

Vom Kämpfen und Raufen zum Judo – eine spielerische Heranführung an den Inhaltsbereich Zweikampfsport

Jörg Eisenacher, Schwarwel & André Herz

Die Zweikampfsportart Judo basiert auf Körperkontakt, der aktiv hergestellt werden muss, um die Techniken anwenden zu können. Eine vorbereitende Hinführung zum direkten Zweikampf durch kleine Kampfspiele scheint ein geeigneter Weg zu sein, um sich auf den notwendigen Körperkontakt in dieser Sportart einzulassen. Solche Spielformen, die zum „Kämpfen und Raufen“ anregen, fördern die allgemeine motorische Entwicklung, schulen die Wahrnehmung, das Vertrauen, das Sozialverhalten und helfen ein positives Selbstkonzept zu entwickeln.

Schüler haben oftmals große Probleme mit der beim Judo erforderlichen körperlichen Nähe, denn der im Alltag individuell als zumutbar empfundene Körperabstand wird dabei regelmäßig durchbrochen. Partnerübungen bzw. Kampfspiele können helfen, dieses „Abstandsproblem“ zu überwinden und auf den Zweikampf vorzubereiten.

Methodik

Folgende Vorgehensweise wird empfohlen

1. Vertrauensübungen, um sich auf einen Partner einlassen zu können.
2. Körpergewöhnungen mit der Prämisse, den direkten Körperkontakt zu steigern.
3. Zweikampfspiele
 - a) Kämpfen um Gegenstände
 - b) Kämpfen um den Raum oder Körperpositionen
 - c) Kämpfen in der Gruppe
 - d) Einzelkämpfe

Die vorgestellten Übungen und Spiele dienen als Anregungen und folgen der angeratenen Methodik. Für jede der drei genannten Kategorien sind exemplarisch fünf Beispiele aufgeführt. Überschneidungen hinsichtlich der Einordnungen sind dabei nicht zu vermeiden.

Spielformen

Bei der Einführung des spielerischen Kämpfens und Raufens bzw. der Heranführung an die Sportart Judo sollte mit Vertrauensübungen begonnen werden, um sich auf Partner einlassen zu können. Dadurch wird die Hemmschwelle abgebaut, direkt mit einem Partner in körperlichen Kontakt zu treten. Gleichzeitig dienen sie außerdem der Herausbildung von Koordination und Körperspannung.

Vertrauensübungen

• 2 Füße – 3 Hände

Je nach Gruppengröße wird die Aufgabe gegeben, gemeinsam eine Figur zu bilden, die nur mit einer vorgegebenen Anzahl von Körperteilen den Boden berühren darf.

AUS DEM INHALT:

Jörg Eisenacher, Schwarwel & André Herz

Vom Kämpfen und Raufen zum Judo –
eine spielerische Heranführung an den Inhaltsbereich
Zweikampfsport

1

Christian Kröger

„... Heute spielen wir Volleyball ...“
Teil 2: Konzeption der 2 : 2-Basisspiele

7

Marie-Christine Wehrmann

Eine Reise durch die Bewegungswelt Afrikas –
Interkulturelles Verstehen fördern

11



• **Steifer Mann / Brett anheben / Krankentransport**

Ein Schüler legt sich auf den Boden (Rückenlage) und macht sich ganz steif. Nun wird er von zwei anderen Schülern an den Schultern gefasst und auf die Füße gestellt. Dabei sollte darauf hingewiesen werden, dass in den Stoff der Jacke gegriffen wird (Kräftigung des Griffes) und dass das Heben rückengerecht über das Beugen der Beine erfolgt.

Als Variante können 4 Schüler den Liegenden, an Schultern und Unterschenkeln gefasst, vom Boden bis auf Schulterhöhe heben und anschließend wie auf einer Trage über die Matte tragen.

• **Pendel**



Beim Pendel stehen sich 2 Schüler im Abstand von etwa 1 Meter gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich ein Dritter, der das „Pendel“ ist. Dieser muss sich (Körperspannung!) ganz steif machen und kreuzt am besten die Arme flach vor die Brust. Nun soll er sich überwinden und sich, ohne die Füße zu bewegen, nach hinten oder vorn fallen lassen. Die sichernden Schüler stehen im leichten Ausfallschritt, führen die Arme nach vorn und fangen den Mittelmann ab. Der Abstand kann mit fortschreitendem Vertrauen erhöht werden.

• **Baumstammrollen**



Eine Gruppe von Schülern liegt eng nebeneinander auf dem Bauch. Die Arme sind nach vorn gestreckt. Ein Schüler liegt im rechten Winkel dazu über den ersten Teilnehmern

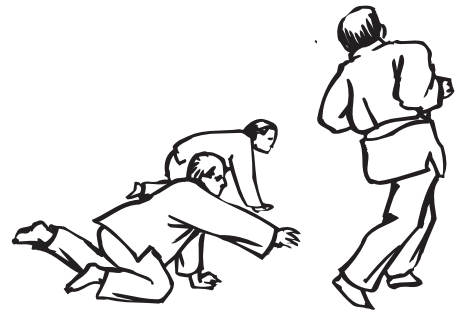
der Gruppe. Auf ein Kommando beginnt die gesamte Gruppe sich gleichzeitig um die Längsachse zu drehen. Der aufliegende Schüler wird nun wie auf Rollen liegend vorwärts über die Gruppe bewegt.



• **Bäume verpflanzen**

Die Mitglieder der Mannschaft 1 stehen wahllos verteilt stocksteif auf der Matte. Die Schüler der Mannschaft 2 müssen nun die „Bäume“ so schnell wie möglich an einen vorher vereinbarten Ort bringen. Das „Verpflanzen“ erfolgt durch rückengerechtes Heben mit einem Klammergriff um den Oberkörper.

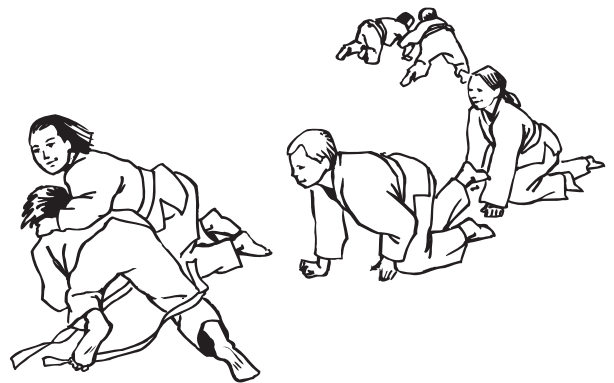
zum Schluss nur noch ein Schüler übrigbleibt, welcher in diesem immer schneller werdenden Spiel in der nächsten Runde die Rolle des Hundes übernimmt.



Varianten: Man versucht, die laufenden Spieler durch einen Griff um die Beine zu Boden zu ziehen (Löwenjagd). Beim Schlangenaschen bewegen sich die Fänger entweder um die Längsachse rollend oder schlängelnd über den Boden. Jede Berührung eines Körperteils der Schlange zählt dabei als Abschlag.

• **Schildkrötendrehen**

Bei dieser Variante des Brückenwächterspiels befinden sich alle Spieler auf den Knien. Der erste Fänger befindet sich gegenüber der Gruppe der Schildkröten. Die Schildkrötengruppe muss nun versuchen, die andere Seite der Matte zu erreichen, ohne vom Fänger



ger auf den Rücken gedreht zu werden. Die gefangenen Schildkröten vergrößern in den darauffolgenden Durchgängen die Schar der Fänger. Wenn absehbar ist, dass eine oder mehrere Schildkröten trotz Bemühungen der Fänger nicht gedreht werden können, sollte der Lehrer einen Countdown von 10 bis 1 zählen und die Schildkröte(n) danach „befreien“.

Variante: Man kann dieses Spiel in Abwandlung auch im Stehen spielen. Dabei gilt die Schildkröte als gefangen, wenn sie 5 Sekunden festgehalten oder zu Boden gebracht wird.

