

Korbball-Plus

Jürgen Frey

Spielidee

Körbe erzielen und Körbe verhindern. Aber: Die beiden gegeneinander spielenden Mannschaften werden jeweils von einer weiteren Mannschaft im Angriff unterstützt, deren Mannschaftsmitglieder rechts und links des Zielkorbes auf Langbänken parallel zum Spielfeldrand stehen.

Platzbedarf: Ganze Halle

Material:

- 2 Korbballständer oder Basketballkörbe
- 1 Ball (Basketball, Korbball, Zeitlupenball o.Ä.)
- 4 Langbänke
- Parteibänder für 4 Gruppen (4 Farben)

Vorbereitung

- Die Klasse wird in 4 (oder mehr) Mannschaften eingeteilt (nicht mehr als 6 Spieler pro Mannschaft, ideal sind 4).
- Jede Mannschaft wird mit andersfarbigen Parteibändern gekennzeichnet.
- Die beiden Korbballständer (oder Basketballkörbe) werden jeweils ca. 4 m vor der Stirnseite der Halle aufgebaut (Höhe des Korbes von 2,50 m bis 3,05 m, je nach Alter bzw. Größe der Schüler).
- Die Langbänke für die zusätzlichen Angreifermannschaften werden jeweils rechts und links des Korbes etwa 4,50 m vom Korb entfernt (Volleyballfeld) parallel zu den Seitenauslinien aufgebaut (siehe Skizze auf der nächsten Seite).
- Jeder Mannschaft wird eine erste Partnermannschaft zugelost. Gleichzeitig wird festgelegt, welche Mannschaft zuerst auf dem Feld und welche zuerst auf den Bänken spielt.
- Die Spielregeln werden bekannt gegeben.

Spielregeln

- Durch Sprungball wird das Spiel eröffnet (wie beim Basketball).
- Der Ball darf nicht geprellt werden.
- Mit dem Ball dürfen nur 2 Schritte gemacht werden (oder 2er-Kontakt wie beim Basketball).
- Ein Spieler in Ballbesitz darf nur abgeschirmt, nicht angegriffen werden, d. h. der Gegner darf ihm den Ball nicht wegnehmen und nicht in seine „Ebene“ eindringen (wie beim Korffball). Ansonsten wird auf „Foul“ und „Ball im Aus“ u. Ä. wie beim Basketball oder Minibasketball entschieden, oder entsprechend eigener vorangegangener Absprache.
- Die Mitglieder der Mannschaften auf den Bänken dürfen zunächst nur von den Bänken aus am Spiel teilnehmen, d. h. sie dürfen auf den Bänken angepielt werden und dürfen von den Bänken aus passen oder auf den Korb werfen.
- Bei Halbzeit tauschen Feld- und Bankmannschaften die Rollen.



Jürgen Frey

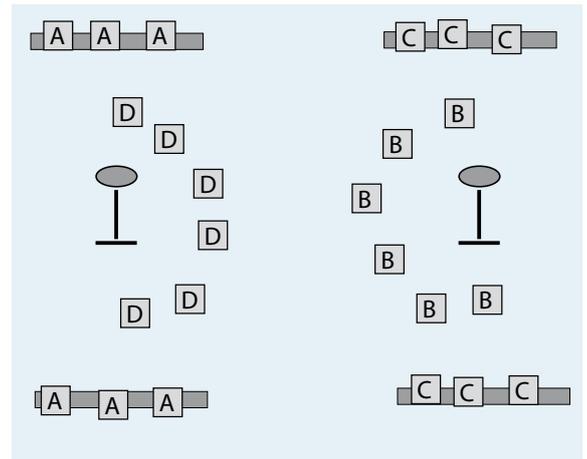
Carromboulage
Bönningheim
Olgastraße 21
74357 Bönningheim
j.frey.carrom@web.de

AUS DEM INHALT:

Jürgen Frey Korbball-Plus	1
Sebastian Höher Bewegungskünste in der Oberstufe – von der Vermittlung zur Gestaltung	3
Alexander Butte Auf der Laufkugel unterwegs – eine zirkensische Herausforderung	11



- Die beiden zusammenspielenden Mannschaften, die nach Ablauf der Spielzeit mehr Körbe erzielt haben, gewinnen das Match. Jede dieser beiden Mannschaften bekommt einen Punkt.
- Bei weiteren Durchgängen werden immer wieder andere Mannschaften einander zugelost, am besten so, dass am Schluss jeder mit jedem gegen jeden gespielt hat. Diejenige Mannschaft, die die meisten Punkte erzielen konnte, ist Sieger dieses „Korbball-Plus-Turniers“.



In diesem Beispiel (Skizze) spielt die Mannschaft A (Bankmannschaft) zusammen mit B (Feldmannschaft) auf den linken Korb, und C (Bank) mit D (Feld) auf den rechten Korb.

Tip

- Das Spiel eignet sich besonders gut für große Klassen, da immer 4 Mannschaften gleichzeitig am Spiel beteiligt sind.
- Auch für koedukativen Sportunterricht ist Korbball-Plus aufgrund des besonderen Schutzes des ballführenden Spielers (Spielregel Punkt 4) und den zusätzlichen Anspielmöglichkeiten der erhöht auf den Bänken stehenden Mitspielern der Partnermannschaft im Angriff geeignet.
- Die Langbänke sollten nicht mehr als 5 m vom Korb entfernt sein, da die Bankmannschaften sonst zu weit vom Spielgeschehen entfernt sind und ein erfolgreicher Korbwurf für die Bankspieler kaum möglich ist.
- Sollten die Spieler auf den Bänken zu selten angespielt werden, so können Zusatzregeln vereinbart werden, z. B. dass ein Treffer eines Bankspielers doppelt zählt o. Ä.

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 Djurcic
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.

Bewegungskünste in der Oberstufe – von der Vermittlung zur Gestaltung

Sebastian Höher

Bewegungskünste im Schulsport – geht das? Die Antwort ist ein klares „Ja“. Es gibt viele Zirkus-, Jonglier- oder Einrad-Arbeitsgemeinschaften als außerunterrichtliche Sportangebote an den Schulen. Bewegungskünste als Teil des obligatorischen Sportangebots, noch dazu als Grundkurs in der Oberstufe, geht das auch? Wenn ja, wie sieht ein Grundkurs Bewegungskünste aus, was sind seine Ziele, Inhalte und Methoden, welche Künste, Geräte und Übungen erweisen sich als schulsporttauglich?

Diesen Fragen soll nachgegangen werden, indem der Verlauf eines Grundkurses Bewegungskünste exemplarisch dargestellt wird. In der ersten Kurshälfte dominiert der Aspekt der **Vermittlung**, in der zweiten der Aspekt der **Gestaltung**. Dabei werden die Schwerpunkte der Unterrichtsstunden der ersten Kurshälfte näher erläutert und die Unterrichtsinhalte der zweiten Kurshälfte in einer Übersicht dargestellt. Der Unterricht wurde im Schuljahr 2009/2010 (1. Halbjahr) an



der Marie-Curie-Oberschule (Gymnasium) in Berlin-Wilmersdorf durchgeführt.

