

Schwimmspiele – schnelles Reagieren ist angesagt!

Christian Reinschmidt

In Schwimmstunden werden „Schnelligkeitsspiele“ (auch mit Zusatzaufgaben) meist mit großer Begeisterung durchgeführt. Schon immer waren spannende Staffelspiele oder andere Spiele, die schnelles Reagieren erfordern, Garant für einen freudvollen Unterricht. Sie sind abwechslungsreich, unberechenbar, überraschend – und nicht immer ist der schnellste Schwimmer auch der Sieger des Spiels. Neben den intensiven körperlichen Anforderungen wird dabei besonders auch die Umsetzung akustischer und optischer Reize geschult.

Ziel dieser Förderung ist die Verbesserung der Informationsverarbeitung unter Zeitdruck. Die Schwimmer sollen nicht nur so schnell wie möglich schwimmen, sondern zusätzlich eine Information verarbeiten und richtig darauf reagieren. Diese Spielformen sollen die Reaktionsfähigkeit, die Aufmerksamkeit und das Erinnerungsvermögen stimulieren.

Die folgenden Schwimmspiele sind beispielhaft ausgewählt und zeigen die variationsreichen Möglichkeiten von optischer und akustischer Reizsetzung und deren möglichst schnelle Informationsverarbeitung auf. Viele der Spiele stammen aus dem Unterricht in der Halle – es gilt, sie den Bedingungen des (jeweiligen) Schwimmbades anzupassen. Eine solche motivierende Schwimmstunde macht Lust auf mehr...

Grün – Gelb – Rot

Gruppengröße: ab 4.

Organisation: Kann in jedem Becken, auch Nichtschwimmerbecken, gespielt werden.

Hilfsmittel: Hütchen.

Spielidee:

Die Gruppe wird zunächst in zwei Mannschaften aufgeteilt. Eine Mannschaft heißt Grün, das andere Team heißt Gelb. Jeder bekommt einen Gegner aus der an-

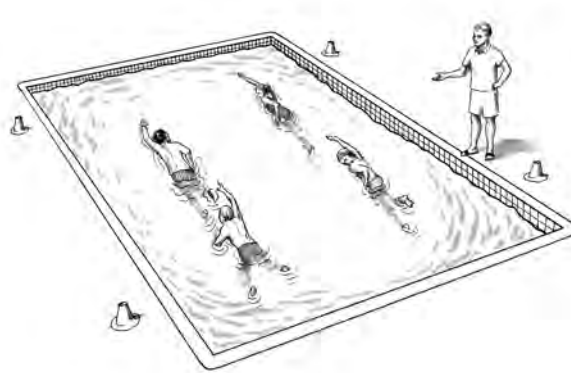


Abb. 1:
Grün – Gelb – Rot

deren Mannschaft zugeteilt. Anschließend wird in der Mitte des Beckens eine Gasse mit mindestens zwei Metern Abstand gebildet, wobei sich die Gegner gegenüberstehen sollen. Der Spielleiter eröffnet das Spiel, indem er eine der beiden Farben ruft. Die aufgerufene Mannschaft verfolgt nun das andere Team und versucht, ihre zugeteilten Gegner abzuschlagen. Eine Berührung an den Füßen ist dabei ausreichend. Einige Meter vor dem Beckenrand gibt es eine Ziellinie, die

AUS DEM INHALT:

Christian Reinschmidt

Schwimmspiele – schnelles Reagieren ist angesagt! 1

Christian Kröger

„...Heute spielen wir Volleyball...“

Teil 1: Konzeption der 1:1-Basisspiele 5

Jürgen Schmidt-Sinns

Freerunning: Wie Wagnis beim Wall Flip verkörpert wird 9

Hugo Scherer

Gruppen-Aufgaben mit der Langbank-Bahn 12

Abb. 2:
Jokerstaffel

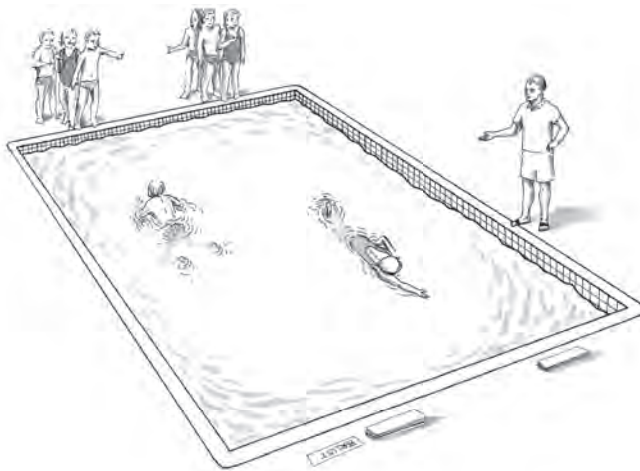
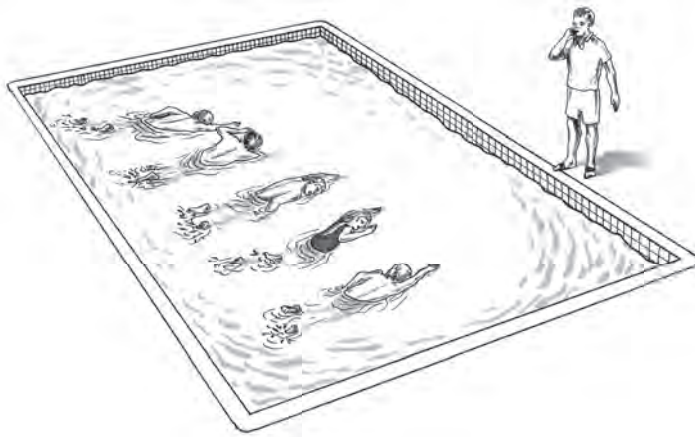


Abb. 3:
Pfeifspiel



durch Hütchen markiert ist. Nach Überqueren dieser Linie darf nicht mehr abgeschlagen werden. Wer seinen Gegner berührt hat, erhält für seine Mannschaft einen Punkt.

Variante:

Der Spielleiter kann auch die Farbe **Rot** rufen. Wie im Straßenverkehr darf sich bei **Rot** keiner bewegen, und alle Spieler bleiben auf ihrer Position.

Jokerstaffel

Gruppengröße: 8-28.

Organisation: Auf zwei Schwimmbahnen mit jeweils einem oder zwei Schwimmern belegt.

Hilfsmittel: Karten, die mit verschiedenen Schwimm-
lagen in Groß- und Kleinbuchstaben beschriftet sind.

Spielidee:

Bei dieser Staffel treten zwei bis vier Mannschaften gegeneinander an. Der Startschwimmer schwimmt so schnell wie möglich die erste Bahn bis zum Beckenrand. Dort dreht er von einem Kartenstapel die oberste

Karte um. Auf dieser Karte steht, in welcher Schwimm-
lage er zurückschwimmen muss. Alle Mannschaften
erhalten die gleichen Karten, allerdings gut gemischt,
so dass sich für die Staffelteams unterschiedliche Rei-
henfolgen ergeben. Unter die Karten werden auch Jo-
ker gemischt. Wird ein Joker aufgedeckt, darf der
Schwimmer seine Schwimm-
lage selbst wählen.

