

## News: Trendsport erfinden!

Eckart Balz

### What's new?

Jeder Trendsport hat seine Zeit und jede Zeit hat ihren Trendsport. Turnen erfreute sich in deutschen Landen zur ersten Hälfte des 19. Jh. wachsender Beliebtheit. Während der Weimarer Republik kamen dann verstärkt Sportarten wie Rudern und Fußball auf. Ab den späten 1960er Jahren hatten insbesondere Rückschlagspiele, z. B. Volleyball und Badminton, steigende Konjunktur. Heute stehen Parkour, Slacklines, Sportstacking, Jumpstyle und weitere trendsportliche Aktivitäten im Fokus.

Vom Bogenschießen und Judo über Gymnastik und Gerätturnen bis zu Fußball und Basketball war letztlich jeder Bewegungsbereich einmal neu, bis er sich als Sportart etablieren konnte (vgl. Guttman, 1999). Und schon morgen dürfte – nach Beachgames, Kitesurfen, Spinning, Rope-Skipping, Nordic Walking etc. – wieder eine andere zukunftssträchtige Idee für Bewegung, Spiel und Sport kreiert werden.

Die **Erfindung möglicher Trendsportarten** ist Thema des Beitrags. Dabei geht es vor allem um die durchaus realistische Option, solche **Trendsportideen selbst zu entwickeln**. Im Folgenden wird gezeigt, inwiefern Trendsport einen Platz in der Schule behaupten kann und wie sich Trendsportarten für bzw. mit Schülern und Schülerinnen erfinden lassen; zudem werden zwei bereits erprobte Trendsportideen kurz vorgestellt.

### Trendsport in die Schule?!

Nicht jeder Sport kann und soll in die Schule. Das gilt etwa für Boxen und Catchen, für Motorsport, Segelfliegen und Fallschirmspringen, Downhill-Rennen, Freeclimbing oder Rafting. Insbesondere gegen einige Trendsportarten oder auch gegen Trendsport allge-

mein lassen sich mit Blick auf die schulische Vermittlung manche Einwände formulieren: weil es zu aufwändig, zu gefährlich, zu stilisiert, zu kurzlebig, zu exklusiv, zu beliebig, zu konsumorientiert, zu hedonistisch usw. sei (vgl. Söll, 2000).

Solche Bedenken kann man nicht einfach wegwischen, sondern muss sie jeweils abwägen und konstruktiv wenden – etwa durch eine gezielte Sicherheitsförderung und eine reflexive Thematisierung. Denn die Aufgabe einer Erschließung unserer Sport- und Bewegungskultur bezieht aktuelle Bewegungsformen ausdrücklich ein; zudem sind nur so gezielte Anschlüsse an die Lebenswirklichkeit von Schülern sowie eine kritische Konsumentenerziehung z. B. im Fitnessbereich und notwendige Kompensationen ungleicher Teilhabe am Trendsport für **alle** Kinder und Jugendlichen möglich (vgl. auch Laßleben & Neumann, 2004).

#### AUS DEM INHALT:

<b>Eckart Balz</b> News: Trendsport erfinden	1
<b>Ulrike Mayer</b> Der – etwas andere – Sportelternabend	5
<b>Valerie Kastrup</b> Anregungen zu Bewegungs- und Materialerfahrungen in der Natur	8
<b>Bettina Frommann</b> Sportunterricht mit Alltagsmaterialien – 6	12
<b>Heinz Lang</b> Formel 1 in Aktion	13
<b>Interview</b> 30 Jahre Reihe Spiel- und Übungsformen	14



**Prof. Dr. Eckart Balz**

Fachbereich G  
Bergische Universität  
Wuppertal  
Fuhlrottstraße 10  
42119 Wuppertal  
ebalz@uni-wuppertal.de

Das heißt: Im Einzelfall gilt es für die Beteiligten im Schulsport zu prüfen, inwieweit gewünschte Trendsportarten angemessen vermittelt werden können. Man muss sich insbesondere fragen (vgl. Balz, 2001),

- ob bestimmte Trendsportarten angesichts der spezifischen schulischen Rahmenbedingungen überhaupt in Betracht kommen,
- welche besonderen Voraussetzungen und Interessen einerseits die Schüler und andererseits die Lehrkräfte mitbringen,
- unter welcher Zielsetzung bzw. pädagogischen Perspektive der gewählte Inhalt thematisiert werden soll,
- auf welchem Lernweg das unter Einbeziehung der Schülerinitiative möglichst sinnvoll geschehen kann.

In der einschlägigen Fachliteratur gibt es inzwischen zahlreiche Praxisbeispiele, die etwa für Thai Bo, Step-Aerobic, Rope-Skipping, Jumpstyle oder Parkour gelungene Vermittlungsformen aufzeigen (vgl. Laßleben, 2008, 104 ff.). Auch Richtlinien und Lehrpläne sind insofern offen, als manche Inhaltsbereiche wie „Gymnastik/Tanz“ oder „Gleiten, Fahren, Rollen“ trendsportliche Bewegungsaktivitäten ausdrücklich einbeziehen und darüber hinaus genügend Freiräume für weitere Trendsportarten bleibt (vgl. u.a. MSWF NRW, 2001). Allerdings muss dies nicht unbedingt zu größeren Unterrichtsvorhaben, Projekten etc. führen, sondern kann seinen Platz auch in Gestalt kleinerer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten finden (vgl. hierzu das In-Spiel Kubb im Kasten unten sowie die auf der folgenden Seite vorgestellte Trendsportidee Big Twist).

## Trendsportarten erfinden!

In der Regel werden Trends und Trendsportarten in bestimmten Nischen erfunden, entdeckt und weitergetragen, verbreitet und vermarktet. Derartige gesell-

schaftliche Entwicklungen kann man mitmachen und z. B. an einer Trendsportszene teilhaben oder sich davon distanzieren und bei bewährten Traditionen und etablierten Sportarten bleiben. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, das Eine zu tun ohne das Andere zu lassen: also offen für neue sportliche Aktivitäten zu sein und sich zugleich in verbreiteten Sportbereichen weiter zu betätigen.

Auch die Offenheit für Neues erschöpft sich nicht schon darin, bestimmte Trends zu übernehmen und Teil der entsprechend gestylten Street-, Beach- oder Danceszene zu werden.

Eine gerade für die Bildungseinrichtung Schule lohnende Alternative liegt in der gemeinsamen Erfindung und Selbstinszenierung trendiger Sportaktivitäten (vgl. Autorenkollektiv Trendsportwerkstatt, 2008). Mit Studierenden sowie mit Schülerinnen und Schülern spätestens ab der Mittelstufe lassen sich solche Vorhaben – im Sportunterricht, fächerübergreifend und im Rahmen von Sportgemeinschaften oder Schulfahrten – erfolgreich realisieren (vgl. Seggewiß, 2009).

Damit die Aufgabe der Erfindung und Selbstgestaltung potenzieller Trendsportarten die teilnehmenden Personen nun aber nicht überfordert, enttäuscht und ergebnislos zurücklässt, sollte man Folgendes beachten:

- a) Der Prozess des Erfindens muss durch Anregungen und geeignete Beispiele (s. u.), die man erst zusammen durchspielen kann, vorbereitet werden.
- b) Die Erfindungsversuche und anschließenden Erprobungen sollten in Gruppen von 3–5 Personen realisiert und von Sportlehrkräften begleitet bzw. beraten werden.
- c) Die gefundenen und erprobten Trendsportideen stellen die Gruppen untereinander vor und geben Rückmeldungen, Verbesserungsvorschläge oder Bewertungen ab.

