

## Inline-Tourenfahren mit (Schüler-)Gruppen

**Horst Gabriel**

### Tourenfahren in der Gruppe

*... erfordert besondere Aufmerksamkeit und stellt spezielle Anforderungen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer!*

Der Abstand zwischen den Skatern in einer Gruppe sollte immer dem Leistungsvermögen der Skater angepasst und grundsätzlich so groß sein, dass bei plötzlich auftretender Gefahr ein (Massen-)Sturz vermieden wird!

*Bei Streckenabschnitten mit starkem Gefälle, feuchtem bzw. rutschigem Untergrund ist der Abstand unbedingt zu vergrößern und die Bremsbereitschaft zu erhöhen – auch (und besonders) beim Windschattenfahren!*

### Speedskating

Während der Fitness-Skater fast aufrecht skatet, ist die Grundhaltung beim Speedskaten deutlich tiefer gebeugt. Einerseits reduziert sich dadurch der Windwiderstand, andererseits vergrößert sich dadurch sowohl die Schrittlänge als auch die Kraft für den Abstoß (siehe Abb. 1 a) und 1 b) auf der folgenden Seite).

Will man jedoch eine dauerhaft tiefe Körperhaltung beschwerdefrei einnehmen, erfordert dies eine gut trainierte Bauch- und Rückenmuskulatur! Ist dies nicht der Fall, sollte zwischendurch immer wieder eine aufrechte Körperposition eingenommen werden!

### Armarbeit

Der (dynamische) Armeinsatz unterstützt den Abstoß besonders beim Start, beim Sprint und bei Anstiegen. Bei relativ hohem und gleichmäßigem Tempo auf gerader, wenig anspruchsvoller Strecke werden die Arme

eher auf dem Rücken verschränkt, um Kraft zu sparen und um den Windwiderstand zu reduzieren.

Beim Kurvenlaufen mit Übersetzen wird der Armschwung nur einseitig ausgeführt. Der kurveninnere Arm bleibt hinter dem Körper. Der kurvenäußere Arm unterstützt die Gewichtsverlagerung auf das Innenbein – zeitgleich mit dem Abstoß des Außenbeins.

### Sportliches Windschattenfahren (Drafting)

Das wettkampfmäßige Windschattenfahren mit höherem Tempo ist grundsätzlich nur von geübten Skatern zu praktizieren: Der Rhythmus ist unbedingt dem der vorderen Fahrer anzupassen!

Um den Windschatten optimal nutzen und Kraft sparen zu können (siehe Tabelle 1, nächste Seite), ist es erforderlich, dicht aufzufahren! (Bitte dabei immer auch – soweit möglich – vorausschauend *mit* auf evtl. Gefahrenquellen achten!)

#### AUS DEM INHALT:

<b>Horst Gabriel</b> Inline-Tourenfahren mit (Schüler-)Gruppen	1
<b>Florian Reim</b> Subjektive Belastungssteuerung beim Ausdauertraining in der Schule	7
<b>Bettina Frommann</b> Bekannte und unbekannte Geländespiele (Teil 1)	11
<b>Jürgen Frey</b> Zombi	15



Abb. 1 a) und 1 b):  
Schrittlänge

Abb. 2, unten rechts:  
Windschatten fahren  
(Foto: Dieter Richter)

Tab. 1:  
Kraftsparen im Wind-  
schatten (Quelle: E.R.  
Burke, „Science of  
Cycling“)

Das Anfassen während des Windschattenfahrens sollte unbedingt vermieden werden! (Reiß- und Sturzgefahr!) Wenn es zum Körperkontakt kommt, dann lediglich (kurz), um ein Auffahren zu verhindern und die Geschwindigkeit nach vorne weiter zu geben!

*Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass das „Andocken“ an den Vorfahrenden nicht abrupt, sondern gefühlvoll und mit Körperspannung (Hand > Arm > Körper) im „Zentrum“ mittig, oberhalb des Gesäßes erfolgt!*

Da das Windschattenfahren eine hohe Kraftersparnis zur Folge hat, sollte die Führung in regelmäßigen Abständen wechseln. Der vorne fahrende Skater schert dazu seitlich aus und reiht sich am Ende der Gruppe wieder ein.

Für das Windschattenfahren gilt das Prinzip: *Vorne Tempo machen! – Hinten „mitrollen“ und die ggfs. höhere Geschwindigkeit durch leichten Druck gefühlvoll nach vorne weitergeben!*

### Touristisches Windschattenfahren

Das Windschattenfahren ist aber nicht nur Speedskatern in Wettkämpfen vorbehalten, sondern auch Tourenfahrern zu empfehlen, da durch die Nutzung des Windschattens viel Kraft gespart wird, die zur Bewältigung einer längeren Strecke unerlässlich sein kann. Der Abstand zum Vordermann sollte dabei dem Können und Tempo der Gruppe, dem Gelände, kurz, den gegebenen Bedingungen angepasst werden. Je heterogener eine Gruppe und je risikobehafteter eine Situation ist, umso größer sollte der Abstand sein (s. Abb. 3 und 4). Entsprechen Technik und Rhythmus schon eines Fahrers nicht dem Fahrkönnen der Gruppe, muss davon ausgegangen werden, dass bereits dadurch die Gruppe schnell außer Tritt geraten kann, die Abstände zu groß und damit die Vorteile des Windschattenfahrens letztlich nur schwer oder gar nicht genutzt werden können.

### Kraftsparen im Windschatten

Abstand (cm)	Kraftersparnis (%)
20	44
40	42
60	38
100	34
150	30
200	27

- Ein Fahrer, der ständig den Rhythmus wechselt, muss sich darüber im Klaren sein, dass diese Fahrweise den nachfolgenden Fahrern erhöhte Konzentration und zusätzlichen Kraftaufwand abverlangt und damit die Sturzgefahr erhöht wird.
- Ein Fahrer, der es ständig zu größeren Abständen zum Vordermann kommen lässt, die er dann zwar mit einem kurzen Sprint wieder schließt, muss wissen, dass das Schließen von (größeren) Lücken für die folgenden Fahrer oft nur mit erheblichem Kraftaufwand verbunden ist, da sich Abstände und Tempo nach hinten potenzieren.

Es ist daher sinnvoll, sich insbesondere in Freizeit- bzw. Tourenguppen ganz gezielt auf die schwächeren Gruppenmitglieder einzustellen und das Tempo entsprechend anzupassen. Damit lässt sich auch hier der Windschatten (insbesondere) von ungeübten Skatern effektiv nutzen, d. h. Kraft sparen, um größere Strecken bewältigen zu können.

Positioniert man also bei Inline-Touren das Ziel der Gruppe und das Gruppenerlebnis vor den sportlichen Erfolg, kann nicht nur Kraft gespart und das Unfallrisiko gemindert, sondern der individuelle Erfolg gefördert werden.



Übrigens: Das Anfassen während des Windschattenfahrens an der Kleidung und bei Freizeit- bzw. Tourenfahrern am Rucksack ist aufgrund der gefährlichen Rotations- bzw. Schwingungsübertragung unbedingt zu vermeiden (erhöhte Reiß- und Sturzgefahr!).