Bewegungskünste

Der Begriff „Bewegungskünste“ ist weit davon entfernt einheitlich definiert zu sein. Die verbundenen Wortteile „Bewegung“ und „Künste“ sind jedoch Anhaltspunkte genug, Wesensmerkmale der Bewegungskünste zu kennzeichnen – sie setzen sich aus Bewegungskunststücken zusammen. Berücksichtigen wir weiterhin, dass die Bewegungskünste in der Oberstufe durch die EPA (Einheitliche Prüfungsanforderungen im Abitur, Sport, Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 1. 12. 1989 i. d. F. vom 10. 2. 2005) dem Bewegungsfeld „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ zugeordnet sind und dass damit der Begriff „Gestalten“ in den Vordergrund rückt, ergibt sich für den Schulsport:

Ziel der Bewegungskünste ist es, Bewegungskunststücke zu gestalten.

Es ist hilfreich, eine Systematik hinsichtlich der Gestaltungsmöglichkeiten zu Grunde zu legen. Christel (2009) teilt (zirzensiche) Bewegungskünste in vier verschiedene Bewegungskunstarten ein; diese sind:

- Akrobatik,
- Hand- und Fußgeschicklichkeiten,
- Balancierkünste/Äquilibristik,
- Mehrfachhandlungen.

Den Bereich „Akrobatik“ brauchen wir unter dem Aspekt der Bewegungskünste in der Schule nicht näher zu betrachten, da diesem Bereich durch die EPA ein eigenes Kursthema für die Sek II zugewiesen ist. Akrobatik ist dem Bewegungsfeld „Bewegen an und mit Geräten“ zugeordnet. Folgen wir der o. g. grundsätzlichen Einteilung unter Abzug der Akrobatik, so kommen wir für den Schulsport bei den Bewegungskünsten zu folgenden Inhalten, die hier mit dominanten sportmotorischen Fähigkeiten verbunden werden (s. Tab. 1 auf S. 4).



Sebastian Höher
Schreiberstraße 3b
14167 Berlin
altius@web.de

Abb. 1: Jonglieren.
Kernstück der
Bewegungskünste

I. Hand- und Fußgeschicklichkeiten	II. Balancierkünste/ Äquilibristik	III. Mehrfachhandlungen
1. Jonglieren Alles, was geworfen und gefangen werden kann, u. a. Tücher Bälle Ringe Keulen ...	3. Auf etwas balancieren Einrad Rola Bola (Rollbrett) Slackline (Gurtband) ...	5. Kombinationen aus I und II Jonglieren auf dem Einrad Devil-Stick auf dem Rola Bola ...
2. Objektmanipulationen Devil-Stick Diabolo Tellerdrehen ...	4. Etwas balancieren Stäbe Keulen Drehende Bälle ...	
Dominante sportmotorische Fähigkeiten		
Kopplungsfähigkeit Rhythmisierungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit	Gleichgewichtsfähigkeit Differenzierungsfähigkeit	

Tab. 1:
Bewegungskünste
in der Schule

Bewegungskünste im Schulsport

Nicht alle möglichen Inhalte der Bewegungskünste eignen sich für den Einsatz in der Praxis des Schulsports. Welche Inhalte für die entsprechende Schul-/Unterrichtssituation geeignet sind, hängt im Wesentlichen von folgenden Rahmenbedingungen ab:

- Komplexität der Bewegung/en,
- benötigte Geräte, benötigtes Material (Preis/Größe/Möglichkeit der Aufbewahrung),
- Eigenkönnen der Lehrerin/des Lehrers.

Abb. 2:
Der Grundschatz.
Kontaktpunkt im
Bereich der oberen
Markierung



Praktikable Inhalte unterscheiden sich je nach konkreter Ausprägung dieser Rahmenbedingungen. Jede einzelne Unterrichtssituation erfordert modifizierte Inhalte bzw. Schwerpunkte.

Entscheidungen für den Unterricht

Für die konkrete Unterrichtssituation des Grundkurses Bewegungskünste wurden folgende Entscheidungen hinsichtlich der Schwerpunkte des Unterrichts getroffen:

- Jonglieren mit Bällen
- Spielen mit dem Devil-Stick
- Balancieren mit dem Devil-Stick

Diese Entscheidungen ergaben sich aus den Vorgaben des schulinternen Curriculums, den vorhandenen Geräten und deren „Aufforderungs- und Spielcharakter“.

Jonglieren

Jonglieren ist das Kernstück der Bewegungskünste (s. Abb 1, S. 3). Beim Jonglieren werden mehr Objekte manipuliert als Hände beteiligt sind. Das bedeutet, dass zwei Objekte (oder mehr) in einer Hand jongliert werden oder drei Objekte (oder mehr) in zwei Händen. Wird dagegen der Fuß oder werden die Füße zur Hilfe genommen um Objekte zu bewegen, spricht man bereits beim kunstvollen Bewegen eines Objektes (beispielsweise eines Balles) mit dem Fuß vom „Jonglieren“.

Als **Jongliermuster** bezeichnet man die Art und Weise die Bälle zu werfen und zu fangen. Bei einem Rechtshänder ist die rechte Hand die **dominante Hand**, die linke Hand ist die **subdominante Hand**. Das erste Ziel ist es, das Grundmuster der Dreiballjonglage, die **Kaskade**, zu erlernen. In der einschlägigen Fachliteratur (Finnigan 1988, Voßkühler 1994) finden sich erprobte methodische Wege für Anfänger.

Devil-Stick (DS)

Ein Devil-Stick-Set besteht aus drei Teilen. Es besteht aus dem großen Devil-Stick und aus zwei kleinen Handstäben, mit denen der Devil-Stick gespielt wird. Das erste Ziel ist es, das Grundmuster des Devil-Stick-Spiels, den **Grundschatz**, (auch „Tic-Tac“, „Pendeln“) zu erlernen. Das Devil-Stick-Set ist mit insgesamt ca. 20,- € nicht zu teuer, die Geräte lassen sich leicht unterbringen, sie können den Schülerinnen und Schülern (SuS) mit nach Hause gegeben werden. Ein weiterer Vorteil: Der (große) Devil Stick kann auch zum **Balancieren** genutzt werden.

Strong und Mister Babache halten das DS-Spiel für geeignet für Anfänger, Oberschachtsiek empfiehlt das DS Spiel eher für Fortgeschrittene und begründet dies mit zu geringen spielerischen Gestaltungsmöglichkeiten für Anfänger. Ob sich das DS-Spiel auch für Anfänger eignet, wird am Ende des Kurses zu beurteilen sein.