## Kubb

Bei Kubb handelt es sich um ein bekanntes skandinavisches Wurfspiel, das auch in (Nord-)Deutschland zuletzt starke Resonanz erfahren hat. Zwei Parteien mit jeweils 1-6 Spielern versuchen, mit ihren sechs Wurfhölzern gegnerische Figuren („Knechte“) und schließlich den „König“ umzuwerfen. Die fünf „Knechte“ stehen auf jeder Grundlinie eines ca. 10 x 5 m großen Spielfeldes (Rasen, Sand, Kies), der „König“ befindet sich auf einer Mittellinie. Es beginnt das Team, welches vorab ein Wurfholz möglichst nah an den „König“ geworfen hat, ohne diesen zu berühren. Die Wurfhölzer werden immer (senkrecht) von unten geworfen, pro Durchgang sechs Wurf. Eigene getroffene bzw. umgestürzte „Knechte“ müssen erst in die gegnerische Spielhälfte zurückgeworfen, dort aufgestellt und mit zwei Versuchen herausgeworfen werden, bevor man weiter auf die gegnerischen „Knechte“ werfen darf. Gelingt das nicht, kann das gegnerische Team beim nächsten Durchgang bis zur Wurflinie eines noch stehenden „Knechts“ vorrücken. Wenn sämtliche „Knechte“ umgeworfen sind, kann der „König“ attackiert und das Spiel beendet werden. (Die Wurfhölzer und Holzfiguren sind selbst herzustellen oder günstig per Internet zu erwerben; dort finden sich auch weitere Regeldetails, Spielfeldzeichnungen, geschichtliche Hintergründe usw.). Kubb eignet sich insbesondere für die Hofpause, das Spielfest und den Freizeitbereich von Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen.

Zur Anregung und Unterstützung des selbstständigen Erfindens (sprich: der Inventionsphase) kann es hilfreich sein, typische Muster bzw. Strategien erfolversprechender Erfindungen orientierend vorzugeben.

Solche Erfindungsstrategien (sprich: Inventionsprinzipien) gehen auf bereits gelaufene und gereifte Trendsportentwicklungen zurück; in diesem Zusammenhang scheinen **drei Inventionsprinzipien** erwähnenswert (vgl. Balz & Bindel, 2010):

- **Das trendige Sampling:** Dabei werden, wie in der Trendgenese recht verbreitet, verschiedene (bekannte) Bewegungselemente neu kombiniert, d. h. gesampelt (z.B. Thai Bo aus Kampfsport, Aerobic, Tanz).
- **Das sportliche Update:** Ausgehend von einer bestimmten (traditionellen) Sportaktivität lassen sich durch Abwandlungen, Raumveränderungen etc. neue Varianten schaffen (z. B. aus Fußball das „Bliteball“, siehe auch vorherige Seite).
- **Die mediale Adaptation:** Hier können in Bezug auf zeitgemäße Bücher und Filme wie „Harry Potter“ die vorkommenden Spiel- und Bewegungsideen („Quidditch“) übernommen und schulgerecht angepasst werden.

## Vorgestellte Trendsportideen

Aus einer Fülle von – selbstkreierten, erprobten und dokumentierten – Trendsportideen der Wuppertaler Trendsportwerkstatt werden in diesem Artikel zwei Beispiele vorgestellt. Bei der Trendsportidee „Big Twist“ handelt es sich um eine Art stylisches Gummitwist für größere, gemischte Gruppen, bei der zweiten Trendsportidee um Kleinfeldfußball in Form eines zonierten Tipp-Kick-Spiels (siehe nächste Seite).

## Literatur

- Autorenkollektiv Trendsportwerkstatt (2008). Flagball. Eine trendige Spielidee fördert die taktische Handlungsfähigkeit der Schüler. In: *sportpädagogik* 1/2008, 46–47.
- Balz, E. (2001). Trendsport in der Schule. In: *sportpädagogik* 25 (6), 2–8.
- Balz, E. & Bindel, T. (2010). *Trendsport als Feld informellen Lernens*. In: H. Lange & S. Sinning (Hrsg.): ... (i. Vorb.).
- Guttmann, A. (1999). Modernisierung und Globalisierung. In: *Sportwissenschaft* 29, 98–103.
- Laßleben, A. (2008). *Trendsport im Schulsport. Eine fachdidaktische Studie*. Hamburg: Czwalina.
- Laßleben, A. & Neumann, P. (2004). Trendsport in den Klassen 5–10 als Facette der Lebenswirklichkeit. In: Wuppertaler Ar-

*Abb. 1, Big Twist: Die während der Erprobung gesammelten Erfahrungen mit unterschiedlichen Altersgruppen waren insgesamt sehr positiv, die Schüler und Schülerinnen haben sich z. T. regelrecht begeistert gezeigt. Auch auf einer Lehrerfortbildung („Schulsportsymposium“ in Wuppertal) fand Big Twist großen Anklang.*

## Big Twist

(von Susanne Jütz, Maike Flasdick & Marit Monhof)

Anfang der 1920er Jahre verbreitete sich ein Hüpfspiel, das vor allem Mädchen begeisterte: Gummitwist. Bis heute ist es auf Pausenhöfen, Spielplätzen und Straßen zu beobachten. Unsere Trendsportidee besteht darin, das Gummitwist etwas „aufzupeppen“: für größere Gruppen und auch Jungen interessant zu machen sowie mit Elementen aus Tanz (Hip Hop, Dance Aerobic) und Akrobatik zu verbinden.

Gesprungen wird in einem ca. 15–20 m langen Gummiband. Dieses kann als einfaches Hosengummi in jedem Näh- und Handarbeitsgeschäft oder Supermarkt sehr preisgünstig erworben werden. Das Gummiband wird um zwei Stühle, Beine etc. gespannt, so dass der Abstand etwa 20 cm beträgt. Zugleich können dann ungefähr 20 Schüler und Schülerinnen springen; es sind auch Gruppengestaltungen und solistische Einsätze möglich.

Als Musik eignen sich „neutrale“ Stücke mit ca. 130 bpm (insbesondere Instrumental- und Percussionmusik). Hier können akrobatische und tänzerische Bewegungselemente wie Sprungvariationen, Kicks oder Hüftschwünge eingeübt bzw. eingebaut und choreographisch von den Schülern verknüpft werden.

Man kann mitklatschen, spiegelverkehrt springen, Materialien wie Bälle, Jongliertücher etc. verwenden oder Big Twist auch in der Aerobicvariante zum Aufwärmen und zur Konditionsverbesserung nutzen.





Abb. 3: Bliteball

beitsgruppe: *Schulsport in den Klassen 5–10* (S. 85–98). Schorndorf: Hofmann.

MSWF NRW [Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen] (Hrsg.) (2001). *Richtlinien und Lehrpläne für die Realschule in Nordrhein-Westfalen*. Sport. Frechen: Ritterbach.

Seggeviß, T. (2009). *Zur Entwicklung von Trendsportarten mit Schulklassen*. Wuppertal: Unveröff. Examensarbeit.

Söll, W. (2000). Zum pädagogischen Stellenwert von Trendsportarten. In: *sportunterricht* 49 (12), 377–382.

### Bliteball

(von Stefan Kurrek, Stefan Nagora & Niels von Pidoll)

Bei dieser Trendsportidee handelt es sich um eine Abwandlung von Kleinfeldfußball. Bliteball stellt ein überraschungsreiches, lustiges Spiel mit dem Fuß (und der Hand) für alle Schüler jeder Alterstufe dar. Hierbei ist entscheidend, dass mit einem schwarz-weiß eingefärbten Schaumstoffball gespielt wird – ähnlich dem kleinen, im Tipp-Kick-Spiel verwendeten. Daher hat Bliteball (Black-white-ball) auch seinen Namen; und der vorgesehene, fast fußballgroße Schaumstoffball kann schnell und preiswert online ([www.Tipp-Kick.de](http://www.Tipp-Kick.de)) erworben werden.

Als kleines Wettspiel findet Bliteball mit zwei Mannschaften (jeweils ca. 5 Spieler) auf einem zonierten Spielfeld von etwa 25 x 15 m statt; die beiden Endzonen ersetzen Tore (s. Abb. 2). Man kann in einem Hallendrittel und draußen auf einem Rasen- bzw. Kleinfeldplatz, ggf. auf Sand oder im Soccerdome spielen. Das Spiel ist im Übrigen leicht zu realisieren (evtl. Leibchen oder Parteibänder, Pylonen zur Spielfeld-/Zonenbegrenzung) – es ist dynamisch, attraktiv und ungefährlich.