### Material: Speedrollen

Speed-Skates besitzen eine längere Schiene und nach der „5-Rollen-Phase“ mittlerweile wieder überwiegend 4 Rollen. Die Rollen haben meist eine Größe von 100 mm, den Härtegrad 85 A und ein spitzes Rollenprofil, um so den Reibungswiderstand zu verringern und die Geschwindigkeit zu erhöhen. Deshalb werden die Speed-Skates auch hauptsächlich im Wettkampfsport eingesetzt. Bei der Auswahl der Rollen sollten Härte und Griffigkeit optimal aufeinander abgestimmt sein.

- **Härtere Rollen (ab 82 A)** verringern zwar den Rollwiderstand und erhöhen das Fahrtempo, sie verschlechtern dafür aber das Fahrgefühl und die Sicherheit. Härtere Rollen eignen sich vor allem bei gutem Asphalt und bei einer weitgehend geraden, wenig kurvenreichen Strecke.
- **Weichere Rollen (bis 78 A)** eignen sich für schlechteren Belag, bei schmutziger oder regennasser Strecke, verwinkeltem und technisch anspruchsvollerem Kurs.

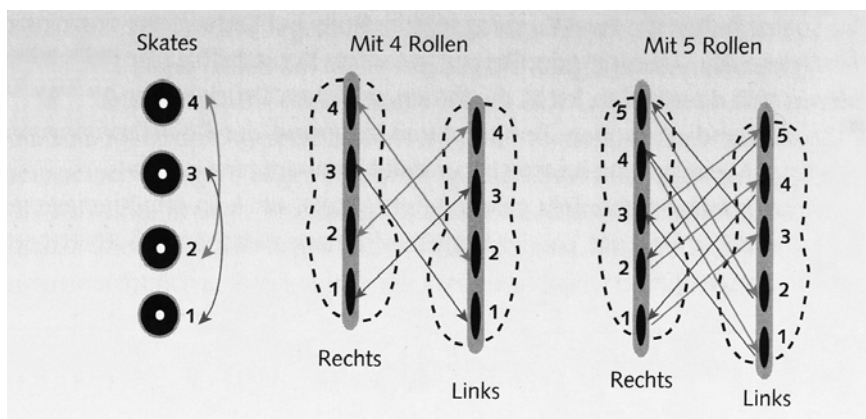
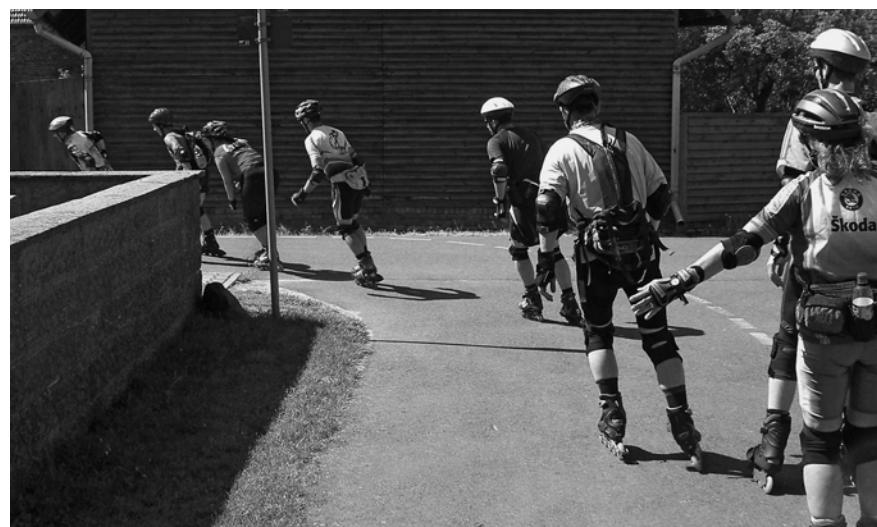
Für die Auswahl der Rollenhärte sind aber auch Körpergewicht und Fahrtechnik mitentscheidend. So benötigen schwerere Fahrer härtere Rollen. Technisch versiertere Fahrer mit einem gefühlvollen Abstoß werden ebenso härtere Rollen nutzen, um den Rollwiderstand auf ein Minimum zu reduzieren.

### Rollenwechsel

Abbildung 5 rechts zeigt, welche Rollenpaare bei Vier- und Fünfröllern getauscht werden müssen. Beim Tauschen der Rollen unbedingt darauf achten, dass die Innenseiten der Rollen nach dem Wechsel nach außen zeigen.

### Wichtige Tipps für längere Inline-Touren

- Bereite dich **konditionell** gut vor!
- Beherrsche die grundlegenden Inline-Techniken (Bremsen, Ausweichen, Richtungsänderungen ...)!
- Trage auch bei längeren Touren immer die vollständige **Schutzausrüstung** (Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkprotektoren und **Helm**)! – Orientiere dich dabei nicht an den Speed-Skatern, die oftmals ohne Protektoren (aber mit Helm) fahren!



- Nimm **Wechsel(unter)wäsche**, leichte Schuhe, Werkzeug (Ersatzrolle und -lager), Pflaster und Verpflegung mit und achte darauf, dass dein Rucksack gut sitzt!
- Nicht mit vollem Magen, aber auch nicht hungrig an den Start gehen! **Snacks** kurz vor dem Tourstart und (in kleinen Mengen/evtl. Bananen) während der Tour sind angebracht.

Abb. 3 und 4 oben

Abb. 5: Rollenwechsel (Quelle: Begleitheft für K2-Inliner)





**Horst Gabriel**

ist Lehrer an einer Realschule in Aachen und Fortbildungsreferent im DSLV-LV Nordrhein-Westfalen  
horstgabriel@t-online.de

- Lediglich die großen Pausen sollten für eine **üppigere Mahlzeit** (kohlenhydrathaltig und fettarm) genutzt werden.
- Vor einer längeren Tour sollte der **Flüssigkeitshaushalt** ausgeglichen sein. Nicht durstig starten!
- Besonders geeignet ist dafür **Wasser** ohne Kohlensäure evtl. mit Zusatz (Apfelsaft ...).
- Je länger eine Strecke, umso wichtiger ist das **regelmäßige Trinken!** Getrunken werden sollte in kleinen Portionen – bei höherem, gleichmäßigem Tempo etwa alle 30 Minuten.
- Damit während der Fahrt getrunken werden kann, ist es sinnvoll, eine **Trinkflasche** an einem Gürtel zu befestigen oder einen (mittlerweile üblichen) Rucksack mit integriertem Trinkbeutel zu nutzen.
- Ideal für **Trinkpausen** sind Streckenabschnitte, die ein entspanntes Rollen ermöglichen, die also gerade, übersichtlich und evtl. leicht abschüssig sind.
- Fahre dein individuelles (selbstbestimmtes) Tempo – **fahre jedoch möglichst nicht alleine! Das kostet unnötig Kraft!**
- Ideal wäre es, sich einer **Gruppe** anzuschließen, deren Tempo das dem eigenen entspricht!

- Versuche, dich dann auch dem **Rhythmus** der Gruppe anzupassen!
- **Verausgabe dich nicht durch Zwischensprints bzw. durch ständig wechselnde Geschwindigkeiten!**
- Oft ist es besser, das eigene **Tempo** etwas zu reduzieren und sich einer langsameren Gruppe anzuschließen, als in einer (wenn auch nur geringfügig) schnelleren Gruppe vorzeitig zu ermüden!
- **Fahre vorausschauend!** Halte dich rechts und achte auf entgegenkommende Skater, Radfahrer, Fußgänger ...!
- **Genieße die Strecke**, die Landschaft, die vielfältigen Eindrücke! Das gelingt dir am besten, wenn du aus einer Tour kein Rennen machst!