Varianten:

a.) Beim Lesen der Schwimm-
lage muss der Schwim-
mer sofort erkennen, ob die Schwimm-
lage in Groß-
buchstaben oder Kleinbuchstaben geschrieben ist (z.B.
BRUST oder **brust**). Falls es Kleinbuchstaben sind,
muss er auf dem Rückweg in der Beckenmitte eine
Drehung um die Körperbreitenachse machen (Rolle um
360°) und anschließend wieder in die gleiche Richtung
weilerschwimmen. Bei Großbuchstaben gibt es keine
Zusatzaufgabe.

b.) Natürlich gilt diese Regel auch für den Joker. Ist das
Wort groß geschrieben (**Joker**) kann der Schwimmer
sich die Schwimm-
lage auswählen und muss keine Zu-
satzaufgabe erfüllen. Beim klein geschriebenen Wort
(**Joker**) muss er auf dem Rückweg in der Beckenmitte
die 360°-Drehung um die Körperbreitenachse durch-
führen.

Pfeifspiel

Gruppengröße: ab 4.

Organisation: Schwimmen über die Querbahn
(auch im Nichtschwimmerbecken möglich).

Hilfsmittel: Pfeife .

Spielidee:

Zunächst postieren sich alle Schwimmer nebeneinander
auf der Querbahn des Schwimmbeckens. Die Schwim-
mer müssen ganz genau zuhören, wie oft der Spiel-
leiter hintereinander pfeift. Die Anzahl der Pfiffe steht
für die Schwimm-
lage, die geschwommen werden soll.

Spielregel:

1 Pfiff = Delphin

2 Pfiffe = Rücken

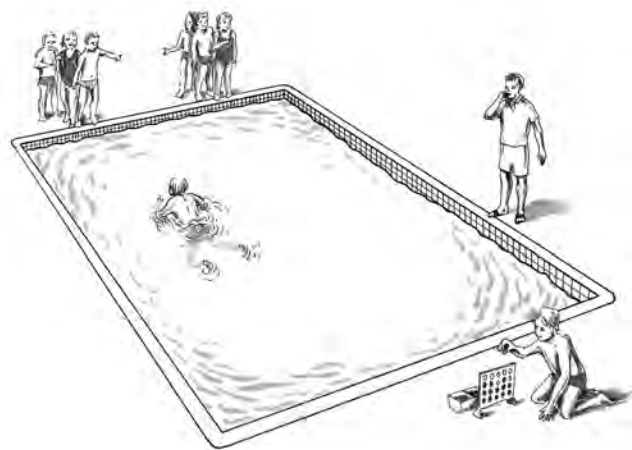
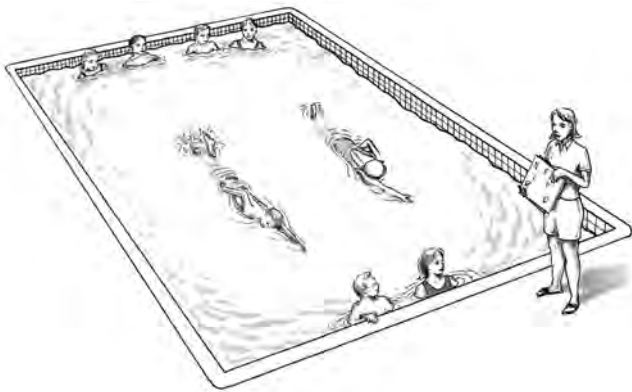
3 Pfiffe = Brust

4 Pfiffe = Kraul

Der Spielleiter muss darauf achten, dass die Startpfiffe
kurz und schnell hintereinander abgegeben werden.

Variante:

Wenn der Schwimmlehrer seinen Arm nach oben
streckt, dann gibt er mit der Anzahl der Pfiffe die **An-
zahl der zu schwimmenden Bahnen** in der Schwimm-
lage Brust vor. Bleibt sein Arm unten, dann geben die
Pfiffe die **zu schwimmende Schwimm-
lage** (wie unter
Spielidee beschrieben) vor.



Buchstabensalat

Gruppengröße: bis 14.

Organisation: Auf zwei Schwimmbahnen mit jeweils einem oder zwei Schwimmern belegt.

Hilfsmittel: Verschiedene Karten mit Buchstabensalat.

Spielidee:

Die Schwimmer treten paarweise zu einem 25-Meter-Sprint gegeneinander an. Sind beide Schwimmer am Beckenrand angekommen, zeigt ihnen der Spielleiter eine Karte mit einem Buchstabensalat. In der richtigen Reihenfolge zusammengesetzt, ergeben die Buchstaben ein Wort, wie zum Beispiel den Namen eines Landes,

Aufgeschnappt

„Ist es nicht absurd und eine erbärmliche Antiklimax, wenn man zulässt, dass ein herrliches Spiel mit der willkürlichen Lotterie eines Elfmeterschießens beendet wird? Das ist, als würde ein großer Krieg (einer von der veralteten anregenden Sorte) nicht mit einem geistigen Kräfteressen am Konferenztisch beendet werden, sondern mit einer Partie russischen Roulettes zwischen ausgewählten Gefreiten beider Seiten“.

Peter Ustinov, P.U. Geflügelte Worte

P W L	N E Z	E N G U	P A	B L	
U P T	I T	N S	L	H N L	
E R A	R O	T I	F E	A D A	
Wuppertal	Zitrone	Tennis	Ungarn	Apfel	Handball

einer Stadt, eines Tieres oder einer Sportart. Wer das Wort zuerst errät, bekommt einen Punkt. Die Ratezeit ist vorbei, wenn das nächste Schwimmpaar am Beckenrand anschlägt. Sieger des Spiels ist derjenige, der nach 6-8 Durchgängen die meisten Punkte hat.

Variante:

Die Farbe der Karte gibt den Themenbereich an (zum Beispiel gelbe Karten = Obst/Gemüse; rote Karten = Sport; blau = Städte/Länder).

Vier gewinnt

Gruppengröße: 4-12.

Organisation: Auf zwei Schwimmbahnen mit jeweils einem Schwimmer belegt.

Hilfsmittel: Pfeife, Spielbrett des Spiels „Vier gewinnt“, Chips.

Spielidee:

Beim Spiel „Vier gewinnt“ treten immer zwei Mannschaften gegeneinander an. Jeweils ein Schwimmer eines Teams versucht nach dem Start, so schnell wie möglich in Richtung des Spielbretts zu schwimmen und einen Chip seiner Mannschaften einzuwerfen. Die Mannschaft, die als Erstes vier Chips der eigenen Farbe in einer Reihe eingeworfen hat – senkrecht, waagrecht oder diagonal – ist Sieger des Staffelspiels.

Variante:

Nach jedem Sprint wird das Spielboard um 180° gedreht, damit sich die Schwimmer ständig neu orientieren müssen.

Literatur

Reinschmidt, Christian: *Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen. 60 neue Spiel und Übungsformen*. Verlag an der Ruhr, 2008.

Tab. 1:
Buchstabensalat

Abb. 4:
Buchstabensalat

Abb 5:
Vier gewinnt



Christian Reinschmidt

ist als Studienleiter (Diplomsportlehrer) in der Übungsleiter- und Trainerausbildung an der Südbadischen Sportschule in Steinbach/Baden-Baden tätig. Seit 1988 Schwimmtrainer im Nachwuchs- und Leistungsschwimmen.