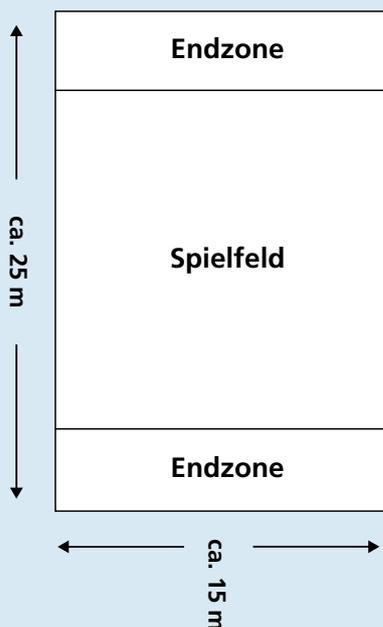


Abb. 2:  
Zoniertes  
Spielfeld  
für Bliteball

Beim Bliteball besteht die Spielidee darin, den Schaumstoffball in die gegnerische Endzone zu befördern. Dazu wird der Ball vom Boden aus mit dem Fuß gespielt. Kickt man den Ball hoch, kann ihn ein Mitspieler fangen (sofern der Ball vorher nicht den Boden berührt hat). Mit dem gefangenen Ball darf man nicht laufen, sondern muss diesen mit dem Fuß weiterspielen. Wird der Ball in der jeweiligen Endzone gefangen, so erhält die ballführende Mannschaft zwei Punkte.

Ansonsten muss der Ball auf dem Boden ausrollen; die (oben überwiegende) Farbe des ruhenden Balls entscheidet dann über den Ballbesitz (für Mannschaft „schwarz“ oder Mannschaft „weiß“). In dieser Situation ist als Zusatzregel möglich, einen Gegenspieler mit dem Ball abzuschließen und für den Treffer einen Punkt zu bekommen; den (ab)gefangenen Ball kann man weiterspielen. Es ist nicht erlaubt, sich beim Abspiel direkt vor den gegnerischen Spieler zu stellen (Zeitstrafe wegen Behinderung). Während der Erprobung hat den Jugendlichen die spannende Entscheidungssituation (schwarz oder weiß?), das Endzonenspiel (alternativ auch mit Toren) und das Abtreffen von Gegenspielern viel Freude gemacht.

# Der – etwas andere – Sportelternabend

Ulrike Mayer

## Warum ein Sportelternabend?

„Schon wieder ein Elternabend! Kann die Schule das nicht schriftlich rausgeben?“ In diesem Falle: „Nein!“

Die Einladung zum Sportelternabend soll die Eltern ganz bewusst in die Halle holen, ebenso wie die Schülerinnen und Schüler die Woche über. Das Alexander-von-Humboldt-Gymnasium in Konstanz legt in Bezug darauf großen Wert; deshalb hat sich das Gesamtkollegium dafür entschieden, eine frei verfügbare Poolstunde in Klasse 5 als zusätzliche vierte Sportstunde zu verwenden. In der Regel werden diese vier Sportstunden als zwei Einzel- und eine Doppelstunde im Stundenplan verankert.

Die Hintergründe für diese Entscheidung sollen den Eltern im Rahmen des Sportelternabends vermittelt werden. Nicht zuletzt auch deswegen, weil die Fachschaft Sport die Eltern „mit ins Boot“ holen möchte. Und wie könnte das besser gelingen, als wenn man den Eltern zeigt, dass der heutige Sportunterricht nicht mehr geprägt ist von der Angst vor dem zu hohen Kasten, der Angst als letzter in die Mannschaft gewählt oder vorgeführt zu werden und offenbart zu bekommen, dass man nicht so sportlich ist:

- Vielleicht, so unsere Hoffnung, werden auch so die Eltern motiviert (wieder) Sport zu treiben und werden so Vorbild für ihre Kinder.
- Vielleicht legen Eltern (noch) mehr Wert auf eine bewusste Ernährung für ihre Kinder, weil sie deren Bedeutung für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erkennen.
- Vielleicht werden Eltern und Kinder über den Sport und sein Wesen emotional angesprochen.
- Vielleicht erfahren Eltern und Kinder über den Sport schöne Erlebnisse – allein, mit dem Partner oder im Team.
- Vielleicht reduziert sich damit auch die Flut ärztlicher Atteste und Entschuldigungen, die Schülerinnen und Schüler vom Sportunterricht befreien sollen.

Vielleicht. Ein Versuch war und ist es uns immer noch wert.

## Durchführung des Sportelternabends

Für die Durchführung sind etwa zwei Zeitstunden eingeplant. Vor Beginn des Elternabends wurde von den Sportlehrern der 5. Klassen ein Parcours in der Halle aufgebaut (s.u.), ein Info-Tisch aufgestellt und Plakate mit weiteren Informationen aufgehängt. Der Ablauf gestaltete sich wie folgt:

### Im Klassenzimmer (ca. 30 Minuten)

- Begrüßung durch den Schulleiter.
- Begrüßung und Information durch einen Sportlehrer.
- Informationen zur Einbindung und Sonderstellung des Faches im Unterrichtsalltag (Begründung der 4. Sportstunde über die Lernfelder des Sportunterrichts:

### Motorisch:

- Ausgleich von Bewegungsmangel und den damit verbundenen (psycho-)somatischen Störungen wie Koordinationsschwächen, Haltungsdefiziten oder Konditionsschwächen.

### Kognitiv-erzieherisch:

- Wissen um den Wert des Sports. Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben, die zur selbstständigen und gesundheitsorientierten Ausübung von Sport, auch über den schulischen Sport und über die Schulzeit hinaus, befähigen.
- Entwicklung einer intrinsischen Motivation.
- Kenntnisse über den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

### Emotional-affektiv:

- Umgang mit Gefühlen (Sieg-Niederlage, Erfolg-Misserfolg, Angst-Mut) und Steuerungsmöglichkeiten.

### Sozial:

- Zusammenwachsen als neue Gruppe in Klasse 5 – Wir-Gefühl entwickeln.
- Regeln erarbeiten und einhalten.
- Kurzreferat der Ernährungsberaterin der AOK mit Informationen über den Zusammenhang von Ernährung und geistig-körperlicher Leistungsfähigkeit.



**Ulrike Mayer**

StR' für Deutsch & Sport  
Alexander-von-Humboldt-Gymnasium  
Konstanz

Schottenplatz 2  
78462 Konstanz

ulrikemayer@freenet.de



Abb. 1 u. 2

- Kurzreferat eines Mediziners mit Informationen über den Zusammenhang von Bewegung, Entwicklung und Gesundheit unter den Aspekten Herz-Kreislauf-System und Haltungsapparat.

#### **In der Sporthalle (ca. 60 Minuten):**

Durchführung einer exemplarischen Sportstunde zur Vermittlung vielseitiger Bewegungserfahrungen.

#### **Unser Praxis-Programm:**

1. Gemeinsames Aufwärmen (z.B. Lauf- und Koordinationaufgaben zu Musik).
2. Bewegen an Stationen zu ausgewählten Grundformen der Bewegung (Balancieren, Rutschen, Schwingen, Drehen, Klettern, Fliegen, Werfen, Rollen, Stützen, Hangeln, Geräte überwinden) mit Differenzierungsmöglichkeiten.
3. Abschlusspiel

Im Einzelnen wurden zu grundlegenden Bewegungsformen folgende Stationen angeboten:

### **Balancieren & Rutschen**

#### **Station 1: Reckstangen auf kleinen Kästchen**

- > Grundformen der Bewegung: Balancieren, Gleichgewicht halten
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Partnerhilfe
- > Differenzierung: Rückwärts gehen, blind mit Handfassung

#### **Station 2: Langbänke als Schräge, „Skispringer“ rutscht im Stehen auf Teppichfließen** (s. Abb. 1)

- > Grundformen der Bewegung: Rutschen und Springen
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Wettkampferlebnis
- > Differenzierung: einbeinig rutschen

### **Schwingen, Drehen & Klettern**

#### **Station 3: Trapez an den Ringen/Schaukelringen**

- > Grundform der Bewegung: Schwingen (niedriges Trapez)
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: gemeinsam auf einer Stange sitzen und schwingen, sich abstimmen in der Schwunggebung.
- > Differenzierung: im Stehen
- > Grundform der Bewegung: Schwingen & Drehen (Schaukelringe), ein-, ausdrehen
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Partnerhilfe
- > Differenzierung: ein-, ausdrehen

#### **Station 4: Klettern an Sprossenwänden nach einer vorgegebenen Route (Markierungen)**

- > Grundform der Bewegung: Klettern
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Partner gibt Route vor
- > Differenzierung: Schwierigkeit der Route