**Beachte unbedingt die vereinbarten Zeichen und gib sie nach hinten weiter!**

Ein Arm ist gerade in die Höhe gestreckt! (Abb. 6)

➤ **ACHTUNG!! ERHÖHTE VORSICHT!!**

➤ **Anhalten ist (noch) nicht erforderlich!**

Beide Arme sind über dem Kopf gekreuzt! (Abb. 7)

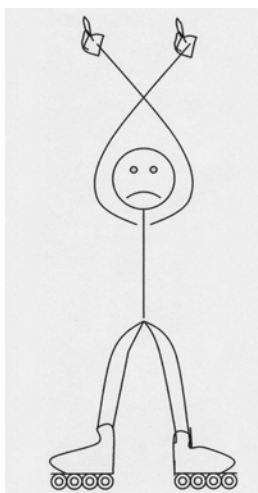
➤ **GEFAHR!! STOPP!!**

➤ **UNBEDINGT ANHALTEN!!**

Abb. 6: Zeichen für „erhöhte Vorsicht“



Abb. 7: Zeichen für „Gefahr – Anhalten“



Fährt die Gruppe dicht hintereinander, so bedeutet der (kurz) **nach links unten ausgestreckte Arm** (evtl. mit dem Ruf: „Achtung!“) (s. Abb. 8 und 9).

➤ **Gefahr/Hindernis auf der linken Seite, nach rechts orientieren!** (Im Normalfall gibt der an der Spitze fahrende Skater diesen Hinweis!) **Das Zeichen muss nach hinten weitergegeben werden!**

Gleiches gilt für die andere Seite: **Rechter Arm wird (kurz) nach rechts unten ausgestreckt** (evtl. mit dem Ruf: „Achtung!“)

➤ **Gefahr/Hindernis auf der rechten Seite, nach links orientieren!** Das Zeichen muss nach hinten weitergegeben werden!

*Diese beiden Zeichen werden dann eingesetzt, wenn auf der rechten bzw. linken Seite der Skater-Gruppe ein Hindernis steht oder eine Fußgänger-, Radfahrer- oder Skatergruppe entgegen kommt und es dadurch zu Problemen kommen könnte! Bitte nur dann einsetzen! (Das ist ein ganz normaler Vorgang; Deshalb ruhig bleiben und überhastete Reaktionen vermeiden!)*

- Tauscht eure Handy-Nummern aus und schalte dein **Handy** während der Tour grundsätzlich auf Empfang!
- Lasse niemanden allein auf der Strecke zurück. Informiere die Lehrgangslitung über evtl. **Probleme**. Merke dir unbedingt, ob deine Gruppe die letzte der Gesamtgruppe ist!

- Halte dich an die vereinbarten **Raststellen**.
- Ziehe bei längeren **Pausen** eine leichtere (Wind-)Jacke und/oder ein trockenes T-Shirt an!
- Informiere auch deine Mitfahrer in der (Klein-)Gruppe über evtl. **Probleme** bzw. über (d)einen geplanten **Ausstieg** aus der Tour!
- Nutze evtl. die Mit- bzw. **Rückfahrgelegenheiten**, die sich dir an verschiedenen Stellen der Tour bieten!
- Bevor du nach längeren Strecken **Dehnübungen** machst, solltest du (barfuß oder mit Turnschuhen) einen leichten (kurzen) Lauf durchführen.
- Ein warmes Bad ist besonders wohltuend und entspannt die **Muskulatur!**
- **Nutze den Abend zur Regeneration!**

### Quellen- und Literaturhinweise

- AOK. *EASY INLINE – Inline-Skaten – aber sicher!* (Kostenlose Broschüre der AOK).
- Gabriel, H. (1999). Eine Tour auf Inline-Skatern – auch mit Schülergruppen? In: *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 3/1999, S. 33–39. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Hatje, T. & Denecke, U. (2000). *Inlineskaten wie ein Profi*. München.

Alle Bilder und Zeichnungen, die nicht besonders gekennzeichnet sind, stammen vom Autor.

Abb: 8 und 9







## AUSDAUERTRAINING



DIN A5, 160 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0401-2  
**Bestell-Nr. 0401 € 16.90**

Dr. Florian Reim

### Fitnessorientiertes Ausdauertraining

#### Abwechslungsreich und individuell

Dieser Band basiert auf einem neuen Konzept zur Steuerung der Intensität im fitnessorientierten Ausdauertraining: der Kombination aus subjektivem Belastungsempfinden und Herzfrequenz. Das eigene Anstrengungsgefühl wird durch die Kontrolle der Herzfrequenz ergänzt und stellt so ein ideales Steuerungsinstrument für ein individuelles und abwechslungsreiches Ausdauertraining dar. Den Schwerpunkt bildet eine Vielzahl von praxistauglichen und leicht umsetzbaren Trainingsprogrammen in den wichtigsten Ausdauersportarten und an den gängigsten Cardiogeräten sowie spielerische und abwechslungsreiche Möglichkeiten der Ausdauer-schulung mit Kindern und Jugendlichen.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0401](http://www.sportfachbuch.de/0401)

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

# Subjektive Belastungssteuerung beim Ausdauertraining in der Schule

Florian Reim

## Das eigene Gefühl als Steuermittel

Aerobes Ausdauertraining gilt unumstritten als wichtigster Faktor, um Herz-Kreislaufkrankungen und Übergewicht vorzubeugen und Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern. Deshalb sollte eine regelmäßige Ausdauerschulung einen festen Platz im Sportunterricht einnehmen. Oft hat der Sportlehrer aber mit Widerständen zu kämpfen, weil viele Schüler Ausdauertraining mit eintönigem Rundenlaufen verbinden und damit große Anstrengungen und negative Empfindungen wie „schmerzende Beine“ oder „heftige Atmung“ assoziieren.

*Gerade die Rückmeldungen aus dem eigenen Körper können aber für eine effektive Trainingssteuerung genutzt werden, da sie uns ein abwechslungsreiches und individuelles Training im Wohlfühlbereich ermöglichen. Das Subjektive Belastungsempfinden (SBE) als mehrdimensionales Konzept beruht auf den Wahrnehmungen des Sportlers und vereinigt die Informationen, welche die verschiedenen Systeme des Körpers (z. B. Muskulatur, Atmung) liefern.*

Eine Fülle wissenschaftlicher Untersuchungen kann die Effektivität subjektiver Belastungssteuerung im Ausdauertraining belegen und gerade in der Schule lässt sich das eigene Gefühl ideal als Steuermittel einer motivierenden Ausdauerschulung einsetzen.

## Vorteile des Subjektiven Belastungsempfindens

Damit langfristig Verbesserungen im Bereich der Ausdauer erzielt werden können, muss ein reizwirksames, regelmäßiges sowie abwechslungsreiches Training angeboten werden. Bei der praktischen Umsetzung ergeben sich jedoch Probleme, die in den speziellen Voraussetzungen des Schulsports begründet liegen: Es steht

nur wenig Zeit für das Training zur Verfügung, die materiellen bzw. finanziellen Mittel sind begrenzt und das Schülerprofil ist extrem heterogen.