Abb. 3 (links):
Balancieren
mit dem DS

Abb. 4 (rechts):
Partnerübung
linke Hand –
rechte Hand.
„Bodentreffer“
gehören zum
Lernprozess

Doppelstunde 1: Jonglieren mit drei Bällen

Jonglieren mit drei Bällen lässt sich nicht in einer Doppelstunde erlernen. Um das Muster „Kaskade“ stabil zu beherrschen, benötigt man viele Übungsstunden. Das sollten die SuS wissen. Sie lernen in dieser Stunde, wie man Jonglieren erlernen kann, sollen den Lernweg kennenlernen, seinen logischen Aufbau verstehen und auf die einzelnen Schritte des Lernweges – je nach individuellem Lerntempo - zurückkommen können. Die Methodik ist in der Praxis erprobt und führt zum Erfolg, dennoch verlangen die systemimmanenten Bodentreffer ein Mindestmaß an Frustrationstoleranz von

den Lernenden. Umso wichtiger ist es in dieser Phase, den SuS deutlich zu machen, dass jeder gefangene Ball ein Erfolg ist. Benötigt werden drei gleich große und gleich schwere Bälle, ca. Tennisballgröße. Tennisbälle sind geeignet, spezielle Jonglierbälle, die am Boden nicht weiterrollen sind deutlich besser, aber nicht unbedingt notwendig.

- Der Lernweg beinhaltet in **Schritt 1** die Grundstellung (locker, aufrecht) und die Armhaltung (ein Tablett gerade halten), den stirnhohen Wurf mit zunächst nur einem Ball von einer Hand in die andere.
- Bei **Schritt 2** wird in jeder Hand ein Ball gehalten. Dann wird ein Ball mit einem stirnhohen Wurf in Richtung der anderen Hand geworfen. Wenn dieser Ball seinen höchsten Punkt erreicht hat, wird der an-

Tab. 2: Übersicht
über den Grundkurs
Bewegungskünste,
Doppelstunden 1–7

Doppelstunde	Inhaltlicher Schwerpunkt	Weitere Inhalte/Methoden/ Sozialformen	Bemerkungen/Aufgaben
1	Jonglieren mit drei Bällen	Methodische Erarbeitung Einzelarbeit/Partnerarbeit	Jede(r) Schüler/in erhält drei Tennisbälle. Hausarbeit (HA): Kaskade zu Hause üben, in der 5. Stunde 20 Würfe zeigen.
2	Spielen mit dem Devil-Stick	Methodische Erarbeitung	Je zwei Schüler/innen erhalten ein DS-Set. HA: Üben Sie Jonglieren und das DS-Spiel.
3	Festigen und üben	Stationsüben Theorie: Dominante und subdominante Hand	HA: Üben Sie das Balancieren des DS
4	Jonglieren: Zwei Bälle in einer Hand	Stationsüben	Aufgabe: Planen Sie einen kurzen Auftritt (1 bis 2 min.) in der 7. Stunde und zeigen Sie Ihr Können (Gerät/e, Kunststücke selbst wählen)
5	Dreiballjonglage und Devil-Stick mit Partner/in	Überprüfen der Lernergebnisse Kaskade 20 Würfe (Aufgabe 1. Stunde), Partnerarbeit	HA: Bereiten Sie Ihren Auftritt vor
6	Schwerpunkt: Balancieren	Stationsüben	HA: Bereiten Sie Ihren Auftritt vor
7	Bewegungskunststücke vorführen	Erster Auftritt	Videoaufzeichnung

Abb. 5 (Grafik links oben):
Schritt 1

Abb. 6 (Grafik links unten):
Schritt 2 –
Unten Ausgangs-
position,
oben Ballwege

Abb. 7 (Grafik rechts):
Schritt 3 – Unten
Ausgangsposition, oben
Ballwege

Abb. 8 (unten):
Lernsituationen
beim DS-Spiel

dere Ball in Richtung der nun freien Hand geworfen. Werden beide Bälle gefangen, haben die Bälle die Seiten getauscht. Damit die Bälle nacheinander geworfen werden, ist es sinnvoll mitzuzählen. Das Üben mit zwei Bällen („Tauschen der Bälle“) wird abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand begonnen.

- Bei **Schritt 3** werden zwei Bälle (Bälle 1 und 3 der Abbildung) in der rechten Hand gehalten, Ball 2 in der linken Hand. Zunächst wird Ball 1 von der rechten in Richtung linke Hand geworfen. Erreicht Ball 1 den höchsten Punkt seiner Flugkurve, wird Ball 2 aus der linken Hand Richtung rechte Hand geworfen. Ball 1 wird mit der nun freien linken Hand gefangen. Wenn Ball 2 seinen höchsten Punkt erreicht hat, wird Ball 3 geworfen. Die nun freie rechte Hand fängt Ball 2. Dieses Muster wird mit dem Wurf von

Ball 1 aus der rechten Hand fortgesetzt. Dieses fortlaufende Muster ist die **Kaskade**.

Der Übergang von Schritt 2 zu Schritt 3 erfordert viel Übungszeit. Der Übungsprozess erfordert hohe Konzentration und benötigt immer wieder Pausen, Zuspriechung und alternative Übungen. Hier ist es sinnvoll, die Partnerübung „Rechte Hand – linke Hand“ (siehe Abbildung 11) einzuführen. Die SuS arbeiten an der Stelle der Methodik, die ihrem Leistungsvermögen entspricht.

Das Ziel, diese Bewegung einigermaßen stabil zu beherrschen, hat mittelfristigen Charakter. In der fünften Doppelstunde sollen die SuS 20 Würfe zeigen. Dazu ist außerunterrichtliches Üben unerlässlich.

Doppelstunde 2: Spielen mit dem Devil-Stick (DS)

Das Ziel ist der Grundschatz des DS-Spiels, d. h. den DS zwischen den beiden Handstäben hin- und herzuwerfen. Dazu werden zwei Lernsituationen angeboten: Stehen und Sitzen. Das Grundprinzip ist, dass der DS zunächst auf einer Unterlage steht und zwischen den Handstäben hin- und hergependelt wird.

Der DS wird beim Pendeln gefangen und geworfen, das Schlagen des Gerätes ist die falsche Technik. Der Kontaktpunkt zwischen dem DS und dem Handstab liegt dabei etwas unterhalb der oberen Markierung (oberer Viertelpunkt, siehe Abb. 2 auf S. 4).

Gute Lernbedingungen werden geschaffen, indem der DS auf eine Unterlage gestellt wird. Mit zunehmender Sicherheit wird der DS immer öfter von der Unterlage abheben.

Die andere Lernsituation geht vom Boden aus. Der DS steht auf dem Boden, die SuS sitzen davor. Nach einiger Zeit soll der DS frei geworfen und gefangen werden. Einigen SuS gelingt es schon bald, während des Pendelns auszusteigen. Die SuS probieren beide Lernsituationen aus und treffen ihre individuelle Wahl hinsichtlich des weiteren Übens.