### **Fliegen, Werfen, Rollen, Stützen**

#### **Station 5: Korbwurf aus Sprung vom Kasten**

- > Grundformen der Bewegung: Springen, Fliegen, Werfen
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Wettkampf
- > Differenzierung: Brett treffen, Korb treffen, Kunstsprung entwickeln

#### **Station 6: Pedalo fahren**

- > Grundformen der Bewegung: Balancieren, Rollen
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Partnerhilfe
- > Differenzierung: vorwärts, rückwärts, blind

#### **Station 7: Liegestützkegeln** (s. Abb. 2)

- > Grundform der Bewegung: Stützen
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Wettkampf
- > Differenzierung: miteinander, gegeneinander

## Hand-Auge-Koordination; Rhythmusfähigkeit, Hangeln, Geräte überwinden

### Station 8: Jonglage

- > Grundformen der Bewegung: werfen und fangen
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: gemeinsam jonglieren
- > Differenzierung: Tücher, evtl. Bälle

### Station 9: Reifenhüpfen

- > Grundformen der Bewegung: sich rhythmisch bewegen
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Partner gibt Sprungfolge vor
- > Differenzierung: Schwierigkeitsgrad der Sprungfolge

### Station 10: Über einen Mattengraben an Tauen schwingen von Kasten zu Kasten

- > Grundformen der Bewegung: Hangeln und Schwingen, Geräte überwinden
- > Möglichkeit des sozialen Lernens: Wettkampf
- > Differenzierung: Haltegriff, Dinge transportieren

### Abschluss des Abends im Eingangsbereich der Halle (ca. 30 Minuten)

- Infotisch der örtlichen Krankenkasse „Zucker und Fett“: Die Energiebilanzen diverser alltäglicher Lebensmittel und Genussmittel werden bzgl. ihres Zucker- bzw. Fettgehalts über Zucker- bzw. Butterwürfel veranschaulicht
- Plakate mit kompakten Informationen zum Unterrichtsfach Sport, zu allgemeinen Sorge bereitenden Entwicklungen bei Kindern (Haltungsschwächen,

Adipositas) und zum Wert von gesundheitsorientiertem Ausdauer- und Krafttraining.

- Buffet mit frischem Obst und Saftschorle.

Den Impuls für diesen Teil des Abends hat uns der sehr gute Bericht einer Schule geliefert, die schon vor Jahren einen Sportelternabend durchgeführt hat. Ausdrücklich danke ich den Kolleginnen und Kollegen des Kaiser Heinrich Gymnasiums in Bamberg. Die Homepage ([www.s-lohneiss.bnv-bamberg.de/eltern/texte/eltern\\_start.html](http://www.s-lohneiss.bnv-bamberg.de/eltern/texte/eltern_start.html)) liefert allen, die solch einen Sportelternabend durchführen wollen, eine Fülle an Ideen und Materialien.

### Fazit

Etwa ein Drittel der Elternschaft der Sextaner hat an diesem Elternabend teilgenommen. Entspannte Gesichter der rund 30 Eltern, längeres Verweilen beim abschließenden Saftschorle sowie offene Gespräche mit den Sportkollegen vermittelten uns den Eindruck, dass dieser Abend bei einem Großteil der Eltern gut ankam, dass Anregungen und Ideen aufgenommen und Vorurteile revidiert wurden. Demnächst erlebt der Sportelternabend an unserer Schule seine vierte Auflage.

Er war nicht unserer Erfindung (s.o.); das Internet bietet zahlreiche Zugänge zu Informationen und andere Schulen praktizieren diese Form des Elternabends schon seit Jahren. Aber an unserer Schule hat er jedoch Neues bewirkt: Die Eltern wissen nun genauer, was wir tun. Und sie finden es gut. Deshalb unterstützen sie uns und so schließt sich der Kreis.

### Aufgeschnappt

"Der Sport ist ein sehr vernünftiger Versuch des modernen Zivilisationsmenschen, sich Strapazen künstlich zu verschaffen!"

*Peter Bamm*

## 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.

# Anregungen zu Bewegungs- und Materialerfahrungen in der Natur

– nicht nur für den Sportunterricht

Valerie Kastrup



Der Beitrag will Anregungen für Klassenfahrten, Tagesausflüge o. ä., aber auch für den Sportunterricht bieten, durch die Schülerinnen und Schüler in der Natur Bewegungs- und Materialerfahrungen sammeln können. Solche Erfahrungen sind wichtig, da der Mensch durch Bewegung seine Umwelt mit ihren räumlichen und materialen Gegebenheiten erkundet und begreift. Die sensorische Wahrnehmung von Objekten über die Sinne ist nur durch Bewegung möglich. Wahrnehmung und Bewegung sind eine Einheit.

## Materiale Erfahrung – Verhäuslichung – Sinneswahrnehmung

Unter materialer Erfahrung ist primär das Erfassen physikalischer Phänomene wie Raum, Zeit, Gewicht, Reibung, Gleichgewicht, Geschwindigkeit zu verstehen. Sie dient dem Verstehen von Unterschiedlichkeiten und findet als Variation von Handlungen in sich verändernden Situationen statt. Diese beiden Aspekte spielen, basierend auf neugierigem, erkundendem und ausprobierendem Bewegungsverhalten, eine wesentliche Rolle für die kognitive Entwicklung des Kindes.



Da die natürlichen Bewegungsräume im häuslichen Umfeld der Kinder schwinden, sollten Sportstunden auch draußen in der Natur, in natürlichen Bewegungsräumen, stattfinden. Das Spiel im Freien bietet andere Gelegenheiten, den Körper und die Sinne zu gebrauchen als das Spiel drinnen. Insbesondere der Wald bietet eine reichhaltige Lern- und Erfahrungswelt für den Menschen. Wahrnehmungs- und Erkundungsspiele sollen helfen, die Welt zu entdecken und Wahrnehmung differenziert zu schulen.

In der Natur sind verschiedene Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten vorhanden, durch die man Erfahrungen mit Alltags- bzw. Naturmaterialien sammeln kann. Mit diesen Materialien können Wahrnehmungsspiele (z. B. zur Material- und Oberflächenbeschaffenheit, zu Größen- und Gewichtserfahrungen, zu Konsistenzeigenschaften) durchgeführt werden, indem diese betastet, beschrieben und untereinander verglichen werden und indem mit verschiedenen Gegenständen im Rahmen von Bewegungshandlungen exploriert wird.

Erfahrungen mit Alltagsmaterialien werden in der Psychomotorik unterschiedlich begründet:

- Sammeln von Bewegungserfahrungen über Alltagsmaterialien,
- Sensibilisierung für Materialien,
- Veränderung und Erneuerung von Wertschätzungen, Einstellungen oder Sichtweisen gegenüber den Materialien,
- experimentelle Erkundung von Gegenständen,
- Wiederentdeckung von Spiel, Spaß und Freude an einfachen und stets vorhandenen Materialien,
- Aufbau sensomotorischer Erkenntnisprozesse durch spielerische Erfahrungen,
- Förderung der Anpassungsfähigkeit an Materialeigenschaften für einen adäquaten Umgang im alltäglichen Bereich.

**Dr. Valerie Kastrup**  
ist zurzeit Referendarin  
Lipper Hellweg 42  
33604 Bielefeld  
E-Mail: valerie.kastrup@  
uni-bielefeld.de

- Die Erkundung von Objekten und deren Gebrauch führen zur Erfahrung der Eigenschaften („hierbei erfährt der Benutzer sowohl etwas über den Gegenstand als auch über sich selbst“, Scherler, 1985, S.15).

Insgesamt gesehen ist dies eine billige Möglichkeit, den Bereich der Spielgegenstände zu erweitern, wobei die Kreativität und Phantasie zum Gebrauch und Einsatz der Materialien angeregt wird. Sportunterricht kann so Anregungen für die Freizeit bieten.

---

### Vorbemerkung zum Verhalten in der Natur

---

Voraussetzung für die Durchführung von Bewegungs- und Materialerkundungen in der Natur und im Wald ist die Festlegung von Verhaltensregeln. Die Lehrkraft sollte mit den Schülern Regeln für das Verhalten im Wald erarbeiten (keine Pflanzen abpflücken oder zertreten, keinen Müll wegwerfen, sich leise verhalten, die Tiere nicht stören, möglichst nur die Wege benutzen, Nester und Bauten von Tieren nicht anfassen etc.).