Hier liefert das Subjektive Belastungsempfinden (SBE) die Lösung, weil es gleich mehrere Vorteile in sich vereinigt:

Das SBE

- ermöglicht eine individuelle Intensitätssteuerung, so dass auch in sehr heterogenen Klassen leistungsabhängig differenziert werden kann,
- ist auch von Kindern schnell und problemlos erlernbar,
- ist jederzeit verfügbar und im Schulsport und zu Hause leicht einsetzbar,
- benötigt keine zeitaufwändigen und teuren Tests oder technische Hilfsmittel,
- ist in allen Sportarten einsetzbar und
- erlaubt ein abwechslungsreiches Training.

Abb. 1:  
SBE-Kennenlernprogramm BASIS

7	=	sehr schwer	Höchstmögliches Tempo, nur kurz möglich; höchst anstrengend
6	=	schwer	Laute und schnelle Atmung, Beine schmerzen; Ausdauer-Grenzbereich
5	=	<b>mittel – schwer</b>	Atmung wird deutlich spürbar und hörbar, Sprechen fällt schwer
4	=	<b>mittel</b>	Anstrengung im Wohlfühlbereich; Unterhalten noch möglich
3	=	<b>leicht – mittel</b>	Beanspruchung wird jetzt deutlich wahrgenommen
2	=	leicht	„Spargang“; Herz-Kreislauf-Reaktion kaum spürbar
1	=	sehr leicht	Keinerlei Anstrengung wie beim ruhigen Gehen

SBE = Kennenlernprogramm BASIS

Training ohne Unterbrechung mit stufenweise steigendem SBE:

- 5 min. „leicht“ zum Aufwärmen
- 5 min. „leicht-mittel“ – 10 min. „mittel“ – 5 min. „mittel-schwer“
- 5 min. „leicht“ zum Abwärmen

Abb. 2:  
SBE-Kennenlern-  
programm KINDER

schwer	<b>Sehr anstrengend!</b> Meine Beine/Arme schmerzen. Meine Atmung geht schnell und laut. Das Tempo halte ich nicht lange durch.	<b>SBE = Kennenlernprogramm KINDER</b> Die Schätzsкала wird deutlich sichtbar in der Halle/auf dem Platz aufgestellt. Nach der Beschreibung von SBE „leicht“ sollen die Kinder 3 min. nach dieser Vorgabe jeder für sich frei und durcheinander laufen oder auch gehen und auf die Atmung und das Gefühl in den Beinen achten. Danach beschreiben die Kinder gemeinsam mit dem Trainer ihre Empfindungen (bewusstes Feedback). Im Anschluss daran erfolgt dasselbe über 3 min. mit SBE „mittel“ und 3 min. mit SBE „schwer“.
mittel	<b>Strengt mich schon etwas an!</b> <b>Mit dem Tempo halte ich lange durch.</b> <b>Ich höre meine gleichmäßige Atmung.</b> <b>Ich kann immer noch schneller laufen.</b>	
leicht	<b>Fast keine Anstrengung!</b> Die Bewegung fällt mir leicht. Ich spüre meine Atmung kaum. Unterhalten ist kein Problem.	

### Umsetzung in der Schule

Der Einsatz des SBE beim Ausdauertraining in der Schule kann über mehrere Schritte erfolgen:

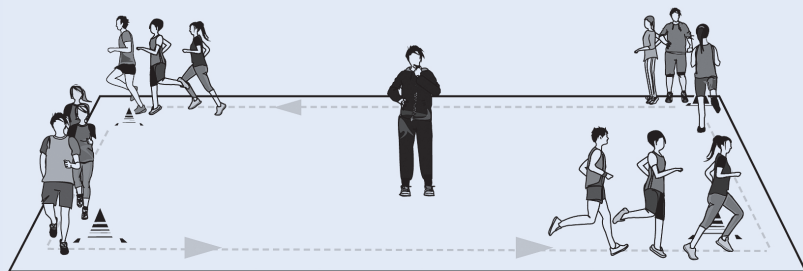
- 1.) Vertraut machen mit der Schätzsкала: Sensibilisieren für subjektive Rückmeldungen.
- 2.) Training mit der Schätzsкала: Ansteuern der richtigen Intensität im Wohlfühlbereich.
- 3.) Training nach dem Steuermix: Kontrolle durch die Herzfrequenz.

Abb. 3: Tempogefühl

Abb. 4: Tempo halten

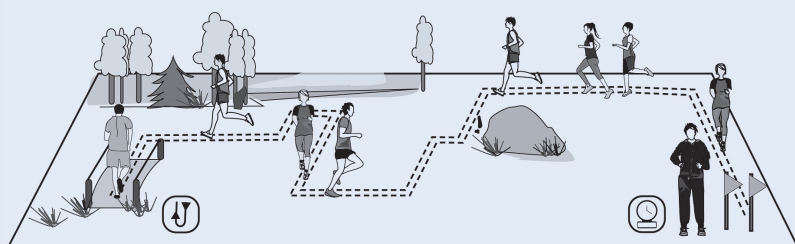
### Schritt 1: Vertraut machen mit der Schätzsкала

Zunächst sollen die Schüler dafür sensibilisiert werden, wie sich unterschiedliche Intensitäten „anfühlen“. Dazu lenken sie die Wahrnehmung bewusst auf bestimmte Bereiche wie Beinmuskulatur oder Atmung. Die Intensitätsvorgabe richtet sich nach einer Schätzsкала, die das gesamte Belastungsspektrum über Zahlen und Begriffe abbildet. Für die Praxis hat sich eine **7-stufige Skala** von „sehr leicht“ bis „sehr schwer“ als effizient erwiesen (vgl. Abb. 1, vorherige Seite), die für



### Tempogefühl

Auf einem gleichseitigen Viereck mit 50 m Seitenlänge werden vier Gruppen an den Ecken verteilt. Der Trainer gibt für zwei Runden mit der Pfeife ein ruhiges Tempo (ca. SBE 4) vor; die Gruppen müssen bei Pfiff am nächsten Hütchen sein. Bei zu frühem Eintreffen wird auf der Stelle getrabt. Danach müssen die Teams 5 Runden nach Gefühl in demselben Tempo laufen; Sieger ist die Mannschaft, die das Tempo der Einführungsrunden am besten trifft. Es werden mehrere Wiederholungen mit unterschiedlichen Tempovorgaben durchgeführt, bis 20 Minuten Gesamtdauer erreicht sind.



### Tempo halten

Die Trainierenden laufen im Gelände (z. B. Park, Waldweg, Trimm-dich-Pfad) zweimal eine definierte Strecke (Zeitraumen: 2 x 10 min.). Dies kann entweder eine Rundstrecke sein oder man vereinbart einen markanten Umkehrpunkt (z. B. Brücke), so dass dieselbe Strecke hin und zurück gelaufen wird. Jeder wählt sein individuelles Tempo nach SBE „mittel“. Die Trainierenden haben die Aufgabe, die zweite Runde möglichst genauso schnell zu laufen, wie die erste Runde. Der Trainer stoppt und hält die Rundenzeiten fest. Sieger ist, wer die geringste zeitliche Abweichung zwischen Runde 1 und Runde 2 aufweist.



