

## Spielvariationen zur Vermittlung traditioneller Sportspiele

Rüdiger Geis

Sportspiele haben für die meisten Heranwachsenden einen enorm hohen Aufforderungscharakter, können aber durch das ihnen innewohnende hohe Anspruchsniveau, das sich aus der Komplexität von motorischen und kognitiven Mehrfachaufgaben ergibt, auch zu Frustrationsreaktionen bei den Handelnden führen.

Ein Spiel wird von den Teilnehmern immer dann als „gut“ empfunden, wenn es Freude bereitet und mit Aktionen und intensivem Agieren verbunden ist. Dies aber setzt zwingend voraus, dass das Spiel auch für jeden spielbar ist. Sportspiele, die sich in ihrer Realisation beim Regelwerk und den technisch-taktischen Abläufen ausschließlich an den traditionellen Normen und Vorgaben orientieren, werden nur solchen Teilnehmern ein positives Spielerlebnis vermitteln können, die durch gute Veranlagung und Training die Voraussetzungen mitbringen, um den komplexen Anforderungsprofilen von Sportspielen entsprechen zu können. Für viele Schüler bleiben manche Sportspiele daher zunächst einmal schwer oder gar nicht spielbar.

In der neueren Literatur zur Sportspielvermittlung wird die „Entweder-oder-Diskussion“ („Spielen oder Üben“?) zunehmend durch eine Zusammenfügung der Stärken der traditionellen Ansätze (Spielen versus Üben) abgelöst. Typische Beispiele hierfür sind das

- Modell des spielerisch implizierten Lernens (MSIL) und
- das Taktik-Spiel-Modell (TSM).

Das MSIL (Roth, Kröger, Memmert, 2002) geht von 3 methodischen Gewichtsregeln aus:

- *Sportspielübergreifendes vor sportspielspezifischem Lernen.*
- *Spielerisches Probieren vor technischem Studieren.*
- *Spielen vor Spielen und Üben.*

Das TSM (Fisette, 2006) legt u.a. Wert darauf, dass das Erlernen eines Sportspieles über das „Spiele spielen“ stattfindet, indem Spiele angeboten werden, die in engem Zusammenhang mit dem Zielspiel

(z.B. Handball) stehen. Isolierte Technikschiung wird durchweg ausgeschlossen:

- im Spielen liegt die Übung.

In beiden Vermittlungsmodellen wird das „Was ist zu tun“ vor das „Wie ist es zu tun“, das „Spiele spielen“ vor das „Technik üben“ gestellt. Dieser Ansatz zwingt dazu, die traditionellen Sportspiele auf technischer wie auch auf taktisch-strategischer Ebene zu verändern, zu vereinfachen, um die Konzentration auf das Spielen und somit auf das Verstehen des Spiels zu lenken.

*Das Vereinfachen von Sportspielen, bei der die Grundidee des jeweiligen Zielspiels bewahrt bleibt, ermöglicht grundsätzlich jedem Lernenden einen positiven Erlebniszugang.*

Die Einfachheit, die den Teilnehmern eine ihrer Leistungsfähigkeit entsprechende Spielsituation präsentiert, wirkt sich in der psychischen Dimension positiv

### AUS DEM INHALT:

<b>Rüdiger Geis</b> Spielvariationen zur Vermittlung traditioneller Sportspiele	1
<b>Jürgen Schmidt-Sinns</b> Parkour & Freerunning	4
<b>Henner Hatesaul</b> Der Schwebebalken – das unterschätzte Turngerät	11
<b>Jürgen Frey</b> Mattenhorn – Der Berg ruft, und wen er erst einmal gerufen hat ...	15



**Rüdiger Geis**

ist Diplomsportlehrer im Gymnasialdienst, war als Trainer (Leichtathletik, Handball und Schwimmen) tätig; Leiter von Übungsleiterseminaren in Köln, Autor von Spielvariationen in Fachzeitschriften.

St.-Georg Str. 17  
50859 Köln

auf die Spielfreude und auf ein dauerhaftes Interesse aus. Diese Einfachheit steht für stressfreies Handeln und vermittelt eine Grundstimmung, in der der Ernsthaftigkeitscharakter eingeschränkt ist und mögliches Fehlverhalten beim Spielen ohne Negativkonsequenzen für das eigene Wohlbefinden bleibt. Somit haben gerade Teilnehmer mit sensomotorischen und spielstrategischen Defiziten die Möglichkeit, über Erfolgserlebnisse Zugang zum Spielen zu finden.

## Praxisbeispiele

In den erwähnten Spielvermittlungsmodellen (MSIL, TSM) werden taktische, koordinative und technische Inhalte nicht hintereinander additiv vermittelt. Das Gegenteil ist der Fall. Bei konkreten Spiel- und Lernhandlungen ist von engen Wechselwirkungen zwischen den Taktik-, Koordinations- und Technikbausteinen auszugehen. So sind taktische Lösungen von Spielaufgaben immer auch im Verhältnis zu vorhandenen sensomotorischen Aktionsmöglichkeiten zu sehen, die die Spielauswahlentscheidung beeinflussen (Roth, Kröger, Memmert, 2002).

Die dargestellten Sportspielvariationen lassen sich unter diesen Aspekten für entsprechende Lernprozesse effizient nutzen. Ihr Einsatz kann z.B. zu Beginn eines Lernprogramms (Motivation) hilfreich sein und bei fortgeschrittenen Aneignungsvorgängen zur Auflockerung und/oder zur Ergänzung zwischen einzelnen Lernschritten herangezogen werden.

## Einige Spielvariationen

### Universalball (s. Abb. 1)

#### Spielidee

Zielschusspiel. Spiel auf unterschiedliche Ziele (Tore), die jeweils verschiedenen Spiel(Schuss-)techniken zugeordnet sind.

#### Material/Aufbau

Ziele sind (pro Spielfeldhälfte) das Basketballbrett, der BB-Korb, ein aufgehängter Reifen, 2 Kleinkästchen. Gespielt wird mit einem Weichschaumball.

