

Klettern als Element des Sportunterrichts

Teil II – Sicherheitsaspekte beim Sportklettern in der Schule

Klaus Greier & Reinhold Scherer

Allgemeine Grundsätze für das Sichern

Sportklettern kann sehr sicher betrieben werden, wenn die Absicherung der Routen gut ist. Trotzdem können Unfälle – wie auch in anderen Sportarten – nicht restlos ausgeschlossen werden. Sie geschehen vor allem dann, wenn

- Sicherungstechniken nicht genügend beherrscht werden (z. B. falsches Einhängen des Seils),
 - sich Konzentrationsfehler einschleichen und
 - wichtige Verhaltensweisen nicht eingehalten werden.
- Bei den ersten Kletterversuchen ist eine gute Betreuung der Kletternden und Sichernden sehr wichtig. Die Lehrperson kontrolliert Anseil- und Sicherungsknoten sowie das Einhalten der unten aufgeführten Verhaltensweisen. Den Betroffenen wird auch klar gemacht, dass Eigenverantwortung ein wichtiger Bestandteil des Kletterns ist. Sobald Kletternde und Sichernde die Sicherungstechniken und die korrekten Verhaltensweisen beherrschen, werden sie aufgefordert, die Verantwortung selbst zu tragen.

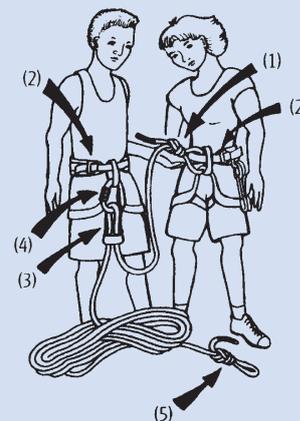
Partnercheck

Vor jedem Einstieg in die Route kontrolliert der Kletterer zuerst seinen Anseilknoten und den Verschluss des Klettergurtes. Anschließend überprüft er beim Sicherungspartner den Sicherungsknoten sowie den Verschluss des Karabiners. Umgekehrt kontrolliert der Sichernde zuerst den eigenen Sicherungsknoten und den Verschluss des Karabiners. Anschließend überprüft er beim Kletterer den Anseilknoten sowie den Verschluss des Klettergurtes. Das freie Seilende immer mit einem Knoten (Achterschlinge) ca. einen Meter vor dem Ende abknoten (siehe Abb. 1).

WICHTIG: Die Knoten und Karabiner werden dabei nicht nur mit den Augen kontrolliert, sondern auch in die Hand genommen.

Abb. 1:
Partnercheck

- (1) Kontrolle des Anseilknotens (gesteckter Achter)
- (2) Kontrolle des Klettergurtes (richtiger Verschluss)
- (3) Kontrolle Sicherungsgerät/ Sicherungsknoten
- (4) Kontrolle des Karabiners (Verschluss des Schraubkarabiners)
- (5) Kontrolle des Seilendes (Achterschlinge)



AUS DEM INHALT:

Klaus Greier & Reinhold Scherer

Klettern als Element des Sportunterrichts
Teil II – Sicherheitsaspekte beim Sportklettern in der Schule 1

Ilka Seidel, Thorsten Stein, Marion Fühl

Spiel, Satz und Sieg – eine Unterrichtsreihe
zur Einführung in das Tennisspiel (Teil 2) 7

Dorette Schilpp

Bewegungslandschaften mit Themenschwerpunkt 13



Abb. 2:
Achter einfädeln

Abb. 3:
Gesteckter
Achterknoten



Konzentrieren

Das Sichern verlangt genauso viel Konzentration wie das Klettern. Anderen Kletterern zuzuschauen, mit dem Handy zu telefonieren, etc. ist während des Sicherns zu unterlassen. Sichern heißt nicht „Pause“ machen. Es ist Aufgabe der Lehrperson bzw. der Seilschaft selbst, eindeutig zwischen „Arbeitszeiten“ (Klettern und Sichern) und Pausen zu unterscheiden.

Seilbefehle absprechen

Um etwaigen Missverständnissen vorzubeugen, müssen die Kletterer und die Sicherungspartner vor dem Klettern mögliche Anweisungen absprechen. Im Sportklettern haben sich folgende zwei Begriffe eingebürgert: „Seil“ bedeutet „Gib mir mehr Seil“, „Bloc“ bedeutet „Zieh das Seil ein“ oder „Halte mich, ich stürze“ (vgl. Kümmin et al., 1997).

Sturztraining

Ein Sicherungs- und Sturztraining sollte in einem Anfängerkurs möglichst bald erfolgen, wobei dies in einem mit Matten abgesicherten Bereich zu erfolgen hat. Erst durch dieses Training können die Sichernden wirklich erfahren, wie das Sicherungsgerät funktioniert, mit welcher Kraft sie das Seil halten müssen und mit welcher Kraft sie gegen die Wand gezogen werden. Es ist wichtig, das Sturztraining dort durchzuführen wo Anfänger vornehmlich klettern und das ist in der Regel an geneigten und senkrechten Wandflächen (vgl. Scherer, 2004).

Sicherungstechniken

Grundsätzlich wird zwischen zwei Sicherungstechniken unterschieden:

- dem Sichern beim „Top-Rope-Klettern“ und
- dem Sichern beim „Klettern im Vorstieg“.

Beim Top-Rope-Klettern wird über eine Umlenkung gesichert, d. h. die Seilsicherung erfolgt von oben. Diese Form der Sicherung ist, da kaum Sturzrisiko besteht, sehr sicher und eignet sich deshalb bestens für Anfänger bzw. Einsteiger. Aber auch „Köner“ benutzen diese Sicherungsmethode, sei es zum Trainieren oder zum Einstudieren von schwierigen Routen. Beim Klettern im Vorstieg muss der Kletterer selbst für die Absicherung sorgen, d. h. das Seil fortlaufend in Zwischensicherungen einklinken und am Ende der Route in die Umlenkung einhängen. Das Klettern im Vorstieg verlangt deshalb einiges mehr an Aufmerksamkeit und Kraft als das Top-Rope-Klettern, wo man sich voll auf das Klettern konzentrieren kann.

Die folgenden Erläuterungen haben sowohl für das Sichern beim Top-Rope-Klettern als auch für das Sichern beim Klettern im Vorstieg Gültigkeit.

Anseilknoten: Für das Anseilen eignet sich der „gesteckte Achter“ am besten. Er wird direkt in die dafür vorgesehenen Schlaufen des Klettergurtes geknüpft (siehe Abb. 2 und 3).

Standort des Sicherungspartners: Der Sichernde steht immer in Wandnähe (ca. 1,5 m) und seitlich unterhalb des Vorstiegers.

Sicherungsbewegung: Die sichernde Person muss lernen, zwischen Führungsseil (führt zum Kletterer) und Bremsseil zu unterscheiden. Das Führungsseil darf nicht durchhängen und das Bremsseil darf auf keinem Fall losgelassen werden (siehe Abb. 4 auf der folgenden Seite). Beim Herunterlassen der kletternden Person wird das Bremsseil mit beiden Händen gehalten und mittels Übergreifen eingegeben.