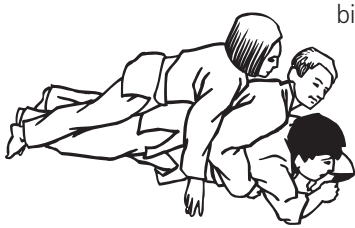
• **McDonalds**

Der Name hat bei Kindern meist einen guten Klang und so ist auch das Spiel relativ beliebt. Der Lehrer ist dabei Gast im Restaurant und die Kinder müssen das Essen servieren. Während die Schüler belie-

Spiele in der Gruppe zur „Körpergewöhnung“

• **Hundehaschen**

Bei diesem Spiel beginnt der erste Fänger als Hund. Auf allen Vieren muss er versuchen, die anderen Spieler abzuschlagen. Die abgeschlagenen Schüler vergrößern automatisch die Hundemeute, sodass



big durch den Raum laufen, ruft der Lehrer laut seine Bestellung. Das Menü soll so schnell wie möglich zusammengestellt werden.

Dabei gibt es:

- **Hamburger** (3 Kinder liegen bäuchlings übereinander)
- **Big Mac** (4 Schüler liegen bäuchlings übereinander)
- **Cola** (2 Spieler halten sich an den Händen und ein dritter springt als Eiswürfel/Strohalm im Becher)
- **Pommes** (eine unbestimmte Zahl Kinder liegt zusammen lang ausgestreckt nebeneinander oder übereinander)



- **Nuggets** (eine unbestimmte Zahl Kinder hockt auf den Knien zusammengekauert nebeneinander)
- **Eis am Stiel** (ein Kind nimmt ein anderes Huckepack)

• Befreiung der Insel

Ein Schaumstoffblock oder eine andere größere Matte bildet, auf die Judomatte gelegt, eine Insel. Diese wird durch eine der beiden Mannschaften besetzt. Ziel der zweiten Mannschaft ist es, alle Spieler der Inselbesetzung möglichst schnell von der Insel her-



unterzuziehen. Die Inselbesetzung darf sich aneinander, aber nicht an der Matte festhalten. Wenn der letzte Spieler von der Matte gezogen wurde, wird die Zeit gestoppt und die Mannschaften wechseln.

• Mattenball

Zwei Mannschaften spielen dabei gegeneinander mit einem schwereren Medizinball. Ähnlich dem American Football kann man einen Punkt erzielen, wenn man den Ball in der gegenüberliegenden Zone (auf einer Matte oder einer markierten Fläche) ablegt (Touch Down). Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden und deshalb ist ein sinnvolles Freilaufen dabei gefordert. In der einfachsten Variante darf nur nach dem Ball, nicht aber nach dem Gegner gegriffen werden. **Das Raufen um den Ball kann sich da-**



bei auch zum Raufen mit dem Gegner entwickeln. Es liegt am pädagogischen Geschick des Lehrers, dies zu lenken.

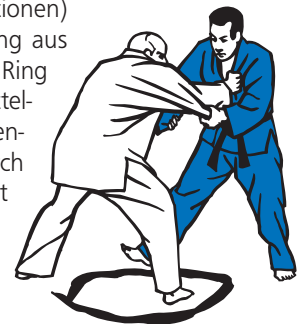
Varianten: Spiel auf allen Vieren; beim Spiel Raufball kann der ballführende Spieler sich allerdings mit dem Ball bewegen.

Zweikampfspiele

• Gully oder Kanaldeckel

(Kämpfen um den Raum oder Körperpositionen) Bei diesem Partnerspiel wird zunächst ein Ring aus einem Judogürtel auf die Matte gelegt. Dieser Ring stellt einen Gully dar und bildet den Spielmittelpunkt. Die Kämpfer stehen sich am Gully gegenüber und müssen versuchen, den Gegner durch Ziehen, Schieben, Ausheben oder Werfen mit mindestens einem Körperteil in den Gully zu befördern.

Variante: Es kann hierbei auch versucht werden, sich aus dem Kreis (der dann aber aus zwei Gürteln gelegt werden muss) herauszudrücken. Die Ausgangsstellung dafür ist die Position Rücken an Rücken.



• Kampf um den Gürtelknoten

(Kämpfen um Gegenstände)

Bei diesem Kampfspiel befinden sich zwei Schüler auf dem Boden. Der eine liegt auf dem Rücken, der andere kniet. Auf ein Kommando versucht der Kniende dem Liegenden den Gürtelknoten zu öffnen, was der Liegende natürlich zu verhindern versucht.



• Rodeo (Einzelkämpfe)

Rodeo besteht aus 3 Teilen und erzählt eine kleine Geschichte. Zunächst muss der Reiter versuchen, das Pferd zu besteigen. Dabei befindet sich der eine Kämpfer auf allen Vieren und der andere steht direkt vor ihm. Der Stehende muss nun versuchen, das „Pferd“ zu besteigen, indem er sich im Reitsitz auf dessen Rücken setzt. Das „Pferd“ weicht natürlich aus und versucht dem „Reiter“ immer den Kopf



Dr. Phil. André Herz
ist Gymnasiallehrer, Trainer
A-Lizenz für die Sportart
Judo, Fortbilder.
Zöbigerstr. 105
Markkleeberg
E-Mail: caherz@t-online.de

Jörg Eisenacher
ist Gymnasiallehrer, Dozent
in der Sportlehrerausbildung,
Trainer im
Nachwuchssport.

Schwarwel
(bürgerlich
Thomas Meitsch)
arbeitet als Grafiker,
Illustrator, Art Director,
Trickfilmzeichner
und Regisseur.



zuzuwenden. Dem „Reiter“ ist es erlaubt, in die Jacke bzw. den Kragen des „Pferdes“ zu greifen, um es zu „zügeln“. Es versteht sich von selbst, dass der „Reiter“ nicht rückwärts auf dem „Pferd“ sitzen darf. Beim zweiten Teil sitzt der „Reiter“ auf dem „Pferd“ und dieses versucht, durch verschiedene Bewegungen den Reiter abzuwerfen. Dabei gilt die Regel, dass das „Pferd“ Hände und Knie nicht von der Matte abheben darf. Dem „Reiter“ ist es verboten, die Füße aufzusetzen oder sich mit den Händen festzuhalten.



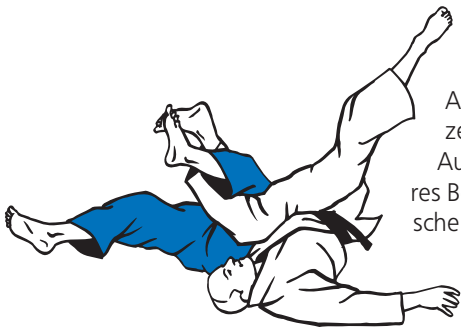
Im letzten Teil versucht der „Reiter“ aus der Reitsitzposition heraus, das „Pferd“ umzureißen. Dabei darf er in die Jacke greifen und selbst mit umfallen.

• **Bärenringen** (Einzelkämpfe)

Das Ziel dieses Zweikampfes ist es, den Körper des Gegners zunächst zu umklammern und ihn danach vom Boden hochzuheben. Dieses Ausheben kann je nach Kampfsituation von vorn, von der Seite oder von hinten erfolgen.

• **Beinhakeln**

Beide Gegner liegen auf dem Rücken Seite an Seite und die Schultern berühren sich. Dabei zeigen die Füße jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Anschließend werden die zueinander zeigenden Arme ineinander verhakt. Auf Kommando heben beide ihr inneres Bein an und hängen es in die gegnerische Kniekehle ein. Durch schnelles, kräftiges Drücken muss versucht werden, den Gegner „umzubiegen“ oder in eine Rückwärtsrolle zu zwingen.



• **Sumo** (Einzel- bzw. Gruppenkampf)

Sumo als Zweikampf-Spiel folgt den einfachen Regeln des uralten japanischen Ringkampfes. Der Gegner kann besiegt werden:

1. durch Herausdrängen aus dem Ring
2. wenn er sein Gleichgewicht aufgeben muss und mit einem anderen Körperteil als den Füßen den Boden berührt.

Als Ring bei diesem Spiel kann die farbig abgegrenzte Mattenfläche dienen oder ein eigens gelegter Kreis aus zusammengeknöteten Gürteln oder Springseilen. Durch Schieben, Ziehen oder Werfen wird versucht, den Gegner herauszudrängen oder von den Füßen zu holen. Schon ein Abstützen mit dem Knie oder mit der Hand zählt dabei als Fehler und führt zum Sieg des anderen Kämpfers.



Varianten: Sumo kann auch auf den Knien (mit einem kleineren Radius des Kreises) oder als Massensumo (jeder gegen jeden in einem größeren Kreis) gespielt werden.

