

Rollenaufgaben klug wahrnehmen – Entlastung suchen

Paul Klingen

Sportlehrerinnen und Sportlehrer sind in ihren Rollenaufgaben in besonderer Weise beansprucht. Zurückzuführen ist dies vor allem auf die permanenten Herausforderungen im Rahmen anfallender Organisations-, Sicherheits- und Steuerungstätigkeiten. Aber auch erzieherische Aufgaben sowie der Umgang mit den Interaktions- und Kooperationsprozessen, die für einen gelingenden Sportunterricht fundamental sind, machen das Aufgabenfeld überaus komplex. Die „klassischen“ Rollenaufgaben einer Lehrkraft – zum Beispiel im Bereich der Diagnostik oder auch der Beratung und Beurteilung – bleiben zudem erhalten. Dies macht den Sportunterricht im Erleben für eine Lehrkraft besonders anstrengend.

Im Folgenden soll aufgezeigt werden, welche Aufgaben in einem „normalen“ Unterrichtsgeschehen wahrzunehmen sind und welche Entlastungsmöglichkeiten eine Lehrkraft nutzen kann, ohne dass darüber zwangsläufig die Lehr-Lernqualität leiden muss. Der Beitrag kann zudem als eine Argumentationshilfe bei der fachübergreifenden Diskussion um eine mögliche Kontingentierung von Lehrerarbeitszeiten verstanden werden.

Unterrichtsgeschehen und daraus resultierende Rollenaufgaben

Vor Unterrichtsbeginn

Mögliche Rollenaufgaben der Lehrkraft:

Organisierender (1) – Kontrollierender – Sicherheitsbeauftragter – Beziehungsgestaltender – Erziehender – loyaler und kooperativer Kollege.

Häufig erwarten Sportlehrkräfte ihre Schüler bereits vor Unterrichtsbeginn im Eingangsbereich der Sportstätte, z. B. der Turnhalle oder des Schwimmbades, u. a. auch, um sich stichprobenweise die Sportschuhe oder die Sportbekleidung zeigen zu lassen. Zuvor haben sie in der Regel schon die Sportstätte begutachtet, den zu nutzenden Raum inspiziert, die Materialien überblickt u. v. a. m. Von besonderer Bedeutung ist dabei eine Abklärung folgender Fragen:

- Ist die Sportstätte heute hindernis- und verletzungs-frei benutzbar?

- Welche Klassen oder Lerngruppen sind noch anwesend?
- Welche Umkleieräume stehen für die eigenen Schüler zur Verfügung?

AUS DEM INHALT:

Paul Klingen

Rollenaufgaben klug wahrnehmen – Entlastung suchen

1

Frieder Beck, Armin Emrich & Sabine Kubesch

Training exekutiver Funktionen in Kleinen und Großen Sportspielen

7

Ilka Seidel, Thorsten Stein & Marion Fühl

Spiel, Satz und Sieg – eine Unterrichtsreihe zur Einführung in das Tennisspiel (Teil 1)

15

Heinz Frommel

Ökonomischer und pragmatischer Sportunterricht

21

Entlastungsmöglichkeiten (vor Unterrichtsbeginn)

- So oft wie möglich sind die Schüler an den Sicherheits- und Kontrollaufgaben zu beteiligen und daher auch über eine entsprechende Sicherheits- und Selbsterziehung kompetent zu machen.
- Kann man einen Hallenwart oder auch andere Aufsichtspersonen mit in die Verantwortung einbeziehen, so sollte man dies im Vorfeld entsprechend kommunizieren.
- Materialpflege, ordnungsgemäße Lagerung und auch Materialbestellungen sind ein fortwährendes Thema der Sport-Fachkonferenzen. Die Sportkollegen sollten hier über ein Rotationsverfahren Verantwortung zuweisen und gerecht verteilen (z. B. an ein Lehrerteam für jeweils zwei Jahre) mit klaren Verhaltensregeln und Absprachen.
- Hilfreich ist sicher auch ein fester Platz, an dem defekte Materialien zwischengelagert werden können und wünschenswert wäre ein hilfsbereiter und handwerklich geschickter Hallenwart.
- Eine erhebliche Entlastung ist es, wenn man Material und Organisationsrahmen des zuvor unterrichtenden Kollegen nahtlos übernehmen kann. Hier sind rechtzeitig inhaltliche Abstimmungen erforderlich.
- Alle möglichen Fragen zur Sportstätten- oder Materialnutzung sowie zum Auf- und Abschließen der Umkleieräume sollten kollegial so geregelt werden, dass gerade zu Beginn eines Unterrichts kein Ärger entsteht. Ist nämlich die Erstbegegnung mit den Schülern sowie die Kontrolle und Herstellung der Lernumgebung stressbelastet, so kann sich bereits zu Beginn ein ungünstiges Unterrichtsklima entwickeln. Gravierende Auswirkungen auf den Fortgang des Unterrichts sind dann nicht auszuschließen.

- Welcher Bewegungsraum (z. B. in Schwimmbädern, auf Außenanlagen) kann wie genutzt werden?
- Sind die benötigten Sportmaterialien an ihrem Ort und funktionsbereit?

Steht die Sportstätte auch der Öffentlichkeit zur Verfügung, z. B. eine Kletterhalle, ein öffentliches Schwimmbad oder ein Fitness-Center, so sind weitergehende Kontroll- und Organisationsaufgaben zu bewältigen. Ähnliches gilt für den Sportunterricht im Freien, in unübersichtlichem Gelände oder bei herausfordernden äußeren Bedingungen, z. B. beim Skifahren, Mountainbiken oder Inlinern.

Bei allen genannten Anlässen wird man als Sportlehrkraft Energie einsetzen müssen. Vor allem gilt es, die nötigen Gespräche mit den Schülern, den Kollegen, dem Hausmeister oder weiteren Dritten möglichst stress- und konfliktfrei zu bewältigen.

Um also reibungslos und entspannt den Unterricht beginnen zu können, sind Vorbereitungen notwendig, die – nicht jedes Mal, aber immer wieder – deutlich vor der Unterrichtsstunde liegen. Daher ist es zuweilen unumgänglich, die unmittelbar vor dem Unterricht liegenden Pausen für die „Formatierung“ der Lernumgebung zu nutzen.



Paul Kligen

ist Fachleiter für Sport und Hauptseminarleiter im Studien-Seminar Köln, Sek. St. II

paulkligen@gmx.de

Zu Beginn des Unterrichts

Mögliche Rollenaufgaben der Lehrkraft:

Erziehender – Sicherheitsbeauftragter – Beziehungsgestaltender – Animierender.

Der Sportunterricht beginnt in der Regel nicht so geordnet und reibungslos wie etwa eine Deutsch- oder Mathematikstunde in der gleichen Klasse, wo die Schüler nach der Pause innerhalb kurzer Zeit an ihren Plätzen sitzen. Auch die Zuspätkommer bringen dann nicht wirklich Unruhe in das Gefüge.

Der Beginn des Sportunterrichts stellt sich hingegen dynamischer, unübersichtlicher und damit verwickelter dar:

- Die besonders motivierten Schüler kommen schon in der Pause oder vor Beginn des offiziellen Stundenbeginns und wollen sich bereits bewegen, spielen und ihren Bewegungshunger stillen, während die Lehrkraft auf die Nachzügler (leider oftmals die Mädchen) warten muss.
- Die sportlich-inaktiven Schüler (z. B. verletzte Schüler) wollen der Lehrkraft möglichst sofort mitteilen, warum sie heute nicht aktiv mitmachen können, evtl. ein Attest vorlegen usw. Dabei ist man als Lehrkraft selbst häufig noch damit beschäftigt, das Unterrichtsmaterial heranzuschaffen oder Umkleieräume abzuschließen.