- Tipp: Bei den ersten Versuchen im Vorstieg sollte hinter dem Sichernden ein zweiter Schüler („Notbremse“) das Seil mit beiden Händen halten (siehe Abb. 5 auf der folgenden Seite).



Dr. Klaus Greier
Lehramtsstudium für
Leibeserziehung/
Geographie sowie
Diplomstudium für
Sportwissenschaften
an der Universität in
Innsbruck.
Promotion in
Sportwissenschaft
Hochschullehrer an der
Kirchlichen Pädagogischen
Hochschule – Edith Stein
in Stams.

Dr. Klaus Greier
Hausnr. 65
A-6165 Telfes/Stubai



Klettern im Vorstieg

- Richtiges Einklinken des Seils in die Expressschlingen: Um ein Ausklinken des Seils aus dem Karabiner einer Expressschlinge zu verhindern, muss das Seil korrekt eingehängt werden. Das Seil muss immer von hinten (von der Wand her nach vorne) durch den Karabiner laufen. Der Sichernde sollte den Verlauf des Seils durch den Karabiner aufmerksam beobachten und den Kletterer auf allfällige Fehler hinweisen.
- Korrekte Seilführung: Wer bei korrekter Seilführung fällt, erhält den Fangstoß direkt auf den Anseilgurt. Bei schlechter Seilführung (z. B. Seil um ein Bein gewickelt) besteht die Gefahr, dass sich bei einem Sturz ein Bein im Seil verwickelt und dadurch der Fangstoß zuerst auf das Bein kommt, mit der Folge, dass sich der Kletterer unkontrolliert dreht und kopfüber zu stürzen kommt (vgl. Künin et al., 1997).

Erlernen der Sicherungstechniken

Es ist unbedingt zu beachten, dass das Beherrschen der Sicherungstechniken nur einen Teil der Sicherheit beim Klettern darstellt. Der andere, nicht weniger wichtige Teil ist das Einhalten der korrekten Verhaltensweisen, wie etwa Partnercheck, Eigenverantwortung übernehmen, sich beim Sichern immer konzentrieren, etc. Die Lehrpersonen sollten die Schüler wiederholt auf diese wichtigen Punkte hinweisen.

Knotentelefon

Der Achterknoten ist eine sichere und einfach zu erlernende Anseilmethode. Jeweils 3–4 Schüler stehen hintereinander in einer Reihe. Die Lehrperson ruft alle ersten der Reihe zu sich und zeigt ihnen, wie man den Anseilknoten (gesteckter Achter) in den Klettergurt einknüpft. Die Schüler gehen in ihre jeweilige Reihe zurück und zeigen den Knoten bzw. das Einknüpfen jeweils dem nächsten der Reihe. Dieser zeigt ihn wieder dem nächsten usw. Der letzte Schüler der Reihe zeigt den

Knoten wieder der Lehrperson, sozusagen als Kontrolle, ob die „Botschaft“ richtig übermittelt worden ist.

- Variante: mit dieser Übungsform kann auch die richtige Handhabung des Sicherungsgerätes (z. B. Tuber) überprüft werden.

Merksatz für Schüler zum Erlernen des Achterknotens: „Zuerst mache ich einen Teich (Schlaufe). Dann schwimmt ein Krokodil (Seilende) unter dem Teich durch und taucht anschließend von oben hinein.“

Top-Rope-Klettern

Beim ersten Mal Top-Rope-Klettern geht es hauptsächlich darum, Vertrauen ins Material, in die Sicherungstechniken und in die Sicherungspartner zu gewinnen. Vor dem Losklettern Partnercheck durchführen. Der Sichernde steht möglichst nahe an der Wand und leicht seitlich unter der Umlenkung, wobei das Seil immer straff gehalten werden soll. Nach 2–3 Klettermetern lassen die Kletterer die Griffe langsam los und setzen sich ins Seil. Die Beine halten sie senkrecht zur Wand. Sie können auch versuchen, sich etwas von der Wand abzustoßen. Danach klettern sie bis zur Umlenkung weiter und werden anschließend von den Sichernden langsam heruntergelassen.

- Hinweis: leichte Routen mit vielen Griffen; etwa gleichschwere Paare bilden.

Beim Top-Rope-Klettern Expressschlingen und Seil einhängen

Klettern einer Route Top-Rope. Die Kletterer haben am Klettergurt ein zweites, kurzes Seil befestigt. Sie versuchen nun, die Expressschlingen in die Bohrhaken einzuhängen und das zusätzliche Seil richtig einzuklinken. Beim Ablassen kontrollieren sie, ob die Aufgabe korrekt gelöst wurde. Beherrschen die Kletternden sowohl das Einhängen der Expressschlingen wie auch das Einklinken des Seils, dürfen sie in einer einfachen, ihnen bekannten Route vorsteigen.

- Hinweis: Darauf achten, dass die Expressschlinge und das Seil erst dann eingehängt werden, wenn man sich in einer stabilen und kraftsparenden Position befindet. Das Einhängen sollte zudem in Brusthöhe erfolgen.

Abb. 4: Sicherungstechnik (Führungshand nahe am Sicherungsgerät; Bremshand nach hinten und unten halten)

Abb. 5: Notbremse



Mag. Reinhold Scherer

Lehramtsstudium für Leibeserziehung und Romanistik an der Universität in Innsbruck
Leiter des Kletterzentrums Tivoli in Innsbruck.
Erfolgreicher Trainer von Spitzensportkletterern (Welt- und Europameister)

Reinhold Scherer,
Kreideweg 13
A-6416 Obsteig

Quergang

Lehrperson befestigt auf der ganzen Breite der Kletterwand (auf ca. 2 m Höhe) mehrere Expressschlingen. Die Kletterer queren angeseilt die Kletterwand und klinken bei jeder Expressschlinge das Seil korrekt ein. Lehrperson und Sichernde kontrollieren.

- Variante: Die Kletternden klinken das Seil im ersten Durchgang immer mit der rechten, im zweiten Durchgang immer mit der linken Hand ein (vgl. Kümin et al., 1997).

Das seriöse Lernen der Sicherungstechniken und der richtigen Verhaltensweisen ist für ein sicheres Sportklettern von allergrößter Bedeutung. Das Vermitteln der Sicherungstechniken sollte immer durch geschulte Personen erfolgen.

Häufige Fehler beim Hallenklettern

I. Sicherungsgeräte (z. B. GriGri) werden falsch eingelegt und/oder falsch bedient!

Automatische Sicherungsgeräte sind komfortabel, aber sie bergen auch Gefahren bei falscher Bedienung.

- Vorbeugung: Partnercheck; Übung im Umgang mit dem jeweiligen Sicherungsgerät. Sichern und Halten eines Sturzes.