E-Mail: c.reinschmidt@sportschule-steinbach.de



VOLLEYBALL



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

Dr. Christian Kröger

Volleyball

Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell

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

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0331

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

„... Heute spielen wir Volleyball ...“

Teil 1: Konzeption der 1:1-Basisspiele

Christian Kröger

Die Resonanz auf diese Ankündigung wird vermutlich sehr unterschiedlich ausfallen. Vom puren Entsetzen bis hin zu positiv zustimmenden Äußerungen wird die Palette an Reaktionen umfassen. Allerdings weisen Schulsportstudien zu den subjektiven Einschätzungen der Schüler bezogen auf die behandelten Unterrichtsinhalte auf einen „Siegeszug“ von Volleyball gegenüber anderen Spielsportarten im Sportunterricht hin. Befragt man Schüler nach den gewünschten Inhalten, schwächt sich diese dominierende Stellung jedoch etwas ab, wobei die Sandvariante in der Prioritätenliste weiterhin oben vertreten ist. Eigene Untersuchungen (Kröger, 2001), erbrachten folgende Resultate:

Spielcharakteristika

- In der Spielform 6:6 werden die geringsten Nettospielzeiten erreicht (27%); mehr als $\frac{2}{3}$ der Ballwechsel sind innerhalb von fünf Sekunden und knapp die Hälfte aller Ballwechsel innerhalb von drei Sekunden beendet.
- Der „Vorwurf“ eines Standspieles wird in vielen Fallbeispielen völlig bestätigt (z. B. zwei Ballkontakte in einem rund 8-minütigen Spiel).
- Volleyball 6:6 als Aufschlagspiel ist in der Sekundarstufe I besonders prekär (knapp 30% Spielanteile).
- Die räumliche Verteilung der Aufschläge im Spiel 6:6 ergibt eine Konzentration im Zentrum des Spielfeldes.
- Knapp 70% der Spielabbrüche auf dem Normalfeld sind dem Aufschlag und dem Bagger zuzurechnen (2:2-Spiel mit 57%).
- Kleinfeldspiele – insbesondere das 2:2 – offenbaren wesentlich günstigere Häufigkeitsverteilungen in den Spielereignissen.
- Der Spielaufbau mit drei Ballkontakten ist überwiegend im Spiel 2:2 zu beobachten.

Subjektive Spieleinschätzungen

- Trotz der „Bewegungsarmut“ in der Spielwirklichkeit wird das Spielgeschehen mehrheitlich als befriedigend erlebt (ausreichende Bewegung/geringe Anstrengung).
- Für den Großteil der Befragten (insbesondere in der Sekundarstufe II) war das Spiel mit viel „Spaß“ verbunden.
- Je älter die Schüler werden, umso mehr präferieren sie Volleyball.

Spielvermittlung

- Mehrheitlich wird eine Einführung im 5. Schuljahr befürwortet.
- 80% der Lehrkräfte benutzen das obere Zuspiel als Einstiegstechnik.
- Vermittlungsprobleme sind in erster Linie: hohe technische Anforderungen, mangelhafte koordinative Voraussetzungen, Motivation.
- Versucht wird mit Zusatzaufgaben, Stationsbetrieb, Regelvereinfachungen, Kleinfeldbetrieb diesen Schwierigkeiten zu begegnen
- Knapp 30% der befragten Lehrer bevorzugen allerdings das Großfeldspiel.
- Von ca. der Hälfte der Befragten werden Vorteile im sozialintegrativen und erzieherischen Bereich gesehen.

Unabhängig von der erstaunlichen Beliebtheit des Volleyballspiels seitens der Schüler muss davon ausgegangen werden, dass vor allem das Spiel auf dem Großfeld an den schwächeren Mitspielern häufig vorbeiläuft.



Dr. Christian Kröger

unterrichtet an der Universität Kiel, trainiert diverse Volleyballmannschaften und ist Instruktor des Weltverbandes Volleyball
E-Mail: ckroeger@email.uni-kiel.de

Konzeption der 1:1-Basisspiele

Aus der Konzeption der Kleinfeldspiele werden zunächst grundsätzliche Hinweise zu den 1:1-Spielen und beispielhaft einzelne Spielformen vorgestellt (Details bei Kröger, 2010).

Spielfeldhälfte

- 3,00 m breit (vereinzelt 1,50 m und 2,00 m) – 6,00 m lang (vereinzelt 3,00 m und 9,00 m).

Netzhöhe

- 2,20 m bis 2,50 m (vereinzelt 2,00 m bis 2,20 m).

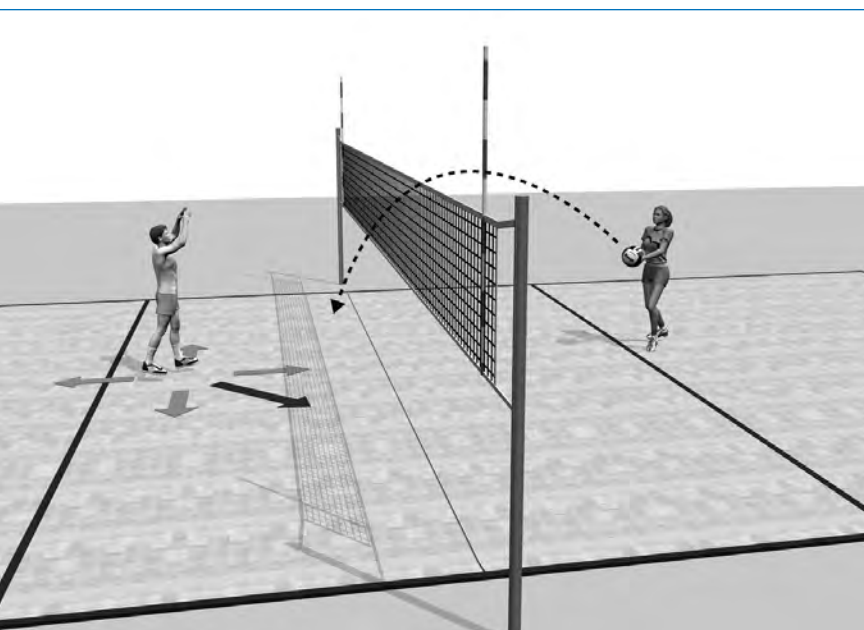
Charakteristika

- Einführung in die Zählweise und die grundlegenden Spielgedanken.
- Einfache Anforderungen an individuelle Taktik (nur ein Gegenspieler und kein Mitspieler).
- Vermeidung von technischen Fehlern, da diese in diesen Spielformen über Sieg und Niederlage entscheiden.
- Von anfänglich stark reduzierten technischen Anforderungen hin zu anspruchsvollen Spielen, d. h. bei Einkontaktspielen geradlinige Ballflüge und senkrechte Rückschlagbewegungen und bei Mehrkontaktspielen Optionen für Winkelspielrichtungen.
- Hohe Bewegungsintensität (viele Wiederholungen in kurzer Zeitsequenz).
- Orientierung im Spielfeld (Stellungsspiel).
- Ballflugeigenschaften erkennen.

Typische Bewegungsformen

- Kurze explosive Antritte über wenige Meter (vorwärts, rückwärts).
- Abstoppen mit etablierter (Balance) Körperposition.
- Drehbewegungen.
- Ein- und beidbeiniges Springen.

Abb. 1: Kurz-oder-Langspiel



- Tiefgehen.
- Gleiten, Fallen und Abrollbewegungen.