---

### Einordnung des Themas

---

Die Unterrichtsinhalte sind nach dem Lehrplan Sport in Nordrhein-Westfalen dem Inhaltsbereich I „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ zuzuordnen, wobei die Perspektive (A) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ akzentuiert wird.

Die Schüler sollen sich bewusst mit der Umwelt und dem Leben im Wald auseinandersetzen sowie den Wald als Lebensraum durch Bewegung erkunden.

In das Unterrichtsvorhaben sollte eine theoretische Vermittlung der Sinnessysteme integriert werden. Folgende Fragen könnten dabei erarbeitet werden: Welche Sinne gibt es? Wann und wofür gebrauchen wir sie? Wie und worüber erfolgt die Wahrnehmung? Wie hängen Wahrnehmung und Bewegung zusammen (2)?

---

### Ideensammlung zur Materialerfahrung und Wahrnehmungsschulung

---

Die Grundlage der Wahrnehmungsentwicklung bilden taktile, kinästhetische und vestibuläre Erfahrungen. Der Schulung dieser Nahsinne sollte große Aufmerksamkeit geschenkt werden. Spiele und Übungen zum Wahrnehmungsbereich „Tasten und Fühlen“ sollten vor allem Hände und Füße beanspruchen. Es ist empfehlenswert, viele Übungen mit geschlossenen Augen durchzuführen, da so der optische Wahrnehmungsbereich ausgeschlossen werden kann und man sich vollständig auf die taktile Wahrnehmung konzentrieren kann.




---

### Spiele zum Themenbereich Materialerfahrung in der Natur sowie Wahrnehmungsschulung

---

#### Tast-Waldolympiade

- In Stoffsäckchen oder Bechern können Naturmaterialien (Steine, Blätter, Nadeln, Baumsamen, Zapfen, Wurzeln, Moos, Flechten, Früchte etc.) versteckt werden, die zuvor gesammelt wurden. Dann findet ein Wettbewerb statt, bei dem es darum geht, möglichst viele dieser Materialien durch Tasten richtig zu erraten.
- Bäume erraten: A führt B (geschlossene Augen) durch ein von ihm abgegrenztes Gebiet mit 5–10 Bäumen und lässt B 2-3 Bäume ertasten. Die Augen werden dann geöffnet; anhand ertasteter Merkmale – Rindenstruktur, Bewuchs mit Efeu oder Moos, Umfang etc. – sollen die ertasteten Bäume wieder erkannt werden.

#### Wald-Fühlpfad

- Mit nackten Füßen kann ein Fühlpfad erkundet werden. Ein Schüler wird mit verbundenen Augen von einem Partner eine bestimmte Strecke durch den Wald geführt. Es können Aufgaben gestellt werden wie:
  - „Laufe so weit, bis du Moos fühlst und bleibe dann stehen!“
  - „Suche einen Platz mit einem Material, auf dem sich deine Füße wohl fühlen!“
  - „Versuche den gesamten Untergrund zu beschreiben, auf dem Du läufst!“ (Beispiele: Gras kitzelt, Sand rinnt zwischen Zehen hindurch, Steine fühlen sich in der Sonne warm/im Schatten kalt an, Moos ist weich, Schottersteine sind hart und eckig etc.)

#### Riech-Waldolympiade

Gesammelt werden Naturmaterialien und einzeln in Säckchen, Joghurtbechern oder Filmdosen versteckt.



Zu den nummerierten Behältnissen wird passend Inhalt und Fundort aufgeschrieben. Mit auf dem Rücken verschränkten Armen sollen die Materialien dann erproben werden. Schüler beschreiben auf einem Zettel den Geruch und vermerken ihre Vermutung, was sich im Behältnis findet. Geeignete Materialien sind beispielsweise Moos, Erde, Torf, Rinde, Harz, Tannenzapfen, Blumen, Waldfrüchte, Pilze, Kiefer- oder Tannennadeln, frisch gesägtes oder vermodertes Holz. Dabei ist es wichtig, zuvor Hinweise für die Formulierungen der Wahrnehmungen zu geben. Formulierungen wie „das fühlt sich an wie eine Muschel“ oder „das hat eine Form wie ein Dreieck“ sollten vermieden werden, da hierüber auf vorherige Erfahrungen und Kenntnisse zurückgegriffen wird und der Gegenstand lediglich über Vergleiche mit anderen Objekten beschrieben wird, nicht aber seine Eigenschaften und nicht das, was man wahrnimmt.

Zu bevorzugen sind Formulierungen wie „das hat zum Teil einen zackigen Rand“ oder „das fühlt sich sehr angenehm an“, denn mit solchen Beschreibungen wird verstärkt Wert auf die Verbalisierung von Gefühlen



bzw. von Gefühltem gelegt. Durch den Gebrauch von Adjektiven sollen die Schüler bewusster wahrnehmen und sich darin üben, Wahrnehmungen auszudrücken. Sicherlich ist die erste Variante einfacher und schneller, jedoch findet hier die Wahrnehmungs-Schulung nicht so intensiv und effektiv statt. Daher ist es sinnvoll, die zweite Variante auszuwählen, sie dann allerdings nicht als Wettspiel mit Zeitdruck durchzuführen.

Diese oder ähnliche Inhalte dienen als Vorbereitung auf den Schwerpunkt „Bewegungs- und Materialerfahrungen“. In dieser nachfolgenden, vertiefenden Phase sollen die Schüler handlungsorientiert selbstständig arbeiten.

### Bewegungs- und Materialerfahrungen

5er-Gruppen erhalten ein Arbeitsblatt mit z.B. folgenden Teilaufträgen (je nach Altersstufe formuliert):

#### Arbeitsblatt 1

Lest die Aufgaben durch und überlegt euch eine Strategie für die Durchführung. Entscheidet über die Aufgabenverteilung innerhalb eurer Gruppe! Denkt euch in der Gruppe bestimmte Aufgabenstellungen aus, die ihr einer nachfolgenden Gruppe stellen möchtet! Markiert dafür auffällige Punkte in einer Skizze (1)!

Erkundet das Gelände und legt dabei für euch eine Skizze an!

Beschreibt eine Strecke, die eine andere Gruppe finden soll! Verwendet bei eurer Wegbeschreibung lediglich Formulierungen und Beschreibungen, die die verschiedenen Wahrnehmungskanäle ansprechen! Schreibt nicht: „Geht ca. 20 m bis zur nächsten Buche und geht dann nach links!“ sondern: „Geht ungefähr 20 Schritte geradeaus über einen unebenen Untergrund, auf dem das Gehen beschwerlicher wird als bislang; ihr trefft dort auf einen Baum mit einem auf den Weg ragenden Ast. An der nächsten Abzweigung nehmt ihr den Weg, auf den das meiste Licht scheint. Dann ...“ Vergesst nicht, Start- und Zielpunkt festzulegen! Für diese Aufgabe habt ihr ..... Minuten Zeit.

**Zu Arbeitsblatt 1:** Die Lehrkraft kann ggf. mit weiteren Beispielen für verwendbare Anhaltspunkte unterstützen: bewachsene oder kahle Bäume, Rindenmerkmale, Blätter, Astansammlungen, Laubhaufen, Dichte der Bäume, Untergrund-Merkmale, Farben von Pflanzen, Anstieg/Abstieg, Wege mit Hindernissen, freie Flächen, Lichtungen etc. Die Sensibilisierung für solche Merkmale sollte in der vorherigen Phase stattgefunden haben. Auch für diese Aufgabe ist es wichtig,

die Schüler/-innen explizit darauf hinzuweisen, dass mit den obigen Begründungen großer Wert auf die Formulierungen gelegt wird.