II. Falsche Handstellung beim Sichern!

Gerade die Halbmastwurf-Sicherung (HMS) wird vielfach immer noch mit einer Handhaltung vorgezeigt, bei der beide Hände nach oben gerichtet sind.

Die meisten Sicherungsgeräte (z. B. Tuber, etc.) funktionieren aber nach dem Prinzip der „Knicksicherung“, d. h. eine Hand muss nach oben und die andere (Bremschand) nach unten gehalten werden.

- Vorbeugung: Bremschand konzentriert nach unten und hinter das Sicherungsgerät halten. Sturztraining.

III. Top-Rope-Klettern mitten in der Wand an einer Expressschlinge!

- Vorbeugung: Umlenkpunkt nur am Ende der Kletterwand mit Schraubkarabiner; zusätzlicher Sicherheitshinweis – letzte Expressschlinge eingehängt lassen.

IV. Einbinden in den Sicherungsgurt mit Schraubkarabiner!

Gefahr des Ausklinkens ist sehr groß.

- Vorbeugung: Partnercheck; direktes Einbinden in den Klettergurt.

V. Sichernder ist abgelenkt oder unkonzentriert!

Gerade in Hallen ist die Gefahr groß, dass der Sichernde abgelenkt wird oder unaufmerksam ist.

- Vorbeugung: Sichernder muss sich auf das Sichern konzentrieren. Er hält das Leben seines Partners in den Händen!

VI. Knoten nicht zu Ende gemacht!

Einbindeknoten in den Klettergurt wird nicht fertig gemacht. Wird der Knoten belastet, kann er sich öffnen und der Kletterer stürzt ab.

- Vorbeugung: Partnercheck.

VII. Sturz in zu lockeres Top-Rope oder ins Schlappseil beim Vorstieg!

Gerade kurz über dem Boden wird oft „lässig“ gesichert, da ja „eh nichts passiert“. Der Kletterer kann bei Sturz auf den Boden fallen, da sehr viel Seildehnung vorhanden ist (viel ausgegebenes Seil).

- Vorbeugung: Gerade die ersten Meter über dem Boden besonders straff sichern.

VIII. Zwei Seile in einer Umlenkung!

Bei zwei Seilen in einer Umlenkung (Karabiner) kann es schnell zu einer Schmelzverbrennung kommen, die in der Folge zu einem Seilriss führen kann.

- Vorbeugung: Nie zwei Seile in eine Umlenkung einhängen!

IX. Beim Ablassen ist das Seil zu kurz!

Es kann zu Unfällen kommen, wenn das Seil zu kurz ist, weil mit einem „Restseil“ geklettert wird oder Routen kombiniert werden.

- Vorbeugung: Immer das Seil mit einem Knoten (Achterschlinge) am Ende versehen.

Kletterscheine

Risikolevel und seiltechnischer Anspruch sind in Hallen geringer als im Bereich des alpinen Felskletterns. Ursachen für mögliche Unfälle sind fast ausschließlich im „Faktor Mensch“ begründet: Mangelnde Aufmerksamkeit, ungenügende Ausbildung und ein Mangel an Gefahrenbewusstsein; über 80% der Unfälle beim Sportklettern sind auf das Verhalten der Kletterer oder der Sichernden zurückzuführen.

Da an den vermeintlich sicheren Kletteranlagen immer wieder Fehler gemacht werden, hat der österreichische Alpenverein in Zusammenarbeit mit erfahrenen Kletterlehrern vor Jahren die Initiative „Sicher Klettern“ gestartet und die Kletterscheine entwickelt. Die Kletterscheine sind ein didaktisches Konzept für Ausbilder und Ausbilderinnen zur Vermittlung sicherheitstechnischer Grundlagen im Klettersport. Sie sollen Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Aneignen und Anwenden von Sicherheitsstandards motivieren und zur risikobewussten Sportausübung qualifizieren (vgl. Scherer, 2003). Die Kletterscheine sind jedoch kein „Führerschein“ und legitimieren zu nichts, stellen jedoch für die Bereiche *Toprope*, *Indoor* und *Outdoor* (Klettergarten) eine solide technische Grundlage dar. Die Sektionen des Alpenvereins bieten spezielle Kurse und weiterführende Ausbildungen an. Die Prüfungsinhalte der drei Kletterscheine „*Toprope*“, „*Indoor*“

und „Outdoor“ bauen aufeinander auf, decken jeweils eine bestimmte Stufe beim Erlernen des Klettersports ab und sind als Abschluss einer Ausbildung, sei es in Schule oder Verein, gedacht. Die Prüfungen dürfen nur von dazu befugten Personen abgenommen werden (vgl. ÖAV, 2003).

Kletterregeln

- **Mach dich mit deiner Ausrüstung vertraut** (benutze nur normgerechte Bergsportausrüstung und studiere sorgfältig die Gebrauchsanweisung).
- **Vergewissere dich, dass dein Partner richtig sichern und einen unerwarteten Sturz auch halten kann.**
- **Aufwärmen vor dem Klettern** (Gymnastik und Warmklettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln).
- **Partnercheck vor jedem Start** (kontrolliert euch gegenseitig: Anseilknoten, Gurtverschluss, Sicherungsgerät, Karabiner-Verschlussicherung, Seilende).
- **Volle Aufmerksamkeit beim Sichern** (das Leben deines Partners liegt in deinen Händen).
- **Lass deinen Partner wissen, was los ist** (Kommunikation verhindert Missverständnisse; informiere deinen Partner immer, bevor du dich ins Seil hängst).
- **Die Umlenkung beim Top-Rope-Klettern nur am Ende einer Route. (Ideal: Umlenkung aus mindestens zwei Schraubkarabinern!)**
- **Nie Seil auf Seil** (Ablassen nur über Umlenkungen aus Metall; nie zwei Seile in denselben Karabiner/Topropehaken einhängen).
- **Schütze deinen Kopf*** (ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinschlag).
- **Verhalte dich rücksichtsvoll** (respektiere andere Kletterer und informiere sie über Fehler und Gefahren. Beachte bestehende Kletterverbote).

* Die Verwendung von Helmen in Hallen ist derzeit noch nicht üblich, wird aber in gewissen Bereichen bereits diskutiert.

Angst beim Klettern

Angst beeinträchtigt die Kletterleistungen und erhöht so die Unfallgefahr. Wer Angst hat, kann seine Aufmerksamkeit nicht mehr auf die wesentlichen Punkte richten, verkrampft sich und verfällt in alte, meist unökonomische Bewegungsmuster. Zudem ist die Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt. Angsterlebnisse sind häufig mit Frustration verbunden mit der Folge, dass

die Schüler resignieren und sich vom Klettern abwenden. Angst- und Misserfolgserlebnisse können aber mit einem gut geplanten Unterricht weitgehend verhindert werden. Klare Instruktionen und eine gute Betreuung schaffen ein Klima von Vertrauen und Sicherheit.