Entlastungsmöglichkeiten (bei Unterrichtsbeginn):

- Die größtmögliche Entlastung erreicht die Lehrkraft über eine Ritualisierung des Unterrichtsbeginns sowie über eine klare Regel- und Rollenabsprache mit den Schülern; sie müssen wissen, was von ihnen erwartet wird und wie die Gestaltungsräume zu nutzen sind. Auch über eine geschickte Nutzung der Sportstätte lassen sich mögliche Konflikte vermeiden. Z. B. sollte den Fußballspielern eine ballabschirmende Ecke in der Halle zugewiesen werden.
- Auch können einzelne Schüler als „Sicherheitsbeauftragte“ benannt werden, die dann eine besondere Verantwortung bekommen. Insgesamt kommt es auch hier auf die kontinuierlich angelegte Selbständigkeits- und Sicherheitserziehung an.
- Nach Möglichkeit sollten die anfallenden Verwaltungsaufgaben (z. B. Annahme von Attesten, Gespräche mit inaktiven Schülern, Anwesenheitsliste führen) zu Zeitpunkten wahrgenommen werden, wo die Schüler aktiv und gut beschäftigt sind.

Vielfach entschärfen Lehrkräfte solche Situationen, indem sie einen offenen Unterrichtsbeginn fest einplanen. In der Folge stellen sie den Schülern unterschiedliche Sportmaterialien zur Verfügung, z. B. Seilchen, Jonglierbälle, einen Volleyball, einen Fußball oder auch Basketbälle. Dieses Vorgehen stellt eine sinnvolle Möglichkeit zur Entlastung dar, weil ja die Schüler zunächst einmal gut beschäftigt sind und sich so Freiräume für die anderen Aufgaben ergeben. Allerdings wird die Lehrkraft auch bei dieser Maßnahme nie ganz ohne eine Wahrnehmung der Aufsichts-, Fürsorge-, Organisations- und Erziehungsaufgaben auskommen. Schließlich muss sie u. a. verhindern, dass die dominanten Schüler sich die besten Räume und Materialien sichern, andere Schüler durch herumfliegende Bälle oder rücksichtsloses Verhalten gefährdet werden oder das Sportmaterial zweckentfremdet wird.

Beim gemeinsamen Aufwärmen und Einkoordinieren

Mögliche Rollenaufgaben:

Motivierender – Mitmachender – Organisierender – Disziplinierender – Instruierender – Kontrollierender – Beratender – Beziehungsgestaltender.

Bei der gemeinsamen Aufwärm- oder Einkoordinierungsphase ist trotz aller Selbständigkeitserziehung die Lehrkraft immer wieder gefordert nachzusteuern, zu animieren, Impulse zu geben, anzutreiben oder mitzumachen. Nimmt sie diese Phase des Unterrichts – und damit ihr Unterrichtsgeschäft – ernst, wird sie die Ausführungen der Schüler kontrollieren und durch Feedback und Anregung verbessern bzw. korrigieren. Bei Dehn- und Kräftigungsübungen hat sie die gesundheitskonforme Ausführung zu überwachen, beim Einkoordinieren wird sie darauf achten, dass die Übungen zielkonform, konzentriert und mit der nötigen Dosierung ausgeführt werden. En passant wird sie auch erste Wiederholungs- oder einfache Übungsaufgaben stellen. Hier und da muss sie im Rahmen ihrer Organisations- und Beratungsaufgaben die Übungs- und Organisationsabläufe oder die personalen Zusammenstellungen verändern (lassen).

In der Initiierungsphase

Mögliche Rollenaufgaben:

Instruierender – Motivierender – Organisierender – Disziplinierender.

Bei der Lernprozesssteuerung kommt es vor allem auf eine wirksame Initiierungsphase an (Klingen, 2009). Schließlich sollen die Schüler ja wissen, was sie warum nun tun sollen, worin der lernerische Nutzen der Auf-

Entlastungsmöglichkeiten (Aufwärmen/Einkoordinieren)

- Auch bei der Aufwärm- und Einkoordinierungsphase lassen sich über entsprechende Ritualisierungen Entlastungen herbeiführen. Dabei müssen die Schüler einen wiederkehrenden und gleichförmigen Start in die Unterrichtseinheit keineswegs als langweilig empfinden. Gerade die Wiederholung gibt Verhaltenssicherheit und kann – richtig gemacht – als wichtiges Lernsteuerungsinstrument begriffen werden (Klingen, 2003).
- Das eigene Mitmachen beim Laufen oder das gemeinsame Einspielen können insofern entlastend wirken, als man sich als Lehrkraft in dieser Phase auch selbst „ruhig“ stellt und ein klein wenig den Kopf frei bekommt. Danach geht vieles leichter. Außerdem kann man in dieser Phase durch das ein oder andere Seitengespräch wertvolle Beziehungsarbeit leisten.
- Inaktive Schüler können als Organisationshelfer herangezogen werden. Das kann das Bedienen der Musikanlage ebenso sein wie die Bereitstellung der Materialien oder die Herrichtung von Übungsfeldern.
- Übernehmen und leiten Mitschüler das Aufwärmen, so fallen zwar einige Anleitungs- und Steuerungstätigkeiten weg; eine wirkliche Entlastung bringt dies aber nur, wenn sie ihre „Lehrerfunktion“ auch kompetent wahrnehmen können und man als Lehrkraft nicht in die unangenehme Lage kommt, hier aktional gegensteuern oder gar Schüler-Schüler-Konflikte bewältigen muss.

Entlastungsmöglichkeiten (Initiierungsphase)

- Man kann sich in dieser Phase der höchsten Anspannung und Konzentration nicht wirklich entlasten. Dies kann aber über eine gute Unterrichtsplanung erfolgen, die man im Alltagsgeschäft durchaus auch ad hoc vornehmen kann. Konkret gilt es, sich unmittelbar vor der Initiierungsphase zu „sammeln“, von anderen Einflüssen abzuschirmen, und sich dann mental vorzubereiten. Wichtig: Die Zielrichtung sowie der erste Impuls müssen völlig klar sein.
- Wichtige Gesprächsphasen sind dort zu führen, wo die geringsten Ablenkungs- und Störpotentiale zu erwarten sind. Hier kann eine geschickte Sportstättenutzung zu einer erheblichen Entlastung führen.
- Störungen durch die Schüler, z. B. Unaufmerksamkeit oder Seitengespräche, sollten möglichst nonverbal abgestellt werden. Keinesfalls sollte man sich hier vor der Klasse auf Machtspielchen oder eine umfangreichere Disziplinierung einlassen. Dies erzeugt garantiert weiteren Stress.
- Entlastung kann die Lehrkraft in erster Linie nach Abschluss der Initiierungsphase finden, nämlich dann, wenn die Schüler sich ihren Aufgaben zuwenden und aktiv sind. Hier kann sie sich erst einmal aus dem Unterrichtsgeschehen zurück ziehen, sich z. B. auf die Bank setzen und ein klein wenig entspannen. Ist man dann so richtig zur Ruhe gekommen, kann man beispielsweise bequem von der Bank aus die Anwesenheitsliste führen.

Entlastungsmöglichkeiten (Arbeitsphase)

- Entlastungsmöglichkeiten bestehen, indem man die skizzierten Aufgaben „analytisch“ trennt und sich bewusst macht, wann man wie welcher Aufgabe nachgehen will. So könnte sich über eine Zuordnung, z. B. in folgender Zeit- und Ablaufstruktur, eine gewisse Gelassenheit einstellen.

| Zeitfenster – Phase | Rollenaufgaben der Lehrkraft |
|--|---|
| 0 - 7 Minuten Start der Arbeitsphase | Sicherheits- und Gesundheitswächter von außen auf der Bank (Beobachtung des Sicherheitsrahmens, gesundheitsgerechte Ausführung von Aufgaben, ansonsten zur Ruhe kommen) |
| 8 - 15 Minuten Erste Arbeitsphase | Kontrollierender / Nachfragender / Berater (Läuft alles wie geplant? Was benötigt ihr?) |
| 16 - 25 Minuten Feinarbeitsphase | Lernberater / Feedbackgeber (Je nachdem in aktiver Rolle oder nur auf Anfrage) Diagnostizierender (Von außen oder vor Ort) Prozessbeobachter (Von außen oder vor Ort) |

- Die Rolle als Anwalt der Sache oder Fachexperte wird man nie ausblenden können und ist damit unterrichtsimmanent zu leisten. Bei kooperativ angelegten Prozessen kann man diesen Rollen aber leichter in den nötigen Zwischensicherungs- oder späteren Feedback- und Auswertungsphasen gerecht werden

Entlastungsmöglichkeiten (Auswertungsphase)

- Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Schüler rechtzeitig ihre Bewegungs- und Spieltätigkeiten einstellen und bestens vorbereitet (z. B. durch vorher erteilte Selbstbeobachtungsaufträge) zur Gesprächsphase kommen. Eine gutes Timing und eine gute situative Unterrichtsplanung sind hier entscheidende Faktoren.
- Eingesetzte Medien, z. B. Reflexionsbogen, Beobachtungsprotokolle oder eine vorbereitete Wandtapete können erheblich zur Entlastung beitragen. Sie können das Gespräch vorbereiten und lenken.
- Kleinste „Murmel- und Austauschrunden“ in Teilgruppen können ebenfalls die Situation entschärfen. Die Schüler müssen deshalb lernen, einen Gedankenaustausch auch selbständig hinzubekommen. Nach solchen Vor-Ort-Gesprächen kann die Lehrkraft im Klassengespräch dann ihrerseits die Erkenntnisebene ansprechen und z. B. eine auf der Wandtapete fixierte Struktur nutzen.
- Klug ist es sicher auch, wenn man sich als Lehrkraft für eine Unterrichtseinheit nicht zuviel vornimmt. Dann erhalten die einzelnen Phasen mehr Gewicht und in der Folge tritt auch die nötige Ruhe ein.
- Das gemeinsame Abbauen und Verstauen der Sportgeräte muss mit den Schülern „geübt“ werden, damit man nicht jede Woche aufs Neue hier Energie verliert. Hilfreich ist es sicher auch, wenn Abbauteams und Verantwortlichkeiten rechtzeitig feststehen.

gabenstellungen besteht oder auf welche Effekte man beispielsweise beim kooperativen Lernen hoffen kann. In dieser wichtigen Phase des Unterrichts ist für Ruhe zu sorgen, damit sich Aufmerksamkeit und Konzentration einstellen können. Auf einer Sportstätte oder im Freien, bei schlechter Akustik oder bei entsprechendem Lärm aus der Nachbarhalle sicher kein leichtes Unterfangen. Hier kann dann schnell Stress entstehen.

Die Lehrkraft muss insgesamt dafür sorgen, dass diese Unterrichtsphase möglichst störungsfrei abläuft und die Schüler die Kernanliegen erfassen und annehmen. Dies wird ihr dauerhaft und themenübergreifend nur dann gelingen, wenn sie als Fachautorität ebenso anerkannt ist wie als Bezugsperson.

Während der Arbeitsphase

Mögliche Rollenaufgaben:

Diagnostizierender – Sicherheits- und Gesundheitswächter – Beratender – Prozessbeobachtender – Fachexperte bzw. Anwalt der Sache – Ggf. Moderierender bei Gruppenprozessen.

Während der Schülerarbeitsphase wird man als Lehrkraft überprüfen wollen, ob der Arbeitsauftrag richtig verstanden wurde und entsprechend umgesetzt wird. Zudem will man mit Blick auf das eigene Planungshandeln wissen, ob das Lernarrangement didaktisch klug ausgewählt wurde. Parallel dazu sind die erforderlichen Organisations- und Sicherheitschecks durchzuführen. Die wichtigsten Rollenaufgaben sind aber sicher die des Lernbegleiters und Feedbackgebers, evtl. stellt man sich je nach Lernanlass auch als Sparringspartner oder als Helfer zur Verfügung. Darüber hinaus will man einzelne Schüler individuell ansprechen und fördern.

Bei kooperativ angelegten Arrangements wird man unter Umständen nicht nur in der Beraterrolle, sondern auch in der Moderations- oder Schlichterrolle handeln müssen. Außerdem will man sich ein Bild von den einzelnen Schülern oder den Gruppenergebnissen machen, um damit dann später auch in Bewertungszusammenhängen möglichst gerecht handeln zu können. Diesen Mehrfachenforderungen zu entsprechen ist überaus herausfordernd und anstrengend, zumal man die beschriebenen Rollenaufgaben nicht gänzlich ausblenden oder gar ignorieren kann.

In der Auswertungsphase sowie beim Unterrichtsausstieg

Mögliche Rollenaufgaben:

Moderierender – Experte – Strukturierender – Disziplinierender – Organisierender – Erziehender.

Die gemeinsame Auswertung des Unterrichts oder eine Abschlussreflexion stellen sich als ebenso herausfordernd dar wie ein konstruktiv zu gestaltender Stundenausstieg, z. B. im Sinne eines Ausblicks auf die nächste Sportstunde. Häufig fehlen die Motivation und die innere Ruhe: schließlich ist die Sportstätte in erster Linie Bewegungsraum und die im Klassenraum vorhandene „Intimatmosphäre“ kann nur bedingt erreicht werden, z. B. durch eine gut gewählte Sitzzecke in der Halle.

Beeinträchtigt werden Auswertungs- und Ausstiegssituationen im Sportunterricht vor allem aber, weil gegen Stundenende das gesamte Sportmaterial sowie alle Geräte und Organisationshilfen wieder zu sichern und sachgerecht im Geräteraum zu deponieren sind. Hier müssen dann alle mit anpacken: eine Situation, die ebenfalls häufig Stress und Ärger verursacht, u. a. weil sich immer wieder Schüler dieser Aufgabe entziehen wollen oder auch das Einlagern nicht sachgemäß erfolgt. In solchen Fällen muss man dann neben der Organisationsaufgabe auch noch erzieherisch und disziplinarisch aktiv werden.

Mit Blick auf die beabsichtigten Reflexionsanliegen fällt es den Schülern in der Regel nicht leicht, die gemachten Erfahrungen zu reflektieren und ihre Erkenntnisse auch sprachlich gut zum Ausdruck zu bringen. Im Gespräch wird es zudem darauf ankommen, nicht nur die redegewandten, sondern auch die eher zurückhaltenden Schüler einzubeziehen. Für die Lehrkraft ist es außerdem gar nicht so einfach, aus den Erfahrungsberichten der Schüler die persönlichen oder allgemeinen Erkenntnisse ableiten zu lassen (Klingen, 2009). Und immer wieder nutzen Schüler solche Phasen, um sich zum Stundenschluss noch einmal schnell „zu entspannen“ und / oder Energie abzu-

bauen. Dies kann die Lehrkraft eigentlich nicht tolerieren, da ein gutes Gespräch auf eine gewisse Gesprächskultur angewiesen ist. Dazu gehört, dass man Interesse zeigt, aktiv zuhört, sich beim Dialog oder Diskurs anschaut und auch Bezug aufeinander nimmt.

Zu guter Letzt

Sportlehrerinnen und Sportlehrer, die einen hohen Anspruch an ihren Unterricht haben, sind in besonderer Weise in ihren Rollenaufgaben gefordert. Die diesbezügliche Fülle konnte hier nicht erschöpfend behandelt werden. Beispielsweise ist immer wieder auch die Rolle des Vormachenden und Modells nötig. Viele erzieherische Teilaufgaben, wie z. B. das Anspornen, Ermutigen, Trösten, Helfen usw. konnten hier nicht deutlich gemacht werden. Gerade Sportlehrkräfte sind auf Grund der stets sicht- oder spürbaren Schülerverhaltensweisen besonders gefordert. Allerdings ist auch zu sagen, dass die damit verbundene Arbeit nicht nur herausfordernd und anstrengend, sondern auch ausgesprochen befriedigend sein kann.

Anmerkung

(1) Im Folgenden wird aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung nur die männliche Form verwendet. Es sind jedoch stets Personen männlichen und weiblichen Geschlechts gleichermaßen gemeint.

Literatur:

- Klingen, P. (2003). *Trainieren und Lernen im Sport*. Köln: Sport und Buch.
 Klingen, P. (2009). *So gelingt guter Unterricht*. Hohengehren: Schneider Verlag.

Aufgeschnappt

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

Peter Ustinov, P.U. Geflügelte Worte

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.



NEU

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.