Kinder noch vereinfacht werden kann, indem diese **auf drei Stufen reduziert** wird (vgl. Abb. 2, vorherige Seite). Die Schätzskalen können zusätzlich Beschreibungen zu den einzelnen Belastungsstufen enthalten oder der Lehrer erarbeitet diese zusammen mit den Schülern auf Basis ihrer eigenen Wahrnehmungen. Durch einfache Trainingseinheiten mit wechselnden Intensitäten machen sich die Schüler mit der Skala vertraut. Die Programme lassen sich natürlich beliebig variieren, so kann das gesamte Belastungs- und Wahrnehmungsspektrum von „sehr leicht“ bis „sehr schwer“ erfasst werden.

### Schritt 2: Training mit der Schätzskala

Grundsätzlich sollte überwiegend mit SBE „mittel“ trainiert werden, da sämtliche Studien beweisen, dass bei dieser Intensitätsvorgabe gleichzeitig optimale Effekte auf aerobe Ausdauer, Gesundheit und Fettverbrennung zu erzielen sind (Reim, 2009). Ein starres Festhalten an Pulsvorgaben wird der Individualität der Trainierenden nicht gerecht und provoziert Unter- und Überforderungen. Die Schüler lernen, dass für ein effektives Ausdauertraining der „Wohlfühlbereich“ bei SBE „mittel“ die größten Erfolge bringt und nicht das Motto „je härter desto besser“.

Voraussetzung dafür sind eine gleichmäßige Belastung und die Vermeidung eines zu intensiven Belastungsbeginns durch den Einsatz von Tempokontrollen, die, wie im Programm **Tempogefühl** (Abb. 3, vorherige Seite), anfangs durch Zeitvorgaben erfolgen können. Eine Differenzierung lässt sich über mehrere ineinander geschachtelte Vierecke (40, 45, 50 Meter Seitenlänge) vornehmen, indem jeder Schüler das Viereck wählt, bei dem er die Tempovorgabe mit „mittel“ (SBE 4) bewältigen kann.

Auch höhere Intensitäten bzw. intervallartige Belastungen sind bewusst einzubauen, um neue Reize zu setzen und Eintönigkeit im Training zu vermeiden. Mit wachsender Erfahrung der Schüler werden auch längere Strecken vorgegeben (vgl. Abb. 4, vorherige Seite). Die Konzentration auf Rückmeldungen des Körpers lenkt von der Trainingsbelastung ab und belohnt werden nicht Schnelligkeit, sondern **Tempokonstanz** bzw. -präzision. Zusätzlich lässt sich auch die Herzfrequenz einbeziehen, um **subjektive und objektive Rückmeldungen** in Beziehung zu bringen (vgl. Abb. 5, rechts oben). Mit Hausaufgaben gewährleistet man ein regelmäßiges Training und fördert die Selbstständigkeit (vgl. Abb. 6, rechts unten).

### Schritt 3: Training nach dem Steuermix

Eine Absicherung der Intensität erfolgt auf einfache Weise über die Herzfrequenz, und zwar über Prozentbereiche der maximalen Herzfrequenz. Der Maximal-

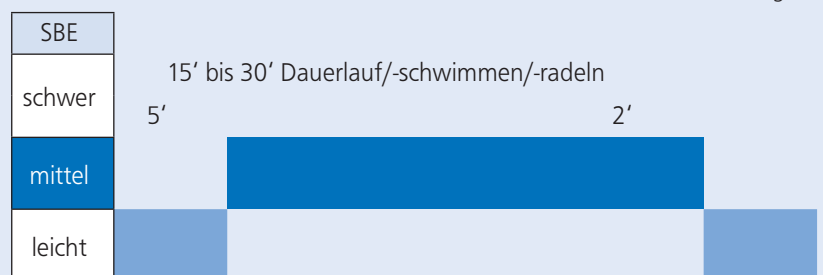


#### Pulsschätzläufe:

Zunächst laufen alle Trainierenden ca. 5 min. mit SBE „mittel“ frei über den Platz. Nach Ablauf der Zeit messen die Schüler ihren Puls und merken sich ihren Wert. Danach werden Paare mit vergleichbarer Ausdauerleistungsfähigkeit gebildet. Nun muss jeweils einer der beiden Schüler über 5 min. ein Tempo vorgeben, mit dem er seinen Puls der Einlaufphase möglichst genau trifft. Auf das Signal des Trainers misst er seinen eigenen Puls am Hals, der Partner kontrolliert am Handgelenk. Im Anschluss muss der andere Schüler den Pulsschätzlauf durchführen. Sieger ist, wer die geringste Abweichung aufweist.

Abb. 5 (oben):  
Pulsschätzläufe

Abb. 6 (unten):  
Hausaufgabe

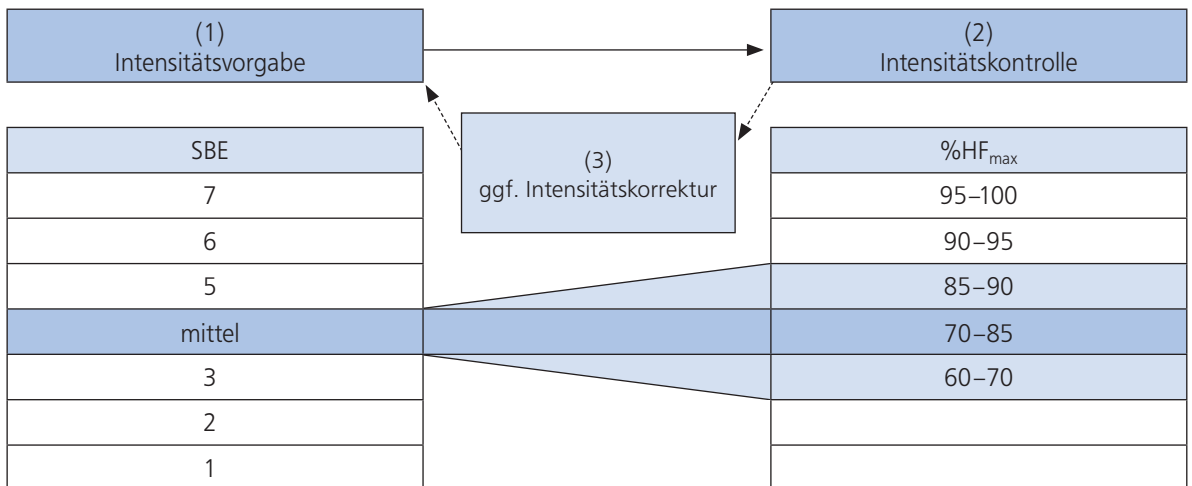


#### Hausaufgabe:

Beginne dein Training mit einem 5-minütigen Aufwärmen. Wähle ein Tempo, das dir *leicht* fällt. Du darfst dabei deine Atmung kaum spüren. Nach den 5 Minuten erhöhst du die Geschwindigkeit etwas, so dass du dich in einem *mittleren* Bereich bewegst. Dieses Tempo solltest du lange durchhalten und bei Bedarf jederzeit steigern können. Versuche, mindestens 15 Minuten ohne Pause zu laufen/schwimmen/radeln. Nach dem Training gehst/badest/radelst du noch 2 Minuten, bis sich deine Atmung wieder beruhigt hat.