Hinweise für den Umgang mit ängstlichen Schülern und Schülerinnen

- Zuerst Vertrauen ins Material gewinnen lassen: z. B. nach etwa zwei Klettermetern ins Seil setzen und von der Wand wegstoßen oder Übungen mit der Seilrutsche, Pendler etc.
- Nicht überfordern; die Schwierigkeiten langsam steigern; zuerst große Griffe und nicht zu steiles Gelände (Ideal: Boulderraum).
- Die Kletterhöhe langsam steigern: „Versuche nur bis zu dem roten Griff zu klettern. Dort hängst du dich vorsichtig ins Seil. Dann schauen wir ob du weiterklettern willst, oder ob wir dich wieder herunterlassen“.
- Bewegungsaufgaben stellen, die von möglichen Angstgefühlen ablenken (z. B. die Aufgabe stellen, jede Bewegung, die man machen will, zu kommentieren).
- Ängstlichen während des Kletterns immer gut zusprechen oder wenn nötig sogar begleiten.
- Eine Route möglichst solange Top-Rope-Klettern lassen, bis jeder Griff und Tritt bekannt ist.
- Ein Sturztraining durchführen, dadurch gewinnt man mehr Vertrauen in Material und Sicherungstechniken und lernt sich richtig fallen zu lassen. Ein Sturztraining ist auch für „weniger ängstliche“ Schüler empfehlenswert (vgl. Kümin et al., 1997).

Literatur

- Köstermeyer, G. & Tusker, F. (1997). *Sportklettern. Technik- und Taktiktraining*. München.
- Kron, V. & Schaff, P. (2002). Sicherheit beim Sportklettern. *Sportorthopädie – Sporttraumatologie*, 18 (2), 73–77.
- Kümin, Ch. et al. (1997). *Sportklettern. Einstieg zum Aufstieg*. Bern.
- Larcher, M. (2004). Risikomanagement Sportklettern. *3 D Special*. Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, 19–22. Österreichischer Alpenverein – Alpenvereinsjugend. Innsbruck.
- Österreichischer Alpenverein (2003). *Sicher Klettern*. Innsbruck.
- Scherer, R. (2000). *Lehrplanentwurf und Übungsschulung für die Technikschiulung im Sportklettern*. Unveröffentl. Diplomarbeit. Universität Innsbruck.
- Scherer, R. (2003). *Sicher Klettern. Broschüre des Österreichischen Alpenvereins*. Innsbruck.
- Scherer, R. (2004). Kletterunfälle. Was man nicht für möglich hält. *bergundsteigen*, 1, 41–45.



RÜCKSCHLAGSPIELE



DIN A5 quer, 284 Seiten
 ISBN 978-3-7780-6228-9
Bestell-Nr. 6228 € 21.90

Walter Bucher (Hrsg. & Red.)

1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis

8., komplett überarbeitete Auflage 2011

Die Idee ist und bleibt im Tennis immer dieselbe: Den Ball so über das Netz zu spielen, dass er vom Gegner möglichst nicht mehr erreicht werden kann. Wie dieses Ziel schrittweise spielerisch entwickelt und systematisch optimiert werden kann, wird in der 8., komplett überarbeiteten Auflage mit über 1000 Spiel- und Übungsformen auf einfache und überzeugende Art und Weise vermittelt. Das neue Layout, die Gliederung in Einsteiger, sportliche Anfänger und sportliche Senioren, fortgeschrittene Spieler und gute Spieler sowie die Nummerierung von 1 bis 1002 machen die Vorbereitung des Tennisunterrichtes noch einfacher.

Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Daniel Memmert

Ballschule Rückschlagspiele

2. Auflage 2007

Dieser Band präsentiert die zweite Stufe eines integrativen Modells der Sportspielvermittlung. Vorgeschlagen wird eine sportspielorientierte Ausbildungsebene, die neben der – in diesem Buch vorgestellten – Ballschule Rückschlagspiele noch eine Ballschule Torschuss- und Wurfspiele umfasst. Die zentralen Ziele und Inhalte lassen sich in drei Bereiche gliedern: Schulung der Bewältigung von Taktikbausteinen, Koordinationsbausteinen und Technikbausteinen. In ausführlichen Praxiskapiteln werden zahlreiche Anregungen für den Schul- und Vereinssport gegeben.



DIN A5, 168 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0071-7
Bestell-Nr. 0071 € 16.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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

Spiel, Satz und Sieg – eine Unterrichtsreihe zur Einführung in das Tennisspiel (Teil 2)

Ilka Seidel, Thorsten Stein, Marion Fühl

Die ersten drei Unterrichtseinheiten wurden in den Lehrhilfen Heft 11 veröffentlicht. Mit den Unterrichtseinheiten 4 – 6, einem abschließenden Fazit, einer Literaturliste und den Anschriften der Autorinnen und des Autors schließt der Beitrag ab.

Die 4. Unterrichtseinheit

UE 4 (Doppelstunde): „Üben des Spielens miteinander und gegeneinander in tennisähnlichen Spielformen, Teil 2“			
Phase	Inhalt/methodische Schritte	Organisation/Sozialform	Materialien
Eröffnung	Organisation / Stundenziel	L-Vortrag; Alle S bauen auf	
Erwärmung (ca. 10 min.)	<i>Schlappen-Hockey</i> : Spielen des Balles mit dem Sportschuh in der Hand (in der Hocke/im Knien) <i>Variationen</i> <ul style="list-style-type: none"> • Mit 4 Toren spielen, • 2 Bälle pro Feld, • Anzahl Ballberührungen vor Torschuss vorgeben. 	2 Hallendrittel; 4 Gruppen à 7-8 S; pro Hallendrittel 2 Gruppen	2 Tennisbälle; 4 gekippte Turnbänke als Tore (Abstand 15-20m); 1 Sportschuh als Schläger pro S; 1 Tennisball
Hauptteil			
Aufbau der Tennisfelder (ca. 10 min.)	Kleingruppen; Vorbereitung der Übungsphasen	6 Kleingruppen à 4-5 S; jede baut 1 „Tennisfeld“ selbständig auf	Aufbauplan für 6 Felder (Badminton) auf 2 Hallendritteln
Übungsphase I (ca. 20 min.)	<i>Schläger-Spiel</i> (siehe Aufgabenbeschreibung)	2 Kleinteams pro Feld; S finden selbst Lösungen; L unterstützt	3 Felder; 1 Schläger pro S, 1 Ball (+ Reserve)
Übungsphase II (ca. 20 min.)	<i>Netzroller-Tennis</i> : (siehe Aufgabenbeschreibung)	1 Kleingruppe pro Feld; S arbeiten selbständig; bei ungerader Anzahl: Wechsel nach Fehler	6 Felder; 1 Schläger pro S; 1 Ball (+ Reserve)
Übungsphase III (ca. 15 min.)	<i>Zeitungs-Tennis</i> (siehe Aufgabenbeschreibung)	Wie in Ü-Phase II; miteinander im 1 – 1 spielen	wie in Ü-Phase II; zusätzlich pro S mind. 1 Zeitungs-Doppelseite
Schlussphase	Reflexion, Ausblick	L-S-Gespräch	



PD Dr. Ilka Seidel

Institut für Angewandte
Trainingswissenschaft

FB Kraft-Technik
Marschnerstr. 29
04109 Leipzig
E-Mail: seidel@iat.
uni-leipzig.de

Aufgaben für UE 4

Schläger-Spiel

...funktioniert ähnlich wie TT-Doppel (Spiel in 2 Teams gegeneinander; abwechselnd wird geschlagen). Unterschied: die Mannschaft, die einen Fehler macht, muss immer einen Schläger abgeben, so dass sie zum Schluss nur noch einen Schläger hat. Also so spielen, dass genügend Zeit bleibt, den Schläger zu übergeben.