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

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



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

Ballschule Wurfspiele



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

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

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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

Training exekutiver Funktionen in Kleinen und Großen Sportspielen

Teil 2 – Sekundarstufe

Frieder Beck, Armin Emrich & Sabine Kubesch

Training exekutiver Funktionen im Sportunterricht der Sekundarstufe

Das spielerische Training exekutiver Funktionen sollte möglichst nicht nur punktuell im Unterricht erfolgen, sondern kontinuierlich in das Unterrichtsgeschehen integriert werden. Dazu bietet sich an, spezifische Elemente zur Förderung exekutiver Funktionen in Spiel- und Übungsreihen zur Vermittlung traditioneller Sportspiele oder in klassische Aufwärmspiele einzubinden. Eine Möglichkeit, in der Sekundarstufe das Arbeitsgedächtnis und die kognitive Flexibilität zu trainieren, besteht darin, nach einer spezifischen **Auslösehandlung** bestimmte Bewegungsaufgaben zu verändern. In Spielformen zur Schulung der Wurf- und Fangsicherheit, wie z. B. bei Parteiball- oder Jägerballspielen, können als **Schlüsselaktion** verschiedene Spielereignisse dienen wie z. B.

- ein Schüler mit einem weißen T-Shirt bekommt den Ball,
- die gegnerische Mannschaft erobert den Ball oder
- ein Schüler verliert beim Fangen einen bereits zuvor von ihm berührten Ball.

Als **Bewegungswechsel** kann hierbei z. B.

- ein Wechsel des Wurfarmes,
- der Passform (von direktem Zuspiel zu Bodenpass) oder
- der vorgegebenen Passreihenfolge gewählt werden.

Bei Spielen mit mehreren Bällen können **verschiedene Bälle mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben belegt** werden, wobei diese Belegung auf ein Signal hin wechseln kann, z. B.

- wenn ein Ball als Boden- bzw. Wandpass (oder mit dem Fuß) und gleichzeitig ein anderer Ball direkt gespielt wird. Nach einem Ballverlust oder Pfiff wechseln die Zuordnungen.

Zur gezielten Förderung der **Inhibition** bietet sich bei Ballspielen mit Abwerfen von Gegnern an, einen **„Schutzball“** (z. B. ein roter Softhandball) in das Spielgeschehen einzubinden, der innerhalb der Mannschaft gepasst wird und nur 10 Sekunden von einem Schüler gehalten werden darf. Wer den Schutzballhalter trifft, gilt als abgeworfen.

Bei Zupass-Spielen lassen sich ebenfalls einfach **kognitiv-motorische Mehrfachaufgaben** integrieren, die insbesondere die kognitive Flexibilität und das Arbeitsgedächtnis schulen. z. B.

- der Passgeber ruft mit dem Zuspiel einen Namen, dessen Endbuchstabe der Anfangsbuchstabe des Namens für den folgenden Pass des Fängers ist (Emma – Andreas – Susi – Ingo etc.).

Ziel stellt hierbei eine flüssige Passabfolge dar. Eine erhöhte Schwierigkeitsstufe kann bspw. durch eine Zusatzaufgabe entstehen, z. B.

- bei einem männlichen Namen erfolgt ein Aufsetzpass,
- bei weiblichen Namen erfolgt ein direktes Zuspiel.

Im Folgenden werden zunächst Spielformen dargestellt, die man insbesondere als Aufwärmspiele im Sportunterricht der Sekundarstufe zur Förderung exekutiver Funktionen einsetzen kann (Flexball, Safari, Promi-Passen). Danach werden zwei Komplexspiele (Zahlenball, Hütchenball) vorgestellt, die für Klassen der Sekundarstufe hohen Aufforderungscharakter besitzen und zahlreiche der oben dargestellten Elemente zur Förderung exekutiver Funktionen kombinieren.

Flexball

Spielidee (Sabine Kubesch)

Auf verschiedene Bälle flexibel reagieren.



Frieder Beck

Bildungszentrum
Weissacher Tal
Place de Marly 1
71554 Weissach im Tal
beck@sp.tum.de

Tabelle 1: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Flexball“

| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|---------|
| Grundspiel | ++ | ++ | ++ bis +++ | ++ | + | 4-12/13 |
| Variation | ++ | ++ | +++ | +++ | + | 5-12/13 |

| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|--------|
| Grundspiel | + | + | ++ | + | + | 4-9 |
| Variation 1 | + | ++ | ++ | ++ | + | 4-9 |
| Variation 2 | ++ | +++ | +++ | +++ | ++ | 5-9 |

Tabelle 2: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Safari“

Material/Aufbau

An unterschiedlichen Bereichen der Sporthalle werden Weichbodenmatten quer aufgestellt. Hinter der Weichbodenmatte wird zur Stabilisierung der Matte ein Kasten aufgestellt.

Hinter der Weichbodenmatte befinden sich 3 Spieler. Jeder dieser Spieler hält einen anderen Ball in den Händen (z.B. Fußball, Basketball, Volleyball). Ein Spieler mit Pfeife an der Längsseite mit Sicht auf die Spieler vor und hinter der Matte ist der Spielleiter. Die restlichen Schüler stehen vor der Matte in einer Reihe.

Spielablauf

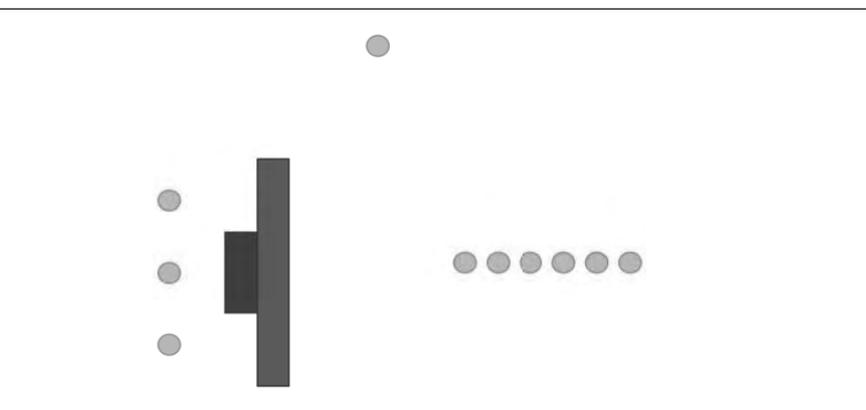
Zunächst sprechen sich die Spieler hinter der Matte ab, wer von ihnen seinen Ball über die Matte dem ersten Spieler in der Reihe vor der Matte in einem hohen Bogen zuwirft. Dann gibt der Spielleiter den Spielern durch Zuruf ein Startsignal. Beim Ballabwurf kann der Spielleiter entscheiden, ob dazu ein Pfiff erfolgt oder nicht. Dabei gelten z.B. folgende Regeln:

- Volleyball ohne Pfiff: Volleyball soll über die Matte gepritscht werden.
- Volleyball mit Pfiff: Volleyball soll über die Matte gebaggert werden.
- Basketball ohne Pfiff: Brustpass direkt gegen die Matte spielen.
- Basketball mit Pfiff: Brustpass als Bodenpass gegen die Matte spielen.
- Fußball ohne Pfiff: Ball annehmen und um die Matte dribbeln.
- Fußball mit Pfiff: Volleyschuss gegen die Matte spielen.

Variation zur Förderung der exekutiven Funktionen

- Nach mehreren Durchgängen werden die Zuordnungen mit und ohne Pfiff getauscht.

Abb. 1 (unten): „Flexball“



- Es werden neue Spielaufgaben den Bällen zugeordnet.
- Es wird ein weiterer Ball (z. B. Handball) ins Spiel aufgenommen, dem zwei Aufgaben zugeordnet werden (z. B. ohne Pfiff: Sprungwurf gegen die Matte, mit Pfiff: Fallwurf gegen die Matte).

Spieldauer

Die Übung endet nach einer vorgegebenen Zeit oder Rundenanzahl.

Safari

Spielidee (Frieder Beck)

Bewegungsspiel zur Schulung der Koordination mit Ball.

Spielablauf

Den vier Hallenwänden werden „gefährliche“ Tiere zugeordnet (z.B. Schlange, Löwe, Giftspinne, Nashorn). Die Spieler sind Zoodirektoren und bewegen sich mit Ball prellend bzw. dribbelnd durch die Sporthalle. Der Spielleiter ruft eine Tierart, z. B. „Löwe“. Daraufhin müssen die Spieler mit Ball schnellstmöglich zur „Löwen“-Hallenwand laufen (um diesen für den Zoo einzufangen). Anschließend wird die nächste Tierart gerufen.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Nach einigen Spieldurchgängen werden aus den Spielern Zoobesucher, die vor den Tieren flüchten müssen. Bei Zuruf „Löwe“ müssen die Spieler mit ihrem Ball zur Hallenwand laufen, die der Löwen-Hallenwand gegenüber liegt. Auf ein Signal (z.B. Pfiff) des Spielleiters **wechselt** für alle Schüler die Rolle zwischen Zoodirektor und Zoobesucher.