Diese Zweikampf-Spiele erfüllen verschiedene Zwecke. Neben der bereits erwähnten Heranführung an den Körperkontakt beim Kämpfen und Raufen bis hin zur Ausübung einer Kampfsportart wie z. B. Judo oder Ringen, dienen sie auch der inhaltlichen Umsetzung der Grundidee „Zweikampf“ der Rahmenrichtlinien für die Klassenstufen 5/6.

Einige der Spiele eignen sich außerdem zur Vorbereitung der im Zweikampf benötigten Fähigkeiten und Fertigkeiten. Auch einzelne Techniken können eingeführt werden. Die nachfolgend benannten Beispiele sollen dies dokumentieren.

- Beim „Sumo“ oder „Kanaldeckelspiel“ werden grundsätzliche Verhaltensweisen des Standkampfes ausgebildet. Zug- und Druckbewegungen, Gleichgewichtsbrechungen oder das Führen des Gegners bis hin zum Umreißen oder Werfen werden sowohl im Spiel als auch im Kampf benötigt.
- „Bäume verpflanzen“ bereitet alle Techniken des Aushebens (z. B. beim Hüftwurf) vor. Beim „Bärenringen“ wird zusätzlich noch der Griffkampf gefördert.
- Das „Beinhakeln“ eignet sich hervorragend, um den Beinhakelwurf (O-Soto-Gari) einzuführen, denn hier wird bereits spielerisch die geforderte Bewegung durchgeführt.

Neben den Standtechniken können auch bestimmte Aspekte des Bodenkampfes erlernt werden. Beim „Kampf um den Gürtelknoten“ ist es erforderlich, den Gegner von oben zu beherrschen und genau diese Fähigkeit ist auch beim Bodenkampf notwendig. Um den Gegner aus der Verteidigungsstellung „Bank“ in die Rückenlage zu bringen, eignen sich der dritte Teil des „Rodeospiels“ oder aber das „Schildkrötendrehen“.

Alle aufgeführten Beispiele dienen als Anregungen, um die Kampfsportausbildung in der Schule zu bereichern. Gleichzeitig eröffnen sich neue Sichtweisen im methodischen Vorgehen der Vermittlung von Einzeltechniken.

Literatur

Herz, A., Eisenacher, J. & Schwarwel (2009). Judokata im Schulsport. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 58, 12, 5–9, Schorndorf: Hofmann.

Herz, A., Eisenacher, J. & Schwarwel (2010). *Judo im Schulsport*. Wiebelsheim: Limpert.

Herz, A., Eisenacher, J. & Schwarwel (2010). Richtig Fallen. In: *Sportpraxis 1+2, Der Übungsleiter 1*, S. 31–32, Wiebelsheim: Limpert.



DIN A5, 160 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0271-1
Bestell-Nr. 0271 € 16.90

Ingo Friedrich

Selbstverteidigung

Lehren und Lernen

Dieses Buch widmet sich dem weiten Feld des Selbstverteidigungstrainings. Da nicht jeder Experte eines Kampfsystems werden kann und will, besteht trotzdem häufig der Wunsch durch einfache und dennoch wirkungsvolle Maßnahmen Kenntnisse zur Selbstverteidigung zu erwerben. Häufig fehlen auch Ideen und Anregungen, wie befriedigende Fortschritte erzielt werden können. Entstanden ist ein Leitfaden und Ideenlieferant für Ausbilder wie Auszubildende. In praxisnaher Form wird ein Modell für das Selbstverteidigungstraining vorgestellt.

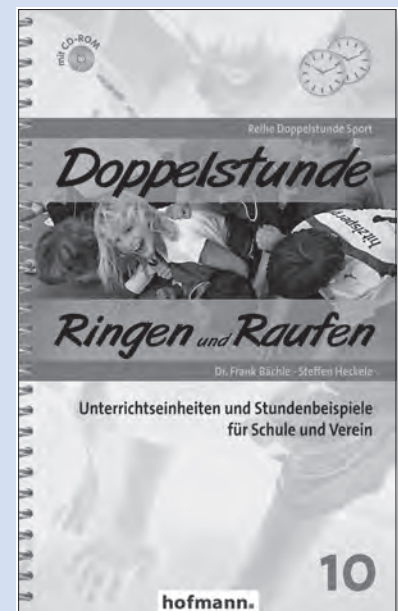
Dr. Frank Bächle / Steffen Hecke

Doppelstunde Ringen und Raufen



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Auf der Basis eines zweikampfgemäßen Konzepts bietet die *Doppelstunde Ringen und Raufen* vielfältige und altersgemäße Unterrichtseinheiten zur Vermittlung des regelgerechten Ringen und Raufen in der Schule. Während in der Unterstufe vor allem die spielerische Vermittlung mit ersten einfachen Zweikampftechniken im Vordergrund steht, werden in der Mittelstufe schon vermehrt spezielle Techniken erlernt. Für die Oberstufe stehen darüber hinaus praxisnahe Theorieverknüpfungen mit Arbeitsblättern und Bildreihen zur Verfügung.



15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM
 ISBN 978-3-7780-0601-6
Bestell-Nr. 0601 € 21.90

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



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 2: Konzeption der 2:2-Basisspiele

Christian Kröger

Spiele ist nicht gleich Spielen

Spielfänger sollen und müssen spielen, spielen und nochmals spielen.

Bereits in den ersten zwingenden Situationen – ob kooperativ oder konkurrenzorientiert – eignen sie sich nicht nur den Kern der Spielidee an, sondern lernen auf spielerische Weise, dass Techniklernen notwendiger Bestandteil für ihre weitere Entwicklung ist.

Das Spiel 2:2 hat als „Königsspiel“ eine exponierte Rolle im Spielkonzept (siehe Abb. 1). Doch muss nicht erst die komplette Reihung sämtlicher 1:1-Spiele

durchlaufen werden, um dann zum 2:2 zu wechseln. Vielmehr bedingen beide Spielformen einander und können gleichzeitig in der Vermittlung berücksichtigt werden.

Die Spielfänger müssen durch zunehmend höhere Anforderungen von Spielfolgen an Lösungen für komplexere Aufgabenstellungen herangeführt werden. Sportliches Spielen lernt man nur durch Spielen mit leicht überhöhten Anforderungen. Das große Repertoire von 1:1- und 2:2-Spielen bietet im Zusammenhang mit den Regelveränderungen und Zusatzanforderungen eine Fülle von differenzierten Aufgabenstellungen: vom Werfen & Fangen zum regelkonformen Kurzkontakt.



Dr. Christian Kröger
 unterrichtet an der
 Universität Kiel, trainiert
 diverse Volleyballmann-
 schaften und ist
 Instruktor des Weltver-
 bandes Volleyball

