

## Fit sein macht Schule – spielerisch zu mehr Kraft

Christian Reinschmidt & Ulrike Wagner

**Kraftfähigkeit im Kindes- und Jugendalter** ist u. a. auch deshalb bedeutsam, weil Haltungsschwächen und Haltungsschäden häufig eine Folge mangelnder Kraft sind. Schon allein deshalb gehört regelmäßige Kraftschulung in die Schulsportstunde oder Übungsstunde im Sportverein.

Zielgerichtete gymnastische Übungen sind zwar sehr effektiv und gesundheitsfördernd – aber auf Dauer für Kinder wenig motivierend. Sinnvolle Spielformen zur **Kraftschulung mit Freude** stellen deshalb eine gute Alternative oder Ergänzung in der Sportstunde dar.

Die vier vorgestellten Spiele

- Sitzball,
- Schildball,
- Abklatschspiel,
- Mattenhochstand

beziehen sich auf die Schulung der **Kraftausdauer** (Durchhaltevermögen bei muskulärer Beanspruchung) – aber auch andere Formen konditioneller Fähigkeiten können auf diese Weise trainiert werden. Das **Fitness-Ziel** verweist auf mögliche langfristige Wirkungen der Spielformen.

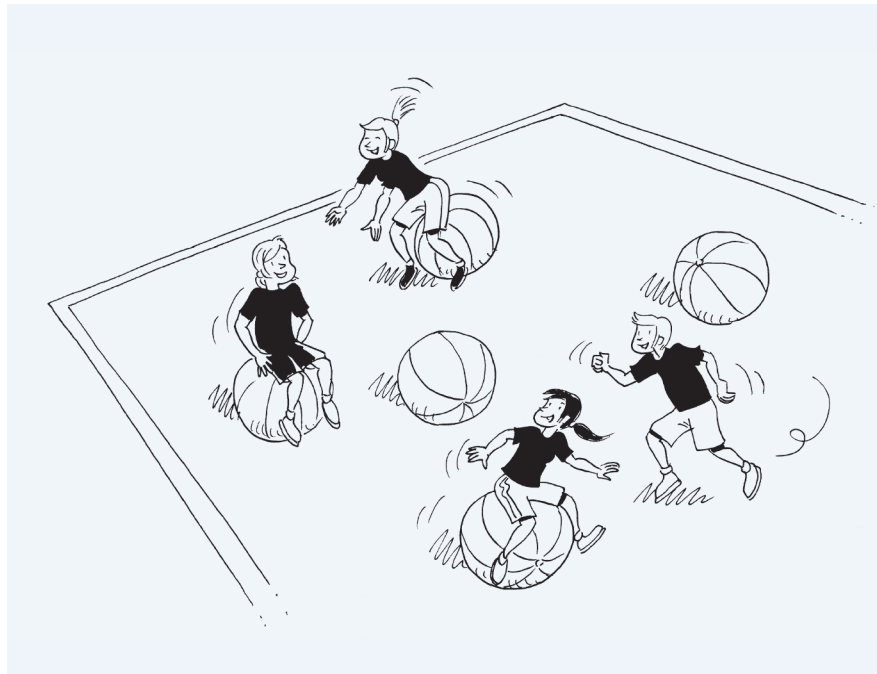


Abb. 1: Sitzball

### Sitzball (s. Abb. 1)

#### Spielbeschreibung

In einem abgegrenzten Spielfeld liegen Physiobälle verteilt. Auf Zeit versucht nun jeder Spieler, auf möglichst vielen Bällen nacheinander kurz aufzusitzen. Dabei muss ständig zwischen den verschiedenen Bällen gewechselt werden. Wer hat nach dem Abpfiff die meisten Ballkontakte?

#### AUS DEM INHALT:

**Christian Reinschmidt & Ulrike Wagner**

Fit sein macht Schule – spielerisch zu mehr Kraft

1

**Michael Mertens**

Bewegungsgestaltung mit dem Fahrrad  
– unter Verwendung schüleraktivierender Methoden

5

**Gernot Tille**

Alternative Kugelstoßtechniken für den Schulsport

13



**Christian Reinschmidt**  
ist als Studienleiter in der  
Übungsleiter- und Trainer-  
ausbildung (Steinbach/  
Baden-Baden) tätig.  
Schwimmtrainer im  
Nachwuchs- und Leistungs-  
schwimmen.  
c.reinschmidt@sportschule-  
steinbach.de

### Organisation

Die Spieler laufen innerhalb des Spielfeldes von einem Ball zum nächsten.

### Variation

Der Spielleiter gibt verschiedene Laufarten vor (z. B. Hopselauf, rückwärts laufen).

### Hinweis

Es ist nicht erlaubt, ständig zwischen zwei Bällen hin- und herzuwechseln.

### Gruppengröße und Spieldauer

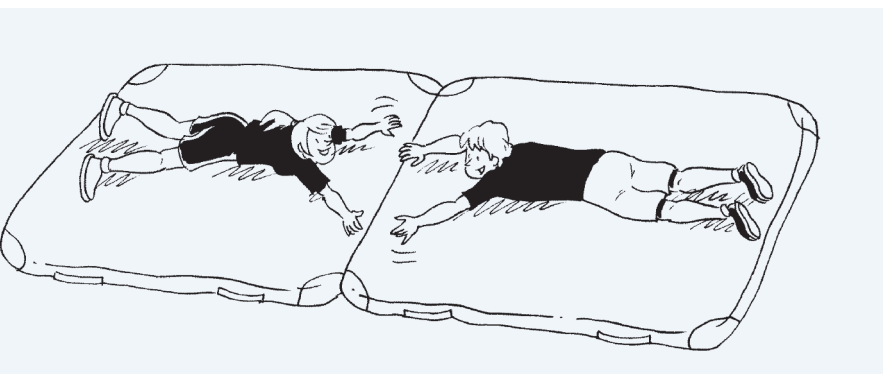
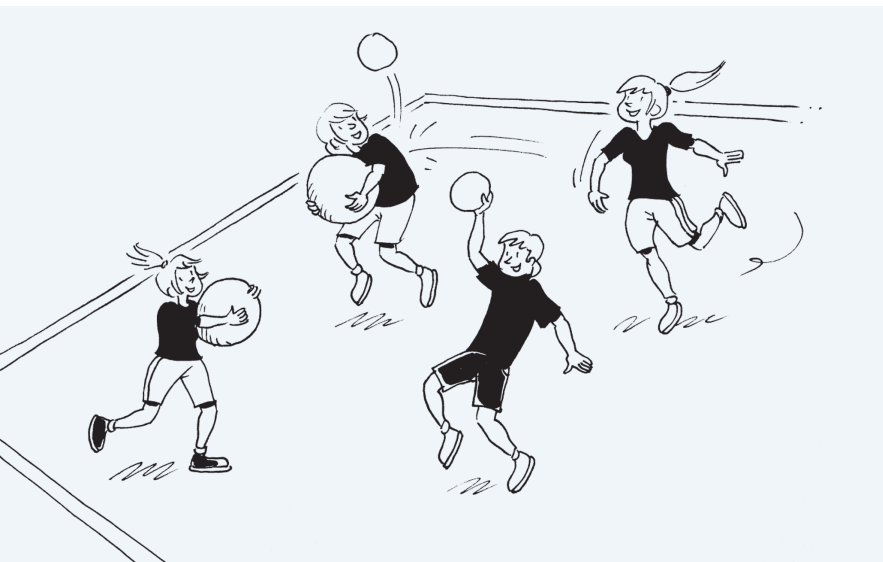
5 bis 30 Spieler je nach Anzahl der verfügbaren Bälle; ca. 7 Minuten.