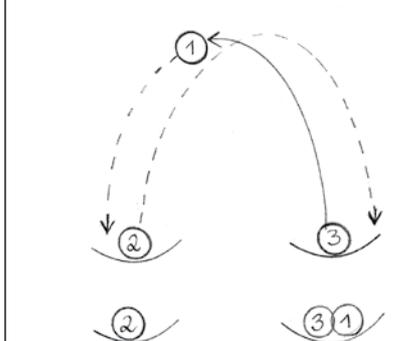
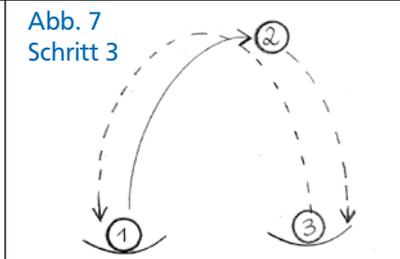
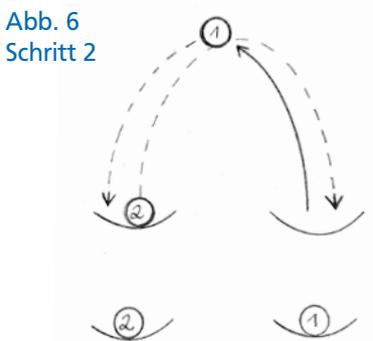
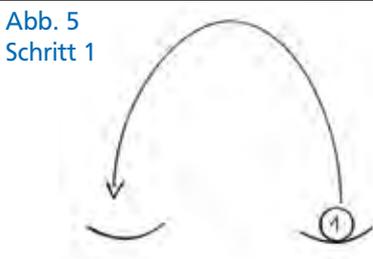
Doppelstunde 3: Festigen und Üben

Jede Stunde beginnt mit freiem, individuellem Spiel zum Aufwärmen und Einstimmen. Die SuS erhalten die Möglichkeit, die Lernwege individuell weiter zu gehen. Dabei bilden sich individuelle Präferenzen.

Bei der Partnerarbeit sollen leistungsstärkere SuS leistungsschwächere unterstützen. Dies geschieht auf zwei Wegen:

- Durch Wiederholen der Lernwege mit Partner.
- Durch Partnerjonglage.

Zum Festigen und Üben, aber auch um die SuS mit vielen verschiedenen Übungen bekannt zu machen



und um somit abwechslungs- und variantenreich zu üben, wird das „**Bewegungskünste-Stationsüben**“ eingeführt. Diese Übungsform funktioniert nach dem Prinzip des Circuit-Trainings. Es werden (in diesem Fall) 8 unterschiedliche Stationen nacheinander durchlaufen, zwei SuS üben jeweils an einer Station. Die Übungs- und Pausenzeit variiert. Um Über- und Unterforderungen zu reduzieren, können Übungen für einzelne SuS leichter (Beispiel: weniger Wiederholungen) oder schwerer (Beispiel: ein Auge schließen, auf einem Bein stehen) gemacht werden.

Üben an Stationen

1. Zwei Bälle vertauschen (Schritt 2 der Dreiballmethodik), erster Wurf rechts.
 2. Zwei Bälle vertauschen (Schritt 2 der Dreiballmethodik), erster Wurf links.
 3. Kaskade, mindestens 3 Würfe, Übung endet mit einem gefangenen Ball.
 4. Kaskade, mindestens 4 Würfe, Übung endet mit einem gefangenen Ball.
 5. Stehenden DS vom Boden durch Grunds Schlag anheben.
 6. DS waagrecht auf beide Handstäbe („Tablett“, siehe Abbildung 12, nächste Seite), hochwerfen und wieder auf beiden Handstäben fangen.
 7. DS waagrecht auf beide Handstäbe, hochwerfen, auf gekreuzten Handstäben fangen (Abbildung 13, nächste Seite).
 8. DS waagrecht auf beide Handstäbe, hochwerfen, nach halber Drehung wieder auffangen.
- Übungszeit im ersten Durchgang 2 min, Pause: 1 min.
Übungszeit im zweiten Durchgang 3 min, Pause: 1 min.

Das Thema der Theorie (ca. 10 min.) lautet „**Händigkeit: bilaterale Dysbalancen**“. Die SuS bringen hier Erfahrungen aus eigener praktischer Tätigkeit ein. Langfristige Lösungsstrategie bei erheblichen bilateralen Dysbalancen: Alltagsbewegungen vermehrt mit der subdominanten Hand durchführen. Mittelfristige Lösungsstrategie: Mehr Übungszeit für die subdominante Hand.

Doppelstunde 4: Zwei Bälle in einer Hand

Die Problematik der Leistungsunterschiede zwischen der dominanten und der subdominanten Hand wird durch den Schwerpunkt dieser Stunde weiter thematisiert.

Das Jongliermuster „Zwei Bälle in einer Hand“ wird zunächst mit der dominanten Hand geübt um schneller zum Erfolg zu kommen. Im weiteren Übungsverlauf soll die subdominante Hand mehr Übungszeit erhalten (siehe Theorie der letzten Stunde).



Abb. 9 (links):
Freies Spiel und
Aufwärmen

Abb. 10 (rechts):
Lernweg mit Partner

Zur Technik: Aus der rechten Hand wird ein Ball 1 senkrecht nach oben geworfen. Danach wird die Hand ca. 10 cm nach links bewegt, um Ball 2 von dieser Position senkrecht nach oben zu werfen. Da Ball 1 gleich wieder landet, muss die Hand nun wieder schnell unter diesen Ball gebracht werden (siehe Abb. 14 auf S. 8). Dieses Jongliermuster wird, von der Form der Flugbahn ausgehend (senkrecht hoch – senkrecht runter), als Säule bezeichnet. Das neue Jongliermuster eröffnet viele Varianten und Gestaltungsmöglichkeiten.

Üben an Stationen

1. Dreiballjonglage mit Abschluss (z. B. letzten Ball „im T-Shirt“ fangen).
2. Einen Ball mit rechts senkrecht hochwerfen, halbe Drehung um die Längsachse nach rechts und hinter dem Rücken fangen („Back-Catch“).
3. DS-Partnerübung: DS-Grunds Schlag nebeneinander, jede(r) einen Handstab, Spiel mit rechts.
4. DS-Partnerübung: DS-Grunds Schlag nebeneinander, jede(r) einen Handstab, Spiel mit links.
5. Zwei Bälle in einer Hand, rechts.
6. Zwei Bälle in einer Hand, links.



Abb. 11:
Partnerjonglage
Rechte Hand –
linke Hand

7. DS-Grunds Schlag, DS nach 10 Wiederholungen mit der rechten Hand fangen.
 8. DS-Grunds Schlag, DS nach 10 Wiederholungen mit der linken Hand fangen.
- Übungszeit im ersten Durchgang: 2 min, Pause: 1 min.
 Übungszeit im zweiten Durchgang 3 min Pause: 1 min.

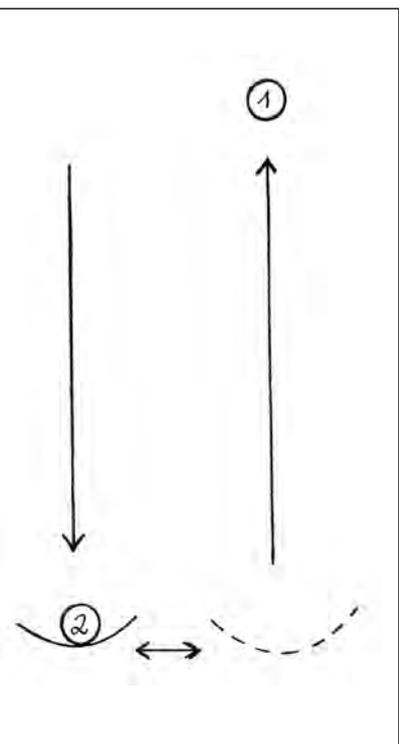
Doppelstunde 5: Dreiballjonglage und Devil-Stick mit Partner/in

Bei der Überprüfung der Aufgabe aus der ersten Stunde (20 Würfe im Muster Kaskade) wurden 50% der SuS der Aufgabenstellung gerecht, sie zeigten 20 Würfe oder mehr. Die SuS, die noch keine 20 Würfe zeigen konnten, haben die Möglichkeit, dies in der nächsten Stunde nachzuholen.

