (meist erhöhte) Landungsebenen.

Outdoor

Auf geraden oder abfallenden möglichst federnden Untergründen (wie z.B. Wiese), von erhöhten festen Plattformen (wie z.B. von Mauern) hinunter oder zur Sprungüberwindung von schmalen und nicht zu hohen Hindernissen (nur für trainierte Könnern).

Zielgruppe

Ab Sek. I (mit und ohne Hilfen). Für die Primarstufe können aufgeführte hinführende Bewegungsaktionen ausgewählt werden.

Voraussetzungen

Insbesondere Sprungkraft und Spannungskraft als konditionelle Fähigkeit und Kopplungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit als koordinative Fähigkeiten. Altersgemäße turnerische Fertigkeiten, Drehbewegungen

um die Breitenachse, wie Rolle vorwärts, Sprungrolle (Flugrolle), Grundsprünge (Fußsprünge) vom Mini-tramp, die Roulade als gelenkschonende Landung, der Dreh(klammer)griff vorwärts.

Methodisches Vorgehen

Mehrere Möglichkeiten der methodischen Vorgehensweise stehen zur Verfügung, zumal der Front Flip beim Freerunning in unterschiedlichen Variationen im Gelände ausgeführt wird:

- aus dem Stand von einer erhöhten Plattform,
- aus dem Anlauf
 - mit Absprung aus der Schlussstellung,
 - mit Absprung aus der Schrittstellung,
 - mit Absprung aus einem anderen akrobatischen Element sich drehend weiter bewegend (trainierte Könner)
- Die Landung kann ebenfalls variiert werden: in die Schlussstellung zum Stand, in die Schrittstellung zum Abrollen (Roulade) oder zum direkten Weiterlauf.

Die unten aufgeführten Schritte müssen also nicht alle verfolgt werden. Der Lehrende / die Schüler wählen sie nach ihrem Alter, ihren Vorerfahrungen, ihrem Können aus. Diese Vielfältigkeit der unterschiedlichen Vorgehensweisen lässt auch der Individualisierung und Prozessorientierung des Unterrichts genügend Raum. Die Zielvorgabe kann nicht bei allen gleichermaßen in der Ausführung des Front Flips ohne Hilfen liegen, sodass es auch später bei dem Aufbau eines Hallenparcours mehrere Möglichkeiten der Bewältigung geben muss.

Mögliche Vermittlungsschritte

- Vielfältige gehockte Sprungrollen auf erhöhte Landeflächen auch mit Gerätehilfen (Sprungbrett/Mini-tramp).
- Unterschiedliche Luftrollen mit Hilfe: von erhöhtem Gelände hinunter, als Schleudersalto, als Luftrolle in den Sitz, Hockstand auf den Mattenberg hier mit Gerätehilfen (Sprungbrett/Mini-tramp).
- Salto über die Mattenbarriere oder Würfel vom Mini-tramp mit Personenhilfe.
- Salto vom Mini-tramp abgesprungen mit unterschiedlichen Hilfen aus dem Anfedern, aus dem Anlauf auf die Landematte, Salto von doppelt gelegten Sprungbrettern, vom einzelnen Sprungbrett, vom Boden mit unterschiedlichen Hilfen.

Helfer- u. Sicherheitsmaßnahmen

- Immer Sicherheitsstellung
- Drehgriff vorwärts an den Oberarmen (Abb. 8 und 9)
- Hilfe mit dem Judogürtel (Abb.13 und 14)
- Drehgriff vorwärts am Rumpf (Abb. 16)
- Drehhilfe am Nacken
- Sandwichgriff als Landungshilfe
- Niedersprungmatten oder Duo- bzw. Kombimatten als Landeflächen; bei Weichbodenmatten Härtegrad feststellen und eventuell durch darüber gelegte Turnmatten/Turnläufer entsprechend verändern.



Tipps

- Nicht vom Mini-trampolin zu einer Springstation mit Absprung vom Boden oder Brett wechseln lassen (methodisch nur umgekehrt sinnvoll).
- Bei dem Einsatz vom Mini-tramp auf erhöhte Landeflächen springen lassen, da ein Überdrehen als gefährlicher einzustufen ist als die Landung auf dem Gesäß.
- Bei Salto aus dem Stand von oben hinunter gesprungen aus der Absprungposition: Hände in Hochhalte zur Rotationsverstärkung an die gehockten Beine herunter schwingen.
- Bei ängstlichen oder koordinativ schwächeren Schülern sichert die Lehrkraft.
- Für viele Schüler wird der Salto auch im Endstadium nur mit Hilfe möglich sein.
- Der Absprung vom Mini-tramp als Gerätehilfe kann konditionelle Schwächen ausgleichen.
- Das freie Experimentieren zur Lösung des Bewegungsproblems ist hier abzulehnen.