### Fitness-Ziel

Kniebeugen beim Hinsetzen und Aufstehen kräftigen die Beinmuskulatur. Durch eine trainierte Oberschenkelmuskulatur kann der Rücken im Alltag entlastet werden.

Abb. 2 (oben):  
Schildball

Abb. 3 (unten):  
Abklatschspiel



## Schildball (s. Abb. 2)

### Spielbeschreibung

Die Gruppe teilt sich in Hasen und Jäger auf. Die Jäger erhalten einen Softball. Aufgabe der Jäger ist es, mit dem Softball möglichst alle Hasen „abzuschießen“. Damit das gelingt, dürfen sich die Jäger die Softbälle zuspieren. Die Hasen dagegen tragen einen Medizinball mit sich, den sie als Schutzschild benutzen können. Trifft ein Jäger mit dem Softball den Medizinball anstatt den Hasen selbst, gilt dies als Fehlschuss. Trifft ein Jäger einen Hasen am Körper, so legt der Hase seinen Medizinball außerhalb des Spielfeldes ab und wird automatisch zum Jäger. Ziel des Spiels ist es, alle Hasen in Jäger zu verwandeln.

### Organisation

Die Spieler bewegen sich innerhalb eines bestimmten Spielfeldes.

### Variation

Die Treffer der Jäger werden gezählt, und die Hasen bleiben die Gejagten, auch wenn sie getroffen werden.

### Hinweis

Auf den Kopf darf nicht gezielt werden.

### Gruppengröße und Spieldauer

5 bis 30 Spieler – je nach Anzahl der verfügbaren Bälle; 10 Minuten.

### Fitness-Ziel

Durch das Tragen des Medizinballs trainieren die Spieler ihre Arm-Schulter-Muskulatur.

## Abklatschspiel (s. Abb. 3)

### Spielbeschreibung

Jeweils zwei Spieler liegen sich in Bauchlage gegenüber. Die Hände liegen flach auf dem Boden, so dass die Arme nahezu gestreckt sind. Ein Spieler versucht nun, die Hände seines Gegners abzuklatschen. Dafür hat er aber nur eine begrenzte Anzahl an Versuchen zur Verfügung. Der Gegner probiert natürlich, seine Hände durch Wegziehen in Sicherheit zu bringen. Nach beispielsweise fünf Versuchen wird gewechselt. Wer verbucht die meisten Treffer?

### Organisation

Die Spieler gehen paarweise zusammen; sie liegen sich auf einer Gymnastikmatte gegenüber.

**Variation**

Der Wechsel erfolgt erst, wenn ein Spieler nicht getroffen hat.

**Hinweis**

Es muss eindeutig bestimmt sein, wer abklatscht!

**Gruppengröße und Spieldauer**

6 bis 30 Spieler, 5 Minuten.

**Fitness-Ziel**

Kräftigung der Rückenmuskulatur und schnelles Verarbeiten visueller Reize (Reaktion). Beide Trainingseffekte wirken sich im Alltag der Spieler positiv aus: Eine kräftige Rückenmuskulatur fördert die aufrechte Körperhaltung und schnelles Reagieren ist bei vielen Situationen von Vorteil.

**Mattenhochstand** (s. Abb. 4)**Spielbeschreibung**

Es treten mehrere Teams mit jeweils sechs bis acht Spielern gegeneinander an. Jedes Team bekommt eine Weichbodenmatte. Auf Kommando heben die Spieler die Weichbodenmatte an und halten sie hochkant im Gleichgewicht. Dann zählt der Spielleiter langsam den Countdown von „Zehn“ auf „Null“ herunter. Welches Team schafft es, die Matte bei „Null“ am höchsten Punkt stabil zu halten?

**Organisation**

Die Spieler gruppieren sich zu Spielbeginn um ihre Matten.

**Variation**

Eine vorab festgelegte Zahl an Spielern innerhalb eines Teams muss zu einem bestimmten Zeitpunkt den Platz wechseln.

**Hinweis**

Die Teams sollten einen möglichst großen Sicherheitsabstand zueinander einhalten.

**Gruppengröße und Spieldauer**

12 bis 24 Spieler, ggf. mehrere Durchgänge.

**Fitness-Ziel**

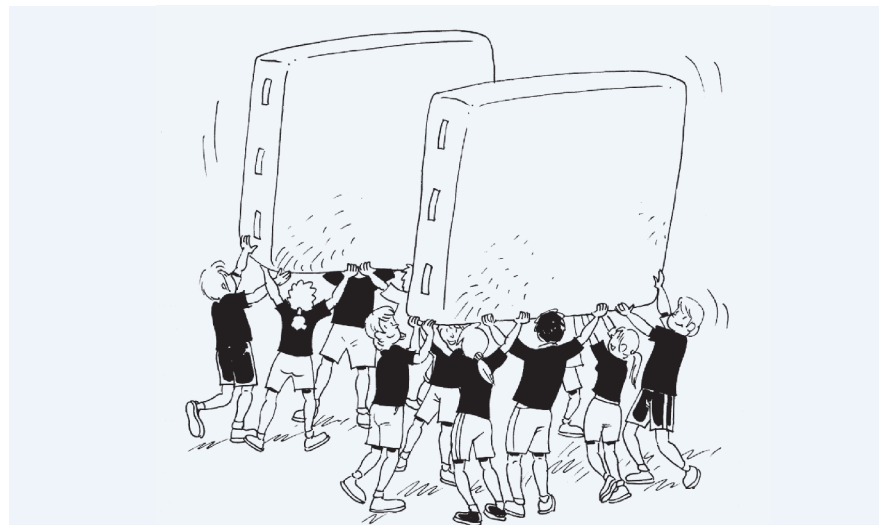
Kräftigung der Arm-Schulter-Muskulatur und damit Stabilität des gesamten Rumpfes bzw. der Wirbelsäule.

**Literatur**

Christian Reinschmidt & Ulrike Wagner (2009). *Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche*. Verlag an der Ruhr: Mülheim.

**Ulrike Wagner**

ist als Studienleiterin in der Übungsleiter- und Trainerausbildung (Steinbach/Baden-Baden) tätig. Arbeitsschwerpunkt Gesundheitssport. u.wagner@sportschulesteinbach.de

Abb. 4:  
Mattenhochstand**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.



## SPORT in der GRUNDSCHULE



Hugo Scherer

### Aufwärmen mit dem Ball

Dieser Band beinhaltet im Kapitel 1 die wichtigsten Aussagen zum Aufwärmen mit dem Ball. In den Kapiteln 2, 3, 4 und 5 werden dreimal 16 und einmal 14 meist neue Ballspiele und Übungsformen mit dem Fuß, der Hand, dem Schläger und gemischt anschaulich präsentiert, die aus der täglichen Praxis in Schule und Verein entwickelt wurden.