Abb. 12 (links):
„Tablett“ immer gerade halten

Abb. 13 (rechts):
Fangen mit gekreuzten Armen

Abb. 14 (unten):
Theorie und Praxis:
Zwei in einer Hand



Die bereits bekannte Partnerarbeit dient zum weiteren Festigen und Üben und eröffnet den SuS neue Gestaltungsmöglichkeiten.

Üben an Stationen

1. Dreiballjonglage, rechte Hand (siehe Abb. 11).
2. Dreiballjonglage, linke Hand (siehe Abb. 11).
3. DS-Partnerübung: DS-Grunds Schlag nebeneinander, jede(r) einen Handstab, Spiel mit rechts.
4. DS-Partnerübung: DS-Grunds Schlag nebeneinander, jede(r) einen Handstab, Spiel mit links.
5. Gegenüber: Einhändige Kaskade, rechte Hand (siehe Abb. 15).
6. Gegenüber: Einhändige Kaskade, linke Hand.
7. DS-Partnerübung: gegenüber rechts.
8. DS-Partnerübung: gegenüber links.

Doppelstunde 6: Balancieren

In der 3. Stunde erhielten die SuS die Hausaufgabe, den DS zu balancieren. In dieser Stunde kann also bereits von einigen Vorerfahrungen ausgegangen werden. Zunächst wird das Balldrehen (Gymnastikball, Basketball) erläutert und geübt. Danach erhalten die SuS die Aufgabe, den DS zu balancieren, dabei kann jeder Körperteil eingesetzt werden. Das folgende Stationsüben widmet sich dem Stunden-schwerpunkt (siehe Abb. 17).
 Übungszeit im ersten Durchgang 3 min, Pause: 1 min.
 Übungszeit im zweiten Durchgang 4 min. Pause: 1 min.

Doppelstunde 7: Bewegungskunststücke vorführen

Die erste Kurshälfte wird mit dem ersten Einzelauftritt der SuS beschlossen. Die Aufgabe dient dazu, die SuS zu aktiven Gestaltern von Bewegungskunststücken zu machen. Der Auftritt ist einerseits eine Leistungsüberprüfung, andererseits bereitet er auf den Abschlusstest vor. Die Auftritte der SuS werden nach Absprache mit der Gruppe auf Video aufgenommen und in der Folge-stunde im Einzelgespräch analysiert. Die Ergebnisse zeigten eine weite Bandbreite von Schülerleistungen. Es zeigte sich aber auch, dass die SuS z. T. erstaunlich kreative Auftritte gezeigt haben. In der zweiten Kurshälfte steht die kreative Komponente der Bewegungskünste im Vordergrund.

Die folgenden Unterrichtsstunden

Die anfangs genannten Schwerpunkte Vermittlung und Gestaltung verschieben sich nun weiter in Richtung Gestaltung. Neue Übungen werden jedoch nach



Abb. 15 (links):
Gegenüber:
Einhändige Kaskade,
rechte Hand

Abb. 16 (rechts):
DS auf dem Hand-
stab balancieren

wie vor vermittelt, die bewährte Methode des Stationsübens bietet mit neuen Übungsformen auch in den folgenden Stunden Abwechslung und Anregung. Je nach Leistungsstand lernen die SuS andere Jongliermuster und andere Techniken mit dem DS. Damit werden die SuS mit jeder Unterrichtsstunde kompetenter, selbst zu gestalten. Die zunehmend selbst gestaltenden SuS individuell zu unterstützen ist die zentrale Aufgabe der folgenden Unterrichtseinheiten.

Die Aufgaben für den praktischen Test in Stunde 13:

1. Gestalten Sie einen Auftritt mit Balljonglage.
2. Gestalten Sie einen Auftritt mit dem DS.

Doppelstunde	Inhaltlicher Schwerpunkt
8	Analyse der Auftritte
9	Kreative Einzelarbeit
10	Kreative Partnerarbeit
11	Kreative Partner-/Gruppenarbeit
12	Theoretischer Test/Vorbereitung auf den praktischen Test
13	Praktischer Test
14	Freie Verfügung

Tab. 3:
Übersicht über
die zweite
Kurshälfte

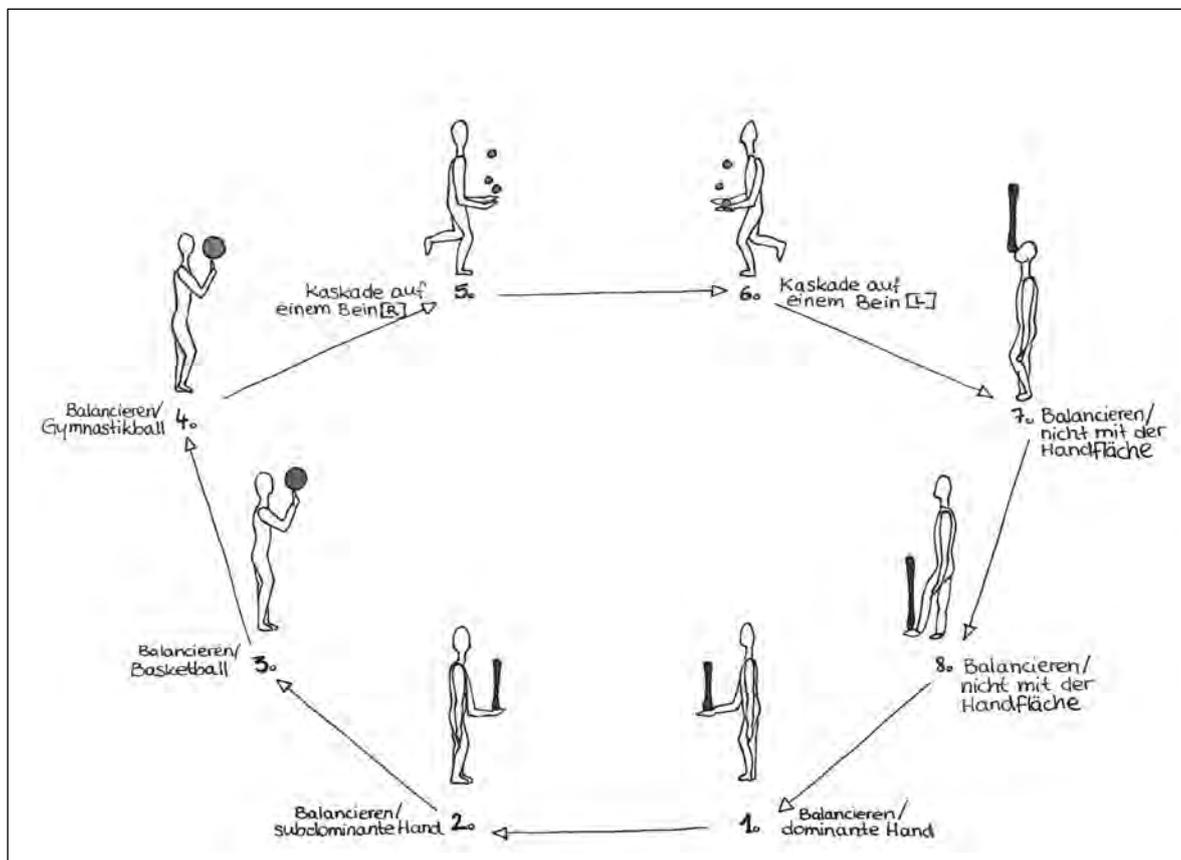


Abb. 17: Stations-
übungen Balancieren
(Zeichnung:
Larissa von Harling)