E-Mail:
 ckroeger@email.uni-kiel.de

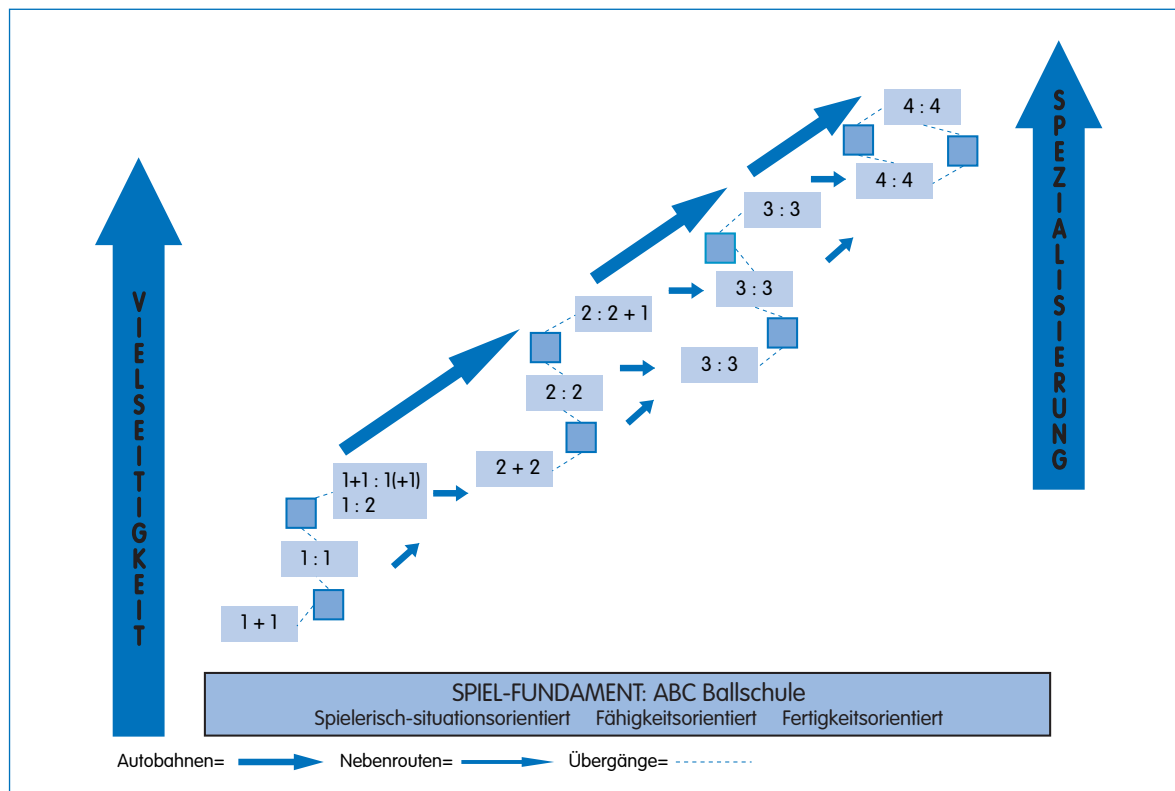
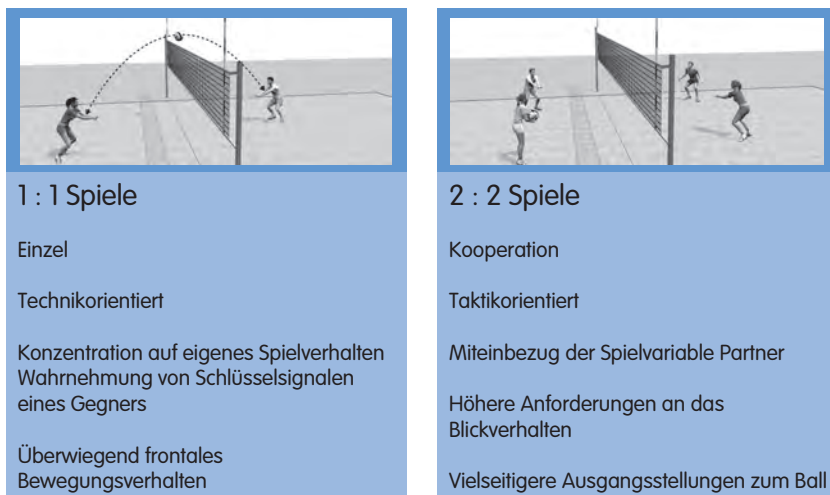


Abb. 1



1 : 1 Spiele

Einzel

Technikorientiert

Konzentration auf eigenes Spielverhalten
Wahrnehmung von Schlüsselsignalen
eines Gegners

Überwiegend frontales
Bewegungsverhalten

2 : 2 Spiele

Kooperation

Taktikorientiert

Miteinbezug der Spielvariable Partner

Höhere Anforderungen an das
Blickverhalten

Vielseitigere Ausgangsstellungen zum Ball

Je nach Bedarf der Anfänger und je nach den Rahmenbedingungen wird neben dem spielerischen Zugang auf der „Autobahn“ isoliertes, aber spielnahes Üben von technisch-taktischen Spielereignissen auf den „Nebenrouten“ praktiziert. Das entspricht der klassischen Kopplung von „Spielreihen“ und „Übungsreihen“, wobei mit Nachdruck auf die Dominanz des spielerischen Vorgehens verwiesen wird.

Vereinfachungen und im Umkehrschluss Erschwerungen werden hauptsächlich im Bereich der Spielregeln geschaffen. Von entscheidender Bedeutung ist der flexible Umgang mit der Netzhöhe und der Spielfeldgröße. Die Basisspiele (von 1 mit 1, über 1 gegen 1 bis 4 gegen 4) sind geeignet, dass Volleyball so strukturgerecht wie möglich von der ersten Stunde an gespielt werden kann. Im weiteren Verlauf können unter Berücksichtigung des Lernfortschritts Vereinfachungen aufgehoben werden, um schließlich zum Volleyball nach internationalen Regeln (Großfeld 6:6) zu gelangen. Allerdings ist das 6:6-Spiel für den Alltags-Schulgebrauch m. E. völlig ungeeignet, um Bewegungsintensität und lange und spannende Ballwechsel usw. zu erreichen.

In nahezu allen methodischen Konzepten für die Anfängerschulung wird das Verhältnis zwischen Vielseitigkeit und Spezialisierung thematisiert. Auf allen Leistungsebenen und Abschnitten des langfristigen Leistungsaufbaus besteht eine Wechselbeziehung zwischen diesen beiden Aspekten. Es gibt keine Spezialisierung ohne Vielseitigkeit. Der zuweilen mühevollen Aufwand der Vielseitigkeit bringt aber erst spät den Ertrag zum Vorschein. Vielseitigkeit im Sinne der Ballschule (Kröger & Roth, 2005) erfolgt zielgerichtet, ansonsten kann man vieles, aber nichts richtig. Die Ballschule will hier Abhilfe schaffen und „ersatzweise“ eine solide und facettenreiche Anfängerausbildung gewährleisten. **Ganz vereinfacht ausgedrückt: Kinder lernen in der Ballschule „Spiele zu lesen“ (taktische Grundkompetenzen) und „sensomotorisch**

zu schreiben“ (koordinative Leistungsvoraussetzungen, Technikbausteine).

Jedes Spiel hat seinen spezifischen Eigenwert. Im Vergleich der 1:1-Spiele und der 2:2-Spiele (vgl. Abb. 2) ergeben sich gravierende Unterschiede, die ihren Niederschlag im methodischen Weg finden müssen. Sobald die ersten technischen Grundlagen der Ballkontrolle mit den Händen und Armen in der tieferen Handlungsebene (vor allem abwehrende Ballsituationen) und in der oberen Handlungsebene des Körpers (insbesondere zuspelende und angreifende Ballsituationen) in den 1:1-Spielen geschaffen sind, kann die Verknüpfung zu einem „Mehr“ an Partner/Gegner und Raum/Zeit erfolgen. Darüber hinaus gibt es noch einen wesentlichen Unterschied in den Spielen: *Miteinander* und *Gegeneinander*.

Spielfänger müssen zunächst das gemeinsame Spielen als Lernprozess erfahren, bevor sie in einem Wettkampf gegeneinander antreten. Dies ist eine Besonderheit, die insbesondere in den Rückschlagspielen Beachtung finden sollte.

Konzeption der 2:2-Basisspiele

Spielfeldhälfte

5,00 m bis 6,00 m (vereinzelt 4,00 m bis 4,5 m) breit – 5,00 m bis 6,00 m (vereinzelt 9,00 m) lang.

Netzhöhe

Deutlich überreichhoch; 8- bis 12-Jährige: 2,10 m bis 2,30 m (vereinzelt 2,00 m bis 2,05 m).

Charakteristika (in Ergänzung zu den Ausführungen der zuvor beschriebenen Basisspiele)

- Einführung in das Rotationsverfahren und Vertiefung des grundlegenden Spielgedankens.
- Primärerfahrungen zur Gruppentaktik (Ball zum Ziel bringen, Herausspielen einer Angriffsoption, Ball in die Lücke spielen).
- Übernahme aller Rollen und Spielpositionen auf dem Feld, um eine universelle Ausbildung zu gewährleisten.
- Nach wie vor hohe Bewegungsintensität (viele Wiederholungen in kurzer Zeitsequenz).
- Hohe Motivationsbasis, da die Nähe zur Strandvariante vorliegt.
- Orientierung im Spielfeld und Raumaufteilung mit Spielpartner stehen im Vordergrund.
- Ballflugeigenschaften verbessern (Wahrnehmungsentscheidung auf das erste Flugdrittel verlagern).
- Abkehr von den egozentrischen 1:1-Spielen und Hinwendung zu teamorientierten Vergleichen, die auf gut entwickeltem Sozialverhalten aufbauen.
- Typische Bewegungsformen ähneln den Anforderungen vom 1:1, mit dem Unterschied, dass vermehrt Bewegungen aus dem Richtungswechsel abschließen.