#### Regeln

Der Balltransport erfolgt durch Fuß- oder Handluftdribbling (einhändiges Hochschlagen des Balles – Volleyballaufschlag). Mit dem in der Hand gehaltenen Ball darf nicht gelaufen werden; der ballbesitzende Spieler darf nicht angegriffen werden.

Um Tore zu erzielen muss

- der mit dem Fuß getretene Ball einen der Kleinkasten,
- der geworfene Ball den BB-Korb oder den aufgehängten Reifen und der
- geschlagene Ball das Basketballbrett treffen.

#### Variante

Unterschiedliche Punktwertung bei den einzelnen Zielen.

### Basketball – Plumsball (s. Abb. 2)

#### Spielidee

Zielschusspiel in ‚Basketballform‘, wobei ein von der Wand abprallender Ball ein auf dem Boden liegendes Ziel treffen muss.

#### Material/Aufbau

Spiel quer zur Halle in einem schmalen Feld. Turnmatte(n) an beiden Stirnseiten in kurzem Abstand von der Wand; eine ‚Wurflinie‘ (etwa 2 m hoch) an beiden Stirnseiten.

#### Regeln

Zwei (kleine) Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen den Ball so an die Wand oberhalb der Wurflinie zu werfen, dass er beim Herabfallen die Matte trifft. Bei Bodenkontakt des Balles erfolgt Ballbesitzwechsel. Mit dem Ball dürfen bis zu 5 Schritte gelaufen werden.

#### Varianten

- Wandabstand zum Ziel wird vergrößert; Ziel wird vergrößert (2 Matten);
- Dribbling wird erlaubt...

### Fußball – Abräumen (s. Abb. 3)

#### Spielidee

Fußball-Zielschusspiel. Ziele der gegnerischen Mannschaft sollen zu Fall gebracht werden.

#### Material/Aufbau

2 – 3 Tennisbälle, 12 Keulen.

#### Regeln

Spiel mit Bande (ganze Halle). In jeweils zwei Dreiergruppen stehen die Keulen nahe der Seitbegrenzungen (mit Abstand zur Wand!!) an den Stirnseiten des Feldes. Für jede Keule, die umfällt (durch Ballkontakt oder Berührung des Abwehrspielers), kommt ein zusätzlicher Spieler in die Mannschaft.

Das Spiel ist zu Ende, wenn bei einem der beiden Teams keine Keule mehr steht.

#### Variante

Mehr Keulen.

### Hockey/Unfair Hockey (s. Abb. 4)

#### Spielidee

Hockey-Zielschusspiel auf unterschiedliche Tore.

### Material/Aufbau

Hockeystöcke/Uni-Hockeystöcke, 3-5 Tennisbälle. Das Tor von Team 1 besteht aus mehreren im Rechteck ausgelegten Kastenteilen (oder Matten) im Volleyballfeld, das von Team 2 aus diagonal ausgelegten Kastenteilen in den vier Spielfeldecken der Halle. Treffflächen sind jeweils die Seiten der Kastenteile.

### Regeln

Spiel mit Bande (ganze Halle). Tore können nur aus der Schusszone erzielt werden, die das anvisierte Ziel umgibt (Team 1 muss also von außerhalb des Volleyballfeldes auf die ‚Eckentore‘ treffen, Team 2 von innerhalb des Volleyballfeldes auf das mittige Rechteck. Versehenliches Fußball wird nicht geahndet.

---

### Badminton/Hurry-Beat (s. Abb. 5)

---

### Spielidee

Zwei Teams spielen über eine breite „Tabuzone“ gegeneinander. Wer gespielt hat muss eine Zusatzaufgabe erledigen; wer einen Fehler macht scheidet aus.

### Material/Aufbau

Zwei Teams mit je etwa 4-6 Spielern; pro Spieler ein Badmintonschläger; 1 Badmintonball. Spiel in einem markierten schmalen Feld längs zur Halle über eine markierte Zone hinweg.

### Regeln

Innerhalb der Teams wird in festgelegter Reihenfolge geschlagen; wer geschlagen hat umläuft eine Wendemarke hinter dem eigenen Spielfeld. Mit jedem Fehler verliert das Team einen Spieler und die zu laufende Strecke wird um ein bestimmtes Maß (z.B. 1 Schritt) verkürzt. Spielende: ein Team besteht aus nur einem Spieler.

### Varianten

- Spiel über ein längs der Halle gespanntes Baustellenband.
- Spielende: Wenn ein Team keinen Spieler mehr auf dem Feld hat. Der letzte Spieler braucht natürlich nicht mehr zu laufen.

---

### Tennis/Egospiel

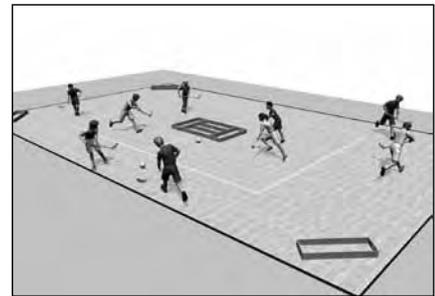
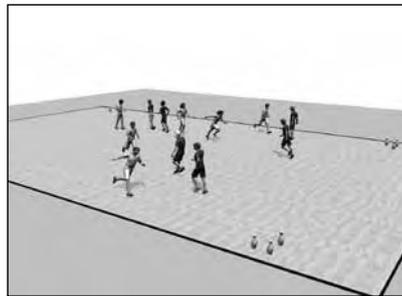
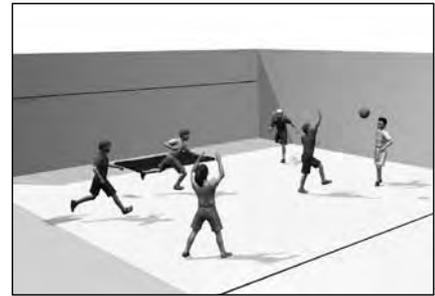
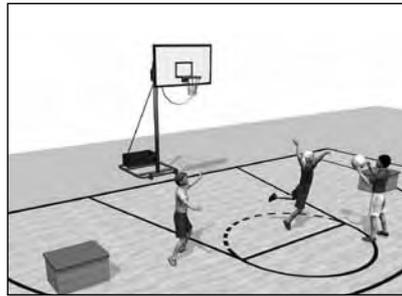
---

### Spielidee

Bewegungsspiel mit Rückschlagspielcharakter. Ein Spieler spielt den Ball über ein Hindernis, wechselt auf die andere Seite (Ball darf aufspringen) und spielt ihn wieder zurück....