Variationen u. Kombinationen

- Aus dem Stand von erhöhter Plattform hinunter
- Einbeiniger Absprung aus dem Anlauf von erhöhter Absprungstelle (Könner)
- Landung in Parallel- und Schrittstellung mit und ohne Weiterlaufen, Weiterrollen
- Ausführung eng gehockt oder in leicht geöffneter Haltung

Abb. 4, oben:
Front Flip über die Mattenbarriere als Geländehilfe, anfangs als gestützte, später als freie Luftrolle mit 360°-Drehung ausgeführt.

Abb. 5 a u. b, unten:
Der Frontflip vom MT mit Drehhilfe vorwärts am Rumpf und mit Absprung von erhöhter Stelle.



Abb. 6:
Absprung aus dem Stand

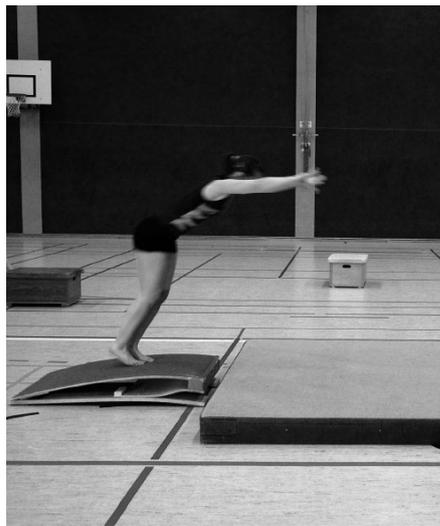


Abb. 7:
Prellender Absprung
aus dem Anlauf

Praktisches Anwendungs- und Übungsbeispiel: Stationstraining zum Erlernen des Front Flip in Gruppenarbeit

1. Doppelstunde (Hinführung zur 360°-Körperdrehung in der Luft mit Hilfe ausgeführt)

Zielsetzungen und Kompetenzerwartung

- Erlernen des Front Flips in unterschiedlichen Variationen mit Personen-, Gelände- und Gerätehilfen
- Risikokompetenz und Verantwortung
- Kooperierendes Arbeiten in Kleingruppen.

Pädagogische Perspektiven

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern/Bewegungserfahrungen erweitern/Wagen und Verantworten/Kooperieren/Leisten. Das bedeutet:

- Neben dem Mut, die 360°-Drehung vorwärts frei in der Luft auszuführen, auch die Vorsicht des erprobenden Herantastens mit unterschiedlichen Hilfen an die Zielbewegung „Front Flip“.
- Die Risikokompetenz, sein Können und seine Möglichkeiten richtig einzuschätzen und verantwortlich in den Aktionen zu handeln.
- Verlässlich die Verantwortung auch für andere übernehmen zu können und vertrauensvoll sich in die Hände der anderen zu begeben.

Organisation und methodischer Aufbau

Nach der Aufgabenbesprechung (Was ist Freerunning?/Art und Form der angestrebten Bewegungsaktion zum Erlernen des Front Flip/Verhaltensvorgaben) erfolgt der Geräteaufbau mit gleichzeitiger Gruppenbildung und die Erwärmung.

Tipps zu den Bewegungsaktionen an den Stationen

- Der Einzelne kann ohne Gesichtsverlust die Mithilfe des Lehrers einfordern.
- Geübt wird an drei gleichen Stationen mit ca. 9 Schülern in Dreiergruppen kooperierend (Ratschläge / Helfen und Sichern).

- Gewechselt wird erst nach sichtbarer Bewältigung der Bewegungsaufgabe.
- Vor Beginn der Bewegungsaktionen werden noch einmal die Hilfen und die Problemstellen aufgezeigt und erläutert.
- Die Differenzierung kann durch die Höhe der Aufbauten (2. Durchgang) und bei den Minitramp-Stationen (Verbleib beim Salto aus dem Anfedern) im letzten Durchgang erfolgen.

1. Durchgang in drei Gruppen zu 9 Schülern

Drei Gerätestationen:

Sprungbrett mit leicht erhöhter Landefläche (Niedersprungmatten/Kombi- oder Duomatten/übereinander gelegte Bodenturnmatten).

Bewegungsaktion: Sprungrolle

(Flugrolle) mit relativ früh angehockten Beinen zur Salto-vorbereitung gesprungen (siehe Abb. 6 u.7).

Hinweise: Die Sprungrolle wird in ihren Anforderungen oft unterschätzt. Bei ungünstigem Last-Kraft-Verhältnis (Schwergewichtige), bei mangelnder Sprung- und Stützkraft und ungenügender Koordination sind durch Einbrechen der stützenden Arme/der zu frühe Abrollversuch (KSP tief u. noch vor den Händen) und fehlende Körperspannung die problematischen Landungen vorprogrammiert (Verletzungen der Halswirbelsäule) (siehe folgende Seite, Abb. 8 a–d).