Balltechnische Fertigkeiten (Schwerpunkte)

- Pritschtechnik frontal als Zuspiel.
- Unteres Zuspiel ein- und beidarmig, frontal, seitlich und überkopf mit defensivem Charakter und offensiv ausgerichtet als Zuspiel.
- Aufschlag (insbesondere Flatter- und Sprungaufschlag).
- Oberes Zuspiel im Sprung (Angriffspritschen).
- Lob (einhändiger, „gelegter“ Angriffsball).
- Angriffsschlag (Drive)

Angriffstaktik

- Zusätzlich zur Individualtaktik (siehe 1 : 1), insbesondere zunächst Sicherheit vor Risiko (im Angriffsaufbau: eher hohe statt flache sowie eher vom Netz entfernte, statt zu dicht ans Netz gestellte Bälle).
- Entscheidungsfähigkeit.
- (Angriffsschlag oder Lob).
- Vorbereitung von Angriffen in unterschiedlichen Raum-Zeit-Bedingungen.
- Variable Richtungsangriffe (von Linie bis Extremdiagonale).
- Weiträumig spielen.

Abwehrtaktik

- Zusätzlich zur Individualtaktik (siehe 1 : 1), insbesondere optimale Raumaufteilung mit Festlegung der Überschneidungsräume.
- Call-Abstimmung in der Abwehr, Annahme.
- Festlegungen wie: „Wer sich bewegt, soll auch spielen“.

Methodischer Aufbau

- Grundsätzlich können alle Spielformen des 1 : 1 auch beim 2 : 2 Berücksichtigung finden. Anfänglich soll nur ein direkter eigener Rückschlag, dann der zweite Kontakt über den Partner und schließlich der dritte Kontakt berücksichtigt werden.
- Vereinfachungsstrategie durch „Einfrieren“ des ersten, später des zweiten Ballkontaktes. Mit Hilfe dieser methodischen Strategie bieten sich insbesondere im Anfängerbereich wesentliche Hilfen für den erwünschten Spielfluss.
- Vereinfachungsstrategie durch Entschärfen des Aufschlages, später allerdings Volleyaufschlag fordern.
- Direktes Rückspiel zum Gegner wird als Fehler gehandelt (für kurze Ableger hinter dem Netz eine Tabu-Zone schaffen).

Beispiel für die Veränderung einer 1 : 1-Spielform zum 2 : 2-Spiel (Unokontakt)

Bagger-Volley-Spiel

Spielbeschreibung

Einer der beiden Spieler im Team hält einen Ball mit den Händen fest. Sobald dieser angespielt wird, muss

er – um einen Spielzug regelkonform durchzuführen – seinen Ball dem Mitspieler so zuwerfen, dass dieser den Ball fangen kann. Den zugebaggerten Ball spielt er direkt im Bagger über das Netz zurück.

Hinweise

- Wesentliches Ziel: der gegnerische Ballhalter soll angespielt werden.
- Kommunikation (Abspielrichtung) zwischen den Spielern wird geradezu provoziert.

Variationen

- Nur einarmiger Bagger-Volley.
- Vier Kontakte: 1. Kontakte beidarmig, 2. Kontakt (re oder li), 3. Kontakt (li oder re), 4. Kontakt beidarmig über das Netz.
- Der gehaltene Ball kann zwischen den Partnern noch beliebig durch Zuwerfen getauscht werden.
- Der unter den Spielern zugeworfene Ball muss mit einem oder zwei Kurzkontakten gespielt werden, bevor er festgehalten werden darf.

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. (2011). *Ballschule – ein ABC für Spielanfänger* (4. Aufl. 2011). Schorndorf: Hofmann.

Bitte nächste Seite beachten!