**Dr. Florian Reim**  
war erfolgreicher Trainer im Modernen Fünfkampf, Gymnasiallehrer (Sport und Wirtschaft/Recht) und ist seit 2009 Akad. Rat an der Universität Bayreuth Institut für Sportwissenschaft Universitätsstrasse 30 D-95440 Bayreuth



**Training nach dem Steuermix**

**SBE führt, HF kontrolliert:**

- Schritt 1: an SBE-Zielbereich „mittel“ herantasten und konstant halten
- Schritt 2: Herzfrequenzzielbereich „70–85% HF<sub>max</sub>“ kontrollieren
- Schritt 3: gegebenenfalls Korrektur der Intensität, wenn Herzfrequenz den Zielbereich deutlich verlässt

Abb. 7  
Training nach dem Steuermix

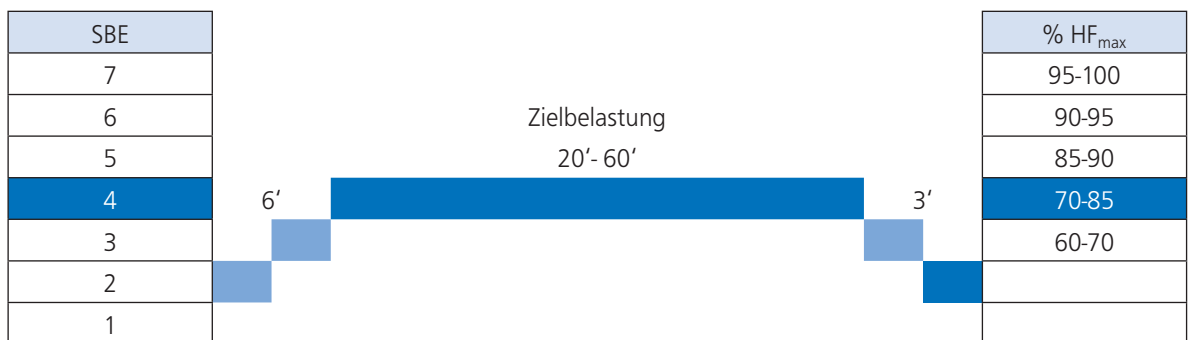
puls lässt sich grob durch eine Faustformel (220 – Lebensalter) ableiten und auf Basis dieses Werts die prozentual in Anspruch genommene maximale Herzfrequenz (%HF<sub>max</sub>) bestimmen. Bei einem Training nach dem **Steuermix** (Abb. 7) ist folgendes zu beachten: Primäre Steuergröße ist das SBE! Der Prozentsatz der individuellen maximalen Herzfrequenz hat nur eine Kontrollfunktion. Zum Beispiel sollte bei SBE „mittel“ nach unten ein Wert von 70% HF<sub>max</sub> nicht unter-, nach oben ein Wert von 85% HF<sub>max</sub> nicht überschritten werden. Bei einem Maximalpuls von 200 liegt der Trainingsbereich also zwischen 140 und 170 Schlägen pro Minute. Nur wenn der vorgegebene Herzfrequenzkorridor deutlich verlassen wird, korrigiert man die Belastung! Über ein anschauliches Belastungsprofil mit Hilfe der beiden Intensitätsskalen SBE (Subjektives Belastungsempfinden) und % HF<sub>max</sub> (prozentual in An-

spruch genommene maximale Herzfrequenz) können die Schüler Programme leicht erfassen und auch selbstständig einsetzen (vgl. **Basisprogramm**, Abb. 8). Die hier vorgestellten Programme präsentieren nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten für ein effektives Ausdauertraining in der Schule, das auf dem Subjektiven Belastungsempfinden basiert. Variationen der Sportarten und Methoden sowie der Einsatz von Tests, Spiel- und Wettkampfformen erlauben ein abwechslungsreiches Training mit immer neuen Anreizen (vgl. Reim, 2009).

**Literatur**

Reim, F. (2009). *Fitnessorientiertes Ausdauertraining – Abwechslungsreich und individuell* (Praxisideen: Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 40). Schorndorf: Hofmann.

Abb. 8:  
Basisprogramm



**Basisprogramm:**

Nach dosiertem Herantasten über SBE 2 und 3 werden 20 bis 60 min. im zentralen GuF-Bereich (optimaler Fitness-, Gesundheits- und Fettverbrennungsbereich) mit „mittel“ trainiert; danach erfolgt ein kurzes Abwärmen.

# Bekannte und unbekannte Geländespiele (Teil 1)

## Bettina Frommann

Räuber und Gendarm, Schnitzeljagd, Schatzsuche und Wald- und Geländespiele sind schon immer ein fester Bestandteil von außerschulischen Kinder- und Jugendfreizeiten gewesen. Im Schulleben finden solche Spiele Anwendung auf Wandertagen, Klassenfahrten oder Projektwochen, können aber durchaus auch in einer Sportstunde Platz finden, wenn Außengelände zur Verfügung steht. Der Reiz solcher Spiele liegt in der Verbindung von körperlicher Aktivität und Naturerleben, einem Hauch von Abenteuer (oft eingebettet in eine Rahmenhandlung) und der Erkenntnis, dass eher Kooperation, taktisches Handeln sowie Kreativität zum Ziel führen als sportmotorische Stärke. Einen großen Teil der benötigten Materialien findet man im Gelände (z. B. Äste, Steine), alles andere ist einfach herzustellen. Manche Spiele kommen ganz ohne Material aus.

## Verschiedene Arten von Geländespelen

- Such- und Versteckspiele,
- Kampf- und Taktikspiele,
- Schmuggelspiele,
- Schnitzeljagden und Rallyes mit verschiedenen Aufgaben,
- Nacht-Geländespiele im Dunkeln,
- Gesellschafts- und Fantasyspiele, die vom Brett auf das Gelände übertragen werden,
- Orientierungsläufe.

## Organisation und Planung

Viele Faktoren entscheiden über das Gelingen von Geländespelen. Folgende Aspekte müssen berücksichtigt werden:

- Aufbau, Ablauf und Gerätebedarf muss einfach sein.
- Regeln müssen klar und verständlich sein. Unklarheiten lassen sich im Wald nicht mehr beseitigen.
- Das Gelände muss allen Teilnehmern erklärt werden (Begehung vor Ort).
- Spannung und Wettbewerbscharakter erhöhen den Spielreiz.
- Gelände, Jahreszeit und Wetter sind in die Planung mit einzubeziehen.
- Notwendig ist wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden darf.
- Das Gelände muss klar eingegrenzt sein (evtl. Begrenzungen mit Baustellenband oder Fähnchen vornehmen).
- Geländespiele sind dem Alter, der Größe und dem Charakter der Gruppe anzupassen. Die Einbettung

in eine Rahmenhandlung (Agenten, Räuber, Piraten, Ritter, Indianer) kommt besonders bei jüngeren Schülern gut an. Zur besseren Identifikation können auch Aktionen wie Verkleiden und Schminken mit einbezogen werden.

Der Spielleiter sollte

- selbst das Gelände gut kennen,
- die Anzahl der Teilnehmer zu Beginn und am Ende kontrollieren,
- klare Start- und Schlusssignale verwenden (Trillerpfeife, Zeit vereinbaren),
- Sicherheitshinweise geben und Notrufsignale vereinbaren (ev. Funkgeräte/Handys einsetzen),
- Material kontrollieren,
- bei Spielen im Wald den Förster informieren,
- Notfallapotheke/Erste-Hilfe-Set mit Zeckenzange/Handy mit aktuellen Notrufnummern mit sich führen,
- Spielregeln erläutern (bei jüngeren Spielern sind Playmobilfiguren für die gedankliche taktische Umsetzung der Spielidee eine sehr anschauliche Hilfe),
- das Spiel aktiv beobachten und den Überblick behalten,
- den Mut zum Spielabbruch haben, falls die Sicherheit gefährdet ist oder die Spielidee zu kippen droht,
- am Ende des Spiels eine Reflektionsrunde mit allen Beteiligten durchführen.