Als Variation werden den Tieren andere Aufgaben zugeordnet. Bei Zuruf „Nashorn“ in die Knie gehen und prellen (verstecken im hohen Steppengras), bei Zuruf „Spinne“ Tippierschritte, bei „Löwe“ springend prellen und bei „Schlange“ erfolgt ein Hand- bzw. Fußwechsel.

Hinweis

Insbesondere für Klassen der Mittelstufe empfiehlt es sich, das Spiel in eine Rahmengeschichte einzubinden, z. B.

- Hausaufgaben: machen vs. davor flüchten.
- Strand : dort baden vs. den Haien entfliehen.
- Restaurant: Essen, um Hunger zu stillen vs. davon laufen, um nicht abspülen zu müssen.

| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|---------|
| Grundspiel | + | + | ++ | ++ | ++ | 7-12/13 |
| Variationen | +++ | ++ | +++ | +++ | +++ | 9-12/13 |

- Sonne: gemütlich in der Sonne liegen vs. Vorsicht Sonnenbrand.

- Einer der Bälle wird mit dem Fuß gepasst.

Tabelle 3: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Promi-Passen“

Promi-Passen

Spielidee (Frieder Beck)

Zupass-Spiel. Passreihenfolgen bei kognitiv-motorischen Mehrfachaufgaben.

Material/Aufbau

2 bis 4 unterschiedliche Weichschaumbälle in verschiedenen Farben oder 2 bis 4 verschiedenartige Bälle; mehrere Pylone.

Spielablauf

In 6er- bis 10er-Gruppen werden für jeweilige Farben oder Typen von Bällen unterschiedliche Passreihenfolgen festgelegt, indem zunächst der erste Ball innerhalb der Gruppe zweimal durchgepasst wird und anschließend der zweite Ball zweimal in einer veränderten Reihenfolge durch die Gruppe wandert (bei geübten Gruppen sind auch drei bis vier Bälle möglich).

Es wird zunächst mit einem Ball gestartet, um nach einem Durchgang den zweiten Ball in das Passspiel einzubringen (ggf. später einen dritten und vierten Ball). Um eine hohe körperliche Belastung zu erreichen, laufen die Schüler unmittelbar nach einem Pass um einen der Pylone, wobei die beiden Pylone abwechselnd umlaufen werden müssen (vgl. Abb. 10).

- Wer schafft es am längsten, die Passreihenfolgen einzuhalten?
- Welche Gruppe passt die meisten Bälle gleichzeitig?

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

- Die Schülerinnen und Schüler rufen während ihres Zuspiels den Namen einer ihnen zugeordneten oder selbst gewählten prominenten Person. Am Ende des Spiels muss jede Mannschaft die zugeordneten Personen ihrer Mitspieler kennen.
- Wenn ein Mitspieler die Arme verschränkt, gilt die übernächste Person als Passziel (die die Arme nicht verschränken darf).
- Auf ein Signal hin wird die Passreihenfolge umgekehrt.

Komplexspiel Zahlenball

Spielidee (Frieder Beck)

Zielschussspiel. Kombination von Grundelementen des Fußball-, Handball-, Basketball- und Hockeyspiels; mit bis zu 36 Spielern in einem Hallendrittel spielbar.

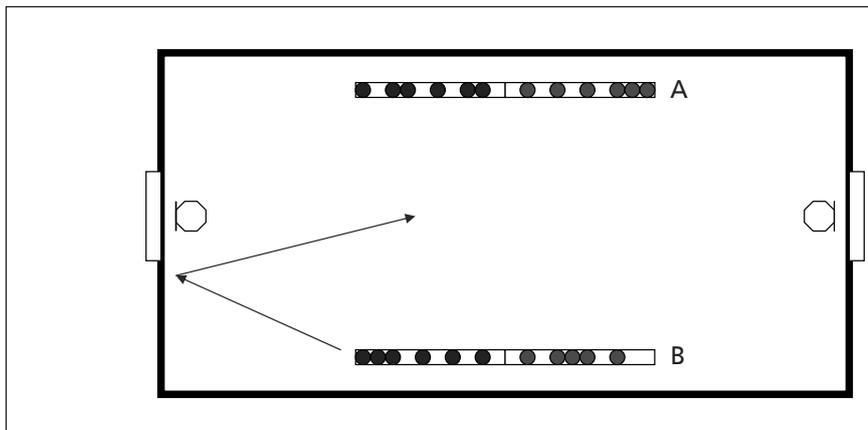
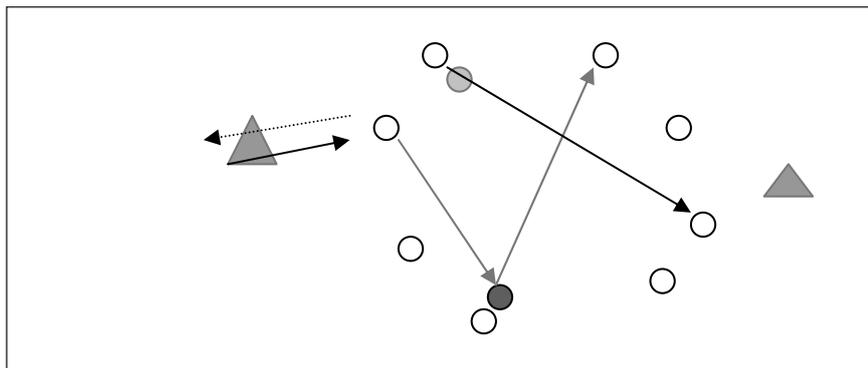
Material/Aufbau

An den Seiten der Sporthallen befinden sich jeweils ein Basketball-Korb und ein Tor (Minitor, aufgestellte Matte oder leichtathletische Hallenhürde). Zwei Mannschaften mit bis zu 18 Spielern spielen gegeneinander. Die Spieler sitzen gleichmäßig verteilt auf Langbänken an den Hallenseiten. In zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken der Halle sind jeweils 8 Hallenhockey-

Abb. 2 (oben): „Promi-Passen“

Abb. 3 (unten): „Zahlenball“

Tabelle 4: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Komplexspiel Zahlenball“



| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|---------|
| Grundspiel | ++ | + | + | ++ | +++ | 4-12/13 |
| Variationen | ++ | ++ | +++ | +++ | +++ | 7-12/13 |



Armin Emrich
Kürzeller Straße 33
77963 Schwanau
armin.emrich@t-online.de

schläger deponiert sowie 1 Hallenhockey-Puck, 1 Fußball, 1 Weichschaumhandball und 1 Basketball.

Spielvorbereitung

Die Spieler der jeweils gegenüberliegenden Bänke spielen miteinander (in Abbildung 3, S. 9: A spielt zusammen gegen B). Die Spieler jeder Bank ordnen sich Zahlen von 1-9 zu. Wenn es weniger als 9 Spieler sind, erhalten einige Schüler zwei Zahlen. Für den Fall einer Doppelnennung erhalten die Schüler jeweils eine Ersatzzahl.

Regeln

Der Spielleiter nennt eine Zahl, z.B. 156. Nun müssen die Spieler mit der Nummer 1, 5 und 6 auf jeder Bank an die ihnen zugewandte Hallenwand sprinten. Nach einer Wandberührung müssen sie in der Spielfeldmitte die durch den Spielleiter eingeworfenen Bälle an der Hallenmittellinie annehmen und nach den Regeln der jeweiligen Spiele bis zum Tor bzw. Korberfolg spielen. Wird der Basketball eingeworfen, gelten die Basketballregeln, etc. Ein Treffer gilt nur, wenn der Schütze dem Spielleiter nach Torerfolg die Ausgangszahl nennen kann (bei Zurufen der geforderten Zahl durch Mitspieler zählt der Punkt nicht).