### Material/Aufbau

1 Softtennisball, 1 Bierdeckel (oder Tischtennisschläger bzw. ‚Spatzenbrett‘), eine Turnmatte, die von zwei



Spielern auf der langen Seite senkrecht gestellt wird, ein dritter Spieler, der den Ball spielt.

Abb. 1 (o.l.):  
Universalball

Abb. 2 (o.r.)L  
Basketball – Plumsball

Abb. 3 (u.l.):  
Fußball-Abräumen

Abb. 4 (u.r.):  
Hockey/  
Unfair Hockey

### Regeln

Fehler ist, wenn der Ball nicht wieder über das Hindernis zurückgeschlagen wird. Die Anzahl der Bodenkontakte ist unbegrenzt. Wechsel nach vorgegebener Zeit. Wem ist es gelungen, die meisten Mattenüberquerungen zustande zu bringen?

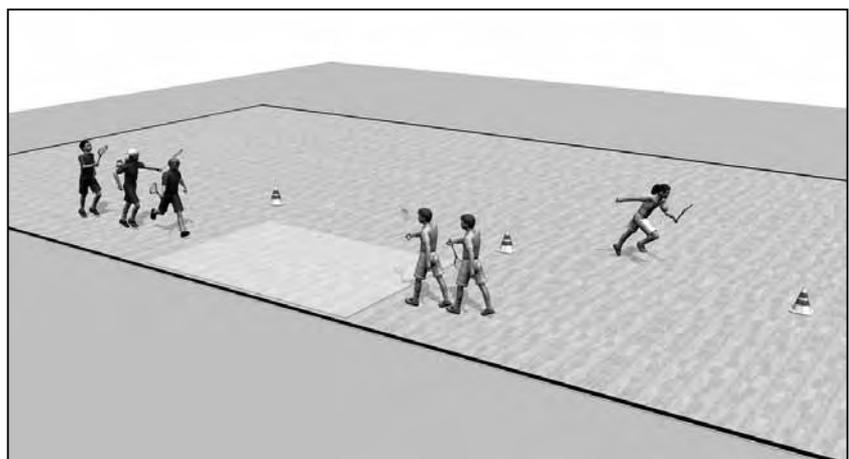
### Varianten

- Bodenkontakte des Balles beschränken.
- Bei einem Fehler Wechsel reihum mit einem der Mattenhalter.

### Literatur

Fisette, J.L.(2006), Spielverständnis lehren durch das Taktik-Spiel-Modell, *sportunterricht*, 9, 267-272  
Geis, R. (2009) *Sportspiele - leicht gemacht für Schule und Verein*, Schorndorf: Hofmann  
Roth, K., Kröger, Ch., Memmert, D.,(2002), *Ballschule - Rückschlagspiele*, Schorndorf: Hofmann.

Abb. 5:  
Badminton/  
Hurry-Beat



# Parkour & Freerunning – Barrieren als spannende Bewegungsherausforderung

## Jürgen Schmidt-Sinns



Parkour/Freerunning (PK/FR) als Mix, der den Schülern Bewegungsaktionen im Free Style ermöglicht, neue Bewegungsräume erschließen hilft, als cool und spannend erlebt wird und ohne die einengenden Normen etablierter Wettkampfsportarten die Freiheit individueller kreativer Ausführung beinhaltet, setzt sich im Schulsport als Alternative (oder als besondere Ausprägung) des Turnens fest.

*„Beide Ausführungsformen – auch als Mix – bieten ein beachtliches pädagogisches Potenzial, um bei Kindern und Jugendlichen z.B. die Entwicklung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, individueller Risikokompetenz sowie Kooperationsfähigkeit zu fördern“ (Lit. S.12).*

Als ein Anzeichen, dass es sich nicht nur um eine kurzfristige Welle handelt, muss der Vorschlag der Unfallkasse NRW gewertet werden, in den Sicherheitserlass für den Schulsport (NRW) folgenden Text einzuarbeiten (Lit. S. 74):

- Die Grundlagen für Parkour/Freerunning müssen in der Sporthalle und/oder auf ausgewählten Sport- und Bewegungsflächen vermittelt werden. Hierfür gelten Regelungen des Inhaltsbereichs Bewegen an Geräten – Turnen (insbes. 3.2 Helfen und Sichern, 3.3 Einsatz von Matten).
- Wird Parkour/Freerunning auch außerhalb der Schule angeboten, muss die Lehrkraft darüber hinaus in der Lage sein, die Flächen und Gebäudeteile, Einrichtungen und Hindernisse, die für Parkour/Freerunning genutzt werden sollen, nach Sicherheitskriterien zu beurteilen (z.B. Standfestigkeit, Belastbarkeit, Untergründe, Fallschutz, Vermeidung von Beschädigungen, Umweltschutz).

### Fachliche Voraussetzungen der Lehrkräfte

Eine Lehrkraft, die Parkour/Freerunning im Rahmen des Schulsports anbietet, muss über folgende fachliche Voraussetzungen verfügen:

- Kenntnisse theoretischer Grundlagen.
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen und Organisationsformen.
- Praktische Erfahrungen mit den elementaren Grundtechniken (z. B. Lazy, Dash, Roulade).
- Beherrschung von Sicherheitstechniken und Helfergriffen.
- Kenntnisse der alternativen Nutzung von Geräten und Gerätekombinationen.
- Sicherheitsbewertung von Bewegungsbereichen außerhalb der Schule.