Balltechnische Fertigkeiten (Schwerpunkte)

- Ein- und beidhändige Wurfarten (Schock-, Schlag-, Druckwürfe in unterschiedlichen Ausgangspositionen; Überkopf, Stirn, Brust, frontal, seitlich).
- Ein- und beidhändige Ballannahme (Fangen) in unterschiedlichen Ausgangspositionen (hoch – tief; frontal – seitlich; im Stand – in der Bewegung). Oberes Zuspiel frontal, seitlich, über Kopf, Eigenzuspiel – Gegnerabspiel.
- Unteres Zuspiel ein- und beidarmig, frontal, seitlich und über Kopf, Aufschlag.
- Oberes Zuspiel im Sprung (Angriffspritschen).
- Lob (einhändiger, „gelegter“ Angriffsball).
- Vorbereitung Angriffsschlag und Block.

Individuelle Angriffstaktik

- Gegnerbeobachtung und in Lücken spielen.
- Variabel spielen (kurz – lang; links – rechts; hoch – flach).
- Überraschende Spielsituationen initiieren (Körperfinten, Blickfinten, Wurf- bzw. Rückschlagfinten).

Individuelle Abwehrtaktik

- Optimale Abwehrposition im Feld ($\frac{2}{3}$ Weg vorwärts – $\frac{1}{3}$ Weg rückwärts) anstreben.
- Fortwährende Spielbereitschaftsstellung verlangen.
- Eigenes Spielfeld gemäß Spielort und Aktion des Gegners abschirmen.
- Antizipationsfähigkeit, d. h. Blickstrategien entwickeln.
- Ballkontakte aus dem sicheren Stand anstreben.

Methodischer Aufbau

- Von kleinen Spielräumen zu größeren Feldern.
- Von sehr hohen Netzen zu Netzhöhen mit 10 bis 20 cm über der Reichhöhe.
- Vom Fangen zum Kurzkontakt.
- Vom Spiel mit Aufprallen zum Spiel ohne, vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander.
- Vom Uno-Kontakt zum Mehrfachkontakt.
- Vom Einwurf zum Aufschlag.
- Von beidhändigen zu einhändigen Ballkontakten im Angriff.
- Vom defensiven zum offensiven Spielcharakter.

Aus der Fülle von Spielformen zu 1:1 werden fünf Spiele exemplarisch vorgestellt

1. Kurz-oder-Lang-Spiel (s. Abb. 1)

Spielbeschreibung

Der Ball soll mit beiden Händen so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht

fangen kann. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, d. h. die Fangposition ist mit der Wurfposition identisch. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig rückwärts ins gegnerische Feld geworfen.

Hinweise

- Größe des Spielfeldes dem Könnensstand anpassen.
- Bälle im Fallen zu fangen bedeutet keinen Fehler.
- Sprungwürfe sind zunächst nicht erlaubt.
- Alle Wurfarten (Schockwurf von unten, Brustwurf, Überkopfwurf) vorstellen ...

Variationen

- Unterschiedliche Bälle einsetzen.
- Werfen und Fangen nur mit einer Hand (li – re).
- Fang- und Wurfposition nur vor der Stirn.

2. Sprungwurf-Spiel (s. Abb. 2)

Spielbeschreibung

Der Ball soll mit beiden Händen so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht fangen kann. Der Wurf erfolgt nach einem beid- oder einbeinigen Absprung. Von der Fangposition aus macht der Spieler zunächst einen Ein-Schritt-Rhythmus zur Absprungposition. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig rückwärts ins gegnerische Feld geworfen. Parallel zur Mittellinie wird auf beiden Feldseiten eine 1-m-Tabuzone markiert, die nicht betreten und in die der Ball nicht hineingeworfen werden darf.

Hinweise

- Rhythmisierung des Anlaufes betonen, d. h. für Rechtshänder langen Impulsschritt mit rechts und folgendem Beistellschritt mit links.
- Wurffinten sind dem Spielziel dienlich.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle einsetzen.
- Werfen und Fangen nur mit einer Hand (li – re) und kleinen Bällen.
- Zwei-Schritt-Rhythmus (li – re/li).

3. Schockwurf-Bagger-Spiel (s. Abb. 3)

Spielbeschreibung

Der Ball soll mit beiden Händen von unten so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht mehr kontrolliert hochbaggern kann. Nach dem Baggern fängt der Spieler den Ball und wirft diesen in der Schockwurftechnik über das Netz.

Hinweise

- Größe des Spielfeldes und Netzhöhe dem Könnensstand anpassen.