Abb. 18 (links):
Auftritt mit
Balanceakt

Abb. 19 (Mitte):
Zwei in einer
Hand und
Ball Drehen

Abb. 20 (rechts):
Stunde 11:
Gestaltung in
Gruppenarbeit

Fazit

Aus dem durchgeführten Unterricht lassen sich folgende Erkenntnisse ableiten:

- Die Bewegungskünste sind durch ihre speziellen Anforderungen eine Bereicherung im Sportunterricht der Oberstufe.
- Ohne **häusliches Üben** sind Fortschritte bei den Bewegungskünsten nur sehr eingeschränkt möglich. Die im Unterricht eingesetzten Geräte müssen den SuS zum Üben mit nach Hause gegeben werden. Daraus folgt, dass diese Geräte handlich, transportabel und in der Schule in ausreichender Menge vorhanden sein sollten.
- Der **Lernprozess** stellt hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit. Pausen sind immer wieder notwendig. Durch klare und realistische Zielsetzungen wird der Lernprozess als Serie von Erfolgen kommuniziert. Jede Leistung der SuS verdient unmittelbare positive Rückmeldung.
- Das **Bewegungskünste-Stationsüben** sorgt u. a. dafür, dass das Üben abwechslungsreich ist und dass die SuS einen Fundus von Übungen kennenlernen, aus dem sie sich für die Gestaltungsaufgaben je nach individueller Präferenz „bedienen“ können.
- Das **Spiel mit dem DS** hat sich als gut geeignet und motivierend für diesen Kurs und damit für Anfänger erwiesen. Die SuS machten beim Erlernen des Grund-

schlages beim DS-Spiel schnellere Fortschritte als bei der Dreiballjonglage (Kaskade). Die Durchschnittsnote im Abschlusstest lag beim DS-Spiel gegenüber der Dreiballjonglage um 1,1 Punkte höher.

- Die **Grundtechniken** der jeweiligen Bewegungskünste sollte die Lehrkraft selbst beherrschen. Beim Erwerb dieser Fähigkeiten erfährt man selbst, wie faszinierend die Welt der Bewegungskünste ist.

Literatur

- Christel, M. (2009). *Bewegungskünste, Motorisches Lernen in der Zirkuspädagogik*. Norderstedt: Books on Demand
- EPA. *Einheitliche Prüfungsanforderungen im Abitur, Sport*, Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 1. 12. 1989 i. d. F. vom 10. 2. 2005, Quelle: <http://www.kmk.org/dokumentation/veroeffentlichungen-beschluesse/bildung-schule/allgemeinebildung.html#c7532>, Zugriff: 28. 10. 2009.
- Oberschachtsiek, B. (2003). *Jonglieren und mehr ... Handbuch Bewegungskünste für Schule, Verein und Freizeit*. 2. Auflage 2009. Aachen: Meyer und Meyer.
- Finnigan, D., (1988). *Alles über die Kunst des Jonglierens*. Köln: DuMont.
- Voßkühler, A. (1994). *Jonglieren, Vom Anfänger zum Köhner*. Reinbeck: Rowohlt.
- Strong, T. (2002). *Devil Stick – Spielend Jonglieren*. Moers: edition aragon.
- Mister Babache (1998). *„Der Devil-Stick“*. 2. Auflage 2003. Confignon/Genf. Jonglerie Diffusion.

„Aufgeschnappt“

„Hohe Leistungen machen im Sport in einer Zeit, die auf Durchschnitt tendiert, Konsumhaltungen prämiert, oft Langweiliges produziert, am Beispiel des einzelnen Athleten, an seiner Leistung und der Art und Weise, wie er sie erreicht und darstellt... die Überwindung des Dilettantismus und das derzeit Menschenmögliche sichtbar – und dies in der Regel freiwillig.“

Prof.Dr. Ommo Grupe

Auf der Laufkugel unterwegs – eine zirzensische Herausforderung

Alexander Butte



Zirkus-Spielen übt nach wie vor eine große Faszination auf Kinder aus. An vielen Schulen gibt es erfolgreiche Zirkus-AGs (1). Vielfältige Lernziele (motorische, personale und soziale) werden dem Zirkus-Spielen zugeschrieben.

Der Bereich Bewegungskünste wurde in den letzten Jahren in vielen Bundesländern in die Richtlinien und Lehrpläne für den Sportunterricht aufgenommen. Neben den o.g. Lernzielen werden Bewegungskünste aus der pädagogischen Perspektive „Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten“ besonders bedeutsam.

Die Schüler können hier die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erproben und entwickeln, ihren Bewegungsideen nachgehen und Bewegungskunststücke auf einem für sie angemessenen Niveau gestalten“ (Oberschachtsiek, 2009, S. 16 ff.).

Über pädagogische Erfolge bei Kindern und Jugendlichen wird vielfach berichtet; dies gilt auch für motorisch auffällige Kinder und Jugendliche (vgl. Dannhauer, Liebisch 1988). Im Beitrag werden Übungen und Ausführungsvorschläge mit der Laufkugel dargestellt. Eigene Erfahrungen beim Einsatz der Laufkugel in einem Kinderzirkus und auch im Rahmen des Sportunterrichts an der Grundschule und in der Sekundarstufe I sind mit eingeflossen. Die hier benutzte Laufkugel hat einen Durchmesser von 60 cm und wiegt etwa 12 kg. In der Praxis hat sich der Einsatz der 60-Zentimeter-Kugeln bewährt, da sie leichter zu transportieren und auch problemloser zu lagern sind als größere Kugeln.

Didaktisch-methodische Hinweise

Das Laufen auf der Kugel gehört zu den Gleichgewichtskünsten und erhält seine besondere Schwierigkeit dadurch, dass die Kugel – im Gegensatz zur Laufrolle – vorwärts, rückwärts und seitwärts rollen kann. Dies erfordert besondere, fein abgestimmte Ausgleichsbewegungen, um das Körpergleichgewicht auf der Kugel aufrecht erhalten zu können. Die motorischen Anforderungen sind beachtlich, aber realisierbar; das Können wächst mit dem Üben und neuen Herausforderungen (s. Abb. 1).