### Lehrmaterialien und Fortbildungen

- Ein vielfältiges und praxiserprobtes Basisprogramm liegt bereits vor (siehe Literaturangabe).
- Mehrere Herausgeber, u.a. der DSLV NRW und die Unfallkasse NRW, signalisieren großes Interesse, PK/FR sicher verbreiten zu können.
- Ab 2011 werden als gemeinsames Projekt mit dem Schul- und Bildungsministerium NRW und dem DSLV NRW Fortbildungen für Lehrkräfte angeboten (zertifizierte Basisqualifikation / 15 UE).

### Praxisbeispiele

Die Praxisbeispiele zeigen an Gerätekonstellationen Parkour-Überwindungen aus dem Basisprogramm, die kaum der Personenhilfe bedürfen. Das neben den Turngeräten eingesetzte stabile, neu konzipierte Parkour-Modul-System ist ebenfalls aus der Praxis heraus entstanden und lässt sich – nicht nur durch das variable Stecksystem – von Schülern leicht und schnell transportieren, zusammenbauen und multifunktional nutzen. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten fördern die Entwicklung und Erprobung immer neuer, individueller und kreativer Runs auf kleinem Raum, mit immer neuen Anforderungen an Koordination, Kondition und effiziente Bewegungsausführung. Die Abbildungen

der Gerätekonstellationen und Bewegungsaktionen, die Anregungen und Tipps sollen Möglichkeiten aufzeigen, wie sich Parkour-Aktionen mühelos für zielgruppenorientierte Unterrichtsvorhaben verwenden lassen.

**Tipps vorweg**

- Lassen Sie die Schüler anfänglich selbst Überwindungen finden – Sie werden sich wundern, wie viele unterschiedliche „Techniken“ so erprobt und geübt werden.
- Auch bei der Vermittlung bestimmter und benannter Techniken sollte immer die Freiheit der individuellen, kreativen Ausführung Geltung besitzen. Hinweise und Korrekturen dienen der Sicherheit, der Gesundheit und dem Gelingen und nicht der genormten Bewegungsausführung.
- Weisen Sie nicht darauf hin, dass in dieser Stunde „geturnt“ werden soll, sondern nutzen sie die Akzeptanz von PK/FR für die positive Einstellung zum „neuen“ Inhaltsbereich und zur Motivation zum beharrlichen Üben.
- Bieten Sie bewusst Möglichkeiten zur Differenzierung durch die Art des Aufbaus und durch die Form der Aufgabenstellung.
- Fall- und Landeschulung sind Voraussetzungen (nicht nur für PK/FR).
- Beginnen Sie mit einfacheren Überwindungen aus dem PK, bevor sie die komplizierteren FR-Aktionen entwickeln.

- Binden Sie schnell Einzelaktionen in den Lauf ein.
- Unterstützen Sie die Moves durch aktuelle, schnelle Musik, so entsteht sofort eine Atmosphäre der freiwilligen Leichtigkeit.

**Climbing, Balance, Jumps and Landings / Kletter-, Balancier-, Sprung- und Landungsübungen**

(Siehe Abbildungen 1-7)

**Tipps**

- Hier sind Niedersprungmatten bzw. Kombimatten oder „harte“ Weichbodenmatten mit ganz geringer Einsinktiefe zu nutzen. Allein trainierte Köner werden bei hohen Absprüngen zur Vorbereitung für die Outdoor-Landungen auch Turnmatten oder den Hallenboden als Landeflächen verwenden können.
- Landung beim Drop in Körperspannung und nachgebender Beugung bis max. 45° in den Kniegelenken (Ausnahme: Präzisionssprung mit tiefer Hocke zur Gleichgewichtswahrung).
- Praktische Beispiele finden sich in den Lehrhilfen 10/2009 zur Einführung von Parkour (z.B. über das Rolling).



Abb. 1-3: Steigen und Klettern, Absprungphase in kompakter Gleichgewichtshaltung zur Rolllandung (Rolling)



Abb. 7: Die problematische Fußstellung bei der Landung muss aus gesundheitlichen Gründen korrigiert werden (Fußspitzen nach vorn und Beugung der Knie in Richtung Fußspitzen)



Abb. 4-6: Mauer-Ansprung (Pop Vault) und Absprung mit Punktlandung (Drop) Mittel-/Oberstufe

**Abb. 8-10:**  
Pop Vault = Heraufspringen (Senkrechte) und Herauflaufen (Schräge), geschickt aneinander vorbei und wieder herablassen am Turm-Modul (Tower), bewusst ohne Matten für geübte/gut trainierte Traceure. Diese springen auch herunter mit nachfolgender Parkour-Rolle mit dünner oder ohne Mattenlage als Landefläche (anstelle des Towers können die Stirnseiten hoch gebauter Sprungkästen (Abb. 4, 5) oder Mattenberge genutzt werden)



Selbstverständlich bietet die Lehrkraft durch den Aufbau Gelegenheiten für weite Sprünge und unterschiedliche Landungen (z.B. kleine Landungsflächen für Präzisionslandungen). So können Bodenstriche, kleine Kästen und Sprungkästen, Balken, Stangen, Matten usw. genutzt werden.

**Tipps** (siehe Abb. 8-10)

- Die Geräte zur Landung müssen unverrückbar stabilisiert sein.
- Die mögliche Sprungweite (mit Sicherheitstoleranz) muss vorher erprobt und immer sicher eingeschätzt werden.

- Es sind Sprünge aus dem Stand mit Armschwungunterstützung und einbeinige Absprünge aus dem Anlauf zu üben.

**Tipps** (siehe Abb. 11-16)

- Gleichgewicht zu halten oder wiederzuerlangen ist bei den Überwindungsaktionen von ausschlaggebender Bedeutung.
- Fußballenaufsatz und tiefer KSP bei der Präzisionslandung.
- Die Zwischenräume anfangs nicht zu weit aufbauen, sodass auch große Schritte möglich sind.
- Mögliche Hilfen: begleitende Handfassung oder Landungssicherung im Sandwichgriff.