### Arbeitsblatt 2

Ihr habt nun die Aufgabe, eine Strecke durch das Gebiet durch alle Geländeformen, Untergrundbeschaffenheiten und unter sowie über Hindernisse herauszusuchen und festzulegen. Dabei sollt ihr Bewegungsaufgaben für eine nachfolgende Gruppe erstellen. Stellt Überlegungen zu folgenden Fragen an: Welche Boden- und Untergrundbeschaffenheiten findet ihr vor (z. B. Sumpf, Gestein, Erde, Wiese)? Wie ist das Bewegungsverhalten auf unterschiedlichem Untergrund? Vergesst nicht, Start- und Zielpunkt festzulegen und ggf. Orte für Bewegungsaufgaben in der Karte zu markieren.

### Arbeitsblatt 3

Formuliert für eine andere Gruppe Bewegungsaufgaben. Für diese Bewegungsaufgaben sollt ihr berücksichtigen, welche Materialien es im Gelände gibt und was man damit machen kann (bauen, basteln, werfen etc.). Welche Bewegungsformen sind in diesem Gelände möglich? Womit kann man werfen? Worauf kann man werfen, balancieren, klettern etc.? Zeichnet in eine Skizze die Orte ein, wo die Gruppe die von euch gestellten Bewegungsaufgaben durchführen soll! Für diese Aufgabe habt ihr ..... Minuten Zeit.

**Zu Arbeitsblatt 3:** Wenn notwendig, kann die Lehrkraft Anregungen für Materialien geben, die verwendet werden können, wie z. B. Stöcke, Äste, Laub, Steine, Bucheckern, Baumstümpfe oder Stämme, oder auf Gegebenheiten hinweisen, die genutzt werden können, wie z. B. Pfützen, Hänge etc.

Die erarbeiteten Bewegungsaufgaben können vielfältig sein: Klettern, Springen, Hindernisse überwinden oder Gestaltung von Hindernisparcours, Klimmzüge an Ästen, Nordic Walking mit langen Ästen, balancieren auf liegenden Baumstämmen, Bau einer Wippe mit Baumstämmen, „Speer“-Werfen mit Ästen, Baumstammwerfen, Zielwerfen mit Tannenzapfen, Staffelläufe, Sockelkämpfe auf Baumstümpfen etc. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier zeigt sich, dass jeder Gegenstand zum Spielobjekt werden kann. Die Bedeutung der Objekte entsteht jeweils in dem tatsächlichen Gebrauch, den wir davon machen (vgl. Scherler, 1985, S. 12).

Dabei wurde Wert darauf gelegt,

- Spiele aus der Sporthalle nicht einfach in den Wald zu verlegen,

- den Wald mit seinen Gegebenheiten zu nutzen, d.h. den Wald als Lebensraum kennen zu lernen,
- Erfahrungen mit dort vorhandenen Materialien zu sammeln und
- den Wald als Bewegungsraum zu erleben und zu nutzen, und zwar ohne mitgebrachte Spielmaterialien.

Eine sinnvolle Ergänzung stellt die Thematisierung des Waldes (2) als Lebensraum von Pflanzen und Tieren im Biologieunterricht dar (Rinden, Blätter von Bäumen, Rinde, Nadeln erkennen; giftige Pflanzen; Alter eines Baumes anhand der Jahresringe erkennen; ornithologische Exkursionen). Im Musikunterricht könnte das Musizieren mit Naturmaterialien das Thema Materialerfahrung in der Natur vervollständigen. Auch im Schulfach Kunst könnten z. B. Bilder mit Naturmaterialien gestaltet werden.

## Erfahrung mit Studierenden

Im Rahmen der BA-Studiengänge Sportwissenschaft der Universität Bielefeld müssen Studierende im Rahmen der Theorie und Praxis der Sportarten den Kurs „Körperwahrnehmung-Psychomotorik“ besuchen. Hier bekommen sie einen ersten Einblick in körperorientiertes Arbeiten und den Zusammenhang zwischen Körper, Bewegung und Psyche. Die geschilderten Angebote zu Wahrnehmungsschulung, Bewegungsangeboten und Materialerfahrungen in der Natur sind in diesem Kurs erprobt worden.

### Anmerkungen

- (1) Hierfür kann ggf. eine Skizze der Umgebung ausgegeben werden zur Nutzung von Streckenauswahl und die Markierung von Punkten.
- (2) Diese Fragen können fächerübergreifend im Rahmen des Biologieunterrichts vertiefend behandelt werden.

### Literatur

- Kastrup, V. (2004). *Bewegungs- und Materialerfahrungen in der Natur*. In: Universität Bielefeld/Abteilung Sportwissenschaft (Hrsg.), 21. Tag des Schulsports am 5. Mai 2004. Reader. Bielefeld: ohne Verlag.
- Kurz, D. (2005). Der siebte Sinn. *Praxis der Psychomotorik*, 30 (4), 224–234.
- Naschwitz-Moritz, R. (2000). *Die Psychomotorische Idee – Behinderte machen Sport*. Aachen.
- Scherler, K. (1985). Geräte und Objekte. *Sportpädagogik*, 9 (1), 5–18.
- Schmitt-Dietrich, K. (1998). Abenteuer Wald – Spaß und Spiele zur Förderung der Wahrnehmung. *Förderschulmagazin*, 3, S. 19–21.
- Zimmer, R. (1993). *Handbuch der Bewegungserziehung* (S. 110–116). Freiburg.
- Zimmer, R. (2005). *Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung*. (1. Ausgabe der überarbeiteten Neuausgabe; 13. Gesamtauflage) Freiburg u. a.: Herder.
- Zimmer, R. (2006). *Mit allen Sinnen lernen: Sinneswahrnehmung fördern*. Freiburg im Breisgau: Herder.

# Sportunterricht mit Alltagsmaterialien – 6

## Bettina Frommann



Im 6. und letzten Teil der Ideensammlung „Sport mit Alltagsmaterialien“ werden die Supermärkte und Obsthändler froh sein über diese Form der Verpackungsentsorgung: Bananenkartons sind gefragt.

Die Schriftleitung

### Bananenkartons

Ein „Klassiker“ vor allem in der Kinderleichtathletik sind mittlerweile Bananenkartons. Als leicht und gefahrlos zu überwindendes Hindernis ersetzen sie die schweren Kästen, eignen sich aber auch zum sicheren Deponieren von Bällen und anderen rollenden Sportgeräten während des Sportunterrichts, als Wurfstation oder zum Aufbewahren von Kleinmaterial. Sie sind umsonst zu erhalten, stabil und lassen sich gut stapeln. Allerdings nehmen sie etwas Platz weg, wenn man pro Kind einen Karton rechnet. Die meisten Vorschläge lassen sich aber auch mit weniger Kartons realisieren.

### Staffeln

- **Turmbau.** Jede Staffel soll aus den Kartons einen möglichst hohen Turm bauen. Um in die Höhe zu kommen, müssen die Schüler kreative Ideen mit Zusatzgeräten (Kästen, hochklettern an Tauern, Sprossenwand ...) entwickeln. Erschwert wird die Aufgabe, allerdings auch in der Höhe begrenzt, wenn die Kartons hochkant gestapelt werden müssen.
- **Krebs-Pendelstaffel.** Zwei Schüler klemmen einen Karton zwischen ihre Rücken und müssen sich seitwärts wie die Krebse bewegen und den Karton an das nächste Paar übergeben.
- **Vorwärts-Rückwärts-Staffel.** Zwei Schüler klemmen den Karton zwischen die Rücken, einer läuft vorwärts, einer rückwärts, an der Wendemarke wird gewechselt.
- **Bobfahren.** Der Karton wird ohne Deckel auf ein Rollbrett gelegt, A sitzt im Karton, B schiebt von hinten und lenkt über eine gerade oder eine Slalomstrecke. Die anderen Staffelmittglieder fangen den Bob vorsichtig ab.

- **Biathlon.** Aus jeder Ecke der Sporthalle startet ein Staffelläufer, umrundet eine mit Pylonen abgesteckte Laufbahn und begibt sich dann an eine Wurfstation. Drei Tennisbälle sollen aus etwa 3–4 m Entfernung in einen Bananenkarton geworfen werden. Für jeden Fehlwurf gibt es eine Strafrunde. Anschließend startet der nächste Läufer durch Abklatschen. Je nach zur Verfügung stehender Unterrichtszeit kommt jeder Läufer mehrmals an die Reihe.
- **Zielwurf I.** Jede Mannschaft bekommt in Wurfentfernung einen Turm aus Kartons, der mit verschiedenen Wurfgegenständen zum Einsturz gebracht werden soll. Die Gruppe, die als erstes ihren Turm komplett abräumt, gewinnt.
- **Zielwurf II.** Die Böden von 5 Bananenkartons werden so übereinander gestapelt, dass ein etwa 20–25 cm großer Spalt frei bleibt. Tennis- oder Schlagbälle sollen durch diesen Spalt in den Karton geworfen werden. Je höher der Karton, desto höher die Punktzahl. Pro Gruppe oder Paar sind 50 Würfe erlaubt. Die Punkte aller Gruppenmitglieder ergeben das Gesamtergebnis.