DIN A5, 160 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0181-3  
**Bestell-Nr. 0181 € 14.90**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0181](http://www.sportfachbuch.de/0181)

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



# Bewegungsgestaltung mit dem Fahrrad

## – unter Verwendung schüleraktivierender Methoden

**Michael Mertens**

<i>Idee</i>	<i>Das Fahrrad als Sportgerät nutzen und mit kreativer Bewegungsgestaltung verbinden</i>
<i>Lerngruppe</i>	<i>5.–7. Klasse</i>
<i>Zeitbedarf</i>	<i>8–10 Doppelstunden</i>
<i>Material</i>	<i>Fahrräder, Leittexte, Materialien Stations-training (siehe Beschreibung)</i>

Fahrräder sind ein bei Kindern und Jugendlichen beliebter und von allen verfügbarer Alltagsgegenstand. Für die Altersgruppe der 10–15-jährigen sind sie zudem das wichtigste Verkehrsmittel. So führt der Schulwechsel in eine weiterführende Schule häufig dazu, dass Kinder weitere Wege alleine mit dem Fahrrad zurücklegen müssen. Im Sinne einer optimalen Beherrschung des Fahrrades als Verkehrsmittel ist daher eine Schulung motorischer Fertigkeiten und sensomotorischer Fähigkeiten mit Schülerinnen und Schülern der Klassen 5 bis 7 sinnvoll, zumal die Entwicklung der für das Radfahren erforderlichen Fähigkeiten erst ab einem Alter von ca. 14 Jahren vollständig abgeschlossen ist (vgl. Unfallkasse NRW 2000, 45).

Die sichere Beherrschung des Fahrrades bietet auch die Möglichkeit außerunterrichtliche Aktivitäten zu integrieren, wie z. B. die Durchführung eines Wandertages als Radtour oder einer Radrally mit Karte und Kompass. Darüber hinaus ist der Unterrichtsgegenstand Fahrrad besonders geeignet, fächerübergreifende Bezüge z. B. zur Verkehrs-, Umwelt- und Gesundheits-erziehung zu thematisieren oder im Rahmen von Projekttagen zu bearbeiten.

Radfahren ist aber mehr als nur eine Fortbewegungsart auf zwei Rädern, um von A nach B zu kommen. Die sichere Beherrschung des Fahrrades bietet die Gelegenheit, vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen. Im Mittelpunkt dieses Unterrichtsvorhabens steht die offene und experimentelle Entwicklung von Bewegungsgestaltungen mit dem Fahrrad.

*Die Schülerinnen und Schüler bekommen Gelegenheit, das Fahrrad als Spiel- und Sportgerät kennen und beherrschen zu lernen und erweitern bei der Vermittlung gestalterischer Bewegungskompetenz die Fahrfertigkeiten hinsichtlich einer ästhetischen Dimension.*

Das Fahrrad bietet insbesondere jenen, die nicht immer einen unvoreingenommenen Zugang zu gestalterischen Bewegungsaktivitäten haben (was vielfach für Jungen gilt), eine motivierende Alternative zu der üblichen Inhaltsauswahl wie Gymnastik oder Tanz.

### Hinweise und Vorüberlegungen

- Es muss davon ausgegangen werden, dass die mitgebrachten Fahrräder unterschiedlicher Bauart sind. Auf dem Schulhof und Sportplatz sind alle von den Schülerinnen und Schülern in ihrer Freizeit genutzten funktionstüchtigen Fahrräder erlaubt.
- Für den Unterricht steht ein Platz (Sportplatz, Schulhof) zur Verfügung, der nicht den Regeln der Straßenverkehrsordnung unterliegt.
- Für das Unterrichtsvorhaben wird vorausgesetzt, dass für jeweils zwei Kinder mindestens ein Fahrrad zur Verfügung steht, welches auch von beiden aufgrund ihrer Körpergröße benutzt werden kann und darf.
- Da viele Radfahrer gleichzeitig auf engem Raum fahren, ist für einen reibungslosen Unterrichtsablauf und eine sachgerechte Unterrichtsorganisation unter Beachtung aller notwendigen Sicherheitsvorkehrungen zu sorgen (siehe Abb. 1 auf der folgenden Seite).

### Ziele des Unterrichtsvorhabens

Zentrales Anliegen dieses Unterrichtsvorhabens ist die Schulung der sensomotorischen Fähigkeiten. Gut ausgebildete Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit mit gutem Raum-, Tempo- und Distanzgefühl bilden nicht nur die Voraussetzungen für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr mit dem Fahrrad, sie sind auch von besonderer Bedeutung für die motorischen Lernprozesse und kommen der sportlichen Leistungsfähigkeit zugute. Die Erweiterung von Bewegungserfahrungen wird methodisch über offene Unterrichtsformen mit vielseitigen Anforderungen an die Wahr-



**Michael Mertens**

*unterrichtet an einem Gymnasium in Ahaus, ist Fachberater Sport der Bezirksregierung Münster und Fachleiter Sport am Studienseminar Bocholt.  
m.mertens@onlinehome.de*



Abb. 1: Sicherheitsaspekte und methodische Hinweise

### Sicherheitshinweise

- Der Zustand der mitgebrachten Fahrräder ist vor Unterrichtsbeginn zu überprüfen (Bereifung, Bremsen, Schaltung, etc.).
- Die Lenker- und Sattelhöhe muss dem Fahrer angepasst sein.
- Da Stürze nicht ausgeschlossen sind, gilt **Helmpflicht** für alle! Bei neuen, schwierigen Bewegungsaufgaben sollten zusätzlich **Knie- und Ellenbogenschützer** getragen werden.
- Bei Benutzung öffentlicher Verkehrswege muss das Fahrrad die Anforderungen der StVZO erfüllen (1).

### Unterrichtsgestaltung

#### a) Hinweise für Lehrer:

- Die Übungsaufgaben des Stationsbetriebs den äußeren Bedingungen anpassen (z. B. Nässe, Hindernisse, Platzgröße).
- Fahrten auf öffentlichen Verkehrswegen zu der Übungsstätte vorbereiten (StVO-Regelungen und Verhaltensregel beim Fahren in der Gruppe/im Verband besprechen, § 27!).
- Für einen sachgerechten Organisationsrahmen akustische bzw. optische Signale vereinbaren und einüben (z. B. bei Gefahren durch Hindernisse oder bei Straßenüberquerungen, zum Sammeln der Gruppe).
- Klar verständliche Regeln für die Durchführung (insbesondere des Stationsbetriebs) festlegen und konsequent anwenden.
- Für kleinere Reparaturen Werkzeug einstecken, mindestens einen Satz Schrauben- und Inbusschlüssel sowie einen Schraubendreher. Außerdem eine Luftpumpe und Flickzeug bereithalten.
- Für evtl. Unfälle eine Erste-Hilfe-Tasche und ein Handy mitnehmen.

#### b) Hinweise für Schüler

- Mit angepasster Geschwindigkeit fahren.
- Keine eigenen Wettfahrten durchführen.
- Gegenseitig Rücksicht nehmen (z. B. Blickkontakt zu den Partnern aufnehmen).
- Regeln und Vorgaben einhalten.

nehmungsfähigkeit bzw. durch abwechslungsreiche Differenzierungsmaßnahmen auf dem begrenzten Raum des Schulgeländes realisiert.

Darüber hinaus sollen fundamentale Fahrfertigkeiten in gestalterische Prozesse durch räumliche, rhythmisch-dynamische Partner- und Gruppenbezüge eingebracht und weiterentwickelt werden. Die Umsetzung erfolgt mithilfe schüleraktivierender Vorgehensweisen wie Stationenlernen, Gruppenpuzzle oder die Arbeit mit kleinen Leittexten bzw. Informationsmaterialien, um selbsttätiges und eigenverantwortliches Lernen zu ermöglichen. In diesen offenen Unterrichtsphasen werden nicht nur Selbst- und Sachkompetenzen, sondern auch soziale und kommunikative Fähigkeiten geschult. So müssen sich die Schülerinnen und Schüler beim Fahren zu zweit und in der Gruppe kooperativ und verantwortungsvoll verhalten (sich absprechen, verständigen, den gleichen Tretrhythmus finden usw.). Im gestalterischen Prozess müssen Ideen entwickelt, diskutiert, verworfen und neu variiert werden, bis die endgültige Bewegungsgestaltung präsentiert werden kann. Die Methoden-Werkzeuge fördern somit einen handlungsorientierten Unterricht und erhöhen den Anteil am selbstregulierten Lernen.