**Abb. 11-13:** Weiter Sprung von Kasten zu Kasten (Gap Jump) mit Präzisionslandung in tiefer Hocke (KSP tief zur Gleichgewichtserhaltung). Absprungstreckung – kompakte Flughaltung – Landung



**Abb. 14:** Crane-3-Punkt-Landung, das gestreckte Bein stabilisiert zusätzlich das Gleichgewicht

**Abb. 15:** Präzisionssprung auf den Übungsschwebelbalken mit anschließendem Cat Leap an die Sprossenwand

**Abb. 16:** Präzisionssprünge im Sprunggarten

## Balance

**Tipps** (siehe Abb. 17-19)

- Unterschiedliche Laufbalancen (vorwärts, seitwärts, rückwärts) oder Kriechbalancen über unterschiedlich schmale und hohe Geräte.
- Unterschiedliche Standbalancen (beidbeinige, einbeinig, auf Händen) auf unterschiedlichen großen und hohen Flächen.
- Spielerische Formen auch mit Hilfe zum einführenden Üben.

## Vaults (springende Überwindungen)

### Lazy Vault / Handwechsler

**Tipps** (siehe Abb. 20-25)

- Hindernisse auch über hüfthoch.
- Anlauf diagonal oder parallel zum Hindernis.
- Schersprungartige Überwindung mit Stütz.
- Aufstützen vor dem Absprung gibt Sicherheit.
- Aufsitzen oder kurzzeitiges Aufstützen des gebeugten Schwungbeins auf dem Hindernis.
- Das hindernisnahe Bein ist das Schwung- und Landebein, das entfernte das Sprungbein.

- Die hindernisnahe Hand setzt zuerst auf, die 2. später stützende Hand kann festhaltend die Landung sichern (Stange) oder nachdrückend breitere Hindernisse überwinden helfen.
- Landungen einbeinig in den Lauf oder von größeren Höhen herunter auch beidbeinig

## Speed Vault / Schnelle Überwindung

(Siehe Abbildungen 26-31 auf der folgenden Seite)

Der Speed Vault kann über Balken, Kasten oder Stützreack gesprungen werden – ungefähr in hüfthoher Einstellung. Hier sehen wir unterschiedliche Ausführungen (Abb. 29, 30), die als Vorübungen oder auch als eigenständige Überwindungen genutzt werden können.

**Tipps**

- Hindernisse ungefähr hüfthoch aufbauen.
- Variationen mehr Hürdenschritt ähnlich mit aufgerichtetem Oberkörper oder Flanken ähnlich mit Körperlängsachse mehr zum Gerät.
- Variation mit Sprungbeinlandung.



Abb. 17: Lauf-Balance aneinander vorbei

Abb. 18: Kriechbalance (Cat balance)

Abb. 19: Standbalance



Abb. 20-22: Bei dieser Ausführung wird mit dem 2. Stütz das Sprungbein spielerisch sehr hoch geschwungen (Abb. 21, Mitte) und das Schwungbein zur einbeinigen Landung und Weiterlauf herunter gedrückt

Abb. 23-25: Lazy mit überrutschender oder Sitzlandung auf oder über das Hindernis in unterschiedlicher Ausführung



Abb. 26, 27: Speed Vault (Schnelle Überwindung) über dem Hindernis



Abb. 28: Schub- und Stützhilfe

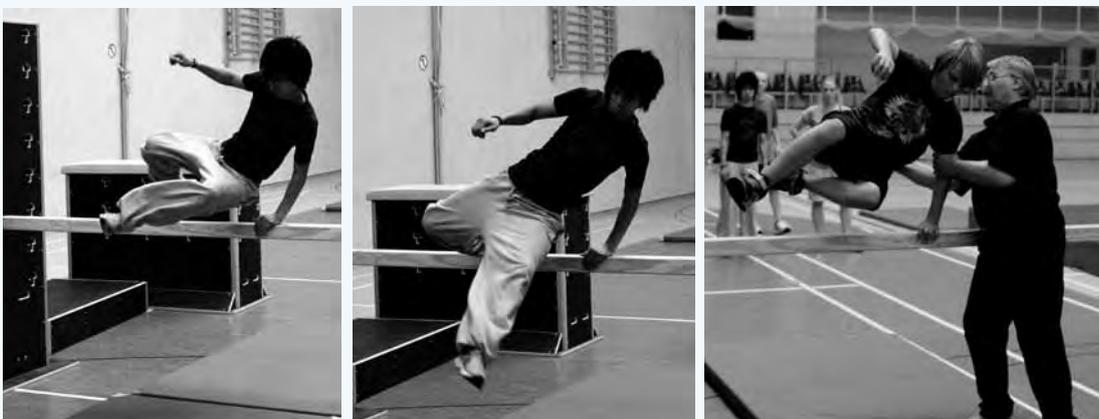


Abb. 29, 30: Mit Aufstützen eines Fußes auf das Hindernis und an der Wand

Abb. 31: Über die Leine

## Turn Vault / gehockter Stützsprung mit halber Drehung

(Siehe Abbildungen 32-38)

### Tipps

- Die den Schülern bekannte Hockwende auf und mit Vierteldrehung über den Kasten springen lassen.
- Den Arm, um den gedreht wird, mit eingedrehter Hand aufsetzen.
- Gewichtverlagerung auf den Stützarm, um den gedreht wird.
- Turn Vault über den oberen Holm des Stufenbarrens und Landung auf dem unteren (Geübte).
- Bei einem frühen Weiterdrehen um die Körperlängsachse, die fast parallel über dem Hindernis liegt, springen die Schüler den Reverse Vault (360°-Drehung).

Die hier gezeigten Grundsprünge können durch geschickten Geräteaufbau (Höhen und Weiten den Zielgruppen angepasst) zu einem abwechslungsreichen und attraktiven Run zusammengefasst werden, wobei bei den Überwindungsformen keine Hilfen notwendig sind.