Variationsmöglichkeiten

- Teams vergrößern (4 – 4, 5 – 5, 6 – 6),
- Spielfelder vergrößern.

Netzroller-Tennis

Spiel im Badmintonfeld (2 – 2 oder 3 – 3) in 2 Teams. Der Ball wird über einen Netzroller ins Spiel gebracht. Die Spieler stehen hinter der Grundlinie und dürfen erst loslaufen, wenn der Ball auf der Netzkante losgelassen wird. Wer den Ball per Netzroller ins Spiel bringt, muss zuerst hinter die Grundlinie laufen, bevor er den Ball spielt.

Die ersten Bälle müssen miteinander gespielt werden, bis alle Spieler einmal geschlagen haben, danach freies Spiel; der Punkt wird ausgespielt. Es werden 2 Tie-Breaks (jeweils bis 7 Punkte) gespielt.

Zeitungs-Tennis

Präzises Spiel 1 mit 1 im Badmintonfeld. Bälle so zuspielen, dass viele Treffer erzielt werden.

Jeder Spieler steht im hinteren Feldbereich; vor ihm liegt eine aufgeklappte Zeitung. Die Zeitung in der gegnerischen Hälfte soll getroffen werden.

Jedes Paar bekommt 3 Bälle, gezählt werden die Treffer. Dann wird gewechselt und das nächste Paar spielt 3 Bälle. Gewonnen hat, wer nach 10 Runden die meisten Treffer erzielt hat.

Variationsmöglichkeiten

- Partner darf die Zeitung verschieben und damit eine neue Trefferzone bestimmen,
- Partnertausch,
- Zeitungs-Tennis in Form von Tischtennis-Doppel spielen,
- mehrere Zeitungen auslegen, um mehrere Trefferzonen zu haben (Intensivierung),
- Trefferzone verkleinern, indem man die Zeitung immer kleiner zusammenklappt.

Marion Fühl

Karlsruhe Institut für
Technologie
Forschungszentrum für den
Schulsport und den Sport
von Kindern und
Jugendlichen (FoSS)
Engler-Bunte-Ring 15,
Gebäude 40.40
76131 Karlsruhe



Die 5. Unterrichtseinheit

UE 5 (Einzelstunde): „Bewegungen lesen und beantworten zur Förderung der eigenen Handlungsfähigkeit in Spielsituationen“			
Phase	Inhalt/methodische Schritte	Organisation/Sozialform	Materialien
Eröffnung	Organisation / Stundenziel	L hat bereits Felder aufgebaut (Zeitgründe)	
Erwärmung (ca. 5 min.)	<i>Rundlauf „Mäxle“:</i> Spielen des Balles nur in die rechten Feldhälften (cross). Spieler stellen sich auf der anderen Seite hinten wieder an; wenige Spieler (4+) ermöglichen viele Ballkontakte <i>Variation:</i> Wettkampfform: jeder S hat 3 Leben, pro Fehler geht 1 Leben verloren; Stärkere erhalten weniger/keine Leben	6 Kleingruppen	2 Hallendrittel; 6 Felder; pro S 1 Schläger; pro Feld 1 Ball (+ Reserve)
Hauptteil			
Übungsphase (ca. 28 min.)	<i>King of the Court</i> (siehe Aufgabenbeschreibung)	6 Felder in 2 Hallendrittel; 6 Kleingruppen à 4-5 S; L unterstützt Beobachter	2 Schläger + 4-5 Bälle pro Feld; 3 x 2 Karten mit Beobachtungsaufgaben; Beobachtungsbögen für alle S
Schlussphase	Reflexion; Auswertung	L-S-Gespräch	

Aufgaben für UE 5

King of the Court

Grundsituation

- Badmintonfelder als Spielfelder; 2 Schläger und 1 Tennisball pro Feld.
- 2 Spieler spielen 3 bzw. 5 Punkte gegeneinander aus.
- Der Gewinner bleibt im Spiel, der Verlierer wird ausgewechselt. Somit kann „King of the court“ ab drei Spielern gespielt werden.
- Die Spieler bekommen nach einiger Zeit per Aufgabenkärtchen andere Aufgabenstellungen (siehe Aufgaben 1–3).

Ausgangssituation für alle Aufgaben:

- Angabe von unten,
- Wechsel bei Ballwechsel,
- Beide Spieler versuchen, den Ball Vorhand cross zu spielen, bis jeder 4 Ballkontakte hat. Nach dem 5. Ballkontakt freies Spiel; der Punkt darf ausgespielt werden (siehe Aufgaben 1 – 3).

Punkte-Regel für alle Aufgaben:

- Trifft A das Zielfeld, erhält er einen Punkt.
- Erreicht B den Ball von A nicht, erhält A sofort den nächsten Punkt.
- Erreicht B den Ball, gilt freies Spiel und der Punkt wird ausgespielt.
- Pro Ballwechsel werden also immer 2 Punkte ausgespielt.
- Gespielt wird jeweils bis der erste 5 Punkte erzielt. Der Verlierer wird ausgewechselt und ein neues Match bis 5 wird ausgespielt.
- Hinweis: Versuchen, den Ball Vorhand cross (VH-cross) zu spielen, bis jeder 4 Ballkontakte hat.

King of the Court – Beobachtungsaufgaben

Pausierende Spieler beobachten die Spielsituationen, achten dabei vor allem auf die taktischen Handlungen der Spieler und suchen nach Gründen, weshalb entsprechend gehandelt wurde.

Solche Begründungen können z.B. sein:

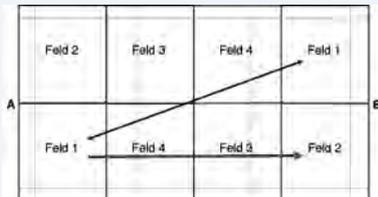
- Position des Gegners auf dem Feld,
- Technische Stärke / Schwäche der Spieler,
- Mentale Stärke...