### Aufbau des Unterrichtsvorhabens

Gestaltungsprozesse mit dem Fahrrad führen nur dann zu überzeugenden Ergebnissen, wenn die dafür notwendigen Grundlagen vorhanden sind. Das Unterrichtsvorhaben gliedert sich in drei Lernetappen.

- Im ersten Schritt sollen die Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten mit dem Fahrrad kennenlernen und beim Erproben ihre eigene Leistungsfähigkeit verbessern.
- Im zweiten Schritt werden diese grundlegenden Bewegungsformen erweitert. Dazu werden Impulse für einen kreativen Umgang mit Fahrfertigkeiten gesetzt und Gestaltungsansätze bewusst gemacht.
- Im letzten Schritt werden die Aufgabenstellungen dann zu einer komplexen Gestaltung gesteigert. Der Aufbau und die Übungsbeispiele orientieren sich zwar an den Klassenstufen 5–7, sie sind aber jederzeit durch entsprechende Variationen auch in höheren Jahrgangsstufen einsetzbar.

*1. Lernetappe: Selbstständige Erarbeitung vielseitiger Bewegungsformen und -künste mit dem Fahrrad im Rahmen eines Lernens an Stationen.*

Im Rahmen eines Stationbetriebs werden elementare Fahrfertigkeiten geschult. Die Schüler erhalten vielfältige herausfordernde Bewegungsaufgaben, die sie selbstständig und eigenverantwortlich in Partnerarbeit bearbeiten (vgl. Material 1). Die Lehrkraft ist dabei gefordert, Anspruchsniveau und Aufgabenschwierigkeit an die Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit der Lern-

gruppe anzupassen. Es gilt dabei, individuelle Erfahrungen über dosierte, kalkulierbare Risikosituationen zu initiieren. Unerlässlich ist die reflektierte Auseinandersetzung im Umgang mit den Aufgaben für die Ausbildung einer Risikokompetenz.

Zunächst werden bewusst geschlossene Bewegungsaufgaben gestellt. Dadurch soll zum einen das Bewegungsrepertoire erweitert und zum anderen Bewegungssicherheit für die selbst verantworteten Gestaltungsprozesse gewonnen werden.

Die Stationen beinhalten Übungsangebote zu grundlegenden Radfahrfähigkeiten wie ...

- langsam fahren,
- Gleichgewicht finden und bewahren,
- verschiedene Positionen auf dem Fahrrad einnehmen,
- gezielt anhalten,
- Beherrschen des Lenkens unter Zeitdruck,
- Räume, Geschwindigkeiten und Distanz einschätzen.

Die einzelnen Stationen bauen nicht aufeinander auf, sodass keine Reihenfolge vorgegeben wird.

Mit dieser methodischen Entscheidung werden zwei Zielsetzungen verfolgt:

- Erstens sollen soziale Kompetenzen bei der notwendigen Abstimmung mit anderen Gruppen gefördert werden und
- zweitens können alle die Stationen in ihrem Arbeitstempo durchlaufen.

Auf diese Weise wird die individuelle Leistungsfähigkeit berücksichtigt, denn die für das Radfahren notwendigen psychomotorischen Fähigkeiten können nur über



### Station 1: Zielgenau

Auf dem Boden werden kreuz und quer unterschiedliche Gegenstände ausgelegt (Bierdeckel, kl. Stöcke, Zeitungen, etc.). Ein Fahrradfahrer versucht nun möglichst viele dieser Gegenstände zu überfahren.

- Nur mit dem Vorderrad,
- nur mit dem Hinterrad,
- mit beiden Rädern.

### Station 2: Anhalten

Ein Fahrradfahrer versucht an verschiedenen Gegenständen anzuhalten und wieder weiterzufahren, ohne den Boden zu berühren. Zum Abstützen an den Gegenständen dürfen nur die Füße benutzt werden.

- Wand/Baum,
- Zaun/Bank,
- Schildpfosten/Laterne.

### Station 3: Fahrrad-Dribbling

a) Ein Fahrradfahrer prellt mit der Hand während des Fahrens einen Ball.

- Mit der „schwachen“ Hand.
- Mit unterschiedlichem Tempo.
- Den Ball beim Fahren fortwährend mit einer Hand gegen eine seitlich befindliche Wand tippen.

b) Während des Fahrens versucht der Radfahrer einen Ball mit den Füßen zu kontrollieren.

- Den Ball durch einen mit Hütchen markierten Parcours führen.
- Mit einer Wand fortlaufend Doppelpass spielen.

### Station 4: Einzelakrobatik

Die Übungen können beim Geradeausfahren oder beim Fahren mit Kurven absolviert werden.

- Einhändig fahren mit Zusatzaufgaben: Armkreisen vorwärts und rückwärts; einen Ball auf der flachen ausgestreckten Hand balancieren, etc.
- Freihändig fahren mit Zusatzaufgaben: Verschränkte Hände im Nacken, gegengleiches Armkreisen, Rumpfdrehen nach links und rechts, etc.
- Auf dem Gepäckträger sitzen und treten.
- Aus der langsamen Fahrt das Vorderrad hochreißen und auf dem Hinterrad möglichst weit fahren.
- Mit einem Fuß auf dem Lenker einbeinig weiter treten.
- Im Damensitz (beide Beine auf der gleichen Fahrradseite) nur mit einem Pedal treten.
- Standwaage: Ein Fuß (oder Unterschenkel) auf den Sattel stellen bzw. legen und den anderen Fuß nach hinten strecken.
- Mit gekreuzten Händen fahren (Vorsicht bei Kurvenfahrten).
- Einen auf dem Boden liegenden Wasserball (oder aufgeblasenen Luftballon) nur mit dem Vorderrad zu einem Ziel befördern.

### Station 5: Turmbau

Ein Radfahrer muss im Vorbeifahren von einem Tisch eine Dose (Karton, Bauklotz) mitnehmen und auf einem 5 m entfernten zweiten Tisch übereinanderstapeln.

- Wer benötigt die kürzeste Zeit für den Turmbau von vier übereinander gestapelten Dosen? Dabei muss immer abwechselnd mit der rechten und linken Hand gestapelt werden.
- Welcher Fahrer kann den höchsten Turm bauen?

Material 1 (vgl. Mertens 2005, 89–106)



### Station 6: Langsam und kontrolliert

- Welcher Fahrer kann eine markierte Strecke möglichst langsam in seiner 2–3 m breiten Fahrspur zurückzulegen, ohne die Fahrspur zu verlassen oder mit dem Fuß abzusteigen? Jeder Fahrer hat drei Versuche.
- Der Fahrradfahrer hält in einer Hand ein Stück Kreide und versucht im Fahren einen Gegenstand auf eine Wand zu malen. Der Partner muss erraten, was gezeichnet wurde.

### Station 7: Zielwurf

Ein Fahrradfahrer muss verschiedene Gegenstände (Tennisbälle, Korken, Bierdeckel, etc.) während des Fahrens in einen vom Partner gehaltenen Eimer/Karton werfen. Der Partner hilft die Gegenstände aufzufangen, darf aber einen markierten kleinen Fangkreis nicht verlassen. Der Fahrradfahrer darf einen um den Fangkreis markierten Bereich nicht befahren. Welches Team erzielt die meisten Treffer in der vorher vereinbarten Zeit?