### Literatur und Bildnachweis

Schmidt Sinns, Scholl, Pach: *Le Parkour&Freerunning. Das Basisbuch für Schule und Verein.* Hg. in der Edition Schulsport – Reihe Meyer & Meyer 2010 (Hg. Rheinischer und Westfälischer Turnerbund, DSLV NRW, Landesportbund NRW in Kooperation mit der Unfallkasse NRW).

Abb. 1-6, 14, 15, 19, 23, 24, 31, 35, 36, 38 aus: Schmidt-Sinns, Scholl, Pach: *Le Parkour&Freerunning*  
Alle weiteren Abbildungen: Helmut Schneider



**Abb. 32-34:** Erste Sprungphase mit Stütz im Zwiagriff, Drehung um den rechten Arm mit Kammgriff, wieder zufassen, sodass nach der halben Drehung und bei der Landung beide Hände im Ristgriff fassen



**Abb. 35:** Turn Vault mit Aufsetzen – abspringend um die eingedrehte rechte Hand weiterdrehen



**Abb. 36:** Turn Vault herüber



**Abb. 37:** Helfergriff am Oberarm, um den sich der Springer dreht



**Abb. 38:** Weiterdrehung um die Längsachse über dem Hindernis führt zum Reverse Vault (Drehhocksprung 360°)



## SPORTSPIELE



DIN A5, 160 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0351-0  
**Bestell-Nr. 0351 € 16.90**

Rüdiger Geis

### Sportspiele – leicht gemacht

**Für Schule und Verein**

Mit dem Buch wird das Ziel verfolgt, das enorme Aufforderungspotenzial der Sportspiele zu nutzen. Die Spielabläufe werden durch Veränderungen des Anspruchsniveaus für möglichst viele Akteure erlebbar gemacht. Die im Handlungsablauf modifizierten Spielformen bewahren die Grundideen der jeweiligen Sportspiele und lassen sich in leistungsheterogenen, zahlenmäßig großen Sportgruppen mit minimalem organisatorischen Aufwand durchführen. Sie garantieren jedem eine optimale Bewegungszeit. Die Teilnehmer lernen spielerisch, kognitive und motorische Mehrfachaufgaben zu kombinieren, aufzugreifen und Lösungswege zu entwickeln.

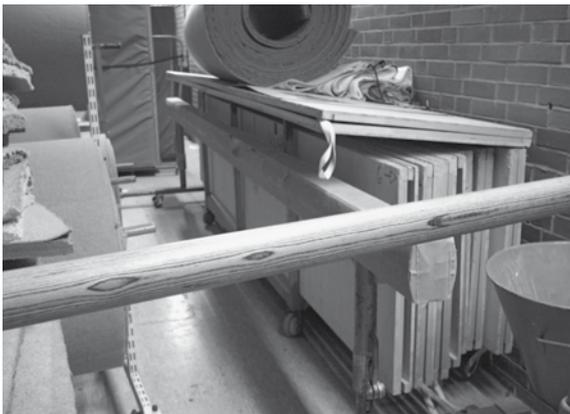
Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0351](http://www.sportfachbuch.de/0351)

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

# Der Schwebebalken – das unterschätzte Turngerät

**Henner Hatesaul**

Seit 1981 gibt es für die Zeitschrift *sportunterricht* mit der Beilage Lehrhilfen ein Stichwortregister. Nicht einmal taucht dabei der Schwebebalken auf. Erst über das Internet findet man von Beate Albrecht den Artikel „Vielfältiges Balancieren als Hinführung zum Turnen am Schwebebalken (Lehrhilfen 12/1997).



Auch wegen seiner häufigen Unterbringung im rückwärtigen Teil des Geräteraumes, zugestellt mit anderen Geräten (Abb. 1), fristet der Schwebebalken allzu oft ein nicht verdientes Schattendasein.

Eine noch wirksamere „Verhinderungsstrategie“ besteht darin, abmontierte Füße und Balken getrennt an der rückwärtigen Wand des Geräteraumes aufzuhängen. So entstand der Ruf, dass er umständlich zu bedienen ist, außerdem sei er nur ein Gerät für Mädchen, auf dem es lediglich darum geht, „schön“ zu balancieren.

Es ist richtig, dass Sprünge, Rollen, Handstand und Rad weitgehend unerreichbar für den Schulsport sind; trotzdem bietet der Schwebebalken – auch für Jungen – zahlreiche andere und interessante Möglichkeiten. Die positiven Auswirkungen des Balancierens auf die Gleichgewichtsfähigkeit, die Haltung und das Konzentrationsvermögen sind unbestritten. Voraussetzung für eine häufige Nutzung ist die gute Zugänglichkeit (siehe dazu: Lehrhilfen 9/2010) und die leichte Transportierbarkeit.



**Anschrift des Verfassers:**

Henner Hatesaul  
Ankestraße 4  
49809 Lingen

Abb. 1 (links oben)

Abb. 2a (links unten)

Abb. 2b (rechts unten)



Abb. 3 (rechts)

Abb. 4 (links)

Ein gelungenes Beispiel für einen einfachen Umbau im Geräteraum zeigen die Abbildungen 2a und 2b auf der vorherigen Seite.

Damit ein gewisser „Nervenkitzel“ entsteht, darf der Schwebebalken nicht zu niedrig eingestellt werden; dem „Abstürzen“ nehmen zwei Weichbodenmatten den Schrecken (die „Nahtstelle“ befindet sich unter dem Balken), und durch die Kastentreppe am Anfang und Ende wird das Auf- und Absteigen auch für etwas übergewichtige Kinder nicht zur unlösbaren Aufgabe (Abb. 3).

Der Übungsabschnitt für schwierige Teile befindet sich im Bereich der Weichbodenmatten, Anfang und Ende werden durch Turmatten oder Niedersprungmatten gesichert (Abb. 4).