Der Umgang mit der Laufkugel zeigt immer wieder, dass das Auspendeln des Gleichgewichts ein sehr bewegungsaktiver Prozess ist. Die Füße stehen nicht still; sie trippeln, sie greifen, sie bewegen die Kugel mit kleinen Schritten nach allen Seiten, dabei wird die Kugel unter den Füßen wenige Zentimeter hin- und herpendelt. Die Füße geben ihre Bewegungsimpulse weiter und lassen die Kinder erfahren, dass die Balance nur mit einer angemessenen Körperspannung und aufrechter Körperhaltung zu gewinnen ist. Der gesamte Körper ist beim Herstellen und Wiedererlangen eines ausgewogenen Gleichgewichts aktiv beteiligt – so hat das Balancieren auf der Laufkugel auch sehr positive und nachhaltige Auswirkungen auf die Ent-



Alexander Butte

Fachleiter für Sport am
Studienseminar Offenbach
(GHRF)

Babenhäuserstr. 70
63110 Rodgau

E-Mail: ah.butte@t-online.de

Abb. 1: Kunststücke präsentieren



Abb. 2 li.o.:
Hilfe und Sicherheit
durch einen Partner

Abb. 3 Mitte o.:
Mit anderen
etwas vorführen

Abb. 4 re.o.: Hilfe
und Sicherheit durch
Festhalten an der
Sprossenwand



wicklung einer guten Körperhaltung und die Wahrnehmung der Haltung. Entsprechende Konzentration ist erforderlich. Grundsätzlich sollten die Kinder viele Vorerfahrungen mit Gleichgewichtssituationen gemacht haben; insbesondere dem Balancieren auf labilem Untergrund und dem Gleichgewicht halten auf körperverbundenen beweglichen Geräten wie z.B. Pedalo oder Rollen kommt dabei herausragende Bedeutung zu. Die Bedeutung für die Entwicklung des Selbstwertgefühls der Kinder, wenn sie das Laufen auf der Kugel beherrschen, braucht hier nicht betont zu werden: Man sieht dies an den strahlenden Gesichtern der Kinder. Gleichzeitig erleben die Kinder beim Laufen auf der Kugel ihre eigenen Grenzen, die sie aber durch intensives Üben erweitern können. Der soziale Aspekt kommt beim gegenseitigen Helfen und Sichern und beim Mitgestalten von Darbietungen zum Tragen. So können auch in der Folge Aufführungen gestaltet werden, wobei mehrere Kugeln die Wirkung auf den Zuschauer noch erhöhen (s. Abb.2). In diesem Sinne sind auch die Farben der Laufkugeln so gehalten, dass unter Verwendung von Schwarzlicht besondere Effekte zu erzielen sind.

Was erleichtert das Üben?

Der Kontakt zur Kugel über die Füße ist optimal gewährleistet, wenn die Kinder barfuss turnen oder weiche Turnschlappchen tragen. Die Balancierfähigkeit entwickelt sich nur dann optimal, wenn die Füße aktiv mit spürbarem Kontakt zur Kugel die Bewegungen der Kugel ausbalancieren können. Wichtig ist eine gut koordinierte Körperhaltung, die sich von den Füßen ausgehend aufbaut; auf eine gerade Kopfhaltung ist durchgängig zu achten.

- Bewährt hat sich zunächst das Üben auf einer *Weichbodenmatte*, da hier die Kugel etwas einsinkt und daher nicht so leicht rollt.
- Im Freien ist *weicher* Rasen geeignet.
- Mit der Zeit sind die Fähigkeiten so ausgeprägt, dass die Kinder auf *normalen Turnmatten*

- und später auf *glattem Untergrund* problemlos die Laufkugel in Bewegung und sich im Gleichgewicht halten können.

(Erste) Hilfen sind notwendig!

Anfänger sollten nie alleine ohne Hilfestellung und Einweisung eine Kugel benutzen, da die Sturzgefahr, insbesondere nach hinten zu groß ist. Ein Sturz nach hinten oder auf die Kugel ist unbedingt zu vermeiden! Beim Lernprozess steht die Hilfestellung neben oder vor der Kugel und bietet Halt beim Aufsteigen und beim Balancieren auf der Kugel; zudem geht ein Helfer beim Rollen mit, um in einer Notsituation blitzschnell zuzufassen zu können.

Beim Sichern durch einen Partner handeln beide gemeinsam die gerade notwendige Hilfe aus; die helfende Person reagiert sensibel und flexibel, sodass sich beim Üben das Gefühl für das Gleichgewicht und die dazu notwendigen Bewegungen entwickeln kann (s. Abb. 3). Weiterhin eignen sich Sprossenwände (s. Abb. 4,) und auch Tuae, die Kindern bei Bedarf Halt geben. Schon fünfjährige Kinder erlangen nach meiner Erfahrung Erfolge; sie können ohne großen Kraftaufwand von einer erwachsenen Person gesichert werden. Zur Not kann man das Kind hochheben und ganz einfach „wegtragen“; die Gefahr ist gebannt. Da das Üben hohe Konzentration erfordert, sollte eine angemessene Ruhe im Bewegungsraum sein und ohne Hektik geübt werden.

Erste Begegnungen

Wichtig sind erste positive Erfahrungen der Kinder mit der Laufkugel:

- Die Kinder erkunden die Laufkugel und legen sich dazu mit dem Bauch auf die Kugel.
- Sie erspüren deren sensible Reaktion.



- Nach und nach lösen sie dann Hände und Beine vom sicheren Boden und versuchen, sich im Gleichgewicht zu halten.
- Auch andere Positionen sind möglich: Knien, Sitzen, Stütz mit den Händen usw.

Aufsteigen – Laufen – Bremsen – Abspringen

Aufsteigen

Das Kind steigt zu Beginn immer mit Hilfe (s. Abb. 5) von einem kleinen Kasten oder einer aufgestellten Lauftrommel aus auf die Kugel. Später, wenn die Kinder sicher sind, kann auf die Laufkugel aufgestiegen (s. Abb. 6) oder aufgesprungen werden.

Aufspringen

Aufspringen aus einem kontrollierten Anlauf gelingt dann, wenn man nicht genau von oben auf die Laufkugel springt, sondern seitlich oben gegen die Kugel (s. Abb. 7). Man sucht blitzschnell mit beiden Füßen den Kontakt zur Kugeloberfläche, nimmt den Schwung mit und läuft einen kurzen Moment vorwärts hoch auf die Kugel. Mit kleinen Trippelschritten wird die Kugel dann ausbalanciert und ständig in Bewegung gehalten.

Laufen, Bremsen

Die Laufkugel kommt durch den Druck kleiner Schritte nach vorne ins Rollen, umgekehrt nach hinten zum Stehen; die kleinen Trippelschritte sind das Geheimnis, wie man sich sicher auf der Kugel halten kann. Die Laufkugel muss immer in Bewegung gehalten werden, wobei sich der Körperschwerpunkt über der Kugel befinden muss. Auch wenn die Kugel droht „sich selbst-

ständig zu machen“ und unter dem Körper unkontrolliert wegzurollen, muss ständig weitergetrippelt werden.