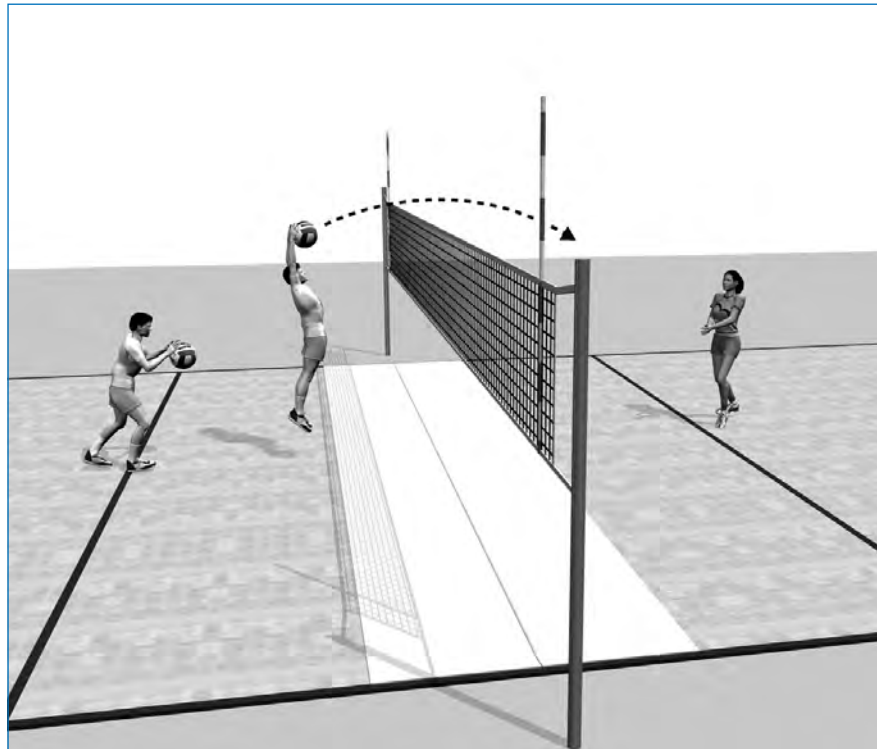


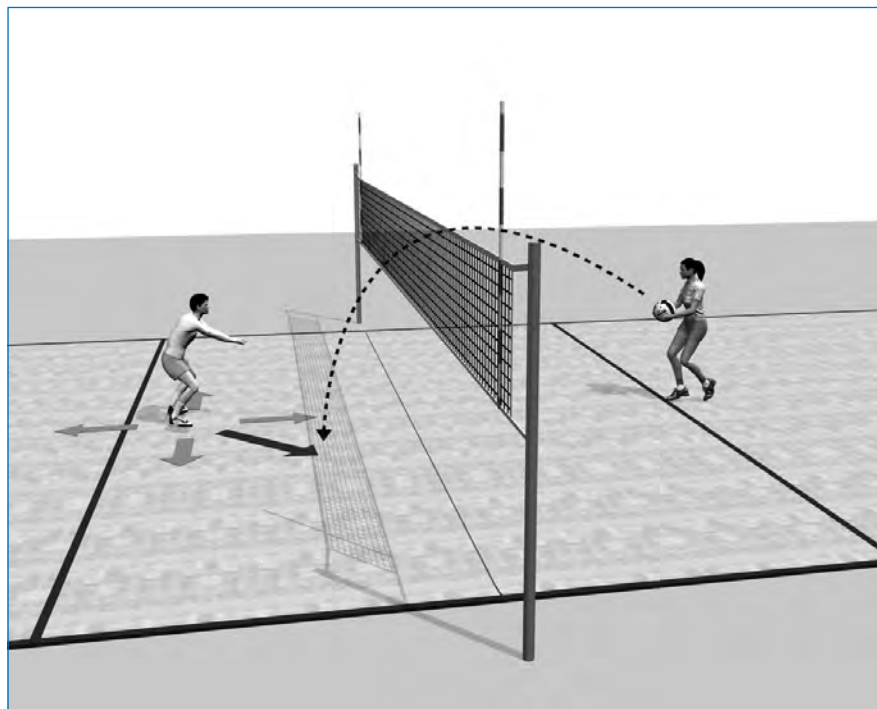
Abb. 2:
Sprungwurfspiel

- Je nach Spielniveau mit oder ohne Tabuzone am Netz.
- Je näher die Spielposition am Netz, umso waagerechter das „Spielbrett“ für den Bagger einsetzen.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle einsetzen.
- Einhändige Schockwürfe (li – re).

Abb. 3
Schockwurf-Bagger-Spiel



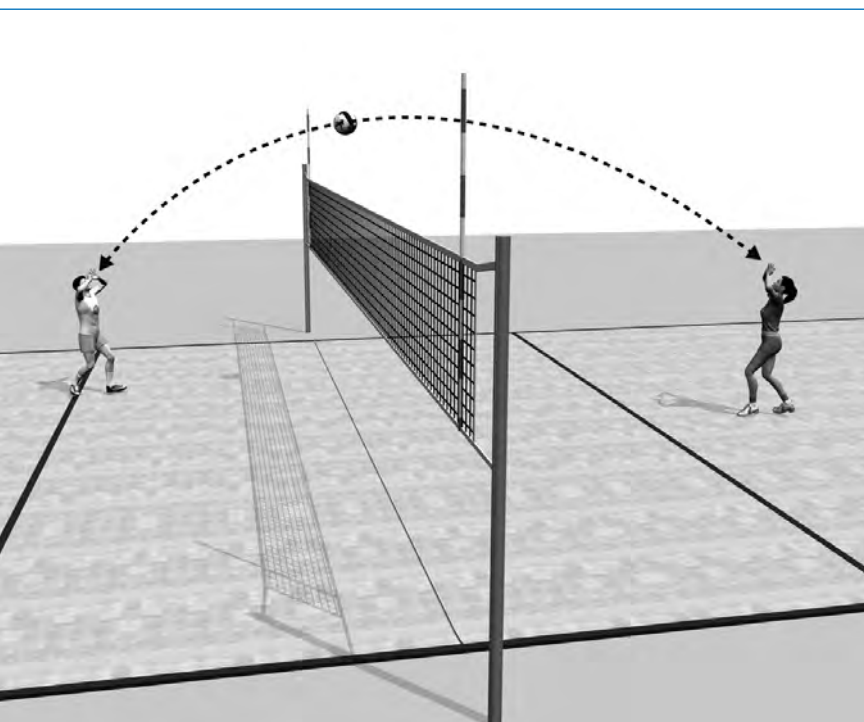


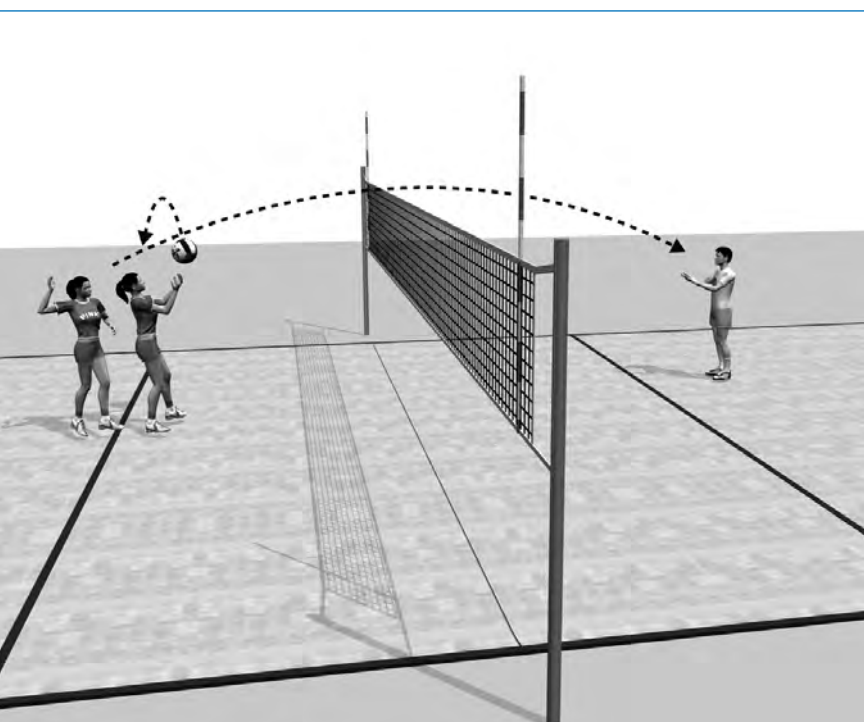
Abb. 4
Pritsch-Volley-Spiel

4. Pritsch-Volley-Spiel (s. Abb. 4)

Spielbeschreibung

Der über das Netz anfliegende Ball soll vom Spieler im Stand direkt mit einem Pritsch-Kontakt so über das Netz gespielt werden, dass der Gegenspieler nicht mehr mit einem Pritsch-Volley antworten kann. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig vorwärts oder rückwärts ins gegnerische Feld geworfen.

Abb. 5
Tennis-Schlag-Spiel



Hinweise

- Breite Spielfelder anfänglich mit der Regelvorgabe „Pritschen nur senkrecht zur Schulterachse“ wählen.
- Je nach Spielniveau mit oder ohne Tabuzone am Netz.

Variationen

- Hände müssen ständig hochgehalten werden, wenn nicht: Punkt für den Gegner.
- Zwei Kontakte: 1. Kontakt Kerzenzuspiel, dann Zusatzaufgabe: z. B. Händeklatschen vor dem Körper, dann hinter dem Körper oder beide Hände auf den Boden legen usw., 2. Kontakt über das Netz.
- Zwei Kontakte: 1. Kontakt Pritschzuspiel für 2. Kontakt Sprungpritschen über das Netz.
- Jeder Spieler erhält eine Vorder- und eine Hinterzone in seinem Spielfeld; es muss abwechselnd der Ball netznah und netzfern platziert werden.

5. Tennis-Schlag-Spiel (s. Abb. 5)

Spielbeschreibung

Der Spieler fängt den entgegenfliegenden Ball und wirft sich ihn – quasi in einem Schockwurf – an. Danach führt er aus dem Stand einen Schlag von oben mit viel Handgelenkseinsatz aus. Der Schlag soll so erfolgen, dass der Gegenspieler den Ball nicht mehr kontrolliert in seinem Spielfeld fangen kann. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig vorwärts oder rückwärts ins gegnerische Feld geworfen.

Hinweise

- Anfänglich erst lange und schmale Felder, dann breitere Felder.

Variationen

- Zwei Kontakte: 1. Kontakt oberes oder unteres Zuspiel, dann Anwurf für 2. Kontakt Schlag.
- Eröffnung wird auch als Schlag ausgeführt.
- Schlagseite wechseln (li – re).
- Schlag kann auch aus dem Sprung (mit oder ohne Tabuzone) erfolgen.