Dr. Thorsten Stein

Karlsruhe Institut für Technologie
 Institut für Sport und Sportwissenschaft
 BioMotion Center
 Engler-Bunte-Ring 15,
 Gebäude 40.40
 76131 Karlsruhe

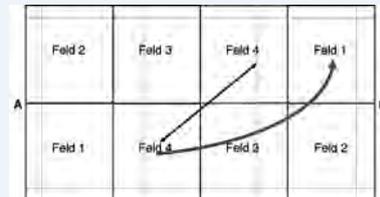
King of the Court – Aufgabe 1:

- Spieler A spielt, sobald er einen Anlass dafür sieht, eine **Vorhand longline in Zielfeld 2** und ändert somit die Richtung.
- Ziel: Im Spiel Richtungswechsel erkennen und durchführen.



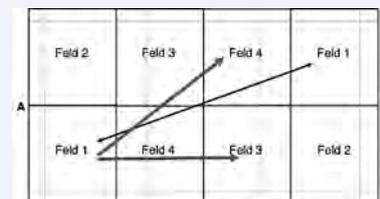
King of the Court – Aufgabe 2:

- Spieler A spielt, sobald er einen Anlass dafür sieht, einen **hohen, langen Ball in Zielfeld 1** und ändert somit die Ballhöhe.
- Ziel: Im Spiel hohe und flache Bälle erkennen und schlagen.



King of the Court – Aufgabe 3:

- Spieler A spielt, sobald er einen Anlass dafür sieht, einen **kurzen Ball in Zielfeld 3 oder 4** und ändert somit die Balllänge (und Richtung).
- Ziel: Im Spiel lange und kurze Bälle erkennen und schlagen.



Die 6. Unterrichtseinheit

UE 6 (Doppelstunde): „Spiel, Satz und Sieg – ein Kleinfeldtennisturnier zum Abschluss“

Phase	Inhalt/methodische Schritte	Organisation/Sozialform	Materialien
Eröffnung	Organisation / Stundenziel	L-Input	
Erwärmung (ca. 13 min.)	Präsentation Gruppenarbeit Thema 5 (Aufwärmen): Anforderungen in einem Tennis-Match mit praktischer Umsetzung	Referatsgruppe übernimmt die Durchführung	2 Hallendrittel; je nach Ausarbeitung der S ⇒ vorher abklären
Hauptteil			
Kognitive Phase (ca. 15 min.)	Präsentation Gruppenarbeit Thema 6 (Spitzentennis): Vorstellen aktueller Rekorde, Weltrangliste, wichtiger Turniere und Turnierformen	S-Referat; L ergänzt bei Bedarf	
Spiel (ca. 60 min.)	Organisation und Durchführung eines Turniers durch S der Referatsgruppe 1: Spielmodus: Gruppenspiele (Gruppen A – F mit je 4-5 S); Modus Jeder gegen Jeden; anschließend Überkreuzspiele 1. und 2. Platz usw.; 1 Tie-Break (bei mehr Zeit Kurzsätze bis 4 Punkte möglich)	6 Kleingruppen á 4-5 S; L unterstützt Organisatoren; spielfreie S agieren als Schiedsrichter	2 Hallendrittel; 6 Felder; 2 Schläger + 4-5 Bälle pro Feld; Spielpläne für alle 6 Gruppen
Schlussphase (ca. 10 min.)	Siegerehrung mit Preisen; Abschlussbetrachtung der UR	Referatsgruppe 1 nimmt Siegerehrung vor; L-S-Gespräch	Urkunden und evtl. kleine Preise (von S und/oder L besorgt)

Fazit und Hinweise zur Durchführung

Mit den beschriebenen Unterrichtseinheiten steht Lehrkräften eine komplett ausgearbeitete Unterrichtsreihe zum Tennis in der Schule zur Verfügung. Die Unterrichtsreihe wurde in einer siebten Klasse eines Gymnasiums in Baden-Württemberg umgesetzt und hat den Praxistest bestanden. Bei der Durchführung der Unter-

richtseinheiten zeigen unsere Erfahrungen, dass auf zwei Gefahrenquellen besonders zu achten ist:

- Es dürfen keine Tennisbälle herumliegen, auf die ein Schüler versehentlich treten könnte.
- Die Schüler müssen bei den einzelnen Übungen immer genug Abstand zu einander haben, damit sie sich mit den Tennisschlägern nicht gegenseitig verletzen.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die benötigten Materialien (Schläger, Bälle, Netze) über den Deutschen Tennisbund (DTB) in Form von Schultennis-Sets relativ kostengünstig bezogen werden können. Darüber hinaus bietet die Homepage des DTB (<http://www.dtb-tennis.de>) viele hilfreiche Informationen zum Thema Tennis in der Schule.

Literatur

- Dill, G., Efler, C. & Mergner, H. (2007). *Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Kleinfeldtennis. Mit Schwung in den Schwung*. Weilheim: Bräuer.
- Maier, P. (2001). Praxis Demonstration „Alternative Spielformen“. In M. Lames, F. Barck, W. Keller, K. Körber, H. Preuß, & U. Reder (Hrsg.), *Vermittlungsortkonzepte von Tennis in Hochschulen, Schulen und Sportvereinen* (S. 145-148). Hamburg: Czwalina.
- Mais, H. & Schaller, B. (2001). *Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Von der Hand zum Racket*. Weilheim: Bräuer.
- Schierenbeck, C. (1993). Tennisspiele für Viele. Spielformen für den Gruppenunterricht in Schule und Verein. *sportunterricht*, 45 (10), 145 – 150.
- Seidel, I., Stein, T., Fühl, M. & Schwameder, H. (2011). Tennis im Schulsport. Begründung und Konzeption einer Unterrichtsreihe zur Einführung in das Tennisspiel im Sportunterricht. *sportunterricht*, 60, 338–343.
- Wagner, H. (2002a). Tennis in der Schule. *Tennisport*, 13 (1), 22 – 24.
- Wagner, H. (2002b). Möglichkeiten des Großgruppenunterrichts. *Tennisport*, 13 (3), 12 – 14.
- Wagner, H. (2003). Trainingsformen im modernen Großgruppenunterricht. *Tennisport*, 14 (3), 8-11.

Das „pfiffige“ Spiel – die Würfelkette

Mit mehreren Matten bilden wir einen großen Mattenkreis, der zu umlaufen ist. Die Mannschaften, (jeweils 4-5 Schüler) befinden sich zu Beginn auf ihrer Matte; sie sind mit farbigen Mannschaftsbändern gekennzeichnet. Bei jeder Matte liegen zusätzlich je ein großer Schaumstoffwürfel, ein Stift und ein Blatt Papier.

Nach einem Startzeichen läuft ein erster Schüler einer jeden Mannschaft eine Runde in zuvor festgelegter Richtung um den Mattenkreis, würfelt anschließend und schreibt die gewürfelte Augenzahl auf das Papier. Dann läuft der nächste Schüler...usw. Die auf der Matte verbleibenden Schüler addieren die Zahlen. Dieser Vorgang läuft so lange, bis die zuvor vereinbarte Zeit abgelaufen ist und ein Stopp-Zeichen ertönt.