Achtung:

- Keine Sprungrollen von erhöhten Absprungplattformen!
- Keine Sprungrollen vom Minitramp nach unten!
- Keine Sprungrollen auf Weite (über liegende Schüler)!

2. Durchgang in drei Gruppen

Drei Gerätestationen:

Sprungbrett-Sprungkasten (längs gestellt 110cm oder 90cm hoch) mit dahinterliegender Niedersprungmatte/harte Weichbodenmatten oder 2 übereinander und hintereinander gelegte Turnmatten).

Bewegungsaktion

Eng gehockte Sprungrolle auf den Kasten – dann von oben aus dem Stand mit Vorbeugung des Oberkörpers Luftrolle vorwärts hinunter durch zwei Helfer im Drehgriff am Oberarm unterstützt und gesichert.

Hinweise: Bei der Sprungrolle auf den Kasten können die Helfer statt des Drehgriffs (Abb. 9) an den Oberarmen auch mit der einen Hand unter dem Bauch unterstützen und mit der anderen Hand Drehhilfe am Nacken geben. Bei der Luftrolle vom Kasten hinunter werden die herabhängenden Arme im Drehgriff vorwärts erfasst. Die Helfer unterstützen den Akteur mög-



Saskia Scholl

ist Lehrerin an einem
Gymnasium und betreibt und
lehrt Parkour/Freerunning bei
Move Artistic Köln.

E-Mail: saskiascholl@web.de



Jürgen Schmidt-Sinns

ist Dipl.-Sportlehrer und in
der Lehrerfortbildung tätig.

E-Mail: schmidt-sinns@gmx.de



lichst hoch, immer die Flugbahn des Sprungs begleitend, bis zum Stand. Wichtig ist: immer auf der Höhe des Springers mitgehen.

3. Durchgang in drei Gruppen

Drei Gerätestationen:
Minitramp zur Landefläche abfallend. Als Landefläche Niedersprungmatte oder harte Weichbodenmatte oder zwei übereinander und hintereinander gelegte Turnmatten.

Bewegungsaktion

Aus dem dreimaligen Anfedern an den Oberarmen gestützter Salto vorwärts (zwei Helfer im Drehgriff vorwärts).

Hinweise: Bei dem an den Oberarmen gestützten Salto vom Minitramp stehen sich die Helfer an beiden Seiten auf der Landematte gegenüber – mit einem Bein auf dem Minitramp-Rahmen, mit dem anderen auf der Matte. Ein Helfer zählt die Sprünge an: uuund eins, zwei, **drei (betonend)**. Auch hier wieder wird wie beim 2. Durchgang mitgehend und hoch unterstützend bis zum Stand geholfen.

4. Durchgang in drei Gruppen

Dieselben Stationen: Aus dem dreimaligen Anfedern Salto vorwärts mit Judogürtel-Hilfe.

Hinweise: Diese ganz sichere Hilfe, wobei die Helfer im Kammgriff seitlich von unten mit einer Hand unter den umgebundenen Judogürtel des Springers fassen – der an der rechten Seite Stehende mit der Linken und umgekehrt (Abb. 13) – ermöglicht dem Akteur den ersten freien Salto. Er kann seine Arme zur Rotationsunterstützung aus der Hochhalte zu den Schienbeinen der angehockten Beine führen. Die Helfer unterstützen mit der freien Hand bei Bedarf im Nacken die Drehung. Es sollten mindestens zwei Judogürtel pro Station vorhanden sein.



5. Durchgang in drei Gruppen

Dieselben Stationen mit jeweils drei Bänken und darüber gelegten Turnmatten als erhöhte Anlaufstege (s. folgende Seite, Abb. 12): Aus dem ruhigen Anlauf Salto vorwärts mit Judogürtelhilfe. Die Helfer laufen seitwärts mit.

Hinweise: Wenige Anlaufschritte der Akteure, Absprache in nicht zu großer Körpervorlage. Hier werden die Helfer auf die Möglichkeit der Überdrehung hingewiesen.

Achtung:

Um eine Stolperfalle für die mitlaufenden Helfer zu verhindern, sollten entweder Mattenlagen in gleicher Höhe wie die Landematte rechts und links vom Anlaufsteg gelegt oder der laufende Übergang auf die Landematte geübt werden.

Ausblick auf die nächsten Doppelstunden

In der nächsten Doppelstunde bestehen die Gerätestationen während des Hauptteils der Übungseinheit:

- aus zwei etwas versetzt übereinander gelegten Sprungbrettern mit dahinter liegender Landefläche,
 - aus einem einzelnen Sprungbrett mit dahinter liegender Landfläche,
 - aus einer erhöhten Anlauffläche (drei nebeneinander stehende Bänke mit darüber liegenden Turnmatten).
- In freier Differenzierung können die Schüler eine Station wählen.