Literatur

- Kröger, C. (1985). Darstellung und Durchführung von spielerischen Vorformen mit volleyballspezifischem Bezug. *Sport Praxis*, 26 (6), 7–9.
- Kröger, C. (1986). Bedeutung der Kleinfeldspiele innerhalb der Einführung des Volleyballspiels. *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 35 (8), 123–127.
- Kröger, C. (2001). Analyse der Spielrealität. In H. Altenberger u. a. (Hrsg.), *Im Sport lernen – mit Sport leben* (S. 295–302). Augsburg: Ziel.
- Kröger, C. (2010). *Volleyball. Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell*. Schorndorf: Hofmann.
- Kröger, C. & Memmert, D. (2004). Mut zur Vielseitigkeit. *Volleyballtraining*, 28 (3), 22–25.
- Kröger, Ch. & Roth, K. (2005). *Ballschule – ein ABC für Spielanfänger* (3. Aufl. 2005). Schorndorf: Hofmann.

Freerunning: Wie Wagnis beim Wall Flip verkörpert wird

Jürgen Schmidt-Sinns

Der Wall Flip (Wandsalto rückwärts) ist ein sehr beliebtes akrobatisches Element des Freerunning. Mit entsprechender Hilfe und Methode vermittelt, lässt er sich auch im Breiten- und Schulsport unter der Perspektive „Etwas wagen und verantworten“ durchführen, wobei bei vielen Schülern diese Hilfe auch in der Endform beibehalten werden muss.

Bewegungsaktion

Der Wall Flip wird mit horizontalem Anlauf, der in die Vertikale umgelenkt wird, gesprungen. Mit einem oder mehreren Schritten an senkrechten Hindernissen Höhe

gewinnend, stößt der Freerunner sich mit dem oberen Fuß ab, dreht sich rückwärts um die Breitenachse und landet nach dem freien Überschlag wieder beidfüßig auf dem Boden.

Technische Bewegungsmerkmale

Anlauf

- Ruhiger, rhythmischer Anlauf geradlinig zur Wand.
- Stemmschritt vor dem Hindernis zur Umleitung der Horizontalgeschwindigkeit des Anlaufs in Höhe durch einen großen Schritt nach oben an die Wand.

Abb. 1–5:
Synchron-Wall Flip
von Könnern mit
zwei Fußkontakten an
der Wand ausgeführt





Abb. 6 (links):
Drehgriff rückw.

Abb. 7 (Mitte): Drehhilfe
Oberschenkel-Hüfte

Abb. 8 (rechts):
Landungshilfe

Die Hilfen beim Back Flip
mit Unterstützung des
Minitramps als
mögliche Vorübung.



- Gleichzeitige Führung der Arme Schwingung verstärkend von hinten unten nach vorne oben.

- Koordination.
- Salto rückwärts mit Hilfe als technische Fertigkeit.

Das vertikale Hochlaufen

- Ein oder mehrere Schritte senkrecht an der Wand hoch.

Abstoß und Flug

- Schnellkräftiger Abstoß vom oberen Bein mit anfangs noch aufgerichtetem Oberkörper.
- Beginn der Rückwärtsrotation durch Kopfführung in den Nacken und Rückbeugen des Oberkörpers.

Landung

- Beidfüßig auf den Fußballen und hüftbreit unter Erhaltung der Körperspannung in den Kniegelenken nachgebend.

Der Wall Flip kann gestreckt oder gehockt ausgeführt werden. Das Anhocken nach dem ersten Teil der gestreckten Rückwärtsdrehung im Flug erhöht die Drehgeschwindigkeit.

Anwendung

- Bei vertikalen Wandflächen, aber auch an Bäumen, Litfasssäulen und Schrägen; dient auch zum Richtungswechsel des Runs.

Zielgruppe

- Ab Sek. 1 mit Hilfe und Sicherung.

Voraussetzungen

- Sprungkraft und Reaktivkraft (Auffangen des Ansprungs gegen die Vertikale und bei der Landung).

Vermittlungsschritte

- Vielfältige Rückwärtsdrehungen mit Personen-, Geräte- und Geländeunterstützung (z. B. Rolle rückw. vom Mattenberg hinunter, Salto rückw. vom Minitramp, Schleudersalto in der Dreiergruppe).
- Gestützter Wandsalto mit 2 Helfern im Drehklammergriff rückw. am Oberarm (mit schräg gestelltem Sprungbrett).
- Wandläufe herauf und mit Drehung wieder herunter.
- Wall Flip mit 2 Helfern im Checkergreif (mit schräg gestelltem Brett).
- Wall Flip mit Judogürtelhilfe (2 Helfer).
- Wall Flip mit Stütz- und Drehhilfe an Oberschenkel-Hüfte (2 Helfer).

Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen

- Dreh(klammer)griff rückwärts an den Oberarmen.
- Judogürtelhilfe.
- Checkergreif.
- Sicherungsmatte (Crashpad).
- Drehhilfe Oberschenkel-Hüfte.
- Sandwichgriff zur Landung.
- Entsprechende Mattenlage und sichere Helfer.
- Wände und Schuhsohlen dürfen nicht glatt sein.

Tipps

- Üben von kräftigen Absprüngen vor der Wand nach oben mit Antippen von Markierungen.



Jürgen Schmidt-Sinns
ist Dipl.-Sportlehrer und
in der Lehrerfortbildung
tätig.
schmidt-sinns@gmx.de



- Ruhiger Anlauf und Konzentration auf den Stemm-schritt in richtiger Entfernung vom Hindernis.
- Erproben, mit welchem Bein der Absprung und mit welchem der Abdruck von der Wand günstig ist.
- Oberkörper beim Abdruck in gestreckter Haltung mit Kopf im Nacken zur Rotationsunterstützung nach hinten führen (exzentrischer Kraftstoß).

Variationen u. Kombinationen

- Unterschiedliche Schrittzahlen an der Vertikalen.
- Unterschiedliche Hindernisse (outdoor).
- Wall Flip Layout (Wandsalto mit langer Überstreckphase und spätem Anhocken/Anbücken zur Landung).
- Wall Flip Full Twist (Salto rw. mit ganzer Schraube) für Hochtrainierte
- Hand Wall Flip (Salto rückwärts an der Vertikalen mit Handabstütz) für Trainierte.

Anwendungs- und Übungsbeispiele

Bei vielfältigen Bewegungsaktionen, die schon in den vorigen Klassenstufen bei einfachen Rückwärtsdrehungen die Voraussetzungen für dieses Element entwickelt haben, ist auch der hier notwendige

- Drehgriff rückwärts an den Oberarmen,
- die Landungssicherung im Sandwichgriff und
- die Drehunterstützung an Oberschenkel-Hüfte eingeführt und geübt worden.
- Gerätehilfen (wie Sprungbrett oder Minitramp),
- Geländehilfen (wie das schräg an die Wand angelehnte Sprungbrett) und
- Personenhilfe

verhelfen an verschiedenen Stationen zur erfolgreichen Rückwärtsdrehung in der Luft.

Diese hinführenden Stationen in Gruppenarbeit mit unterschiedlichen Helfermaßnahmen bieten sicheren

Schutz vor Unfällen, wobei der Wall Flip mit Drehgriff rückwärts (Abb. 9) für die Schüler die geringste Überwindung kostet.