Um die **Selbstregulation** der Spieler zu fördern, ist der Spielleiter angehalten, die Zahlen nicht zu laut den Spielern mitzuteilen. Um ein Zusammenprall von Spielern in der Hallenmitte zu vermeiden, gilt die Regel: „wer als erstes am Ball ist, hat Spielrecht“.

Spieldauer

Ein Spieldurchgang dauert so lange, bis sich ein Tor bzw. Korberfolg einstellt; höchstens jedoch eine Minute (Spielleiter pfeift ab). Die Spieler müssen sich danach schnell wieder auf die Bänke setzen. Anschließend wird eine neue Zahl genannt. Befindet sich nach Ende eines Durchgangs noch ein Spieler auf dem Spielfeld, dessen zugeordnete Zahl erneut genannt wurde, dann muss dieser zunächst die Bank berühren und anschließend zur Wand und wieder zurück zur Mittellinie sprinten.

Hinweis

Sind es nur 18 oder weniger Spieler, dann spielt die Mannschaft auf der einen Bank gegen die auf der gegenüberstehenden Bank. So ist jede Zahl nur durch einen Spieler vertreten.

Spielt man dieses Spiel in einem Hallendrittel, dann sind ein- bis vierstellige Zahlen zu empfehlen. Wählt man Hockey, dann muss der Puck auf den Hallenboden gelegt werden, bevor die Spieler an der Wand sind, damit sie sich die Hockeyschläger mitnehmen können.

Spielt man dieses Bewegungsspiel in einem Hallendrittel, dann empfiehlt es sich, für Handball einen Weichschaumball zu verwenden und die Basketball-3 Punkte-Linie als Handballkreislinie zu verwenden.

Spielende

Für jeden Korb-/Torerfolg gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Die Mannschaft, die zuerst eine vorgegebene Punktzahl (z.B. 20 Punkte) erreicht, ist Sieger.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Der Spielleiter ruft zusätzlich zur Zahl einen **Rechenzusatz** z.B. „plus 2“ oder „minus 5“. Nun muss jede Zahl entsprechend auf oder abgewertet werden. Da Zahlen von 1 bis 9 vergeben sind, wird bei Zuruf „plus 2“ der Spieler mit der Nummer 8 zur Nummer 1 und der Spieler mit der Nummer 9 zur Nummer 2.

Es werden Rechnungen vorgegeben (z.B. 108 + 211). Es werden statt 9 Zahlen verschiedene **prominente Personen und Märchen-/Comicfiguren** zugeordnet (z.B. Steffi Graf, Lionel Messi, Michael Schuhmacher, Kai Pflaume, Angela Merkel, Robbie Williams, Bart Simpson, Prinzessin Lillifee, Micky Maus). Statt Zahlen sind es nun Merkmale und Eigenschaften der gewählten Prominenten, die gegeneinander spielen. Beispielsweise könnten die Kommandos nun lauten: „alle Frauen/Männer“; „alle Sportler / Politiker / Comic- oder Märchenfiguren / Sänger“, „alle, die in Deutschland leben“, „alle die einen Schutzanzug im Beruf benötigen“, „alle Fußballspieler“, „alle Verheirateten“ etc.

Schlüsselwörter bestimmen, in welcher Form sich die Spieler zur Hallenwand bewegen sollen z.B.

- Leibspeise: auf allen Vieren.
- Tierart: rückwärts laufen.
- Automarke: beidbeinige Sprünge.
- kein Zusatz: normaler Sprint.

So müssen sich bei Nennung „12 Pizza“ die Spieler 1 und 2 auf allen Vieren zur Hallenwand bewegen.

Komplexspiel Hütchenball

Spielidee (Frieder Beck)

Ballspiel mit Abwerfen von Gegenspielern und Zielen; spielbar mit bis zu 40 Schülern in einer 2/3 Sporthalle.

Material/Aufbau

4 Teams jeweils in einem Viertel der 2/3 Halle. 4 kleine Weichschaumbälle. In jedem der vier Felder ein großer Turnkasten, auf dem 3 Pylone nebeneinander stehen. Jeweils 2 Teams spielen zusammen gegen die beiden anderen.

Tabelle 5: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Hütchenball“

| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|---------|
| Grundspiel | + | + | + | + | +++ | 4-12/13 |
| Variationen | ++ | ++ | ++ | +++ | +++ | 7-12/13 |

Regeln

Die Teams versuchen, jeweilige Gegenspieler oder gegnerische Pylone mit den Weichschaumbällen zu treffen und dürfen dabei ihr Spielfeld nicht verlassen. Wer abgeworfen ist, setzt sich neben das Feld.

Wer einen Ball fängt, bleibt im Spiel und derjenige, der von der Mannschaft des Fängers am längsten an der Seite sitzt kommt wieder in das Spiel. Wird ein Pylon getroffen, kommen alle sitzenden Spieler der Mannschaft des erfolgreichen Pylonenwerfers wieder in das Spiel.

Spielende

Verloren hat die Mannschaft, bei der nur noch ein Spieler auf dem Feld ist und dann ein Pylon oder der letzte Spieler getroffen wird.

Hinweis

Getroffene Pylone sind sofort wieder aufzustellen. Hinter den Turnkästen darf sich kein Spieler verstecken.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Die Mannschaftskombinationen werden durch Signale oder Ereignisse bestimmt:

Beispiele für Signale:

- „1 Pfiff“ - Mannschaft 1 und 2 spielen gegen Mannschaft 3 und 4.
- „2 Pfiffe“ - Mannschaft 1 und 3 spielen gegen Mannschaft 2 und 4.
- „3 Pfiffe“ - Mannschaft 1 und 4 spielen gegen Mannschaft 2 und 3.

Beispiele für Ereignisse:

- Die beiden Mannschaften, die zuerst einen Pylonen treffen, spielen ab diesem Moment solange zusammen, bis die zwei nächsten Mannschaften einen Pylonen treffen.
- „Schutzball“: Weichschaumball mit auffälliger Farbe, der innerhalb einer Mannschaft gepasst werden kann. Wirft ein Spieler den Besitzer diesen Balls ab, gilt der Werfer als abgeworfen. Der Schutzball darf nur 10 Sekunden behalten werden. Rollt der Ball aus dem eigenen Mannschaftsfeld hinaus, darf ihn die Gegenmannschaft verwenden.
- Bälle mit unterschiedlichen Farben werden mit Wurfvorgaben belegt, z. B.
 - Rot: Wurf mit Wurfarm.
 - Weiß: Wurf mit Nichtwurfarm.
 - Grün: als Fußball zu verwenden.
 - Blau: Wirft jemand den Besitzer diesen Balls ab, gilt der Werfer als abgeworfen („Schutzball“). Der blaue Ball darf nur 10 Sekunden behalten werden.

Training exekutiver Funktionen im Handball

In den Großen Sportspielen wie Fußball, Basketball, Hockey und Handball werden exekutive Funktionen

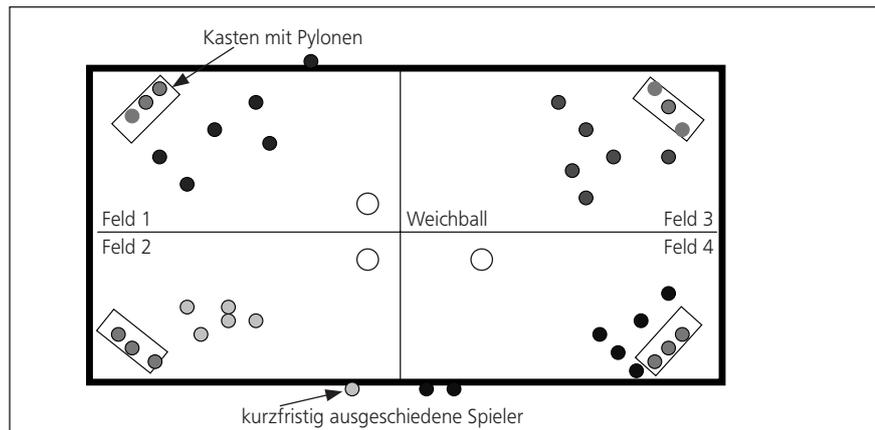


Abb. 4: „Hütchenball“

ständig implizit trainiert. Zum einen wird in diesen lauffastigen Spielen die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert, die dazu beiträgt, dass sich exekutive Funktionen verbessern. Zum anderen erfordern diese reaktionsschnellen Mannschaftsspiele eine gute Aufmerksamkeitssteuerung, eine hohe Umstellungsfähigkeit (Flexibilität) sowie eine ausgeprägte Verhaltens- und Emotionskontrolle. Das Arbeitsgedächtnis hilft den Spielern dabei, das geplante taktische Vorgehen umzusetzen und die momentane Spielsituation mit ihren eigenen Erfahrungen und dem aktuellen Leistungsstand abgleichen zu können. Die kognitive Flexibilität unterstützt zudem ein kreatives und situationsangepasstes Spielverhalten.