**Variation 1:** Abwechselnd mit der linken und der rechten Hand werfen.

**Variation 2:** Der Fahrer muss 10 Tennisbälle indirekt als Aufsetzer in den Eimer werfen: 5 Würfe mit rechts und 5 Würfe mit links.

### Station 8: Stillstehen

- Zwei parallel zueinander fahrende Partner versuchen, ohne den Boden zu berühren, 10 Sekunden anzuhalten und wieder weiterzufahren. Beim Stillstand dürfen sie sich gegenseitig am Oberkörper abstützen.
- Zwei Partner fahren frontal aufeinander zu. Beide fassen bei der Begegnung mit einer Hand den Lenker des anderen und versuchen anzuhalten und wieder weiterzufahren ohne den Boden berühren.

### Station 9: Blindenführer

Ein Radfahrer fährt mit geschlossenen Augen über den Schulhof. Er wird von einem neben ihm hergehenden Partner am Oberarm geführt.

**Variation 1:** Der „blinde“ Radfahrer stützt sich mit einer Hand auf die Schulter eines neben ihm fahrenden Partners.

**Variation 2:** Der „blinde“ Radfahrer wird nur durch verbale Anweisungen geleitet.

**Variation 3:** Dem Radfahrer werden die Augen mit einem Tuch verbunden.

### Station 10: Partnerakrobatik

- Zwei Personen legen sich gegenseitig einen Arm auf die Schulter und fahren parallel in dieser Position kreuz und quer über den Schulhof oder eine große Acht.
- Zwei Partner fahren nebeneinander. A hat beide Füße auf dem Lenker und wird von B mit einer Hand/einem Bein vorwärts geschoben.
- A und B befinden sich gemeinsam auf einem Fahrrad. Während A das Rad durch einen Parcours steuert, tritt B auf dem Gepäckträger sitzend die Pedale.
- A und B befinden sich gemeinsam auf einem Fahrrad. A sitzt auf dem Sattel und steuert das Fahrrad. Dabei stellt er seine Füße auf oder mit gestreckten Beinen über den Lenker (Profis legen die gestreckten Beine über den Lenker), während B auf dem Gepäckträger sitzend die Pedale tritt.



individuelle fordernde, differenzierte Erfahrungsmöglichkeiten entwickelt werden. Grundsätzlich sollte aber die Lehrkraft darauf hinweisen, sich nur mit den Aufgabenstellungen auseinander zu setzen, bei denen eine realistische Bewältigungschance besteht. Die Strukturierung des Arbeitsprozesses erfolgt über einen Laufzettel. Erarbeitete Bewegungsformen werden im nächsten Schritt eigenverantwortlich an die individuellen Möglichkeiten angepasst, bzw. neue kreative Ideen entwickelt. Am Ende der Lernetappe erfolgt eine individuelle Leistungsbewertung anhand ausgewählter Übungsaufgaben zur Überprüfung der Leistungsfähigkeit der grundlegenden Radfahrfähigkeiten.

*2. Lernetappe: Entwicklung einer Partnergestaltung im Fahrradfahren anhand von Arbeitsmaterialien unter den Gestaltungsschwerpunkten „Raum“ und „Zeit“.*

In dieser Lernetappe steht die experimentelle Erarbeitung kleiner thematischer Gestaltungsaufgaben mit dem Partner im Unterrichtsmittelpunkt. Die Sozialform ist vorteilhaft, da Zweiertteams die größte Interaktionsmöglichkeit haben. Die Partner lernen in einem sicheren Rahmen, Ideen und Fragestellungen auszutauschen und Begründungen abzugeben. Ziel dieser Lernetappe ist es, eine Gestaltung zu erarbeiten, die sowohl aus gemeinsamen Bewegungsformen mit dem Partner als auch aus individuellen Kunststücken und Bewegungsformen bestehen kann.

Durch das Lösen der Gestaltungsaufgaben soll die Kreativität angeregt werden. In diesen offenen Lernsituationen werden aber auch erste gestalterische Bewegungskompetenzen vermittelt, denn gelungene Gestaltungen entstehen nicht dadurch, dass schwierige Elemente aneinandergereiht werden, sondern durch den effektvollen Umgang mit den Gestaltungskriterien



Raum, Zeit und Dynamik. In diesem Unterrichtsvorhaben für die Klassenstufen 5–7 erfolgt bei der ersten Auseinandersetzung mit den Gestaltungskriterien eine didaktische Reduktion auf die Kriterien Zeit und Raum. Die inhaltliche Konkretisierung der Gestaltungskriterien auf den Arbeitsblättern (Material 2) ist auf drei Elemente, die für die Umsetzung mit dem Fahrrad relevant sind, begrenzt.

Die Strukturierung der Arbeitsphasen erfolgt mithilfe des Methodenwerkzeugs Gruppenpuzzle. Dabei ist es für die Durchdringung der Sachverhalte und für die Aneignung wichtiger Kompetenzen von zentraler Bedeutung, die Ziele frühzeitig offenzulegen und die Arbeitsschritte gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu erarbeiten. Denn nur wenn die Schülerinnen und Schüler die Logik des Unterrichtsvorhabens, die ausgewählten Inhalte und zentralen Verfahren verstehen, werden sie Verantwortung für ihr Lernen und Arbeiten übernehmen können.

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten in dieser Lernetape die beiden Gestaltungskriterien arbeitsteilig.

- Die Hälfte der frei gebildeten Zweierteams bearbeitet die Aufgabenstellung mit dem Gestaltungsschwerpunkt Zeit,
- die andere Hälfte die Aufgabenstellung mit dem Schwerpunkt Raum.

- Die beiden unterschiedlichen Inhalte werden gemäß der kooperativen Lernform in der dritten Lernetape zusammengeführt.

Am Ende der Erarbeitungsphase in dieser Lernetape stellen sich die Pärchen in den jeweiligen Expertengruppen ihre Partnergestaltungen gegenseitig vor. Die Analyse der Präsentationen erfolgt unter der Leitfrage: „Welches der drei Elemente des Gestaltungskriteriums wurde besonders gut umgesetzt?“ Die Schülerinnen und Schüler erhalten so eine kriterienbezogene Rückmeldung ihrer Gestaltung und erweitern zudem ihr Ideenspektrum.

*3. Lernetape: Erarbeitung einer Gruppenchoreografie mit Fahrrädern als ein gemeinsam verarbeitetes und kooperativ durchgeführtes Projekt.*

In den nächsten Unterrichtseinheiten soll auf der Grundlage der bisher vermittelten Inhalte eine Gruppengestaltung mit Fahrrädern erarbeitet werden (siehe M3, nächste Seite). Dazu werden die verschiedenen Zweier-Expertengruppen zu neuen Großgruppen zusammengesetzt, sodass in jeder Großgruppe Experten für einen der beiden Gestaltungsschwerpunkte Zeit und Raum vertreten sind. Hier erfolgt dann der Austausch über die erarbeiteten Informationen und die

Material 2

**Partneraufgabe A:**

Gestaltet eine Fahrradkür mit eurem Partner, indem ihr vielfältige Tricks und verschiedene Elemente des Gestaltungskriteriums „Zeit“ integriert (z. B. verschiedene Tretrhythmen und Geschwindigkeiten).