Die Hilfeleistung mit dem Judogürtel (Abb. 10) ist durch den sicheren Griff (die eine Hand greift von unten in den Gürtel (Kammgriff) und die andere unterstützt unter dem Schwerpunkt Höhe und Drehung) ebenso sicher und ermöglicht den ersten freien Wandsalto. Die Helfer drehen sich hier bei der Landung etwas um die Längsachse mit Blick von der Wand weg. Auch der Checkergriff – ein Akrobatengriff – wird ähnlich ausgeführt, nur dass hier anstatt des Griffs in den Gürtel die Hände des Akteurs ergriffen werden (siehe Abb. 11 u. 12).

Für angstfreie Geübte und mit sicheren Helfern, also nicht mehr für alle Schüler zugänglich, wird der Front Flip dann nur noch mit Unterstützung unter dem KSP/ Hüfte-Gesäß-Oberschenkel (Abb. 7 u. 13) oder nur noch mit Sicherheitsstellung ausgeführt.

Abb. 9 (links): Wall Flip mit Brett und Oberarmhilfe gestützt

Abb. 10 (Mitte): Mit Gürtelhilfe

Abb. 11 (rechts): Mit Checker-Griffhilfe

Abb. 12 (rechts): Checkergriff

Abb. 13 (links): Unterstützung unter dem KSP





Abb. 14:
Die raue Mauer
als typisches outdoor-
Hindernis für den
Wall Flip (der Referent
bei einer Fortbildung
des DSLV NRW)

Das Freerunning-Training outdoor (möglichst auf weichem Landgrund (Sand/Wiese)) wird erst nach längerem Training und überwiegend mit kleineren Gruppen von Sport-AGs durchgeführt werden können.

Literatur- und Bildnachweis

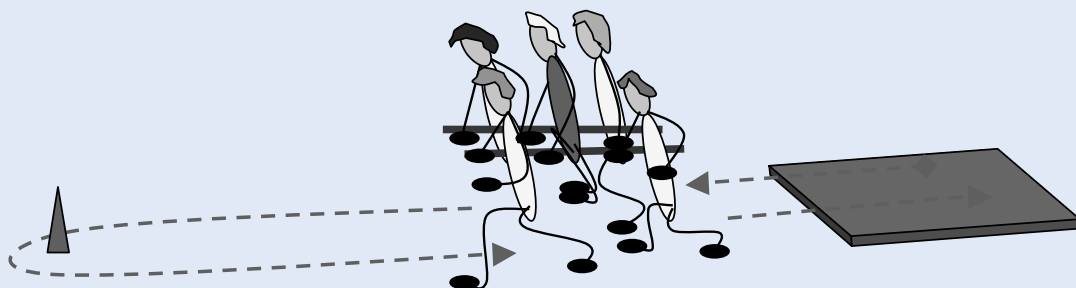
Text in Teilen verändert aus Schmidt-Sinns, Pach, Scholl: *Le parkour & freerunning. Basisbuch für Schule und Verein* (Hg. Rheinischer und Westfälischer Turnerbund, DSLV NRW, Landessportbund NRW in Kooperation mit der Unfallkasse NRW). Meyer & Meyer 2010.

Abb. 1–13: Fotoherstellung unter fachlicher Leitung von Schmidt-Sinns, Scholl mit einer Gruppe von Move Artistic Köln

Abb. 14: Horst Gabriel

„Rikscha-Wettlauf“

Jede 5er-Gruppe bekommt zwei dicke Gymnastikstäbe. Von der Matte aus transportieren immer vier Schüler mit Hilfe der Stäbe einen fünften um eine Wendemarke herum und zurück zur Matte. Dort erfolgt der Wechsel. Gelaufen wird so oft, bis jeder Schüler einmal transportiert wurde. Die Art und Weise des Transports muss zuvor – auch unter Beachtung von Sicherheitsaspekten – festgelegt werden.



Mögliche Varianten

- Der zu transportierende Schüler hängt sich zwischen die beiden Stäbe, sitzt auf den Stäben, steht auf den beiden Stäben und hält sich dabei an den Schultern der Vorderleute fest, stützt sich auf die Stäbe...
- Die Gymnastikstäbe liegen auf den Schultern der Träger.
Der zu tragende Schüler hängt sich (Klimmzug) an die Stäbe.
- Mit Markierungshütchen wird ein Slalom aufgebaut, der durchlaufen werden muss.
- Der Weg führt über ein quer zur Laufrichtung gespanntes Baustellenband hinweg oder auch darunter durch.

Aus H. Lang, *Staffelspiele und Gruppenwettbewerbe*, Hofmann Verlag

Gruppen-Aufgaben mit der Langbank-Bahn

Hugo Scherer

Es gibt kaum ein Großgerät in den Sporthallen, welches öfter im Grundschul-Sport zur Anwendung kommt als die Langbank.

- Langbänke dienen als Sitzgelegenheit; über sie kann man gehen, springen und laufen und umgedreht dienen sie als Balanciergerät.
- Sie können mit einem Ende auf kleine und große Kästen aufgelegt und aufgestellt und in verschiedenen Höhen in Sprossenwände, Barrenholme und Reckstangen eingehängt werden. Die Schüler können dann z. B. auf allen Vieren die Langbank hinauflaufen („den Berg hinauf!“) und auf einer zweiten Langbank auf dem Gesäß herunterrutschen („den Berg hinunter!“).
- Langbänke können als „Tore“ bei Kleinfeldspielen dienen
- oder sie trennen z. B. das Basketballfeld (zwei Langbänke stehen direkt nebeneinander auf der Mittellinie!) in zwei Spielfeldhälften.

Mit der Langbank-Bahn lassen sich, ausgehend von der Grundform, bei minimalem Zeit- und Organisationsaufwand und kleinen Veränderungen im Aufbau, zahlreiche Bewegungsaufgaben (auch als Wettbewerbe – sofern damit keine komplexen Gleichgewichtsaufgaben verbunden sind!) ableiten.

Lernziele

Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit; Sprunggeschicklichkeit, Sprungrhythmen erfassen und in der Gruppe „flott“ in Einzel- und Partnerformen konzentriert über Langbänke laufen, diese übergrätschen usw.

Geräte und Organisation

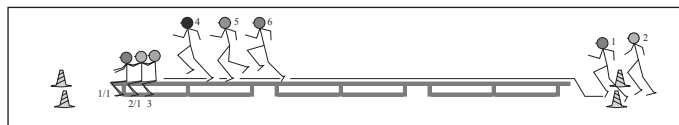
4 Hütchen; 2 - 4 Langbänke und mehr; pro Langbank 1 Markierung-Teller und 2 kleine Kästen.

Drei Langbänke werden als Langbank-Bahn direkt hintereinander gestellt. Zwei Meter vor dieser wird mit zwei Hütchen das Start-Hütchentor aufgestellt und zwei Meter nach dieser mit zwei weiteren Hütchen das Umkehr-Hütchentor. Der jeweils Gruppenerste steht im Start-Hütchentor und die anderen fünf Gruppenmitglieder stehen in Reihe dahinter (siehe Skizze 1).