Die Spielmodalitäten sollen im Sportunterricht dabei so gewählt werden, dass Spezialisten und Anfänger in gleicher Weise in das Spiel integriert werden und alle aktiv und mannschaftsdienlich am Spiel teilnehmen können. „Mit anderen zusammenspielen“ ist die Zielsetzung der Schulung der Spielfähigkeit, die selbstreguliertes Verhalten voraussetzt.

Die exekutiven Funktionen Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität ermöglichen den Schüler, die richtigen Spielscheidungen zu treffen, planvoll und zielgerichtet aber auch flexibel zu spielen sowie das Spielverhalten gemeinsam zu reflektieren. Diese Reflexionsphase unterstützt die Schüler dabei, aus ihren Fehlern zu lernen.

Im Folgenden werden drei Übungsbeispiele aus dem Handball vorgestellt, die ein Training der Selbstregulation und exekutiver Funktionen beinhalten (entnommen aus: Emrich, A. (2011). Spielend Handball lernen in der Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert Verlag).

Mattenball

Material/Aufbau (siehe Abbildung)

Spielregeln

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, den Ball auf der gegnerischen Weichbodenmatte



Sabine Kubesch

ZNL TransferZentrum für
Neurowissenschaften und
Lernen
Universität Ulm
Beim Alten Fritz 2
89075 Ulm

sabine.kubesch@znl-ulm.de

| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|---------|
| Grundspiel | + | ++ | ++ | ++ | +++ | 4-12/13 |
| Variationen | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | 6-12/13 |

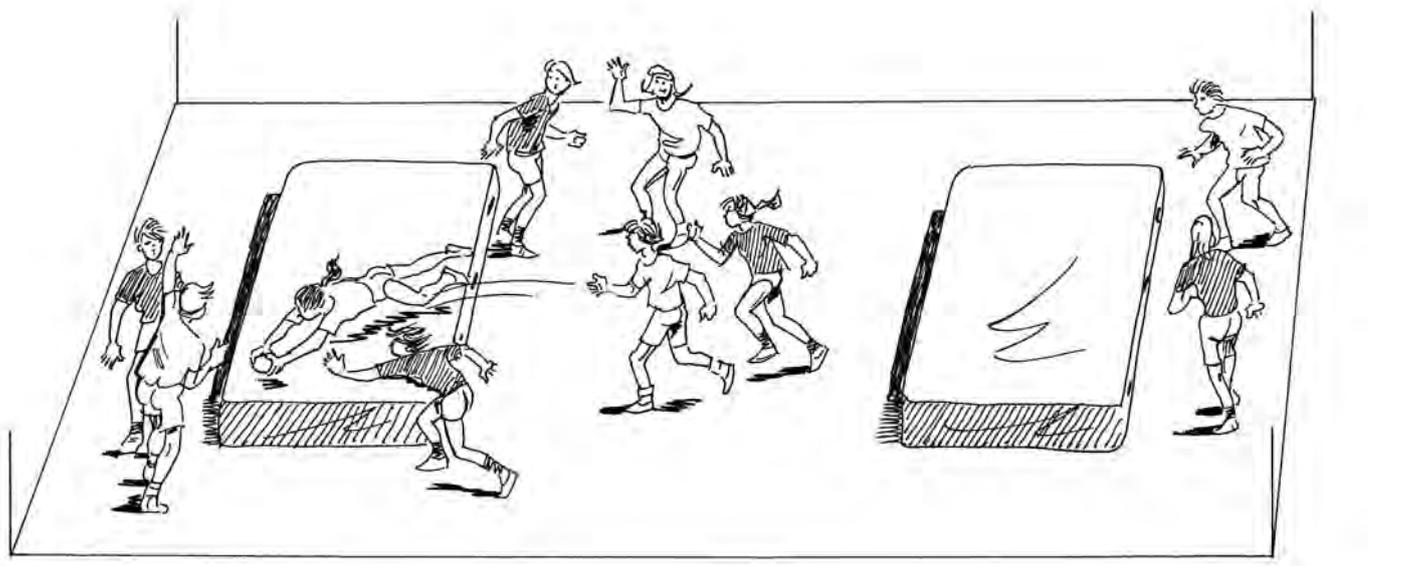


Tabelle 6: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Mattenball“

Abb. 5: „Mattenball“

beidhändig in Bauchlage abzulegen (ergibt einen Punkt). Dabei ist es wichtig, auf korrekte Ausführung zu achten.

- Laufen mit dem Ball verboten.
- Pellen verboten.
- Berührt ein Abwehrspieler die eigene Matte, wird dies als Punkt für den Gegner gewertet.

Variationen zur Förderung exekutiver Funktionen

- Pellen erlaubt.
- 3-Schritt-Regel erlaubt.
- Es gibt keinen Schiedsrichter: Schüler zeigen Foul oder Fehler selbst an (Selbstregulation, vgl. Streetball).
- Spielfeld vergrößern/verkleinern.
- Anzahl der Weichböden erhöhen.
- Spielleiter hebt linken Arm: Abspiel nur mit links.
- Spielleiter hebt rechten Arm: Abspiel nur mit rechts.
- Spielleiter hebt beide Arme: Abspiel nur beidhändig.
- Spielstressphasen: welche Mannschaft erzielt das Golden Goal?
- Selbstregulation in emotionalen Spielsituationen: wortlos spielen (bei Verstoß: Ballwechsel zum Gegner).
- Foul/Vergehen ergibt Tor/Punkt für den Gegner.
- Kombinationspunkte zusätzlich: eine festzulegende Anzahl von Kombinationspunkten zählt als Tor.

Tabelle 7: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Wandball“
Aus: Emrich, A. (2011).
Spielend Handball lernen in Schule und Verein.
Wiebelsheim:
Limpert Verlag.