Abb. 3

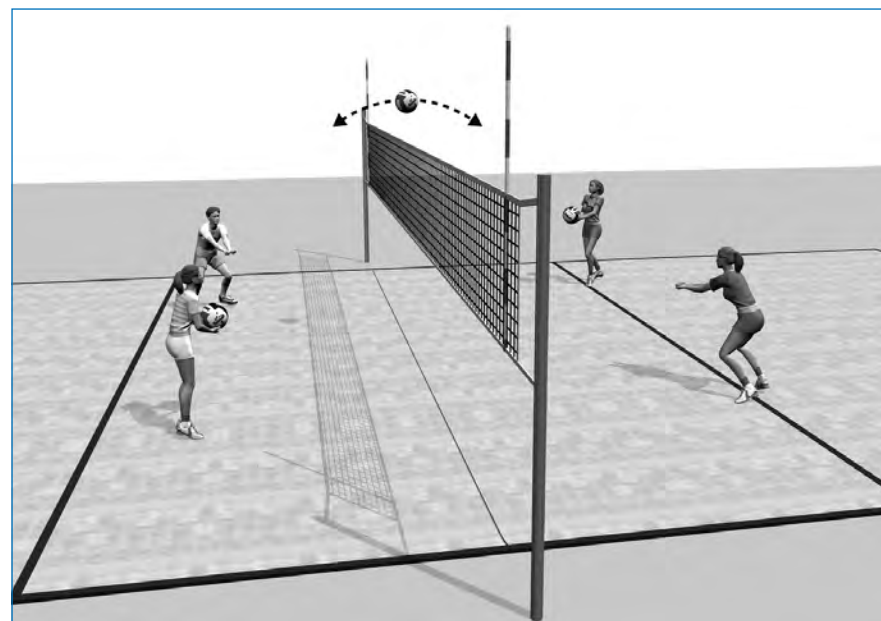


Abb. 4

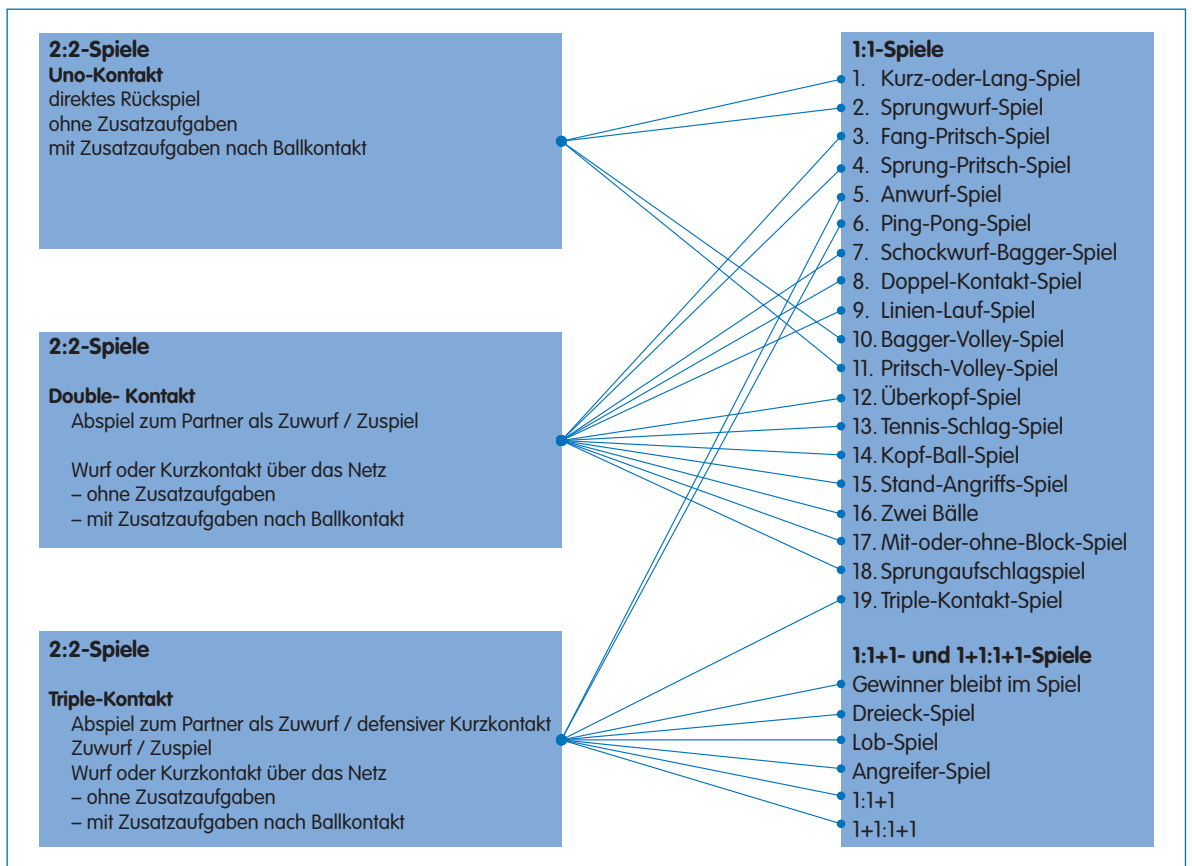


Abb. 5

Aufschlag	1. Rückschlag über das Netz	1. Rückschlag zum Partner	2. Rückschlag über das Netz	2. Rückschlag zum Partner	3. Rückschlag
Beidhändige Einwürfe (rückwärts bzw. vorwärts als Schock- oder Überkopfwurf)	Fangen-Werfen Fangen-Pritschen Pritschen Fangen-Baggern Baggern-Fangen/Werfen Baggern		Fangen-Werfen Fangen-Pritschen Pritschen (Baggern)		Fangen-Werfen Pritschen Lob Schlagtechniken
Einhändige Einwürfe als Kegelwurf					
Wurfarmseite wechseln	als Wurf/Kurzkontakt für das Zuspiel des Partners als Zuwurf/Zuspiel für den Angriff des Partners				
Einpritscher					
Sämtliche Aufschlag-techniken	ohne oder mit Zusatzaufgaben nach Ballkontakt				

Aufgeschnappt

„...Die drei Turnstunden sind eine lächerlich geringe Zeit, die der körperlichen Erziehung zur Verfügung steht. Der Lehrer muss also bestrebt sein, diese geringe Zeit bis auf die letzte Minute für die körperliche Erziehung auszunutzen...“

Aus „Das Turnen in der Landschule“, Leipzig 1929

Eine Reise durch die Bewegungswelt Afrikas – Interkulturelles Verstehen fördern

Marie-Christine Wehrmann

Immer mehr Bewegungsspiele verschwinden durch die neuen Medien und veränderten Kindheiten. Bewegungsspiele neu erfinden und von anderen Kulturen lernen kann als Chance genutzt werden, um Schülerinnen und Schüler (SuS) wieder an das freie und kreative Bewegungsspiel heranzuführen. Mit einer Reise durch die Bewegungswelt Afrikas wird die Möglichkeit gegeben, andere Kulturen und Lebensbedingungen kennen zu lernen, interkulturelles Verstehen zu fördern und das kreative Bewegungsspiel für sich neu entdecken.

Afrikanische Bewegungsspiele entdecken und neu erlernen

Bewegungsspiele sind kleine kulturelle Systeme, welche Einblicke in das zugehörige Makrosystem erlauben und Hintergrundinformationen sowie Erfahrungen über andere Kulturen liefern. „Wer fremde Spiele spielt, fühlt sich auch in eine ihm fremde Kultur hinein (Empathie)“ (6, S. 47). Dadurch werden positive Erfahrungen geschaffen und Identifikationen angebahnt, die für weitere interkulturelle Begegnungen bedeutsam sein können. Durch diese Unterrichtsreihe soll deutlich gemacht werden, inwieweit das Bewegungsverhalten durch soziokulturelle Merkmale einer Gesellschaft geprägt wird. Gleichzeitig soll durch die Auseinandersetzung mit dem Fremden (andere Kulturen) die eigene kulturelle Prägung entdeckt und Verständnis für andere kulturelle Lebensformen entwickelt werden (2, 2006). Der Sportunterricht bietet die Möglichkeit, unmittelbare Erfahrungen mit verschiedenen kulturellen Elementen und Menschen aus verschiedenen Kulturräumen auf einer sehr praktischen Ebene zu machen, wodurch „ganzheitliches“ interkulturelles Lernen begünstigt wird (6, 1997).

Das Unterrichtsvorhaben

Die SuS sollen Bewegungsspiele aus Entwicklungsländern am Beispiel afrikanischer Länder erfahren und in Kontext zu Bewegungsspielen aus Deutschland setzen. Fremde Spiele sind also möglichst „spielgemäß“ zu lernen. Ziel ist es, den offenen Charakter des Spiels zu bewahren, so dass Bewegungsspiele nicht in einer

Spielreihe aufgebaut und gelernt werden. Vielmehr steht der Verlauf des Spielinteresses im Vordergrund. Entscheidend dabei ist, dass nicht nur der soziale Rahmen, der im Spielprozess unmittelbar wirksam ist, sichergestellt wird, sondern dass auch der kulturelle Kontext herangezogen wird.

Mit Hilfe verschiedener Stationen, die jeweils ein afrikanisches Land repräsentieren, werden die Bewegungsspiele in Gruppen erarbeitet; diese fungieren danach als Experten der Station. Die Unterrichtsstunden können auch in einer anderen Reihenfolge oder als Einzelstunden durchgeführt werden (siehe Afrikanische Bewegungsspiele auf der Seite 4).

Möglicher Aufbau der Unterrichtseinheit

Die Unterrichtseinheit wurde an der Realschule Ascheberg in einer 10. Klasse durchgeführt. Bei der durchgeführten Unterrichtsreihe wurden vor allem Bewegungsspiele, die sich für den Primar- wie auch Sekundarbereich eignen, eingesetzt.

Einheit 1 – Afrika kennen lernen, Afrikanische Spiele entdecken

Die SuS machen sich zunächst durch eine Bildreihe über spielende afrikanische Kinder mit dem Grundgedanken der Unterrichtseinheit vertraut. Diese wird durch afrikanische Trommelmusik oder afrikanischem Hip Hop untermalt. Es wird ihnen dadurch signalisiert, dass sie sich auf eine Reise in eine andere Welt begeben. Von der Lehrkraft wird eine Reflexionskarte



Marie-Christine Wehrmann

ist Doktorandin am Institut für Sportwissenschaften Münster (Sportpsychologie)

Leonardo Campus 17
48149 Münster

E-Mail: marie.wehrmann@uni-muenster.de

ausgeteilt, welche während der Arbeit an den Stationen individuell ausgefüllt wird. Zur weiteren Annäherung an die Bewegungsreise wird zur Aufwärmung afrikanischer Handball gespielt. Es handelt sich um ein Bewegungsspiel, das seine Ursprünge im Kongo hat.

Schwerpunkt

Die SuS werden in sechs Gruppen eingeteilt, wobei jede Gruppe ein afrikanisches Land (Nigeria, Kongo, Sudan, Äthiopien, Kamerun, Angola) repräsentiert. Der Arbeitsauftrag ist für alle Stationen gleich: Die Gruppen sollen selbstständig das jeweilige Bewegungsspiel ihres Landes erarbeiten, neu erlernen und in ihrer Gruppe spielen. Sie sollen sich durch das Bewegungsspiel in die fremde Bewegungskultur hinein fühlen und zu „Experten“ des jeweiligen Landes werden. Am Ende der Hauptphase führen die verschiedenen Länder ihre Bewegungsspiele vor.

Abschluss

Die SuS tauschen ihre Erfahrungen „Was ist anders? Was ist neu? Was habe ich gelernt?“ aus. Diese werden auf den Reflexionskarten festgehalten und von einem Gruppenmitglied in der Plenumsphase den anderen Mitschülern vorgestellt. Zum Abschluss wird gemeinsam das Bewegungsspiel „Zahlen“ aus Angola gespielt. Das Team „Angola“ übernimmt die Funktion des Lehrers und erklärt den Mitschülern das Spiel.

Einheit 2: SuS werden zu Experten ihres jeweiligen afrikanischen Landes

Aufwärmung mit dem nigerianischen Bewegungsspiel „Oga“. Dabei kommt es vor allem auf Rhythmusgefühl und Körperkoordination an. Hierbei ist es hilfreich, afrikanische Trommelmusik oder afrikanischen Hip Hop einzusetzen.