Abb. 8a-d, oben links: Flugphase mit bewusst frühem Anhocken zur Vorbereitung für die Rotation in der Luft

Abb. 9, oben rechts: Drehgriff vorwärts

Abb. 10 und 11, unten: Sprungrolle auf den Kasten und Luftrolle vom Kasten



Abb. 12a-c:
Bei dieser Aktion gehen die Helferinnen nicht genügend schnell in gleicher Höhe mit dem vorwärts rotierenden Körper mit und befinden sich bei der Landung etwas ungünstig hinter der Turnerin



Abb. 13:
Griff in den Judogürtel

Abb. 15:
Der Anlaufsteg als Geländehilfe



Abb. 14 a u. b:
Hilfe mit Judogürtel
und Drehunterstützung



Abb. 16: Dieser Drehgriff vorwärts am Rumpf wird nur von erfahrenen Helfern angewandt

Bewegungsaktionen

Front Flip mit Anlauf und Judogürtelhilfe (Dreiergruppen). Es kann je nach Leistungsfortschritt der Sprung auch nur mit Drehhilfe am Rumpf (erste Hilfen mit Lehrer) ausgeführt werden. Bei einzelnen Schülern abschließend nur mit Landungshilfe im Sandwichgriff am Rumpf.

In der dritten Doppelstunde

wird differenziert wiederholt und erarbeitet

- in Gruppen mit Absprung vom Doppel- bzw. vom Einzelsprungbrett
- und neu: eine Gruppe, die den Front-Flip mit Absprung vom Boden (Könner) ausführt.

Bei allen Gruppen wird Hilfe- oder Sicherheitsleistung gegeben.

Achtung:

Selbstverständlich kann bei einer Überforderung einzelner Schüler eine vorherige leichtere Gerätekonstellation beibehalten werden!!!

Abschließend erfolgt ein Rundlauf mit einfacheren Parcour-Überwindungen (über den quer gestellten Kasten in freigestellter Überwindung, dem TicTac über den Kasten an der Wand stehend, den Cat Lap an die Sprossenwand und Front Flip in drei unterschiedlichen Möglichkeiten (auch mit Hilfe und Musik).

Wallspin (Stützüberschlag seitwärts gehockt an der Wand)

Bewegungsaktion

Der Wallspin – ein an der Wand gestützter Überschlag seitwärts – wird mit der Gerätehilfe des Minitramps, der Geländehilfe des schräg stehenden Sprungbrettes und der sicheren Personenhilfe erlernt. Nach diagonalem Anlauf (im 45°-Winkel zur Wand) erfolgt der Absprung von beiden Füßen, der Springer stützt kopfunter mit beiden Händen untereinander ab und dreht weiter mit gehockten Beinen um den unteren Stützarm. Die obere Hand wird nach dem ersten Teil der Drehung gelöst, sodass die Landung auf beiden Füßen mit Blickrichtung zum Absprungpunkt erfolgen kann (s. Abb. 17 a u. b auf der folgenden Seite).

Anwendung des Wallspins

Der Wallspin wird an schiefen Ebenen oder vertikalen Wänden und Begrenzungen durchgeführt. Dabei kann der Akteur seinen Run wieder in die Bewegungsrichtung, aus der er gekommen ist, umlenken, wenn zum Beispiel keine Möglichkeit besteht, das Hindernis zu überwinden, ohne den Bewegungsfluss zu unterbrechen.

Zielgruppe

Ab Sek. I. Für die Primarstufe jedoch auch möglich, wenn die Lehrkraft die entsprechenden Helfermaßnahmen selbst ausführt. Gegenseitiges Helfen und Sichern der Schüler untereinander ist bei diesem Element jedoch erst ab der mittleren Sek. I zu empfehlen.