Die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl ist Sieger.

Varianten

- Nicht die Laufzeit, sondern die zu erreichende Punktzahl wird vorgegeben.
- Statt die gewürfelten Zahlen zu addieren wird von einer vorgegebenen Zahl subtrahiert. Welche Gruppe ist als erste bei NULL?
- Alle Zahlen von 1-6 müssen zweimal gewürfelt werden.
- Die Schüler laufen nacheinander paarweise mit Handfassung – jeder der bei-den darf dann 1x würfeln.
- Alle laufen gemeinsam als Gruppe (z.B. 5 Runden); nach jeder Runde würfelt ein Schüler. Die Ergebnisse werden addiert.
- Alle laufen gemeinsam als Gruppe; nach jeder Runde darf jeder Schüler würfeln; die Ergebnisse werden addiert.
- ...

Liebe Leserinnen und Leser, Autorinnen und Autoren!

Ihnen und Ihren Angehörigen wünsche ich ein besinnliches Fest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2012!

Bedanken möchte ich mich bei allen, die bei der Gestaltung der Lehrhilfen durch ihr Angebot an praxisnahen Beiträgen mitgewirkt haben. Ich freue mich auf die weitere vertrauensvolle Zusammenarbeit und hoffe, auch im nächsten Jahr den Leserinnen und Lesern gute Beiträge für die Sportpraxis anbieten zu können.

Heinz Lang, Schriftleiter der Lehrhilfen



17 x 24 cm, 80 Seiten
 ISBN 978-3-7780-6635-5
Bestell-Nr. 6635 € 12.90

Martina Lutter / Antje Stock

Erlebnislandschaften in der Turnhalle

Ein praktisches Handbuch für Spiel, Spaß und Abenteuer in Schule, Verein und Freizeit

5., überarbeitete Auflage 2011

Aus altbekannten Turngeräten lassen sich neue phantasievolle Erlebnislandschaften zaubern, die Kinder ebenso wie Erwachsene begeistern und zur Bewegung anregen. Das Turnen wird wieder zum Erlebnis. Kein mühevolleres Erlernen normierter Bewegungen, sondern spielerisches, freiwilliges Bewegen stehen im Vordergrund. Spaß, Freude und Motivation entstehen aus dem freiwilligen Tun. Ziel ist es, ein praktisches Handbuch anzubieten, welches sich durch eine Fülle von Ideen auszeichnet und Anregung für die unterschiedlichsten Bewegungstunden sein kann. Die Praxisanregungen und Zeichnungen bilden daher den Schwerpunkt dieses Buches.

Susanne Halbig / Martina Lutter

Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle

Gestaltungs- und Aufbaupläne

Dieser Kartensatz bietet Ihnen:

- 29 farbige stabile Stationskarten mit einer Fülle an Informationen zur Gestaltung von spannenden Erlebnislandschaften in Turnhallen.
- Großformatphotos, zahlreiche Abbildungen mit Variationsmöglichkeiten, sowie Anregungen und Anleitungen zum Stationsaufbau und zur Unterrichtsgestaltung.
- Turngerätekombinationen, die weit über den Turnunterricht hinausgehende Ziele berücksichtigen und allen Benutzern extrem viel Spaß und Freude bereiten.



DIN A4, 32 Karten
 ISBN 978-3-7780-6062-9
Bestell-Nr. 6062 € 16.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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

Bewegungslandschaften mit Themenschwerpunkt

Dorette Schilpp

Die individuellen sportlichen Vorerfahrungen der Schüler und Schülerinnen sind sehr unterschiedlich. Bewegungslandschaften bieten einen guten Ansatzpunkt, jedem Kind die Möglichkeit zu geben, sich darin dem eigenen Können entsprechend zu bewegen. Durch das Eintauchen in eine Fantasiewelt bringen Kinder oft Leistungen zustande oder sind bereit Wiederholungen durchzuführen, die sie ansonsten abschrecken oder langweilen würden. Diese Form des „Geräteturnens“ bietet die Chance individueller Bewegungsweiterentwicklung durch Beobachten und spielerisches Ausprobieren. Gleichzeitig werden Ängste vor den Geräten abgebaut und das soziale Miteinander gefördert.

Unsere Ziele:

- Vorhandenes Können stabilisieren und
- Weiterentwicklung fördern durch Eigenmotivation (Lust auf Bewegung schaffen).

Voraussetzung dafür:

- Bewegen ohne Leistungsdruck und gezielte Bewegungsvorgabe.
- Der Lehrer kann Anregungen geben, Akzente setzen und als Hilfesteller „Mutmacher“ sein, um Neues auszuprobieren.

Aufbau

Günstig ist es, die großen Geräte schon vor dem Unterricht aufzubauen. Bei dieser Variante können die Kinder zu Beginn der Stunde die Landschaft durch Kleingeräte und Turnmatten ergänzen u. absichern. Muss man oder will ganz bewusst gemeinsam mit den Schülern die Landschaft aufbauen, ist ein Aufbau- und Lageplan hilfreich. Dies können Fotos oder Zeichnungen der Gerätebauten sein.

Haben die Schüler schon Erfahrungen mit dieser Form des Unterrichts gemacht, kann man sie alleine Stationen zu einem Thema konstruieren lassen.

Sicherheit

- Während des Auf-, Um- u. Abbaus darf an den Geräten nicht geturnt werden. Wer mit seiner Arbeit fertig ist, kommt zu einem Treffpunkt.
- Stationsbetrieb mit festen Gruppen. Nach vorgegebener Zeit wird z. B. im Uhrzeigersinn von einer Station zur andern gewechselt.

- Genauer Angaben machen, welche Bewegungen nicht geturnt werden dürfen (Salto, Sprünge von zu großer Höhe, usw.).
- Auf etwaige Gefahrenstellen aufmerksam machen.
- Jeder muss achtsam mit sich und anderen umgehen (kein Stoßen u. Drängeln).

Arten der Durchführung – Möglichkeiten

- Freie Stationenwahl
 - a) Jeder entscheidet selbst, an welcher Station er beginnt und zu welcher er als nächstes wechselt (kreuz u. quer).
 - b) Jeder entscheidet selbst, wo er beginnt, aber sowohl Richtung, als auch Abfolge sollen eingehalten werden (Route).
 - c) Gruppen bewegen sich frei an den Stationen – aber immer eine Gruppe übt an einer integrierten Übungsstation (Üben des Grätschsprungs über den Bock – Lehrerhilfe) und wird nach einiger Zeit ausgetauscht.
 - d) Gruppeneinteilung (freie Entscheidung ob als Paar, in der Dreiergruppe usw.). Diese findet ihre eigene Route und Bewegungsform durch die Landschaft.