Schwerpunkt

Im Anschluss an das Aufwärmenspiel finden sich die SuS in neuen Gruppen zusammen, so dass jedes afrikanische Land mind. einmal vertreten ist. Drei der sechs Bewegungsspiele werden in Kleingruppen erarbeitet und gespielt: Spiele aus Nigeria, Äthiopien und dem Kongo. Der Arbeitsauftrag ist für alle Gruppen gleich: Die Experten der drei Länder erklären und spielen in ihrer neuen Gruppe das Bewegungsspiel.

Abschluss

Nachdem in den Gruppen die Spiele aus Nigeria, Kongo und Äthiopien erarbeitet und gespielt wurden, treffen sich alle an einem Sammelpunkt, wo bereits ein Übersichtsplakat der verschiedenen Bewegungsspiele hängt. Mithilfe der Methode 55 (1) tauschen sich die SuS kurz über die neu erlernten Bewegungsspiele aus. Im Plenum stellt ein Gruppenmitglied jeweils die wichtigsten Ergebnisse vor.

Einheit 3: Schüler werden zu Lehrern

Zu Beginn wird ein Kurzfilm über eine nigerianische Schule gezeigt um einen Einblick in eine andere Lebenswirklichkeit zu ermöglichen. Zur Aufwärmung wird „Ano Eze“, ein nigerianisches Bewegungsspiel, gespielt.

Schwerpunkt

Die Experten des jeweiligen Bewegungsspiels aus Kamerun und Sudan nehmen die Rolle des Lehrers ein und bringen der ganzen Klasse das Bewegungsspiel bei. Anschließend finden sich die SuS in ihren Ursprungsgruppen wieder zusammen. Dabei erhält jede Gruppe einen anderen Aufgabenschwerpunkt. Folgende Aufgabenschwerpunkte können von den Gruppen bearbeitet werden:

1. die Bewegungsspiele unter dem Gesichtspunkt Altersklasse diskutieren und reflektieren,
2. die Bewegungsspiele bewerten (welche waren besonders gut, welche haben viel Spaß gemacht, welche kamen bei der Gruppe nicht so gut an usw.),
3. den Sinn der Bewegungsspiele festhalten,
4. Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Bewegungsspiele aufzeigen,
5. die typischen Merkmale afrikanischer Bewegungsspiele herausarbeiten.

Die Ergebnisse werden auf einem Poster festgehalten.

Abschluss

Die Gruppen tragen ihre wichtigsten Ergebnisse vor.

Einheit 4: Straßenspiele, die wir früher gespielt haben. Gemeinsamkeiten und Unterschiede deutscher Straßenspiele und afrikanischer Bewegungsspiele

Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmenspiel. Dieses Aufwärmenspiel sollte ein von der Lehrkraft vorgeschlagenes Straßenspiel sein, so z. B. Tierfangen.

Schwerpunkt

SuS treffen sich an einem Sammelpunkt. Die Straßenspiele werden auf einem Poster gesammelt. Mit Hilfe der Daumenprobe wird festgelegt, welche drei Straßenspiele sich zum Spielen in einer großen Gruppe eignen und welche Spiele gemeinsam gespielt werden sollen.

Die SuS sollen Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten deutscher Straßenspiele und afrikanischer Bewegungsspiele herausarbeiten, sich über ihre Erfahrungen, die sie mit den Bewegungsspielen erlebt haben, austauschen und ihren eigenen Lernzuwachs reflektieren. Die Ergebnisse werden auf einem Plakat festgehalten und in einer Plenumsphase von einem Gruppenmitglied kurz vorgetragen.

Abschluss

Als Abschluss der Unterrichtsreihe suchen sich die SuS ihr schönstes Bewegungsspiel aus und spielen es. (Gesammelte Straßenspiele waren: „Feuer, Wasser, Sturm“, „Plumpsack“, „Räuber und Gendarm“, „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser“, „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, „Toilettenfangen“, „Treibsand“, „Erdmann“, „Verstecken“).

Anmerkungen

(1) Methode 55 bedeutet, dass die Klasse in Gruppen mit jeweils fünf SuS unterteilt wird. Die Gruppen bekommen eine Fragestellung bzw. ein Thema, worüber sie in der Gruppe fünf Minuten diskutieren sollen. Durch die Methode 55 wird gewährleistet, dass jeder Schüler in einer kleineren Gruppe zu einem Gespräch angeregt wird (1, 2007).

Literatur

- 1) Achtergarde, F. (2007). *Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht. Ein Sportmethodenhandbuch*. Aachen: Meyer & Meyer.
- 2) Barbarash, L. (2009). *Spiele rund um die Welt. Interkulturelle Ideen für Sportunterricht und Freizeit*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- 3) Deutsches Komitee für Unicef (1984). *Spiele rund um die Welt*. Köln.
- 4) Jost, (1994). ... In E. Beckers & H. G. Schulz (Hrsg.), *Sport, Bewegung, Kultur. Auf der Suche nach neuen Bewegungserfahrungen schweift der Blick auch zu fremden Kulturen ...* Bielefeld: Mane Huchler Medienproduktion.
- 5) Luascy, A. (1972). *Spiele aus aller Welt*. Leipzig: Verlag für die Frau.
- 6) Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein, 1997. *Interkulturelles Lernen in den Lehrplänen Anregungen für Schule und Unterricht*. Glückstadt: Druck und Vertrieb.

Afrikanische Bewegungsspiele

Swerl – Nigeria

Weder Gewinner noch Verlierer; ab ca. 8 Jahren

Dieses Koordinationsspiel wird auf 3 x 6 oder 3 x 3 Feldern (jeweils etwa 50 x 50 cm groß) gespielt, deren Linien deutlich zu erkennen sind (Klebeband). Maximal 3 Spieler können gleichzeitig spielen. In Nigeria wird das Feld in den Sand geritzt.

Die Spieler versuchen, auf einem Bein hüpfend, ein Steinchen über die Linie (sie darf dabei nicht berührt werden!) zu kicken. Haben sie das Ende erreicht, müssen sie zur rechten oder linken Seite des benachbarten Feldes hüpfen und das Steinchen auf die gleiche Weise zurückbringen – auf dem anderen Bein hüpfend wird der Durchgang wiederholt. Als Abwandlung wird der Stein auf die Handfläche gelegt; er darf nicht herunterfallen.

Eigene Beobachtung 2009

Nsikwi – Kongogebiet

Ab ca. 8 Jahren

Bei diesem Geschicklichkeitsspiel sitzen sich die Spieler in etwa 3 – 4 m Entfernung paarweise auf dem Boden gegenüber. Jeder hat einen Ball und stellt einen entkernten Maiskolben (eine leere Dose) neben sich. Auf ein Zeichen rollen beide gleichzeitig ihren Ball zum gegenüberstehenden Spieler. Dabei soll der Maiskolben (die Dose) umfallen; jeder Treffer zählt einen Punkt. Sieger wird, wer die vereinbarte Punktzahl zuerst erreicht. In Afrika wird statt des Balles auch ein Holzkreis verwendet, der mit der Hand angetrieben wird.

Spiele aus aller Welt, Lukascy, 1972

Telle-Telle (Spring nur, spring!) – Äthiopien

Wettkampf; Klatschen und Singen, Gleichgewichtsübung; ab ca. 10 Jahren

Beide Mannschaften bestimmen je einen Wettkämpfer; diese stehen in einem weiten Kreis. Beide winkeln das rechte Bein an und fassen mit der rechten Hand von hinten an den angehobenen Fuß. Sie reichen sich die linke Hand und versuchen, immer auf einem Bein hüpfend, einander zu ziehen und zu schieben. Wird einer der beiden von seinem Platz verdrängt oder setzt den anderen Fuß auf den Boden, bekommt seine Mannschaft einen Punkt – und ein neues Paar tritt in den Ring. Die außerhalb des Kreises stehenden Spieler klatschen dabei im Takt oder singen ein anfeuerndes Lied. Nach dem Spiel stellt die Siegermannschaft den Verlierern Aufgaben – z. B. eine Strecke auf einem Bein hüpfen usw.