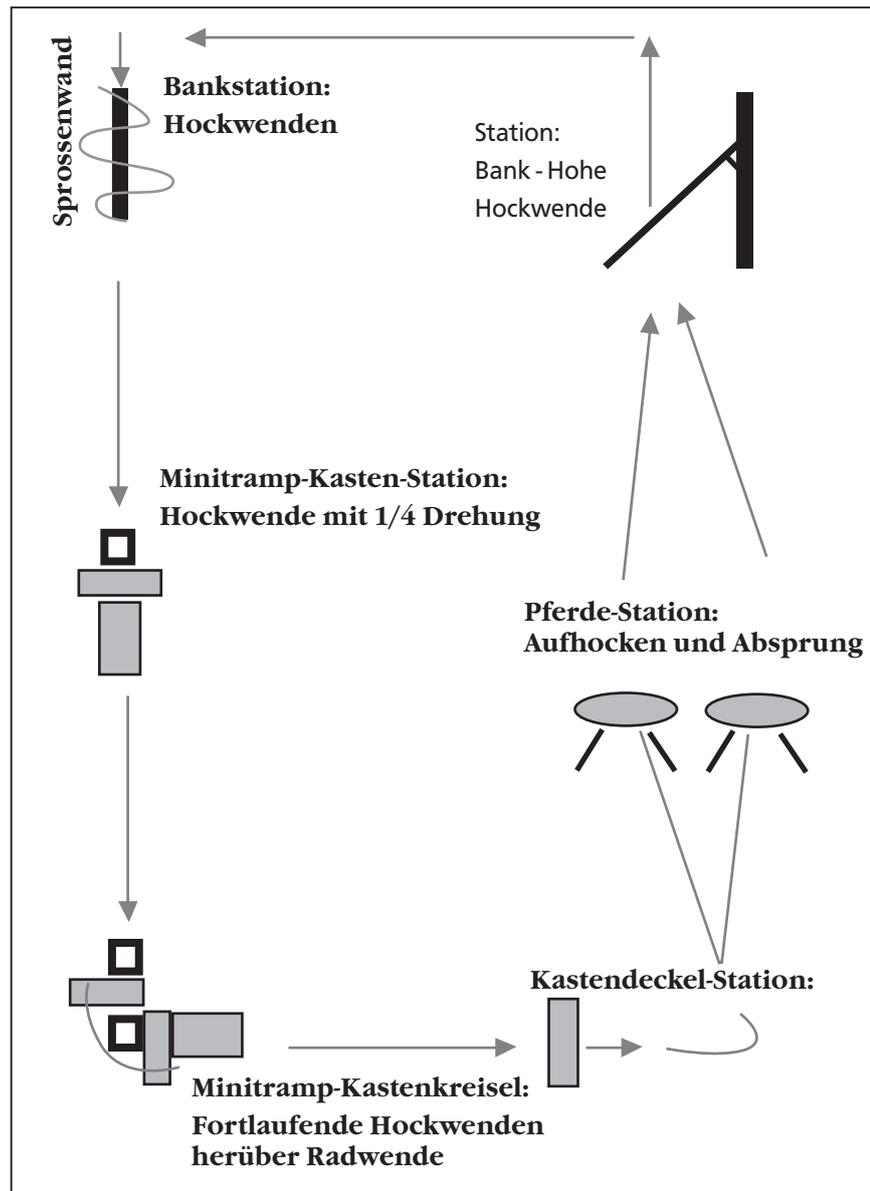
Voraussetzungen

Sprung- und Stützkraft als konditionelle Fähigkeiten, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit als koordinative Fähigkeiten sowie ein gewisses räumliches Vorstellungsvermögen im dreidimensionalen Raum. Auf den Wallspin bezogen bedeutet dies Entwicklung der Voraussetzungen durch vorbereitende Übungen, wie:

- Die Hockwenden über unterschiedliche Geräte,
- Sprung- und Hockstütz-Übungen,
- Grundsprünge (Fußsprünge auf dem Minitramp),
- Seitwärts-Überschläge (dabei keine „perfekten“ Räder oder Radwenden im klassischen Sinne mit gestreckten Beinen erforderlich).

Anwendungen und Übungsbeispiele eines Grundlagen-Parcours zum Erlernen des Wallspins (Einführende Übungseinheit)

Um den Könnenstand der Lerngruppe zu überprüfen und vor allem um die notwendigen Grundlagen zu schaffen, erweist es sich als sinnvoll, einen Stationsbetrieb mit vorbereitenden Übungen als Einführungsstunde zu gestalten. So bieten sich folgende Übungsstationen in Form eines Parcours an, der gleichzeitig dem Grundgedanken der Parkour- und Freerunning-Szene folgt, in der eine Zergliederung in Einzelelemente ohne durchgängigen Bewegungsfluss (Lauf) abgelehnt wird. Allerdings muss hier hinzugefügt werden, dass ein sicheres Erlernen der einzelnen Elemente nicht zu jedem Zeitpunkt ohne isolierte Teilschritte durchführbar ist.



Beispiel eines vorbereitenden Parcours

- Die Stütz- und Sprungübungen, (Kreis)Hockwenden, Handstützüberschläge seitwärts und nicht zuletzt die schon dem Wallspin ähnlichen hohen Hockwenden über die schräg eingehängte Bank bereiten die Schüler ganzheitlich auf den Wallspin vor.
- Die entsprechende Hilfeleistung – der Drehgriff seitwärts am Rumpf – lässt sich vorzüglich bei der Bank-Sprossenwand, die von leichter bis steiler Schrägstellung variiert werden kann, einüben.
- Dieser Parcours kann differenziert durchlaufen werden (z.B. Hockwenden hinauf und herunter oder herüber, durch Aufhocken auf das niedrige oder hohe Pferd oder durch die Höhenwahl des Stützes beim Sprung über die schräge Bank. Ebenso kann der Parcours in Schwierigkeit und Anzahl der Stationen erweitert und so der Lerngruppe angepasst werden.