**Gestaltungskriterium „Zeit“**

Tempo	Rhythmus	Abfolge der Elemente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• langsam</li> <li>• schnell</li> <li>• mittel</li> <li>• Stillstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßig</li> <li>• ungleichmäßig</li> <li>• beschleunigend</li> <li>• verlangsamend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichzeitig</li> <li>• nacheinander</li> <li>• schrittweise</li> <li>• im Wechsel</li> </ul>

**Partneraufgabe B:**

Gestaltet eine Fahrradkür mit eurem Partner, indem ihr vielfältige Tricks und verschiedene Elemente des Gestaltungskriteriums „Raum“ integriert (z. B. Kreise, eine große Acht).

**Gestaltungskriterium „Raum“**

Raumwege	Raumdimensionen	Gruppierungsformen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gerade</li> <li>• rund</li> <li>• eckig</li> <li>• Achterform</li> <li>• spiralförmig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weit</li> <li>• eng</li> <li>• groß</li> <li>• klein</li> <li>• Zusammenballung</li> <li>• Ausnutzung freier Flächen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstände: nah, eng, nebeneinander, hintereinander</li> <li>• Ausrichtungen: Linie, Schlange, Gasse, Kreis, Haufen, Zickzack, Pyramide</li> </ul>

### Bewegungsgestaltung mit dem Fahrrad

Unter dem Begriff Gestaltung werden Bewegungsfolgen verstanden, die festgelegt und beliebig oft wiederholbar sind. Die Gestaltung enthält im Gegensatz zur Improvisation eine klare Struktur. Ihr Ablauf kann infolge ihrer Gliederung, der Festlegung der Raumwege und Bewegungsformen schriftlich fixiert und damit auch nachvollzogen und geübt werden.

#### Arbeitsaufträge:

Entscheidet euch gemeinsam für ein Choreografie-Thema (z. B. *Zirkus-Show; Vom Durcheinander zum Miteinander, The Fast and the Furious*).

Verschriftlicht das Thema zusammen mit dem Choreografieablauf auf einem Zettel. Verknüpft die Ablaufbeschreibung mit einer Skizze. Berücksichtigt bei eurer Choreografie die Elemente der Gestaltungskriterien „Zeit“ und „Raum“.

#### Hinweis:

Gestaltungen können nur dann gemeinsam selbstständig entwickelt werden, wenn alle bereit sind, sowohl von sich aus Anstrengungen in die Gruppe zu geben, als auch Vorschläge und abweichende Meinungen anderer Gruppenmitglieder zu akzeptieren und sich mit ihnen abzusprechen.

#### Material 3

Vorstellung der entwickelten Partnergestaltungen sowie die Bearbeitung der Gruppenchoreografie. Alle sind gefordert, das selbstständig anhand der Arbeitsmaterialien erarbeitete Wissen und die Erkenntnisse aus den Präsentationsrückmeldungen der Partnerarbeit zielgerichtet weiterzugeben.

Von Bedeutung ist es, die Zielsetzungen und den Zweck in dieser Lernetappe klar herzustellen und das erwünschte Verhalten zu definieren.

- Die offene Themenfestlegung innerhalb der Zielvorgabe fördert die Gruppenidentität und die Motivation der Gruppenmitglieder.
- Der zur Verfügung stehende Zeitraum für die Bearbeitung sollte eher knapp kalkuliert sein, um die Konzentration auf die Arbeit zu erhöhen.
- Auch die Gruppengröße sollte für ein effektives Lernen klein gehalten werden, sodass alle Teammitglieder einbezogen werden können.
- Damit die Schülerinnen und Schüler nicht nur mit ihren Freunden zusammenarbeiten, sollten die neuen Vierergruppen nach dem Zufallsprinzip gebildet oder vom Lehrer entsprechend seiner Zielsetzungen bestimmt werden.
- Um zu verhindern, dass sich Schülerinnen und Schüler mit einer vorbelasteten Vergangenheit bei der Zufallszuordnung gruppieren, ist es sinnvoll, den Partnerteams die Möglichkeit zu geben, den Namen von

dem Zweierteam auf den Loszettel zu schreiben, mit dem sie keinesfalls zusammenarbeiten wollen.

- Vom Lehrer vorgenommene Zuordnungen sollten den Schülerinnen und Schülern begründet werden und ihnen erklärt werden, welche Erwartungen und Vorteile damit verbunden sind.

Das Gelingen der Gruppenformen wird entscheidend durch das Zusammenarbeiten der gesamten Gruppe gewährleistet. Dementsprechend sind Sozialkompetenz und Teamfähigkeit bei der Planung und Diskussion für konstruktive Verhaltensweisen notwendig. Im Rahmen der abschließenden Evaluation des Unterrichtsvorhabens werden die Methodenwerkzeuge analysiert und die Lernerfahrungen ausgewertet und somit ein Beitrag zur Entwicklung einer Methodenkompetenz geleistet.

### Leistungsbewertung

Für die obligatorische Leistungsbewertung werden vielfältige Leistungsaspekte herangezogen.

- Einen Baustein bilden die Benotungen der Radfahr-fähigkeiten am Ende der ersten Lernetappe.
- Ein zweiter Baustein ist die Beurteilung der Produkte der Arbeitsprozesse. Dabei können sowohl die Prä-



sentationen der Partner- als auch die Gruppengestaltungen benotet werden. Bewertungskategorien sind die Umsetzung der Gestaltungskriterien und die Originalität der Gestaltung sowie die Bewegungsqualität und der Schwierigkeitsgrad der Bewegungsformen.

- Als weiteres Beurteilungskriterium kann die Verschriftlichung des Choreografieablaufs (siehe M3) in die Notenfindung mit einbezogen werden.
- Daneben wird als unterrichtsbegleitende Leistungsbewertung das beobachtete Schülerverhalten während des Unterrichtsvorhabens als Leistungsdimension integriert. Beobachtungskategorien sind die Einhaltung der Rahmenbedingungen (Vollständigkeit des Sportzeugs, Verspätungen, Einhaltung der Sicherheitsvorgaben), die personalen und sozialen Kompetenzen (Lern- und Anstrengungsbereitschaft, Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit, Team- und Kooperationsfähigkeit, Verantwortungsbereitschaft) sowie die Mitarbeit in den gemeinsamen kognitiven Phasen. Sinnvoll ist es, die Eindrücke auf einem Beobachtungsbogen zu dokumentieren.

Am Ende des Unterrichtsvorhabens sollte bei der Evaluation der Gruppenarbeit die Möglichkeit genutzt werden, die Schülerinnen und Schüler an der Beurteilung ihrer eigenen Leistung zu beteiligen als Beitrag für eine zunehmend realistische Einschätzung ihres Leistungsvermögens. Die Gruppenmitglieder sollen einschätzen, ob die Arbeitsergebnisse erfolgreich oder weniger erfolgreich waren (Produktbezug). Reflektiert werden die Art und Weise der Zusammenarbeit und das Verhalten des Einzelnen (Prozessbezug). Dies kann über ein „Kann-Buch“ erfolgen, in dem die Schülerinnen und Schüler sich selbst Rechenschaft über ihren Leistungsstand und ihre Lernentwicklung geben (Was habe ich gelernt? Was muss ich noch üben?). Eine andere Möglichkeit ist die Dokumentation des Verlaufs des Arbeitsprozesses und die Beschreibung eigener

Handlungen in einem individuellen „Arbeitsprozessbericht“. Angestrebt wird eine schrittweise Differenzierung der Dokumentation von der Prozessbeschreibung zur Prozessreflexion. Die Kriterien für einen solchen Arbeitsprozessbericht sollten gemeinsam mit der Lerngruppe erarbeitet werden. Wichtig ist es, zum Abschluss der Evaluation die Fortschritte und Lernerfolge gebührend zu würdigen.