## Gruppendynamik

Die Aufgaben in einem Gelände- oder Abenteuerspiel richten sich an die Gruppe als Ganzes. Das Spiel spricht verschiedene Stärken der Teilnehmer an, die im moto-



**Bettina Frommann**

arbeitet an der  
Christian-Albrechts-  
Universität zu Kiel  
(Schwimmen, Leicht-  
athletik, Badminton und  
Skilanglauf).  
Institut für Sport und  
Sportwissenschaften  
der Christian-Albrechts-  
Universität zu Kiel  
Olshausenstraße 74,  
24098 Kiel  
bfrommann@email.  
uni-kiel.de



rischen, sozialen oder kognitiven Bereich liegen können. Eine Zufallsverteilung auf verschiedene Gruppen wird diesen Aspekten in der Regel gerecht. Eine Teambildung nach Sympathie oder Freundschaftsaspekten wirkt sich ungünstig aus.

Alle Spielenden in einem Team sind auf Kooperation angewiesen. Das setzt Kompromissbereitschaft, gegenseitiges Zuhören, Rücksichtnahme und auch eine gewisse Frustrationstoleranz voraus.

### Praktische Spielvorschläge

---

#### Verstecken

---

**Material:** keines.

Das Gelände sollte viele Versteckmöglichkeiten bieten. Der Sucher stellt sich mit geschlossenen Augen an ein Mal und ruft laut „Eins, zwei, drei, vier, Eckstein, alles muss versteckt sein – hinter mir und vor mir gilt es nicht – ich komme!“. Während der Sucher ruft, verstecken sich alle im Gelände. Erspäht der Sucher einen versteckten Teilnehmer, ruft er laut dessen Namen, läuft zum Mal, schlägt es dreimal ab und nennt das Versteck. Stimmen Name und Versteck überein, muss der Entdeckte herauskommen und wird der neue Sucher, wenn alle gefunden sind.

**Variation:** Kann der Entdeckte das Mal vor dem Sucher berühren, kann er sich „frei“ klatschen.

#### Räuber und Polizei

---

**Material:** farbige Parteibänder.

Alle Teilnehmer werden der Gruppe „Räuber“ oder der Gruppe „Polizei“ zugeteilt und mit entsprechenden Farbbändern markiert. Eine Gefängniszone wird festgelegt, in der zunächst die Polizisten warten. Alle Räuber bekommen ein paar Minuten Vorsprung, um sich zu verstecken. Dann versuchen die Polizisten die Räuber aufzuspüren, abzuschlagen und in das Gefängnis zu bringen. Abgeschlagene Räuber müssen ohne Widerstand in das Gefängnis gehen. Wie lange brauchen die Polizisten, bis alle Räuber eingefangen sind? Dann erfolgt der Gruppentausch.

**Variation:** Freie Räuber können Räuber im Gefängnis befreien, wenn sie ein Mal (z. B. ein Markierungshütchen) vor dem Gefängnis berühren.

#### Fünf Leben

---

**Material:** 1 weicher Ball.

Gruppen von 6–8 Spielern mit jeweils 5 Leben stehen in einem Kreis und verfügen über einen Ball. Ein Spieler wirft den Ball hoch und ruft laut den Namen eines anderen Spielers. Dieser muss den Ball direkt fangen.

Gelingt ihm das, wirft er den Ball sofort wieder hoch und ruft erneut den Namen eines Spielers. Misslingt der Fang des Balles, dürfen alle Spieler so lange weglaufen, bis der Ball vom aufgerufenen Spieler unter Kontrolle ist und er „Stopp!“ gerufen hat. Er darf noch drei Schritte zum nächststehenden Spieler machen und muss ihn dann mit dem Ball abwerfen. Gelingt der Abwurf, hat der abgeworfene Spieler ein Leben weniger und leitet den nächsten Hochwurf ein.

**Variationen:** Bei der zuvor festgelegten Regel „Gummi“ darf der stehende Spieler dem geworfenen Ball wie ein Gummiband ausweichen. Bei der Regel „Tor“ muss der Werfer durch die gegrätschten Beine des Verfolgten zielen.

#### Fahnenjagd

---

**Material:** Pro Team eine Fahne, farbige Kreppbänder. In einem abgesteckten Gelände baut sich jedes der vier Teams ein kleines, verstecktes Basislager aus Material, welches der Wald bietet. In die Mitte kommt eine Teamfahne. Zusätzlich bekommt jeder ein Lebensband (Kreppband) in einer Teamfarbe. Mit Beginn eines akustischen Signals muss jedes Team die eigene Fahne verteidigen und Fahnen der anderen „erobern“. Gleichzeitig kann man Spielern aus anderen Teams das Lebensband abreißen. Spieler ohne Lebensband können so lange nicht mehr mitspielen, bis sie ein neues Lebensband von der Spielleitung erhalten haben. Der Sieger wird nach einem Schlusssignal so ermittelt: Jede Fahne (auch die eigene) bedeutet 10 Punkte, jeder Lebensfaden einen Punkt.

#### Die Bombe tickt

---

**Material:** Ein laut tickender Wecker.

In einem Gelände mit möglichst viel Gestrüpp, Bäumen, etc. wird ein laut tickender Wecker versteckt, den eine Gruppe möglichst schnell finden soll, bevor das Klingeln ertönt und die „Bombe“ hochgeht. Je nach Gelände, Alter und Anzahl der Spieler kann die Zeit auf dem Wecker kürzer oder länger eingestellt werden.

#### Jagd auf Geräusche

---

**Material:** Stifte, Papier.

Bei diesem Spiel verstecken sich die Betreuer im Wald und geben in regelmäßigen Abständen ein bestimmtes Geräusch (Betreuer A: Pfiff, Betreuer B: Piepen, etc.) von sich, das nur ihrer Person zugeordnet ist. Alle Mitspieler schwärmen aus und versuchen die Betreuer zu orten. Die Betreuer notieren sich die Namen der Spieler, die erfolgreich bei der Suche waren. Wichtig ist ein so großer Abstand zwischen den Betreuern, der es erlaubt, unterschiedliche Geräusche wahrzunehmen.

---

### Schnitzeljagd

---

**Material:** Farbige Parteibänder, Kreide oder Mehl/Sägemehl.

Alle Spieler werden zwei Gruppen zugeordnet und farblich mit einem Parteiband gekennzeichnet. Die Gruppe der Gejagten bekommt einen zeitlichen Vorsprung (etwa 20–30 min.) und markiert in einem abgegrenzten Gelände (möglichst Wald) mehrere Spuren und Wege mit Pfeilen aus Kreide/Mehl/Sägemehl, die zu ihrem gemeinsamen Versteck führen. Irrwege sind erlaubt, müssen aber am Ende deutlich mit einem Kreuz aus Kreide/Mehl/Sägemehl gekennzeichnet werden. Die Jäger starten gemeinsam entsprechend zeitversetzt und haben die Aufgabe, die Spurenleger möglichst schnell aufzuspüren und deren Parteiband zu erobern.