Abspringen

Rollt die Laufkugel vorwärts, lösen sich die Füße immer mehr von der Kugeloberfläche, dabei wird man immer schneller und der Kontakt der Füße zur Laufkugel geht sehr rasch verloren. Es kann so bei einer kleinen Unaufmerksamkeit schon geschehen, dass man unsanft nach vorne wegrutscht und eventuell mit dem Rücken auf die Kugel fällt. Dies ist unbedingt durch kontrollierte Bewegungen zu verhindern:

- Zuerst macht man zwei Trippelschritte und springt nach vorne ab. Dabei ist zu beachten, dass man sich leicht nach vorne fallen lässt, ohne sich mit den Füßen abzurücken. Die Anzahl der Trippelschritte wird mit der Zeit immer höher.
- Der „Profi“ läuft auf der Kugel und kommt nach einigen Schritten fast zum Stehen. Das ist der Moment, wo er kontrolliert nach vorne abspringen kann; sicherer ist es, wenn man nach hinten abspringt und sofort die Kugel mit beiden Händen sichert, man hat so die Kontrolle über die Kugel.
- Grundsätzlich muss ein Partner beim geringsten Aufkommen einer Unsicherheit sichern.

Bewegungsideen

- Vorwärts und rückwärts rollen,
- langsam rollen, schnell rollen,
- nach links und nach rechts laufen,
- sich auf der Kugel drehen,
- kurz aus dem Stand ein wenig hochspringen, sicher landen und weitertrippeln,
- beim Laufen auf der Kugel Tücher (s. Abb. 8), Bälle, Ringe (s. Abb.) oder Keulen jonglieren,
- einen Reifen um die Hüfte drehen (Hula-Hoop) (s. Abb. 10).

Abb. 5 li.o.:
Von einer Lauftrommel
aus die Kugel betreten

Abb. 6 Mitte o.o.:
Auf die Kugel ohne Hilfe
aufsteigen

Abb. 7 re.o.:
Auf die Kugel springen



Abb. 8 li. o.:
Auf der Kugel laufen und
zusätzlich Chiffontücher
jonglieren



Abb. 9 mitte o.:
... mit einem Partner
Ringe jonglieren

Abb. 10 re. o.:
... einen Reifen um die
Hüfte kreisen lassen

Abb. 11 li. u.:
...Drehteller jonglieren

Abb. 12 Mitte u.:
Als „Stern“ laufen

Abb. 13 re. u.:
Im Kreis laufen

- Gymnastikbänder schwingen,
- Seil springen,
- zusätzlich Drehteller jonglieren (s. Abb. 11).

Sind mehrere Kugeln vorhanden, so bieten sich vor allem folgende Varianten an:

- Alle Kinder laufen mit der Kugel kreuz und quer, ohne sich zu behindern.
- Die Kinder rollen nebeneinander (s. Abb. 3) vorwärts, rückwärts; die Gruppe kann immer wieder neue Raumwege absprechen und erproben.
- Stern: Drei Kinder rollen im Kreis, die innere Hand fasst in der Mitte in die Hände der anderen (s. Abb. 12).
- Vier Kinder rollen im Kreis, wobei die Hände gefasst sind (s. Abb. 13).

Eine Aufführung gestalten

Zunächst ist schon das Laufen auf der Kugel etwas Besonderes, was das Staunen der Zuschauer hervorruft. Dieses Laufen kann einzeln, partnerweise und in Gruppen erfolgen, dabei können die Laufwege choreographisch gestaltet werden, z.B. eine Acht laufen, einem anderen hinterherlaufen usw. oder es können verschiedene Gruppenformationen gebildet werden. Ältere Kinder (8-12 Jahre) beginnen meist auf der Kugel balancierend noch andere Fertigkeiten vorzuführen, wie Jonglieren mit Chiffontüchern (s. Abb. 8), Jon-

glierbällen oder -reifen; manche schaffen es sogar, auf der Kugel Seil zu springen! „Profis“ können sogar eine Rampe hinaufrollen und kontrolliert wieder hinabrollen. Wichtig ist auch eine zur Bewegung passende Musik sowie die entsprechende Ansage der Zirkusnummer. Effekte bereichern jede Vorführung; so wirkt eine Aufführung bei Schwarzlicht (helle Kugeln reflektieren sehr intensiv!) fremdartig und fantastisch auf Zuschauer. Auch Kinder, die noch nicht fähig sind alleine auf der Kugel zu laufen, können integriert werden, wenn die Choreographie ansprechend ist: Z.B. laufen 2 oder 3 Kinder nebeneinander; außen und dazwischen ist jeweils ein sicherndes Kind. Das Kind auf der Kugel hält sich mit Handfassung jeweils links und rechts an den Sichernden fest.

Der Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung entnommen aus der Zeitschrift Haltung und Bewegung, Ausgabe 4/09 (BAG Wiesbaden).

Anmerkungen

(1) Z.B. Schulzirkus der Grundschule Wohra: www.grundschule-wohra.de/projekt/zirkus/circusneu.html.

Literatur

- Butte, A. (2009³): *Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein*. (Laufkugel, S.69 ff.).
- Dannhauer, G., Liebisch, R. (1988): Zirkus „Sonturzzo“ – Sportförderunterricht ein Ort für zirzensische Lerninhalte. *Haltung und Bewegung*, (8) 3, S. 4-30.
- Oberschachtsiek, B. (2009²): *Jonglieren und mehr ... – Handbuch Bewegungskünste für Schule, Freizeit und Verein*. Aachen.





WURFSPIELE



DIN A5, 152 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0211-7
Bestell-Nr. 0211 € 19.80

Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Daniel Memmert /
Renate Schubert



Ballschule Wurfspiele

Das Buch ist eine Fortführung des Bandes „Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger“. Die Kinder und Jugendlichen erwerben – mit einem Schwerpunkt auf freie, spielerische Erfahrungssammlungen – vor allem taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen. In ausführlichen Praxiskapiteln werden zahlreiche Spielformen und Übungsbeispiele für den Vereinssport präsentiert.

Inklusive CD-ROM mit Videoclips.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0211

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



BEWEGUNGSGESTALTUNGEN



Susanne Pape-Kramer / Dr. Ulrike Köhle



Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Im vorliegenden Buch wird ein Vermittlungsweg aufgezeigt, der allen Sportlehrkräften die Möglichkeit bieten soll, Schüler in diesem Bereich ohne großen Aufwand anzuleiten. Während in der Unterstufe die spielerische Vermittlung von Fortbewegungsgrundformen im Vordergrund stehen, werden in der Mittel- und Oberstufe konkrete sportartspezifische Elemente erlernt. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.**

15 x 24 cm, 144 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0541-5
Bestell-Nr. 0541 € 19.90

Dr. Peter Kuhn / Karin Ganslmeier

Bewegungskünste



Ein Handbuch für Schule und Studium und Verein

Dieser Band bietet erstmalig einen multimedialen Lehrgang der Bewegungskünste in den Bereichen **Akrobatik, Einradfahren** und **Jonglieren**. Neben praxisnahen Erläuterungen und anschaulichen Fotoserien beinhaltet er eine **CD-ROM**, auf der **125 Videoclips** mit Figuren, Formen, Tricks und Präsentationsideen gezielt aufgerufen und wiederholt abgespielt werden können. Neu in einem derartigen Handbuch sind auch die Jonglierkünste, Contact Juggling und Club Swinging.



DIN A5, 180 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0091-5
Bestell-Nr. 0091 € 19.80

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