Spiele aus aller Welt, Lukascy, 1972



Klatschball – Kamerun

Ball- und Rhythmuspiel; weder Gewinner noch Verlierer; ab ca. 9 Jahren

Benötigt wird eine runde Frucht oder ein Ball. Zwei Mannschaften stellen sich in ihrer Spielfeldhälfte (Volleyballfeld, Handballfeld ...) ungefähr zwei Meter von der Mittellinie entfernt auf. Der erste Spieler wirft den Ball einem Gegenspieler zu; dabei klatschen alle einmal in die Hände. Wenn der Ball gefangen wird, stampfen alle mit den Füßen. Nun wird der Ball zur anderen Mannschaft geworfen – und wieder klatschen und stampfen alle. Falls ein Spieler den Ball nicht fängt, gibt er ihn an den Werfer zurück und dieser wirft nochmals. Gespielt wird aus Freude am Rhythmus.

Spiele rund um die Welt, UNICEF 1984

Mulambilwa (Triff und lauf) – Sudan

Geschicklichkeits- und Laufspiel; ab ca. 11 Jahren

Paarweise knien sich die Spieler zweier gleichgroßer Mannschaften (5–10 Spieler) auf zwei 5–6 m voneinander entfernten Linien gegenüber. Jeder hat einen kleinen Stoffball; vor jedem Spieler steht eine kleine Holzfigur (leere Büchse). Auf ein Zeichen werden die Bälle so lange auf die Figur des gegenüber knienden Spielers gerollt, bis alle Figuren einer Mannschaft umgefallen sind.

Die Spieler dieser Mannschaft springen dann auf und rennen – verfolgt von den anderen – auf ihr „Haus“ zu (Markierung in einiger Entfernung von der eigenen Linie). Wer gefangen wird, muss ein Pfand geben.

Spiele rund um die Welt, UNICEF 1984

Zahlen – Angola

Lauf- und Konzentrationsspiel; Zahlen in Mbundu-Sprache; ab ca. 7 Jahren

Die Mbundu-Kinder rennen im Kreis. Ruft der Spielleiter eine Zahl zwischen eins und fünf, laufen alle sofort zu Gruppen in der genannten Größe zusammen. Ist eine Gruppe zu groß oder zu klein scheiden diese Spieler aus.

SuS sollen die Zahlen in der Mbundu-Sprache benutzen: 1 = mosi; 2 = vali; 3 = tatu; 4 = gualla; 5 = talu.

Spiele rund um die Welt, UNICEF 1984

Ano Eze – Nigeria

Laufspiel für die ganze Klasse; ab 6 Jahren

Ernannt werden vier Häuptlinge, die sich jeweils auf einen Kleinkasten setzen. Jedem dieser „Eze“ werden zwei „Krieger“ und eine Teamfarbe zugeteilt. Die Krieger erhalten ein Bündel Bänder ihrer Teamfarbe. Alle anderen Spieler verteilen sich im Spielfeld und werden auf ein Startsignal hin von den Kriegern gejagt.

Wird ein Spieler von einem „Krieger“ gefangen, bekommt er ein Band und setzt sich hinter den Kasten des entsprechenden Häuptlings. Spielende: Pfiff des Spielleiters oder wenn alle Spieler gefangen wurden.

Es gewinnt der „Eze“, der die meisten gefangenen Spieler hat.

Spiel rund um die Welt, Barbarash, 2009



Afrikanischer Handball – Kongo

Lauf- und Rhythmuspiel für die ganze Klasse; ab 6 Jahren

Zwei Mannschaften stellen sich verstreut im Spielfeld auf. Den vom Spielleiter hochgeworfenen Ball fängt ein Spieler auf und spielt ihn einem Mannschaftskameraden zu, der ihn an einen dritten, vierten usw. weiterspielt. Der Ball soll möglichst lange im Besitz einer Mannschaft bleiben. Hat die andere Mannschaft den Ball erbeutet und abgefangen, klatschen sie rhythmisch in die Hände und stampfen zu diesem Rhythmus mit den Füßen auf den Boden. Der Ball darf einem anderen nicht mit Gewalt entrissen werden.

Spiele aus aller Welt, Lukascy, 1972

Oga – traditionelles Klatschspiel bei den Ibos (Nigeria)

Koordinations- und Rhythmusspiel; ab 6 Jahren

Es kommt dabei auf Hand-, Fußkoordination und Rhythmus an. Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Einer der Spieler beginnt, in einem bestimmten Takt zu klatschen und dabei die Füße im gleichen Takt zu bewegen – sein Gegenüber macht ihm dabei alles nach. Nach einiger Zeit hört er erste Spieler auf und hält z.B. ein Bein hoch. Hält dann sein Gegenüber auch sein Bein hoch, hat er dieses „Battle“ verloren; verharret er stattdessen nicht in der gleichen Position, darf er die nächste Runde beginnen.

Eigene Beobachtung 2009



Kleine Fahne – Nigeria

Laufspiel für die ganze Klasse; ab 6 Jahren

Zwei gleichgroße Mannschaften (mind. je 8 Spieler) stehen sich im Abstand von ca. 50 m gegenüber. Die Spieler sind nummeriert; zwischen beiden Mannschaften steht eine kleine Fahne.

Wird eine Nummer aufgerufen, rennen die beiden Spieler mit der gleichen Nummer zur Fahne. Wer diese zuerst erreicht nimmt sie an sich und versucht, sie zu seiner Mannschaft zu bringen. Wird er vor Überschreiten der eigenen Linie vom Gegenspieler erreicht, wird er Gefangener und stellt sich hinter die Lehrkraft. Kann er nicht eingeholt werden, wird sein Verfolger zum Gefangenen. Erreichen beide die Fahne gleichzeitig, dann bleiben beide davor stehen und passen eine günstige Gelegenheit ab, um sie doch noch entführen zu können. Gefangen werden darf aber nur, wer die Fahne in der Hand hat.

Das Spiel ist zu Ende wenn eine Mannschaft alle Spieler verloren hat. Eine kleine Veränderung: Alle, die nicht zur Fahne rennen, klatschen und stampfen und feuern dadurch ihr „Stammesmitglied“ an.

Spiele aus aller Welt, Lukascy, 1972



Aufgeschnappt

„Woher weiß ich nun, ob ich mich genügend körperlich betätige? Laut einer anerkannten Definition besteht Bewegungsarmut, wenn man

- sich nicht dreimal wöchentlich mindestens eine halbe Stunde intensiv körperlich bewegt,
- sich bei Freizeitaktivitäten kaum von der Stelle rührt,
- selten mehr als hundert Meter am tag läuft,
- tagsüber die meiste Zeit im Sitzen verbringt,
- sich am Arbeitsplatz kaum bewegt.

Schon eine halbe Stunde Bewegung am Tag kann die Gesundheit fördern, aber Mediziner fordern mehr: insgesamt nämlich eine Stunde körperliche Betätigung.

Dr. Günter Vogel, in *Haltung und Bewegung*, 3-2009

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).

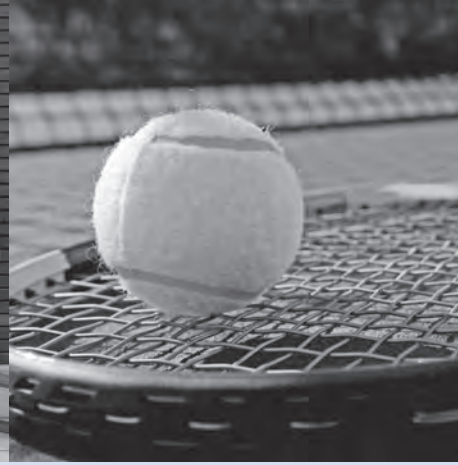
Druck:

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.



BALLSCHULE



DIN A5, 224 Seiten,
ISBN 978-3-7780-0014-4
Bestell-Nr. 0014 € 19.90

Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger

Ballschule

Ein ABC für Spielanfänger

4., komplett überarbeitete und erweiterte Auflage 2011

Diese Neuauflage beinhaltet ein Plädoyer für eine allgemeine, übergreifende Einführung in die Welt der Sportspiele. Die Ballschule orientiert sich dabei in einer bisher einzigartigen Weise an aktuellen bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Modellvorstellungen. Das ABC für Spielanfänger beruht auf drei inhaltlichen Säulen. Im Rahmen von Baustein-Spielen und Baustein-Übungen werden genau definierte taktische (A), koordinative (B) und technische Basiskompetenzen (C) geschult. Das methodische Vorgehen wird mit einer Vielzahl von Praxisbeispielen verdeutlicht, die über den Anfängerbereich hinaus auch im Training mit Fortgeschrittenen eingesetzt werden können.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0014

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