---

### Lichter löschen in der Nacht

---

**Material:** Teelichter, Streichhölzer oder Feuerzeug.

In einem Areal von etwa 5 x 5 m werden nachts brennende Teelichter aufgestellt, die von einer Gruppe beschützt werden sollen, während eine andere Gruppe die Aufgabe hat, die Lichter zum Erlöschen zu bringen. Spielt man das Spiel im Winter, dienen Schneebälle als Wurfgeschosse auf die Teelichter. Im Sommer kann man aus Luftballons kleine Wasserbomben bauen oder auch mit kräftigen Luftbewegungen zum Erfolg kommen.

Die Anzahl der Teelichter hängt von der Gruppengröße ab; es sollten allerdings mehr Teelichter als „Bewacher“ sein. Gewonnen hat die Gruppe, deren Lichter länger brennen

**Variation:** Beide Gruppen haben gleichzeitig Lichter zu bewachen und Lichter der anderen Gruppe zu löschen. Hier ergibt sich ein erhöhter taktischer Anspruch an das Gruppenvorgehen.

---

### Baumsuche

---

**Material:** Augenbinden oder Schals/Halstücher.

Alle finden sich zu Paaren zusammen. Einer bekommt eine Augenbinde und wird von seinem Partner über Irrwege an einen Baum geführt, den er sich in einer Minute durch Ertasten, Fühlen markanter Strukturen und Merkmale der Äste, Blätter, Geruch, etc. einprägen soll. Dann wird er blind zu einer anderen beliebigen Stelle geführt und darf die Augenbinde abnehmen. Nun soll er „seinen“ Baum wiederfinden. Dann werden die Rollen gewechselt.

---

### Piep-Countdown

---

**Material:** keines.

Ein Sucher steht mit geschlossenen Augen an einem Baum. Alle übrigen Mitspieler berühren ihn zunächst. Dann fängt der Sucher den Countdown an „10, 9“, ... bis „0“. Sobald gezählt wird, verstecken sich alle in einem abgegrenzten Areal. Bei „0“ öffnet der Sucher die Augen und versucht andere zu enttarnen, indem er den Namen und das Versteck ruft. Diese Mitspieler scheiden aus. Findet er keine mehr, fängt der Countdown bei „9“ an, d. h. alle Mitspieler berühren den Sucher wieder und verstecken sich, sobald er zählt. Mit jedem Neubeginn wird das Verstecken schwieriger, weil weniger Zeit zur Verfügung steht. Sich bei „3“ zu verstecken, dürfte schwierig werden ...

### Literatur

- Döbler, E. & Döbler, H. (1996). *Kleine Spiele*. Berlin: Sportverlag.
- Gilsdorf, R./Kistner, G. (2007). *Kooperative Abenteuerspiele 1 und 2*. Seelze: Erhard Friedrich Verlag.
- Hirtling, H. (2006). *Das große Buch der 1000 Spiele*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Kaderli, M. & Team (2004). *Geländespiele*. Luzern: rex Verlag.
- Moosmann, K. (2009). *Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele*. Wiebelsheim: Limpert.

## 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.



## SPIELE und BEWEGUNG



DIN A5, 184 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0151-6  
**Bestell-Nr. 0151 € 16.80**

Dr. Martin Scholz

### Erlebnis – Wagnis – Abenteuer

Der Band stellt hundert Spiel- und Bewegungsformen aus der Sinnorientierung „Erlebnis-Wagnis-Abenteuer“ für die Anwendung in der Grundschule und Unterstufe vor. Sie geben der sportpädagogischen Arbeit neue Impulse, indem sie Ausdrucksformen, Medien und Methoden aus der Erlebnispädagogik, der Spielpädagogik, der Abenteuerpädagogik und der Erwachsenenpädagogik nutzt. Die erprobten Aktivitäten können sportlichem Handeln andere innzusammenhänge und neue Zielsetzungen vermitteln und damit nicht zuletzt die Vielfalt sportlichen Lernens vergrößern. Sie lassen sich einzeln durchführen, jedoch auch in eine Rahmengeschichte einbauen. Die Sinnorientierungen Erlebnis, Wagnis und Abenteuer dienen als Hauptkategorien zur Einteilung der Spiel- und Bewegungsformen, die einzeln oder in Spielfolgen lernzielorientiertem und prozessorientiertem sportlichem Handeln neue Anstöße geben will.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0151](http://www.sportfachbuch.de/0151)

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



# Zombi

Jürgen Frey

## Spielidee

Andere abwerfen und gleichzeitig aufpassen, dass man selbst nicht abgeworfen wird.

### Spielfeldgröße:

Je nach Klassenstärke etwas mehr oder weniger eines Hallendrittels.

### Material:

- 1 Kasten
- 2 Langbänke
- 1 weicher Mini-Rugby-Ball (siehe unten) oder ein anderer Softball

## Vorbereitung

Etwa ein Drittel der Halle wird durch zwei Langbänke und einen Kasten als Spielfeld abgegrenzt.

Auf dem Kasten sitzen gegebenenfalls kranke oder verletzte Schüler als Schiedsrichter.

Der Rest der Klasse befindet sich zu Beginn des Spiels im Spielfeld.

## Spielregeln

- Der Lehrer wirft den Ball ungezielt ins Spielfeld, das Spiel beginnt.
- Jeder spielt gegen jeden (keine Teambildung!).



**Jürgen Frey**

Carrouboulage  
Bönningheim  
Olgastraße 21  
74357 Bönningheim  
j.frey.carrom@web.de

- Ziel ist es, wie beim Jägerball einen Mitspieler abzuwerfen. Dabei zählen nur direkte Treffer.
- Ein abgeworfener Spieler muss das Spielfeld verlassen und solange auf der Bank sitzen bleiben, bis der Spieler abgeschossen wird, der ihn zuvor getroffen hatte. Danach kann er wieder am Spiel teilnehmen.
- Gelingt es einem Spieler, einen geworfenen Ball zu fangen, so muss der Werfer vom Feld.
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.
- Wenn das Spiel längere Zeit mit nur wenigen Spielern nicht mehr vorankommt, bzw. die Wartezeit für die Schüler auf der Bank zu lange wird, ruft der Lehrer laut „Zombi“ – alle dürfen dann wieder ins Feld.

Sieger ist .....?!





# VOLLEYBALL



Dr. Christian Kröger

## Volleyball

### Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell

Dieser Band präsentiert ein Vermittlungsmodell, das Spielanfängern von Beginn an das Volley-Spielen ermöglicht. Ausgehend von den Spielanforderungen wird eine in der Trainer- wie in der Sportlehrerausbildung bewährte Methodik vorgestellt, die den Kleinfeldspielen (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) besondere Beachtung schenkt. Das Buch versteht sich vorrangig als ein methodischer Leitfaden und bietet eine Vielzahl organisatorischer Ratschläge für Schule und Verein. Für die Vermittlung der grundlegenden Volleyballtechniken und Spieltaktiken wurden mehr als 300 Spiel- und Übungsformen ausgewählt.

DIN A5, 200 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0331-2  
**Bestell-Nr. 0331 € 19.90**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0331](http://www.sportfachbuch.de/0331)

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