### Lauf- und Sprungschulung

Als zu überspringende Hindernisse sind die Kartons schnell aufgestellt. Gerade für jüngere Schüler, für die ein kleiner Kasten zu schwer ist, bedeutet das geringere Gewicht eine erhebliche Erleichterung. Die Kartons können flach oder hochkant, einzeln oder im Doppelpack hintereinander stehen. Die Sprung- und Laufaufgaben können von den Schaumstoffrohren (siehe Teil 2, in Lehrhilfen 4/2009) übernommen werden.

### Hürdenlaufen

Je 5 Kartons werden in mehreren Reihen hintereinander mit 6–8 m Abstand aufgestellt. Die Differenzierung erfolgt über die Abstände zwischen den Kartons. Die Schüler ordnen sich selbst einer Reihe zu.

- Überlaufen der Kartons mit dem gleichen Bein (rechts und links),
- überlaufen mit dem gleichen Bein und 5 Schritten zwischen den Kartons (5er-Rhythmus),

#### Bettina Frommann

Bettina Frommann war 14 Jahre im Schuldienst und arbeitet an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Die Praxisschwerpunkte sind die Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Badminton und Skilanglauf. Sie ist als Übungsleiterin im Hochschulsport und als Referentin in der Lehrerfortbildung tätig.

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

- überlaufen mit kurzem Bodenkontakt (heiße Herdplatten!),
- überlaufen mit nach vorn geneigtem Oberkörper, Gegenarm geht zur Fußspitze,
- evtl. zwei Kartons hintereinander flach aufstellen,
- das Tempo erhöhen,
- Kartons hochkant aufstellen,
- Abstände nach und nach vergrößern,
- vom 5er auf den 3er-Rhythmus umstellen ...

### Abschließende Anmerkungen

Die in diesen sechs Folgen aufgezeigten Vorschläge, wie mit Dingen des täglichen Lebens Sportunterricht gestaltet werden kann, können sicherlich manche Sportstunde füllen. Eine erstaunliche Ideenvielfalt entwickeln Kinder, wenn es keine oder nur wenige Bewegungsvorgaben gibt und die Begegnung mit dem Alltagsmaterial möglichst offen gestaltet wird. Viele Anregungen findet man auch in der Fachliteratur zur Psychomotorik.

Als Plädoyer für Kürzungen an Schulsporttats sind diese Beiträge dennoch nicht zu verstehen!



## Formel 1 in Aktion

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

### Materialien

5 Turnmatten; 5 große Schaumstoffwürfel; ggf. ein Ball pro Schüler (siehe Varianten).

### Anzahl der Schüler

Ganze Klasse, aufgeteilt in 5 Gruppen.

### Organisation

Mit den Matten wird ein – nicht allzu großes – Oval gebildet. Zu jeder Matte gehört ein Schaumstoffwürfel.

Von den „Boxen“ (Matten) aus starten alle Gruppen gleichzeitig zu einer ersten gemeinsamen Runde. Danach würfelt jede Gruppe für sich 1 x; diese gewürfelte Zahl gibt einer jeden Gruppe vor, wie viel „Runden“ sie zu laufen hat, bevor ihr das „Benzin“ ausgeht und sie erneut an die „Boxen“ muss, um wieder zu würfeln und so die Anzahl der nächsten Runden zu bestimmen.

### Spielende

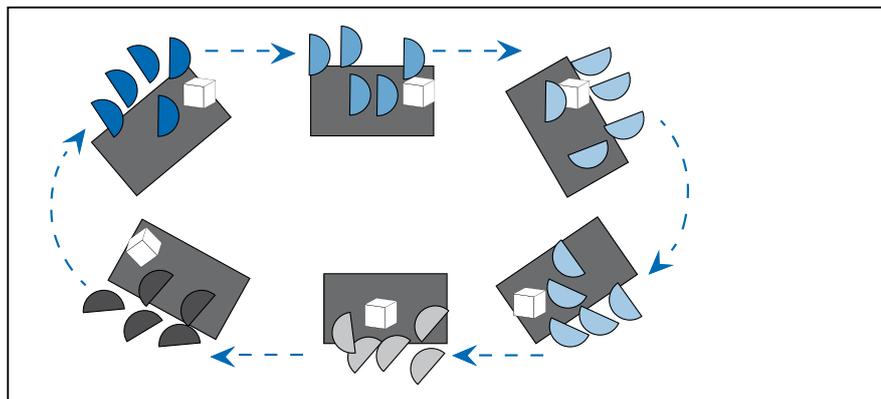
- Spiel auf Zeit oder auf eine zu erreichende Anzahl von Runden.

### Varianten

- Die Schüler laufen mit Handfassung.
- Immer eines (oder zwei) der „Fahrzeuge“ bleibt für einen Durchgang in der „Box“, um „repariert“ zu werden (sich erholen zu können).
- Jeder Schüler dribbelt einen Ball.

### Hinweis

- Gleiche Laufrichtung beibehalten.



## 30 Jahre Reihe Spiel- und Übungsformen

### Die Fragen stellte Jörg Tochtermann, Hofmann Verlag

30 Jahre – 30 Bände – 860.000 verkaufte Bücher, z. T. in verschiedene Sprachen übersetzt.  
10 Fragen von Verlagsleiter Jörg Tochtermann an den Herausgeber Walter Bucher.

**Tochtermann:** *Erinnern Sie sich noch an das erste Buch?*

**Bucher:** Gewiss! Das war im Jahr 1980, also vor genau 30 Jahren. Der Titel des Buches hieß „1001 Spiel- und Übungsformen im Wasser“. Ich ließ die erste Auflage von 1.500 Ex. im Eigenverlag drucken. Schon nach kurzer Zeit waren alle Bücher verkauft.

**Tochtermann:** *Und weshalb kamen Sie zum Hofmann-Verlag?*

**Bucher:** Nachdem das Manuskript mit 1000 Spiel- und Übungsformen vorlag, klopfte ich bei verschiedenen Buchverlagen an. Vom Hofmann-Verlag, bzw. von Herrn Koch, dem damaligen Herausgeber der Buchreihe „Schriftenreihe zur Praxis der Leibesübungen und des Sports“, erhielt ich eine Zusage. Er schrieb: „Obwohl wir davon ausgehen, dass es sich in Ihrer Anfrage um 101 und nicht um 1001 Spiel- und Übungsformen handelt, sind wir an einer He-

rausgabe interessiert“. Das war der Anfang unserer Zusammenarbeit.

**Tochtermann:** *Woher haben Sie diese vielen Ideen?*

**Bucher:** Es sind bei weitem nicht alle Ideen und somit nicht alle der mittlerweile 30 Bücher von mir. Aber die Idee, die kam von mir. Es war und ist nach wie vor mein Anliegen, dass beim Lernen, Üben und Leisten im Sport(-unterricht) das Spielhafte, das spielerische Element, einen wichtigen Platz einnehmen soll. Wer etwas freud- und lustvoll tut, ist eher lern- und leistungsbereit, als wenn etwas einfach vorgegeben wird bzw. ausgeführt werden muss.

**Tochtermann:** *Werden die Übungssammlungen der Forderung: Lernen – Lachen – Leisten gerecht?*

**Bucher:** Unsere Vorschläge sind keine „Fertigprodukte“, die man im Maßstab 1:1 übernehmen kann (ob-

Abb. 1 (links):  
Die erste Ausgabe  
(Nr. 1) aus dem  
Jahr 1980.