Dorette Schilpp

ist Sportlehrerin am Kath. Bildungszentrum Heilbronn (Grund- und Hauptschule) und beschäftigt sich u.a. mit Psychomotorik und Zirkuspädagogik.

dorette.schilpp@
gmail.com

Abb. 1 „Über den Berg“

Mögliche Themen zur Gestaltung einer Bewegungslandschaft

Bei den Indianern – Auf dem Spielplatz – Im Märchenland – Auf der Burg – Im Urwald – Im Zoo – Auf dem Bauernhof – Auf der Baustelle – Auf dem Schiff – Im Affenhaus usw.....

Die Einstimmung

Wir spielen Spiele passend zum Thema. Es wird eine (kurze) einführende Geschichte erzählt; auch Bewegungsaufgaben mit und ohne Kleingeräte helfen den Kindern, sich mit dem Thema zu identifizieren.

Abb. 2 „Baumstammpfad“

Bewegungslandschaften sind Fantasiegebilde, die wie Spielplätze wirken. Zunächst muss anschaulich erklärt werden was die einzelnen Stationen/Bewegungsangebote zum jeweiligen Thema bedeuten (z. B. der Barren ist eine Hängebrücke oder ein schmaler Pfad usw.)

Beispiel für eine Bewegungslandschaft für Kl. 1 bzw 2

Im Herbstwald – auch unter der Erde ist was los– eine Fotoreihe.

Abb. 3 „Maulwurfhügel“

- Wurzel schwingen – hängende Taue, Bänke, kl. Kästen oder Mattenwagen.
- Über den Berg – Sprossenwand, Bank, Leiter, Weichbodenmatte (Abb. 1).
- Baumstammpfad – kl. Kästen, Bänke, Matten (Abb. 2).
- Maulwurfshügel – kl. Kästen, Matten (Abb. 3).
- Schlucht u. ein Wasserfall, Landung im Teich – kl. Kästen, große Kästen, Bänke, Weichbodenmatten (Abb. 4).

Abb. 4 „Schlucht und Wasserfall“

- Waldwege – liegende Taue oder Seile und Rollbretter.
- Fuchsbau, Erd- u. Laubhügel – kl. Kästen, Weichbodenmatten (Abb. 5).
- Wurzeln und Gänge unter der Erde (Mäuse) – Barren, Bänke, Seile, kl. Kästen (Abb. 6a/6b).

Dazwischen können Reifen oder andere Kleingeräte eingebaut werden.

Fortsetzung siehe nächste Seite





Beispiel für eine Bewegungslandschaft für Kl. 3 bzw 4

Im Trainingslager bei der Feuerwehr – eine Fotoreihe.

- Einstieg in ein Gebäude – Sprossenwand, Leiter, Bank, Tau zum Hochziehen, Weichbodenmatte (Abb. 7).
- Unwegsames Gelände (Krater, Schluchten) – hängende Taue, gr. Kästen, Bänke, Weichbodenmatten (Abb. 8a/8b).
- Turmbesteigung – Weichbodenmatte, Bank, gr. Kästen, Trampolin, Leiter, Turnmatten, Mattenwagen (Abb. 9).
- Kriechtunnel – Bänke, Turnmatten, Weichbodenmatte (Abb. 10).
- Hochwassergebiet – gr. Kästen, Weichbodenmatte, Bank (Abb. 11).
- Mutsprung – Barren, Bank, Weichbodenmatte (Abb. 12).
- Geröllhügel (Abb. 13).

Abb. 5 „Fuchsbau“

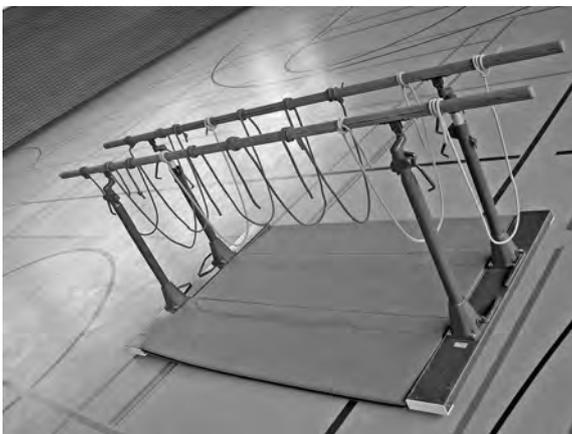


Abb. 6a „Wurzeln und Gänge unter der Erde - 1“



Abb. 6b „Wurzeln und Gänge unter der Erde - 2“



Abb. 7 „Einstieg in ein brennendes Gebäude“



Abb. 8a „Unwegsames Gelände“



Abb. 8b „Schwingen an Lianen“

Abb. 9 „Turmbesteigung“



Abb. 10 „Kriechtunnel“



Abb. 11 „Im Hochwassergebiet“

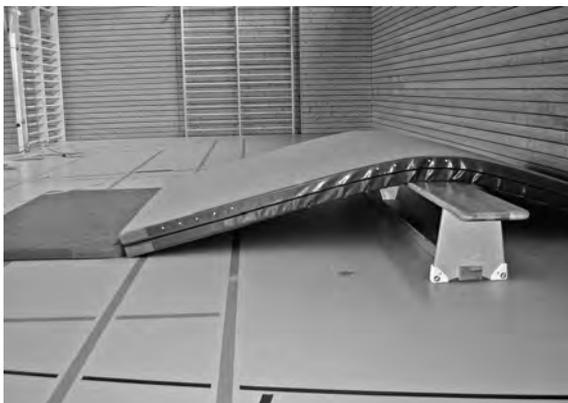


Abb. 12 „Mutsprung“

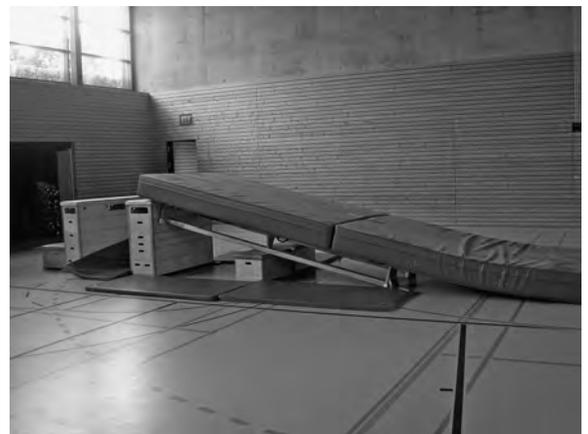


Abb. 13 „Geröllhügel“



Alle Stationen können je nach örtlichen Gegebenheiten beliebig aneinander gereiht – oder, mit etwas Phantasie, umbenannt werden (Turmbesteigung / in der Felswand...)

Literatur

- Büngers, J. (2001). *100 tolle Sport- und Bewegungsspiele, 1. u. 2. Jahrgangsstufe*. Donauwörth: Auer.
- Schwarz, M. & R. (3. Aufl. 2010). *Geräteturnen leicht gemacht*. Buxtehude: Persen.
- Bracke, J. (2001). *Lernzirkel Sport, Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen*. Kempfen: BVK

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.