Die Grundform

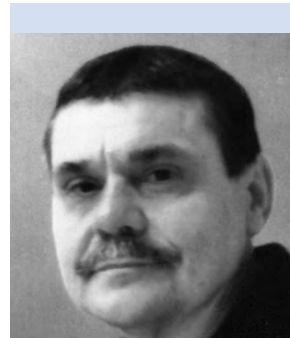
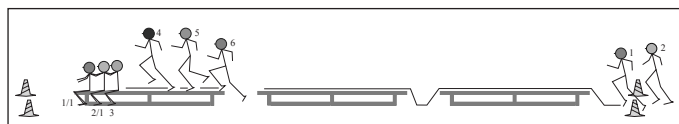
Die sechs Spieler der ersten Gruppe starten auf ein Zeichen in Reihe aus dem Start-Hütchentor, laufen über die Langbänke 1, 2 und 3, setzen sich am Ende der Langbank im Reitersitz eng hintereinander und legen

danach die Hände auf die Schultern des Vordermanns. Darauf achten, dass am Ende der erste Spieler wirklich ganz vorne auf der Langbank 3 sitzt. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Spieler sitzen. Welche 6er-Gruppe kann diese Bewegungsaufgabe richtig und am schnellsten lösen!?



Varianten 1

- Es werden – falls der Platz ausreicht – vier und mehr Langbänke direkt hintereinander gestellt. Die Anzahl der Langbänke richtet sich nach der Klassenstufe.
- Die Langbänke werden auf Lücke (jeweils 50 bis 100 cm!) hintereinander gestellt.



Hugo Scherer

ist Fachlehrer für Sport und Werken, seine sportl. Schwerpunkte sind Fußball, Handball und Leichtathletik

Hugo.Scherer@t-online.de

- Die Langbänke werden – direkt hintereinander oder auf Lücke hintereinander – unterschiedlich aufgestellt: Z. B. Langbank 1 waagrecht als Balance-Langbank, Langbank 2 waagrecht, Langbank 3 „den Berg hinunter“ (vorne auf einem kleinen Kasten aufgelegt!) und Langbank 4 „den Berg hinauf“ (hinten auf einem kleinen Kasten aufgelegt!).
- Die Spieler finden andere Formen aus der Lauf- und Sprungschule (z. B. vorwärts übergrätschen!) über die Langbänke.
- Die Spieler finden andere Formen der Lauf- und Sprungschule unter Einbeziehung der Lücken (z. B. von Langbank zu Langbank springen, die Lücken mit einem Fußkontakt bzw. mit zwei Fußkontakten durchlaufen!).
- Die Spieler finden verschiedene Formen aus der Lauf- und Sprungschule über die Langbänke: Z. B. die Langbank 1 vorwärts übergrätschen, über die Langbank 2 mit „Zwergenschritten“ laufen, über die Langbank 3 mit Nachstellschritten springen und über die Langbank 4 beidbeinig (vorsichtig und konzentriert!!) springen.

Varianten 1

- Sobald alle sechs Spieler im Reitersitz (Hände auf den Schultern des Vordermanns) sitzen, lösen sie auf ein Zeichen den Kontakt, richten sich auf und starten aus der Langbank 3 nach vorne heraus in Richtung Umkehr-Hütchentor. Sie durchlaufen dieses und laufen rechts oder links an der Langbank-Bahn vorbei zurück hinter das Start-Hütchentor.
- Wie oben – die Schüler laufen rückwärts – die Bank zwischen den Beinen – bis sich alle sechs Spieler in Reihe hinter dem Start-Hütchentor befinden.
- Wie oben – die Schüler drehen sich um und laufen – die Bank zwischen den Beinen – hinter das Start-Hütchentor zurück.
- Die Spieler laufen als drei Paare in Einhandfassung hintereinander über die drei und mehr Langbänke.
- Die Spieler laufen „im Dreierpack“ (Handfassung) hintereinander über die drei und mehr Langbänke.

Varianten 3 - Auf die Langbänke wird/werden jeweils mittig oder verteilt ein oder mehrere Markierungs-Teller gestellt.

- Die Spieler laufen in Reihe bis ans Ende der letzten Langbank und überlaufen (überspringen!) dabei jeweils den Markierungs-Teller. Wer ihn verschiebt, muss ihn wieder an die richtige Stelle legen.
- Die Spieler überspringen den Markierungs-Teller beidbeinig / einbeinig (Sprungbein wechseln!).
- Die Spieler überlaufen den Markierungs-Teller jeweils – ohne diesen zu berühren oder sogar zu verschieben – auf allen Vieren.
- Die Spieler weichen den Markierungs-Tellern im steten Wechsel nach rechts und nach links aus. Dabei müssen sie jeweils kurz die Langbänke verlassen.

Varianten 4 - Drei Langbänke werden auf Lücke hintereinander gestellt

Die sechs Spieler starten auf ein Zeichen in Reihe aus dem Start-Hütchentor heraus, umlaufen die drei Langbänke in einer „doppelten Acht“ und stellen sich nach einer halben Drehung wieder in Reihe hinter dem Start-Hütchentor auf. Welche 6er-Gruppe kann diese Bewegungsaufgabe richtig und am schnellsten lösen?

- Es werden drei Paare gebildet; diese laufen jeweils in Einhandfassung hintereinander.
- Es werden zwei 3er-Gruppen gebildet; diese laufen jeweils in Einhandfassung hintereinander.
- Die Spieler laufen als „6er-Kette“ in Einhandfassung hintereinander.
- Die Spieler führen die „doppelte Acht“ mit seitlichen Nachstellschritten durch. Dabei soll immer die Bank angeschaut werden (Wechsel des „Führbeins“ in der Lücke).
- Die Spieler fersen bei der „doppelte Acht“ an.

Literatur

Scherer, H. (2009). *Der neue Grundschulsport. Von einfachen Hindernisbahnen zu vielseitigen Bewegungslandschaften*. Augsburg: Brigg Verlag

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 € 22.20 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen. Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.



SPORT in der GRUNDSCHULE



Hugo Scherer

Aufwärmen mit dem Ball

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

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

Hugo Scherer / Prof. Dr. Klaus Roth

Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien

Dieser Band vermittelt Anregungen für den Sportunterricht in Grundschulen und Vereinen, die sich an zwei anerkannten Gütesiegeln für moderne Kindersportprogramme orientieren: den Prinzipien der Vielseitigkeit und Neuartigkeit. In insgesamt acht Praxiskapiteln wird aufgezeigt, dass sich gewöhnliche Alltagsmaterialien als außergewöhnliche Sportgeräte eignen. Mit Hilfe von Bechern, Luftballons, Teppichfliesen, Bierdeckeln, Papprollen, Isorohren, Fahrradreifen und Bananenkartons können Kinder breite Bewegungserfahrungen sammeln sowie altersgerecht ihre Basisfertigkeiten und -fähigkeiten verbessern.

DIN A5, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-0311-4, **Bestell-Nr. 0311** € 16.90



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0181 bzw. **0311**

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



SCHWIMMEN



DIN A5, 172 Seiten
ISBN 978-3-7780-0321-3
Bestell-Nr. 0321 € 16.90

Bettina Frommann

Wilde Spiele im Wasser

Über 100 kleine Spiele aus den Kategorien Fang-, Tauch- und Raufspiele sowie kooperative und konditionell orientierte Spiele werden anhand eines Rasters, eines Fotos und der Spielidee mit zahlreichen Variationen vorgestellt. Eine Ideensammlung zum Thema Abenteuer, Risiko, Erlebnis in der Schwimmhalle rundet den Praxisteil ab. Das Buch wendet sich vor allem an Lehrkräfte der verschiedenen Schularten, an Übungsleiter in Vereinen und Verbänden sowie an Freizeit- und Sozialpädagogen in außerunterrichtlichen pädagogischen Arbeitsfeldern. Es ist zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis geeignet.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0321

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