Abb. 17a u. b, oben links: Wallspin mit Minitramp als Gerätehilfe und Sprungbrett als Geländehilfe

Abb. 18, rechts: Der Parcours



Abb. 19:
Hockwende über
Mattenberg

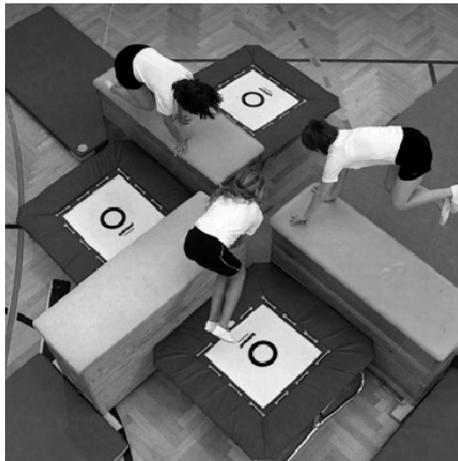


Abb. 20:
Hockwende Kasten-
kreisel

Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen zum Wallspin

- Immer Sicherheitsstellung.
- Hilfeleistung bei der Kreishockwende einführen, da hier noch nicht über Kopf überschlagen wird.
- Beide Hände fassen im Drehgriff seitwärts an die Hüfte des Akteurs, wobei die körpernahe Hand den Körperschwerpunkt zur Höhengewinnung und die körperferne Hand die Rotation unterstützt.
- Ein Judogürtel bietet Schülern bei gegenseitiger Hilfeleistung eine sinnvolle Grifforientierung und kann die Hilfeleistung für Schülerinnen und Schüler deutlich erleichtern.

Stationszirkel zum Erlernen des Wallspins (Weiterführende Übungseinheiten nach dem Grundlagen-Parcours)

Aufbau der zusätzlichen Wallspin-Station

- Ebene Wandfläche
- 1 Minitrampolin
- Schiefe Ebene durch schräg angestelltes Sprungbrett oder Kastendeckel
- Sichere Landefläche durch mehrere kleine blaue Matten oder eine Niedersprungmatte.

In der folgenden Stunde kann der bekannte Parcours nun um die Station der Gesamtbewegung des Wallspins erweitert werden.

Abb. 21 a-c:
Drehgriff seitwärts am
Rumpf mithilfe eines
Judogürtels

Abb. 22:
Hohe Hockwende
(Wallspin) an der Bank-
Sprossenwand-Station



Organisation und methodischer Aufbau

Nachdem bereits der Front Flip behandelt wurde, sind die Schüler an das „sich Überschlagen“ herangeführt worden. Hier wird dieses Erlebnis um eine weitere Ebene erweitert. Zu Beginn sollte geklärt werden, wo der Unterschied zum Front Flip besteht. Da die vorbereiteten Stationen zum Wallspin bereits aus der vorgeschalteten Stunde bekannt sind, kann Aufbau und Durchführung in Schülerhände gelegt werden. Der Lehrer hat somit die Möglichkeit, sich an der Station zur Gesamtbewegung vorrangig zur Unterstützung einzubringen. Wartezeiten werden vermieden, da die anderen Schülerinnen und Schüler mit der Wiederholung der bekannten Übungen beschäftigt sind.

- Da die Wallspin-Versuche Mut und Geschick erfordern, sollte die Lehrkraft die Hilfeleistung bei den ersten Durchgängen selbst übernehmen. Nur bei erkennbar sicheren Schülern und Helfern wird er sich zurücknehmen und die Akteure eigenständig üben und helfen lassen können.
- Ob sich die Hilfeleistung mit oder ohne Judogürtel besser eignet, muss individuell entschieden werden.
- Das Minitrampolin sollte in der ersten Stunde noch nicht durch eine andere Absprunghilfe ersetzt werden (z.B.: kleiner Kasten), da die Akteure sich durch den verzögerten Absprung mit Minitrampolin auf die Drehung in der Luft konzentrieren sollen.
- Visuelle Markierungen auf dem Sprungbrett mit Magnesia oder Kreide können hilfreiche Orientierungspunkte sein

Abschluss der Unterrichtseinheit

Die Stunde sollte im Sinn des Grundgedankens des Freerunnings mit einem Run durch den Parcours mit Abschluss an der neuen Station mit Hilfeleistung oder Sicherheitsstellung (Könner) abschließen. Musik unterstützt die Lust am Lauf.

Die Einbindung der bisher zur methodischen Aufbereitung genutzten Stationen in den Run wird zur neuen Herausforderung und kann den eventuell aus Schüler-sicht inzwischen als zu leicht empfundenen methodisch sinnvollen, wiederholenden Einzelaktionen neuen Reiz verleihen.