Generell sind die Beurteilungskriterien für das Unterrichtsvorhaben transparent zu machen und ggf. die Vorstellungen der Schülererwartungen zur Leistungsüberprüfung und zur Notengebung frühzeitig mit aufzunehmen. Als Rückmeldung und Ausgangspunkt für Verbesserungen sollten die Benotungen den Schülerinnen und Schülern in Einzel- und Gruppengesprächen einsichtig gemacht werden.

### Anmerkungen

(1) Nach der Straßenverkehrs-Zulassungsordnung (StVZO) sind bestimmte Ausrüstungsteile an Fahrrädern gesetzlich vorgeschrieben. Als Nachschlagewerk sei auf die kostenlose Broschüre „Das sichere Fahrrad“, herausgegeben vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung, hingewiesen.

### Literatur

- Bucher, Walter (Red.) (1994): *1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern*. Schorndorf.
- Könemann, Werner (1996): Das Fahrrad in der Schule als Spiel und Sportgerät: In: *Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren. Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung* (Hrsg.) Bundesverband der Unfallkassen, S. 27–53.
- Mertens, Michael (2005): *Sport und Spiel mit Alltagsmaterial. 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule*. Mülheim an der Ruhr.
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (2000): *Kinder unterwegs im Straßenverkehr*. Düsseldorf.







## Bewegungs-, Spiel- und Sportgeräte



DIN A5, 204 Seiten  
 ISBN 978-3-7780-0411-1  
**Bestell-Nr. 0411 € 19.90**

Prof. Dr. Willibald Weichert / Malte Cunis

### Geräte selbst bauen für Bewegung, Spiel und Sport

**Eine Werkstatt zum Entwerfen, Herstellen, Erproben**

Dieser Band enthält etwa 100 Ideen für das Selbstbasteln von Bewegungs-, Spiel- und Sportgeräten durch Kinder und Erwachsene. Das Spektrum der Spiel- und Sportgeräte reicht dabei vom Stofffrisbee oder Indica bis zum Minitrampolin oder Fahrrad-tandem und beinhaltet die Bewegungsaktivitäten **Werfen, Springen, Balancieren, Klettern** und **Schaukeln, Rollen** und **Fahren** sowie **kleine** und **große Spiele**.

Die Idee ist neben der Herstellung folgende: lernen kreativ und selbsttätig zu handeln und dabei im Tun die Funktion, den Wert und Nutzen der Spiel- und Sportobjekte zu verstehen.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0411](http://www.sportfachbuch.de/0411)

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

# Alternative Kugelstoßtechniken für den Schulsport

## Gernot Tille

Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter klagen immer wieder, dass sie mit der Vermittlung der „Rückenstoßtechnik“ und erst recht mit der „Drehstoßtechnik“ ihre Probleme haben.

Als Gründe nennen sie

- fehlende konditionelle Voraussetzungen und
- mangelnde Bewegungserfahrungen

für diese von der Technik her nicht gerade leicht zu erlernende leichtathletische Disziplin. Zudem gestehen sie ein, dass sowohl die Herausbildung der erforderlichen Voraussetzungen für die angesprochenen Kugelstoßtechniken als auch die Vermittlung selbst viel Zeit in Anspruch nimmt.

In der Tat sind die beiden angesprochenen Kugelstoßtechniken sehr anspruchsvoll. Aber es bieten sich genügend alternative Techniken an, die mit weniger zeitlichem Aufwand erlernt werden können und für die lediglich eine leicht über dem Durchschnitt liegende allgemeine Kondition erforderlich ist. Bereits früher stellte der ehemalige Zehnkampf-Bundestrainer und Dozent an der Päd. Hochschule in Koblenz, Prof. Heinz Oberbeck, einige Technikvarianten vor, die sich vom Bewegungsablauf her als weniger kompliziert erwiesen und mit deren Hilfe sich schnell gute Erfolge erzielen ließen. Allerdings fanden sie im Schul- und Vereinssport nur wenig Beachtung.

Der Verfasser nahm sich dieses Themas an und bot die eine oder andere dieser Alternativ-Techniken im Schulsport (Mittel- und Oberstufe) und auf Vereinsebene an. Fazit: Diese Techniken können mit wenigen Lern-

schritten und mit weniger Zeitaufwand schnell zum Erfolg führen.

Um wirklich gute Leistungen im Kugelstoßen zu erreichen, sind enorme konditionelle und koordinative Voraussetzungen erforderlich. Welche der in der Überschrift genannten Adressaten bringen diese Voraussetzungen schon mit? Mit Sicherheit nur wenige! Es muss also nach Alternativen gesucht werden, um z. B. die Kugelstoßbedingungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllen, die Kugelstoßdisziplin für „Jugend trainiert für Olympia“ mit Schülern besetzen oder sich an ‚Jedermann-Zehnkämpfen‘ beteiligen zu können.

Bevor jedoch Technik vermittelt wird, ist für eine gleichmäßige Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten Sorge zu tragen. Parallel dazu sollten disziplinspezifische Übungen mit Medizinbällen oder mit leichteren Kugeln angeboten werden.

*Bereits hier muss darauf geachtet werden, dass*

- die Finger des Stoßarmes immer in Richtung Gesicht zeigen,
- eine explosive Körperstreckung beim Abstoßen erfolgt und
- der Stoß nach vorn oben führt.

Danach sollte auf eine Verbesserung der disziplinspezifischen Kondition hingearbeitet werden. Bereits ein bis zu 15-minütiger Block „Krafttraining“ nach jeder Technikschiung gilt als ausreichend. Im Mittelpunkt sollte dabei die Kräftigung der leistungsbestimmenden Muskulatur stehen.



**Gernot Tille**

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

## Die wichtigsten Merkmale der (alternativen) Technikvarianten (Kurzfassung)



### 1. Angehetechnik: „Gerader Stoß“ (Rechtsstoßer)

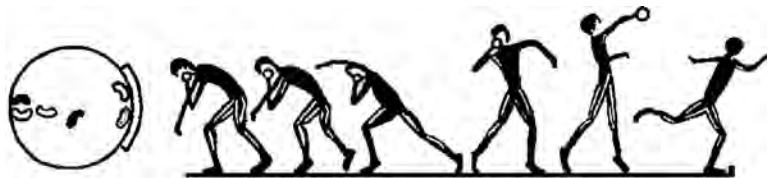
Der Sportler steht frontal zur Stoßrichtung mit zurückgenommener Stoßschulter. Die Fersen beider Beine ha-

ben Kontakt zum Metallring des Stoßringes. Den Auftakt bildet ein Schritt nach vorn mit dem linken Bein. Sowie das linke Bein Bodenkontakt hat, erfolgt ein kurzer Hüpfen mit dem rechten Bein in etwa in die Mitte



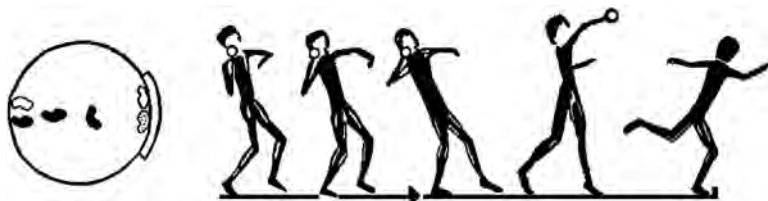
des Kreises, dem ein schneller Schritt mit dem linken Bein folgt, wodurch die Stoßauslage mit günstiger Bogenspannung erreicht wird. Das Ausstoßen erfolgt schnell nach vorn oben.