### Zusatzaufgaben

Schon das einfache Balancieren kann dadurch interessanter und anspruchsvoller gestaltet werden:

- mit geschlossenen Augen balancieren,
- 1, 2 oder 3 Bälle mitnehmen,
- ½ Drehung im Stand oder in der Hockstellung (eine Drehung ist nur zur Seite des hinteren Fußes möglich),
- den Schwebebalken schräg stellen, höher stellen.

### Partneraufgabe

Von jeder Seite kommt ein Schüler oder eine Schülerin. Sie treffen sich in der Mitte und sollen, ohne herunterzufallen, die Seite wechseln. (Auf die einfachste Lösung, indem sich ein Schüler quer auf den Balken legt, kommen nur wenige).



### Gruppenaufgabe

Eine Gruppe von 6–12 Schülern soll nacheinander an einem Ende aufsteigen, alle gemeinsam auf dem Balken stehen (sich evt. noch verbeugen, eine ganze Drehung machen) und am anderen Ende wieder absteigen. „Stürzt“ jemand ab, muss die gesamte Gruppe neu starten. Diese Aufgabe ist noch relativ leicht lösbar; sehr viel schwieriger wird es jedoch, wenn die Gruppe von Anfang bis Ende untereinander Kontakt halten muss (Abb. 4).

### Der Balken als Kraftgerät

- 3–5 Schüler legen sich bäuchlings quer auf den Balken, strecken Beine und Oberkörper/Arme bis zur Waagerechten und halten diese Position etwa 5 Sekunden. Der Abstand muss so groß sein, dass keine gegenseitige Behinderung erfolgt. Ein Partner gibt verbale und taktile Hilfe.
- 3–5 Schüler sitzen mit angehockten Beinen nebeneinander auf dem Balken. Der Abstand muss so groß sein, dass sich die Schüler nicht gegenseitig behindern. Aufgabe: Die Beine sollen nach vorne und die Arme nach oben gestreckt werden. Endposition etwa 5 Sekunden halten (s. Abb. 5, folgende Seite). Steigerung: Die gestreckten Beine sollen langsam nach rechts und dann nach links usw. geschwungen werden (Abstand vergrößern).
- 1 Schüler legt sich bäuchlings lang auf den Schwebebalken und versucht, den Balken zu umkreisen ohne den Boden zu berühren. Erfahrungsgemäß schaffen dies nur sehr wenige (s. Abb. 6, folgende Seite).



### „Kämpfen“ auf dem Schwebebalken

- 2 Schüler stehen auf dem Balken und versuchen, den Gegner mit einer Keule (luftgefüllter Plastikballon mit Stiel) oder mit einem Kissen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst den Boden berührt hat verloren. Sicherheitshinweise: Mit der Keule nicht auf den Kopf und ins Gesicht schlagen. Wenn das Kissen einen Reißverschluss oder Knöpfe hat, muss diese Seite in die Hand genommen werden (Abb. 7).
- Über den Schwebebalken werden nebeneinander 2 gut biegsame Turnmatten gelegt (hierfür eignen sich auch ausgemusterte Matten). Im Reitersitz sitzen sich 2 Schüler gegenüber und versuchen, den

Gegner vom Balken herunterzubringen. Wer zuerst den Boden berührt, hat verloren.

- Es darf nur mit Händen und Armen gekämpft werden (Abb. 8).
- Es darf nur mit Füßen und Beinen gekämpft werden (Schuhe ausziehen! – Abb. 9).
- Weitere Möglichkeiten sind:
  - Wer kann die schwierigste oder lustigste oder ... Figur stehen (Abb. 10)?
  - Abwerfen mit unterschiedlichen Bällen und Ausweichen bzw. Abwehren oben auf dem Balken, ohne herunterzufallen.
  - Einsatz als Hindernis im Parkour oder Freerunning.
  - Einsatz beim Jonglieren.
  - ...

Abb. 5 (links)  
Abb. 6 (rechts)

Abb. 7 (links oben)  
Abb. 8 (rechts oben)  
Abb. 9 (links unten)  
Abb. 10 (rechts unten)





# GERÄTTURNEN



NEU

Ursula Häberling-Spöhel /  
Walter Bucher (Red.)

## 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen

10., komplett überarbeitete Auflage 2010

Verstaubt, verrostet und oft lange Zeit ungenutzt stehen viele Geräte in den hintersten Ecken von dunklen Geräträumen. Schade, denn mit etwas Fantasie sind der Bewegungsvielfalt beim Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Rutschen, Gleiten und Kooperieren keine Grenzen gesetzt. Die 10. Auflage im neuen Layout mit vielen neuen Ideen für alle Alters- und Könnensstufen ist eine wahre Fundgrube.

DIN A5 quer, 248 Seiten, ISBN 978-3-7780-6290-6, **Bestell-Nr. 6290 € 19.90**

4 An die Geräte – fertig – los		4.1 Im Gerätgarten	
Nr.	Name der Spielform Ziele/Absenke	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
293	Bau eines Gerätegartens Zusammenarbeit Kreativität Erfahren und Entdecken	Je zwei holen zusammen ein Gerät aus dem Geräteraum und stellen es in einer begrenzten Fläche nach Belieben auf. Die Geräte dürfen verändert werden. Die einzelnen Geräte ausprobieren, kombinieren ...	
294	Gerätgarten kennen lernen Anpassung an den Raum Reaktion	Freies Laufen um die Geräte, ohne diese zu berühren. Evtl. mit Musik. Verschied. Laufformen ausprobieren, paarweise und in Gruppen laufen, Richtungswechsel... • A rechts, B links am Gerät vorbei • A oben, B unten durch	
295	Geräte kennen lernen Reaktion Gewandtheit Erfahren und Entdecken	Möglichst viele Geräte in beliebiger Form überqueren, Bewegungsform zwischen den Geräten festlegen, z. B. Hüpfen, Verfüllengang, Kreuzschritte, etc. • A läuft, hüpft, kriecht, überquert ... und B folgt. Rollenwechsel	
296	Roll-Festival Gewandtheit Orientierung	Sämtliche Geräte dürfen nur überrollt werden; auch zwischen den Geräten müssen die Bewegungen mit möglichst viel Bodenkontakt ausgeführt werden mit Rollen, Kriechen, Robben; auch mit langsamer Musik. • Zu zweit: A rollt vor; B rollt nach	
297	Geräte-Fangspiel Reaktion Gewandtheit	Wer sich auf ein Gerät rettet, darf nicht gefangen werden. Es darf sich nur ein „Gejagter“ auf dem Gerät aufhalten. • Verfolger zählen bis 5; in dieser Zeit muss der/die Verfolgte das Gerät verlassen	