Ausblick auf die nächsten Unterrichtseinheiten

Die Absprunghilfe Minitrampolin kann durch einen kleinen Kasten oder ein Sprungbrett abgelöst werden. Alle Möglichkeiten sollten aber aus Gründen der Differenzierung für den individuellen Lernfortschritt zugänglich bleiben. Das Reduzieren der schrägen Ebene bis hin zur vertikalen Wand ist für konditionell und koordinativ geeignete Schüler ohne Schwierigkeiten möglich; so ausgeführt kann und muss der Wallspin aber nicht die Zielübung für alle sein. Die Hilfeleistung oder zumindest die Sicherheitsstellung bleibt an dieser Station durchgängig bestehen.

In folgenden Unterrichtseinheiten können nun Front Flip und Wallspin in einen Parcours integriert werden. Auch hier ist es sinnvoll, einzelne Bewegungsaktionen, nun entkoppelt aus dem hinführenden Aufbau, als ansprechende Stationen in einen Run zu integrieren. Insgesamt ergibt sich hier ganz selbstverständlich eine Mischung von Parkour- und Freerunning-Elementen unter dem Inhaltsbereich Bewegen an Geräten/Freies Turnen.

Anmerkungen:

(1) Die Tricker beziehen ihr Bewegungsrepertoire zusätzlich aus den asiatischen Kampfkünsten, sodass beim Tricking schwierige akrobatische Elemente des Bodenturnens und Break Dance mit Inhalten aus den asiatischen Kampfkünsten verbunden werden.

Bildnachweis:

Abb. 1, 2a-c, 3, 4, 10, 11, 13, 14 a u. b, 15, 16, 20, 21 a-c: Minitramp-Lehrfilm aufgenommen von info/manicotv unter der Leitung von Schmidt-Sinns.

Abb. 5a, 5b: Move Artistic Köln

Abb. 7, 7 8a-d, 9, 12a-c:

Helmut Schneider Wiehl

Abb. 19: Holger Kleine

Abb. 17a u. b: Saskia Scholl

Abb. 22: Move Artistic Köln

Aufgeschnappt

Neben der offiziellen, streng reglementierten, gegliederten und organisierten Sportkultur entwickelte sich in den letzten Jahren fast so nebenbei eine Sport-„Subkultur“ – so genannt von all jenen, denen traditionelles Sporttreiben Herzensangelegenheit ist. Diese neuen und ungewöhnlichen Sportarten faszinieren vor allem die Jugend, wohl weil sie sich nicht an den normierten Übungsstätten orientieren und ohne Verbände, Vereine und straffe Organisationen auskommen. Einige (unvollständige) Beispiele:

- Freerunning (Überwinden natürlicher Hindernisse, angelehnt an Formen des traditionellen Turnens),
- Le Parkour (als Möglichkeit der akrobatischen Überwindung von Hindernissen wie Zäune, Mauern, Geländer...),
- Bikepolo (die populäre Variante des Polospiels – das ‚Bike‘ ersetzt hier das Pferd),
- Crossgolf (Golf ohne gepflegtes Fairway, Green und teure Mitgliedsbeiträge – in Straßen, auf Brachland, in Baustellen, Fußgängerzonen...),
- Discgolf (Golf im Gelände, wobei eine Discgolf-Scheibe (ähnlich einer Frisbee-Scheibe) auf dem Parcours in Metallkörbe getroffen werden muss),
- Hockern (Turnen auf Schemeln mit akrobatischen Verrenkungen etwa wie beim Breakdance),
- Splashdiving (aus unterschiedlichen Höhen in unterschiedlichen Formen ins Wasser springen, um möglichst große Wasserfontänen zu erzeugen – auch als Wettbewerbe),
- Buildering (wobei hohe Gebäude erklettert werden),
- Skiken (eine Mischung zwischen Skilanglauf und Inline-Skating).

Der Skurrilitäten ist kein Ende. Neben diesen Szenen gibt es u.a.

- Sign Spinning (Jonglieren mit Werbetafeln – in den USA verbreitet und vielleicht auch bald bei uns),
- Treppenlaufen (auf Zeit die Treppen von Hochhäusern – z.B. Empire State Building – erlaufen),
- Rückwärtslaufen (der amtierende Weltmeister über 1500 Meter, Thomas Dold, kommt aus Stuttgart).

Allerdings ist zu vermuten, dass auch diese „Szenen“ von der organisierten Realität bald eingeholt werden. Ansätze zeigen sich schon: Bald wird es auch hier Regeln, Vereinigungen, Meisterschaften, Ranglisten, Klassen und vielleicht auch bezahlte Profis geben – und neue ‚Events‘!

Eine interessante Entwicklung bahnt sich an.

Heinz Lang

Kegelkick

Jürgen Frey

Spielidee

Die gegnerischen Kegel mit Hilfe von Weichbällen mit dem Fuß umschießen und gleichzeitig den eigenen Kegel schützen.