Abb. 2 (rechts):  
Die neueste Ausgabe  
(Nr. 30) aus dem  
Jahr 2010.



wohl dies leider oft so gemacht wird). Es sind eine Art „Rohdiamanten“, welche zuerst geschliffen, das heißt, der jeweiligen Situation und der Zielgruppe angepasst werden müssen. Die Vorschläge sind also noch keine Garantie, dass Übungs- und Trainingseinheiten spannend, lustvoll und lehrreich sind. Ob Sport(-unterricht) gelingt oder nicht hängt nach wie vor von der Lehrperson bzw. „von der Kunst des Unterrichts“ ab.

**Tochtermann:** *Das Buch „1000 ... zum Aufwärmen“ ist der „Renner“ in Ihrer Schriftenreihe (12. Auflage). Was ist das besondere an diesem Werk?*

**Bucher:** Es gibt wohl kein Sportbuch, in dem so viele „kleine Spiele“ gesammelt und geordnet sind wie in diesem. Und diese z. T. (ur-)alten Spiele werden auch in Zukunft den Unterricht bereichern, sofern sie stufen- und könnensangepasst angeboten werden. Der Einstieg in eine Sportlektion mit einigen auf die bevorstehende Lektion gezielt ausgewählten spielerischen Formen ist oft ein guter „Türöffner“ für den guten weiteren Verlauf der Lektion.

**Tochtermann:** *Warum hat das Golfbuch im Vergleich zu den meisten anderen Büchern nur mäßigen Erfolg?*

**Bucher:** Ich ging davon aus, dass sich der Golfsport ähnlich entwickeln würde wie vor 30 Jahren Tennis. Wir organisierten damals Tenniskurse für Lehrpersonen auf Schulhofplätzen, Parkanlagen, Turnhallen usw. Wir propagierten u. a. gemeinsam mit dem Deutschen Tennisbund Kurse und Lehrunterlagen für „Tennis in der Schule“. In dieser Zeit entstand auch das Buch „1002 ... im Tennis“. Der Funke sprang über. Tennis hielt Einzug in Schulen und Sportvereine. Tennisschläger gehören heute zum Inventar jeder Sporthalle. Deshalb versuchten wir dasselbe mit Golf. Wir erprobten Spiel- und Übungsformen, welche mit wenig Material durchführbar sind, ordneten diese und veröffentlichten das Buch „484 Spiel- und Übungsformen im Golf“, u. a. mit vielen „alternativen“ Formen wie z. B. Spiel auf Wiesen und Sportplätzen; Golfparcours in Sporthallen, aber auch Spielformen für Könner.

Ob eine Idee wirksam ist oder nicht zeigt sich klar und unmissverständlich in den Verkaufszahlen, und diese sind im Vergleich zu allen anderen Büchern äußerst bescheiden. Trotzdem wage ich zu behaupten, dass in naher Zukunft da und dort in Schulen und Vereinen Tennisbälle mit Golfschlägern geschlagen werden. Wir waren einfach (noch) zu früh!

**Tochtermann:** *Wie sollten Ihre Bücher im Sportunterricht angewendet werden?*

**Bucher:** Wie schon angemerkt: Die besten Bücher, die besten Ideen, die besten Stundenmodelle führen nicht zum erhofften Erfolg, wenn sie nicht stufen- und situationsgemäß angepasst unterrichtet werden. Es mag zwar zumindest im ersten Moment unterhaltsam sein, Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mittels Spielformen zu begeistern bzw. zu „bewegen“. Wenn jedoch gezielt unterrichtet und trainiert werden soll (was ja

letztlich von jeder kompetenten Lehrperson erwartet werden darf), dann genügt es bei weitem nicht, lediglich einige Spielformen aneinander zu reihen. Wahrscheinlich passiert dies leider immer noch zu oft.

**Tochtermann:** *Sind denn die Ideen nach 30 Jahren nicht bereits überaltert?*

**Bucher:** Ich erinnere mich noch genau an die Frage, die ich vor ca. 25 Jahren Herrn Ottmar Hecht, dem damaligen Verlagsleiter, gestellt hatte. Ich fragte ihn, wie lange erfahrungsgemäß ein Sportbuch seine Aktualität „halten“ kann (was ja an Hand der Verkaufszahlen einfach zu ermitteln ist). Er antwortete mir: „Ca. 5 Jahre!“ Wenn also meine Bücher, welche mittlerweile 30 Jahre alt sind, immer noch Anklang finden bzw. immer noch gut verkauft werden, dann ist dies für mich ein deutliches Zeichen: Die Inhalte sind größtenteils immer noch aktuell. Originelle, gut durchdachte Spiel- und Übungsformen sind zeitlos. Dies ist heute so, und dies wird auch in Zukunft so sein.

**Tochtermann:** *Sie sind zurzeit daran, einzelne Bücher zu überarbeiten. Was und wie wird überarbeitet?*

**Bucher:** Die oben erwähnten Beobachtungen und Erfahrungen haben die Verlagsleitung, mich und einige Autorenkollegen motiviert, einzelne Bände zu überarbeiten. Ich habe diese Arbeit bei den Büchern 1001 (Schwimmen), 1002 (Tennis), 1008 (Gerätturnen), 1009 (Fußball), 137 (Basisspiele) und 1017 (Wintersport) allein gemacht. Die Bände 1005 (Volleyball), 766 (Torhüter), 1020 (Kinderfußball) wurden von den jeweiligen Autoren überarbeitet. Dabei wurden „veraltete“ Formen gestrichen, neue Formen hinzugefügt und an vielen Stellen mit originellen Varianten ergänzt. Alle Bücher erhielten ein neues, zeitgemäßeres Layout. Diese aufwändige aber spannende Arbeit steht nun noch an für die Bände 1003 (Leichtathletik), 1010 (mit Behinderten) und 1012 (Freizeit) an. Band 1004 (Handball) wurde völlig neu geschrieben und heißt jetzt „704 ... im Handball“. Ebenso 1006 (Basketball); das Neu erschienene Buch heißt jetzt „318 ... im Basketball“.

**Tochtermann:** *Mit dem 30. Band „210 Spiel- und Trainingsformen“ haben Sie das Jahr 2010 „eingeläutet“. War das der letzte „Glockenschlag“?*

**Bucher:** Ein altes Sprichwort lautet: „Sag niemals nie!“ Ich habe nach Abschluss eines Buches schon einige Male gesagt, dies sei nun das letzte Buch. Selber werde ich wohl kaum mehr ein eigenes Buch verfassen, wie dies beim erwähnten Buch „210“ der Fall war. Wenn jedoch jemand an mich gelangt mit einer zündenden Idee, und wenn sich diese Idee mit meinem 1000er Buchkonzept vereinbaren lässt, dann sage ich sicher nicht nein. Das Buch „210 Spiel- und Trainingsformen mit und am Indoor Rower concept2“ hat zwar das Jahr 2010 eingeläutet, aber das muss deshalb noch nicht der letzte „1000er-Glockenschlag“ gewesen sein!



# 30 Jahre Spiel- und Übungsformen



Elisabeth Brugger / Anita Schmid / Walter Bucher (Red.)

## 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen

12., überarbeitete Auflage 2007

Lustvolles, gezieltes Aufwärmen ist in einem guten Sportunterricht wichtig. Oft fehlen Lehrpersonen und Freizeitsportlern geeignete Ideen. In diesem Buch werden über 1000 spielerische Formen angeboten, alle durchnummeriert, skizziert und übersichtlich geordnet. In einem kurzen, originell gestalteten Theorieteil werden grundlegende Informationen gegeben.

DIN A5 quer, 296 Seiten, ISBN 978-3-7780-6402-3

Weitere Infos unter [www.sportfachbuch.de/6402](http://www.sportfachbuch.de/6402)

Bestell-Nr. 6402 € 21.90

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.

DIN A5 quer, 186 Seiten, ISBN 978-3-7780-2271-9

Weitere Infos unter [www.sportfachbuch.de/2271](http://www.sportfachbuch.de/2271)



NEU

Bestell-Nr. 2271 € 16.90



NEU

**Jubiläumsangebot**  
Jetzt auch 3 Bücher (nach Wahl)  
im Paket zum **Sonderpreis von € 49.95**  
[www.sportfachbuch.de/2189](http://www.sportfachbuch.de/2189)

Weitere Bände dieser Reihe unter [www.sportfachbuch.de/spiel-unduebungsformen](http://www.sportfachbuch.de/spiel-unduebungsformen)