4.1 Im Gerätgarten		4 An die Geräte – fertig – los	
Nr.	Name der Spielform Ziele/Absenke	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
298	Fangspiel-Variationen Gewandtheit Kontakt mit Gerät Fantasie	Wer auf oder an einem Gerät – stützt – dreht – hängt – schwingt – pendelt – liegt darf nicht gefangen werden.	
299	Nummernspiel Reaktion Konzentration	Verschiedene Bewegungsaufgaben (vgl. Nr. 298) werden nummeriert. Wird eine Nummer gerufen, so muss die entsprechende Aufgabe möglichst schnell gelöst werden. • Der Letzte ruft die nächste Nummer	
300	Herr und Hund Kreativität Anpassung Bewegungen übernehmen	A wählt einen Weg und B folgt diesem genau. Ebenso werden die Bewegungsformen des „Herrn“ möglichst genau kopiert. Rollenwechsel. • Alles im Seitwärts- oder Rückwärtsgehen	
301	Marionettenspiel Kooperation Vertrauen Mut	A wird von B wie eine Marionette sicher durch den Gerätgarten geführt. Führen durch Berühren, akustische Zeichen, imaginäre Magnete, etc. Die Marionette schließt die Augen.	
302	Siamesische Zwillinge Gewandtheit Zusammenarbeit Vertrauen	A und B binden sich mit einem Band zusammen und bewegen sich so im Garten. • A schließt die Augen und lässt sich von B führen. Rollenwechsel	

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/6290](http://www.sportfachbuch.de/6290)

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

# Mattenhorn

– Der Berg ruft, und wen er erst einmal gerufen hat ...

Jürgen Frey

## Spielidee

Eine „Seilschaft“ (Kleingruppe bis hin zur Großgruppe) soll ein künstlich errichtetes Bergplateau in möglichst kurzer Zeit ohne fremde Hilfsmittel komplett und sicher besteigen können.

**Platzbedarf:** Halbe Halle

**Material:**

- 2 Barren
- 1 Weichbodenmatte
- mehrere Bodenturnmatten
- 2 Langbänke
- Stoppuhr

## Vorbereitung

- Der „Berg“ wird aufgebaut (Holmenhöhe der beiden Barren sollte zunächst etwa der Stirnhöhe eines mittelgroßen Schülers entsprechen). Das „Tal“ um den „Berg“ herum wird mit Matten ausgelegt (falls jemand abstürzen sollte).
- Rechts und links vom „Berg“ (parallel zu den Barrenholmen) steht in jeweils ca. 5 m Entfernung jeweils eine Langbank als Basislager für jede der beiden Seilschaften.



- Die Klasse wird in zwei „gleich schwere“ Seilschaften eingeteilt. Jede Seilschaft begibt sich in ihr Basislager.
  - Die Seilschaften bekommen 2 Min. Zeit, um sich zu besprechen.
- (Fortsetzung siehe nächste Seite).

## 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.



**Jürgen Frey**  
Carromboulage Bönningheim  
Olgastraße 21  
74357 Bönningheim  
j.frey.carrom@web.de

### Spielregeln

- Nach dem Startzeichen begeben sich die Mitglieder der per Los ermittelten ersten Seilschaft vom Basislager zum Berg und versuchen in möglichst kurzer Zeit das Bergplateau zu erklimmen. Wenn der letzte der Gruppe oben angekommen ist, wird die Zeit gestoppt.
- Der Berg darf dabei nur von den beiden den Basislagern zugewandten Seiten bestiegen werden.
- Teile der Barren dürfen dabei auf keinen Fall berührt oder gar als Aufstiegshilfe benützt werden („Starkstrom“). Erst wer oben ist, darf seine Füße sitzenderweise auf eventuell unter der Weichbodenmatte herausstehenden Holmenenden abstützen.
- Oben auf dem Plateau darf man sich nur noch im Kniestand oder auf allen Vieren bewegen (nicht stehen, Absturzgefahr).

- Wenn die erste Gruppe nach erfolgreichem Gipfelsturm vorsichtig vom Berg wieder abgestiegen ist und sich in ihrem Basislager befindet, kommt die zweite Seilschaft zum Zuge.

Sollten nach einigen Durchgängen die Seilschaften technisch und taktisch quasi blind funktionieren, kann der Berg auf Wunsch auch etwas erhöht werden. Als Krönung steht zum Schluss allerdings auf jeden Fall die Aufgabe, dass beide Seilschaften gemeinsam, d. h. die ganze Klasse zusammen (mit dem Lehrer?!) den Berg in Rekordzeit besiegt (bei drei gültigen Versuchen liegt der Rekord immer noch in Händen einer Schweizer Bergsteigerklasse aus Graubünden, dicht gefolgt von den Mexikanern der Klasse 5b Mexiko-City).

### Bewegte Schule anno dazumal

An einem Wintertag, wenn wir im überheizten und vollgerauchten Schulraum saßen und draußen vor den gefrorenen Fenstern die Sonne schien, konnte unser Rektor plötzlich sagen: „Buben, hier drinnen stinkt es erbärmlich, und draußen scheint die Sonne. Machet einen Wettlauf ums Haus herum, und reißet vorher die Fenster auf!“

(Anmerk. der Red.: Der verehrte Rektor Bauer war der Raucher)

Aus Hermann Hesse. *Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – Lebensstufen*, Suhrkamp