Spielfeldgröße: Ganzes Hallenteil

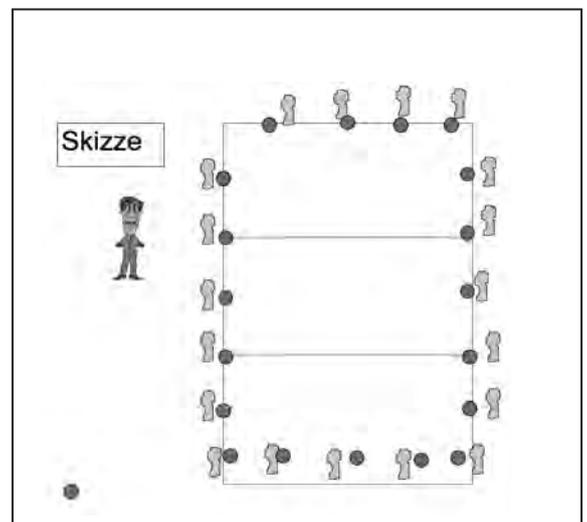
Material: Für jeden Schüler () einen Kegel (●), 4 - 6 mittelgroße Soft-, Foam- oder Elebälle, 1 Minikasten.

Vorbereitung

Jeder Schüler bekommt einen Kegel. Die Kegel werden von den Schülern in etwa gleichen Abständen auf die Feldbegrenzungslinien eines Volleyballfeldes gestellt (siehe Skizze). Zu Beginn des Spiels befindet sich jeder Schüler hinter seinem Kegel.

Regeln

- Die Bälle werden vom Lehrer willkürlich in die Halle geworfen, das Spiel beginnt. Dabei spielt jeder gegen jeden (Teambildung wäre unfair!), wobei sich jeder Spieler durch die ganze Halle bewegen darf.
- Gespielt werden darf nur mit dem Fuß.
- Ziel ist es, die Kegel der anderen mit den Bällen zu treffen, so dass diese umfallen, und gleichzeitig aufzupassen bzw. abzuwehren (ebenfalls nur mit dem Fuß), dass der eigene Kegel nicht umgeschossen wird.
- Fällt ein Kegel aufgrund einer Körperberührung eines Gegners um, wird er wieder aufgestellt.
- Wenn ein Spieler seinen eigenen Kegel aus Versehen durch eine Berührung umstößt, so gilt dieser als abgeschossen.
- Ein Spieler dessen Kegel abgeschossen wurde, muss diesen sofort in den bereitgestellten umgedrehten Minikasten legen; er darf aber weiter am Spiel teilnehmen und versuchen, andere Kegel abzuschießen. Gewonnen hat derjenige Spieler, dessen Kegel zuletzt noch steht, oder – wenn es zu lange dauert – die drei oder vier letzten noch stehenden Kegel, bzw. deren Besitzer.



Jürgen Frey

Carromboulage Bönningheim
Olgastraße 21
74357 Bönningheim

j.frey.carrom@web.de

BASKETBALL



DIN A5 quer, 186 Seiten
ISBN 978-3-7780-2271-9
Bestell-Nr. 2271 € 16.90

Christian Rosenberger

318 Spiel- und Übungsformen im Basketball

Basketball wird ein Erfolgserlebnis, wenn viele Körbe fallen! Deshalb konzentriert sich dieses Buch vor allem auf die Angriffselemente des Spiels.

Werfen, das „1 gegen 1“, der offensive Rebound, der schnelle Gegenangriff und das Zusammenspiel im Angriff fördern die Freude und die Motivation am Spiel.

Die 318 Spiel- und Übungsformen sind spielnah und in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/2271

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



MÄDCHENFUßBALL



DIN A5, 144 Seiten
ISBN 978-3-7780-0391-6
Bestell-Nr. 0391 € 14.90

Prof. Dr. Claudia Kugelmann /
Dr. Yvonne Weigelt-Schlesinger

Mädchen spielen Fußball

Ein Lehrgang für Mädchen in Schule und Verein

Die Frauenfußballweltmeisterschaft, 2011 in Deutschland, wird eine weitere Welle der Begeisterung für den Mädchen- und Frauenfußball hervorrufen. Im Hinblick auf dieses Großereignis ist es besonders wichtig, den Mädchen und jungen Frauen vielfältige Möglichkeiten zu eröffnen, an der spannenden Fußball-Welt teilzuhaben. Dieses Buch soll dazu beitragen, dass Mädchen sich für das Fußballspielen als gesellschaftliches Phänomen und wichtiges Thema der modernen Sportkultur interessieren. Spaß und Freude am Fußball müssen dabei immer im Mittelpunkt stehen, zahlreiche Spielideen und Übungsaufgaben werden dazu im vorliegenden Band vorgestellt.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0391

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