## 2. Angehetechnik: „Dreischritt-Technik“ (Rechtsstoßer)



Der Sportler steht mit dem Rücken zur Stoßrichtung. Die Fußspitzen beider Beine halten leichten Kontakt zum Metallring. Den Auftakt bildet ein leichtes Vorbeugen des Oberkörpers mit einem kleinen Schritt des linken Beins in Richtung Stoßrichtung. Dem folgt ein kurzer zweiter Schritt mit dem rechten Bein. Kaum hat das rechte Bein Bodenkontakt, erfolgt ein schneller Schritt mit dem linken Bein. Der Übende kommt dadurch in eine günstige Stoßauslage. Der Abstoß erfolgt explosiv über das linke Bein.

## 3. Angehetechnik: „Hopser-Technik“ (Rechtsstoßer)



Der Sportler steht frontal zur Stoßrichtung. Die Füße stehen leicht geöffnet parallel nebeneinander, wobei die Fersen Kontakt zum Metallring haben. Den Auftakt bildet ein kurzer schneller Schritt mit dem rechten Bein in Stoßrichtung. Nach dem Aufsetzen erfolgt ein flacher „Hopser“ von rechts auf rechts, wobei es zu einer Verlagerung des Körpergewichts auf das Abstoßbein kommt und somit eine günstige Stoßauslage erreicht wird. Während des flachen „Hopsers“ werden die bislang rechtwinklig zur Stoßrichtung zeigenden Schulter- und Beckenachsen nach hinten in die entgegengesetzte Stoßrichtung gedreht. Bei der Vermittlung dieser Technik sollte mit zunehmendem Lernfortschritt eine Schulter-Becken-Verwringung ähnlich der „Rückenstoßtechnik“ angestrebt werden.

## 4. Angehetechnik: „Zwei-Schritt-Technik“ (Rechtsstoßer)



Der Übende steht mit dem Rücken zur Stoßrichtung. Die linke Fußspitze berührt den Metallring des Kugelstoßringes. Die Fußspitze des rechten Beines befindet sich geringfügig hinter dem linken Fuß und hält leichten Kontakt zum Ringboden. Das Körpergewicht ruht auf dem linken Bein. Den Auftakt bildet ein Vorbeugen des Oberkörpers. Daran schließt sich ein flacher rückwärtiger Schritt mit dem rechten Bein in Stoßrichtung an. Die Schulterachse zeigt dabei rechtwinklig zum Stoßbalken. Danach folgt ein schnelles Aufsetzen des linken Beines vor dem Stoßbalken; linkes Bein und der Rumpf sollen dabei eine gerade Linie bilden. Das Körpergewicht ruht kurz auf der rechten Fußspitze. Das Ausstoßen beginnt mit einer explosiven Streckung vom rechten Fuß über das Knie und der Hüfte nach vorn oben.

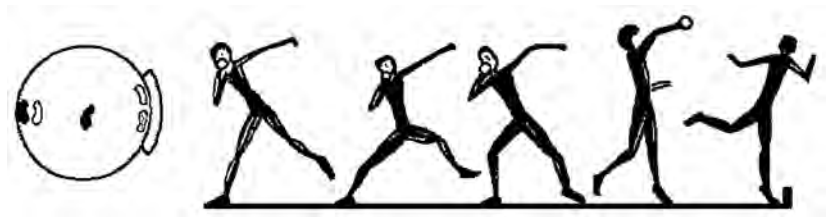
## 5. Stoßen aus seitlichem Angehen mit Überstellschritt und Angleit-Bewegung (Rechtsstoßer)

In der Ausgangsposition steht der Sportler aufrecht in der hinteren Hälfte des Ringes, wobei seine linke Kör-

perseite zur Stoßrichtung zeigt. Der linke Arm befindet sich in Vorhalte; die Füße stehen parallel schulterbreit



auseinander; das Körpergewicht ruht auf beiden Beinen. Die Auftaktphase beginnt mit einer leichten Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Danach erfolgt der Überstellschritt rechts über links (später erfolgt eine Angleit-Bewegung). Die angedeutete Stoßauslage beginnt mit einem schnellen flachen Schritt seitwärts des linken Fußes in Stoßrichtung und es erfolgt ein schnelles Aufsetzen des linken Fußes vor dem Stoßballen. Das Ausstoßen erfolgt mit explosiver Ganzkörperstreckung nach vorn oben.



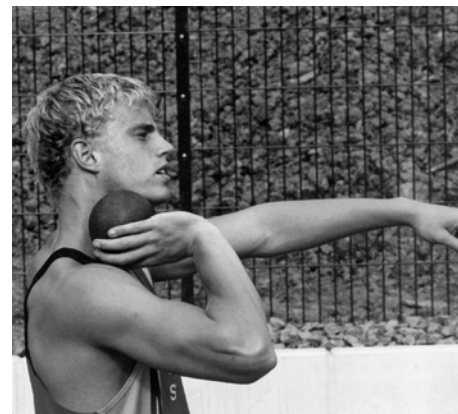
### Zusätzliche Hinweise für alle zuvor beschriebenen Techniken

- Die Kugel befindet sich am Hals, der linke Arm in Vorhalte. Die Finger des Stoßarmes zeigen zum Gesicht hin.
- Der Gesamtlauf soll mit einer Geschwindigkeitssteigerung zum Stoßballen hin erfolgen. Die Abstoßgeschwindigkeit soll möglichst hoch sein.
- Die Endphase des Ausstoßens wird mit einer vollständigen Streckung des Stoßarmes und vollständiger Körperstreckung eröffnet.
- Rumpf und Schulter-Hüftachse zeigen in Stoßrichtung.
- Der Abstoßwinkel soll zwischen 40 und 42 Grad liegen.
- Das Abfangen erfolgt durch einen Umsprung des rechten Beines, das dabei stark gebeugt wird.

Auch bei den Alternativ-Techniken kommt der Abstoßphase aus dem Stand eine große Bedeutung zu. Sie entscheidet wie bei der „Rückenstoßtechnik“ über Erfolg oder Misserfolg. Denn der Abstoß macht den größten Anteil einer Kugelstoßleistung aus. Daher sollte

im Vorfeld der Vermittlung einer der aufgezeigten alternativen Techniken der Standstoß intensiv geübt werden. Da der günstige Abstoßwinkel zwischen 40 und 42 Grad liegt, sollte bereits gleich von der ersten zielgerichteten Übung an mit einer regulierbaren Höhenmarkierung gearbeitet werden.

Fotos: Gernot Tille





## LAUFEN, SPRINGEN und WERFEN



15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0581-1  
**Bestell-Nr. 0581 € 19.90**

Michael Belz / Dr. Günter Frey

### Doppelstunde Leichtathletik – Band 1

**Klasse 5–7 (10- bis 12-Jährige)**

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele  
für Schule und Verein**

Leichtathletik ist eine „Kernsportart“. Die erzielten Ergebnisse sind transparent; und die gesetzten Ziele meist nur schwer zu erreichen. In der Regel bedarf es nicht unerheblicher koordinativer und physischer Voraussetzungen. Leichtathletik macht dann Spaß, wenn durch die richtigen Inhalte das Neugierdeverhalten geweckt wird. Das Buch enthält zu den Bereichen **Laufen, Springen und Werfen** jeweils sechs durchaus sportorientierte und zugleich entwicklungsgemäße Unterrichtseinheiten für die Klassen 5 bis 7. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten und können ohne großen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden. Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0581](http://www.sportfachbuch.de/0581)

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