Wandball

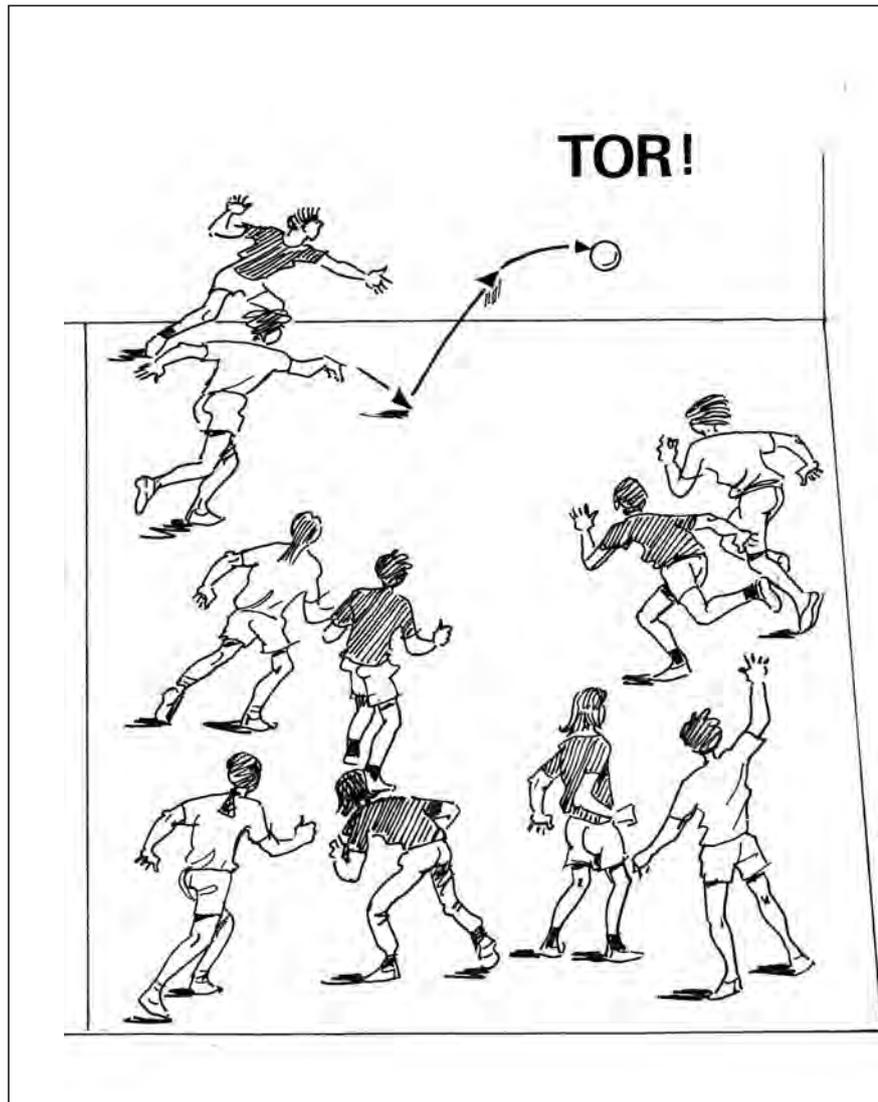
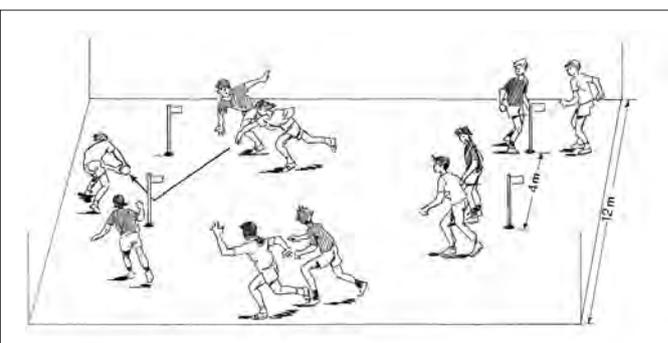
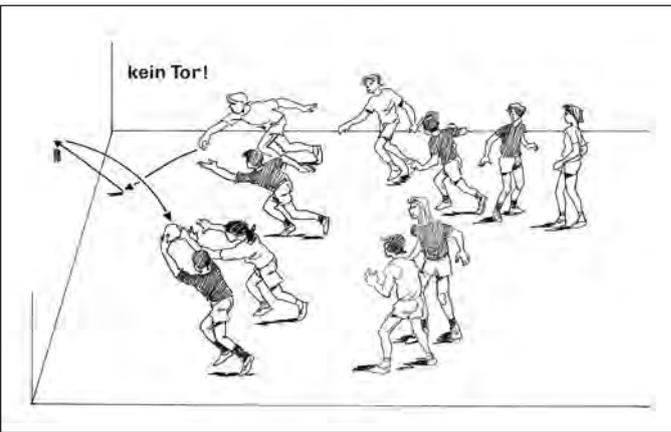
Spielregeln

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ein Tor ist erzielt, wenn es der angreifenden Mannschaft gelingt, ein Aufsetzertor (Boden-Wand-Boden) an der gegnerischen Wand zu erzielen. Die gesamte Wandbreite gilt als Tor. Torwurf ist aus jeder Entfernung erlaubt. Der Torwurf ist abgewehrt, wenn ein Abwehrspieler der gegnerischen Mannschaft den von der Wand zurückprallenden Aufsetzer-Ball fängt (Abb. 6).

Variationen zur Förderung exekutiver Funktionen

- Pellen erlaubt.
- Laufen mit dem Ball verboten.
- Der von der Wand zurückprallende Ball muss nicht gefangen, sondern nur berührt werden.
- 3-Schrittregel erlaubt.
- Es gibt keinen Schiedsrichter: Schüler zeigen Foul oder Fehler selbst an (Selbstregulation, vgl. Streetball).
- Spielstressphasen: welche Mannschaft erzielt das Golden Goal?
- Selbstregulation in emotionalen Spielsituationen: wortlos spielen (bei Verstoß Ballwechsel zum Gegner).

| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|---------|
| Grundspiel | + | + | + | + | +++ | 5-12/13 |
| Variationen | ++ | ++ | ++ | +++ | +++ | 7-12/13 |



- Fortbewegung in Side Steps.
- Foul/Vergehen ergibt Tor/Punkt für den Gegner.
- Zusätzlich Kombinationspunkte: eine festzulegende Anzahl von Kombinationspunkten zählt zusätzlich als Tor. Die Schüler müssen entscheiden, wo die Erfolgsaussichten größer sind: ein Wandtor zu erzielen oder durch Kombinationspunkte zum „Torerfolg“ zu kommen.
- Berührregel: gelingt es einem Abwehrspieler, den Ballhalter der gegnerischen Mannschaft zu berühren, erhält er Ballbesitz.

Stangenball

Spielregeln

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf 2 Stangentore.

Es darf um die Stangentore herum gespielt werden. Tore sind von vorne und von hinten erzielbar. Ein Treffer ist dann erzielt, wenn ein Mitspieler der eigenen Mannschaft den Bodenpass durch das Stangentor fangen kann.

Variationen zur Förderung exekutiver Funktionen

- Anzahl der Spieler vergrößern / verkleinern.
- Tor vergrößern / verkleinern.
- Unterschiedliches Ballmaterial.
- Schüler erfinden weitere Regelvariationen bzw. Feldveränderungen.

Weitere mögliche Variablen der Spielorganisation: siehe 3.1 Mattenball und 3.2 Wandball.

Literatur

Emrich, A. (2011). *Spielend Handball lernen in Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
 Kubesch, S., Emrich, A., Beck, F. (2011). Exekutive Funktionen im Sportunterricht fördern. *sportunterricht*, 10 (60), 312-317.

Abb. 6 (oben): Wandball – Tor

Abb. 7 (links): Wandball – kein Tor

Abb. 8 (links unten): „Stangenball“

Tabelle 8: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Stangenball“

| Schwierigkeitsstufe | Selbstregulation | Inhibition | Arbeitsgedächtnis | Kognitive Flexibilität | Intensität | Klasse |
|---------------------|------------------|------------|-------------------|------------------------|------------|---------|
| Grundspiel | + | + | + | + | +++ | 5-12/13 |
| Variationen | ++ | + | ++ | ++ | +++ | 5-12/13 |



TENNIS



DIN A5 quer, 288 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.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/6228

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 1)

Ilka Seidel, Thorsten Stein & Marion Fühl

Im Beitrag „Tennis im Schulsport...“ (siehe Beitrag im Sportunterricht in diesem Heft) wurde argumentiert, dass Tennis im Schulsport zu unterrichten pädagogisch sinnvoll und organisatorisch umsetzbar ist, aber einen anderen Charakter haben muss als im Sportverein.

Es bietet sich an, Tennis unter den pädagogischen Perspektiven „Leistung“, „Miteinander“ und „Eindruck“ für 10- bis 13-Jährige in Form von Kleinfeldtennis zu unterrichten.

Unterrichtshilfen für die einzelnen UE (UE1 – UE6)

Die Übungen sind aus Übungssammlungen (siehe Literaturangaben im 2. Teil dieser Unterrichtsreihe) und den Programmen des Hessischen Tennisverbandes entnommen bzw. basieren auf persönlichen Erfahrungen der Autoren. Alle Unterrichtseinheiten sind für eine Klasse mit bis zu 30 Schülern in zwei Hallendritteln konzipiert.

| Einheit (Dauer) | Inhalte | Pädagogische Perspektive |
|-----------------|--|------------------------------|
| 1 (90 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • Ball- und Schlägergewöhnung • Erste Erfahrungen mit Vorhand- und Rückhandschlägen sammeln • Geräteparcour mit tennisähnlichen Lösungsmöglichkeiten | „Miteinander“ und „Eindruck“ |
| 2 (90 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung der Grundtechniken • Anleitung zum selbstständigen Korrigieren • Kennenlernen des Regelwerkes | „Miteinander“ und „Leistung“ |
| 3 (45 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • Erlernte Techniken einsetzen und verbessern durch miteinander und gegeneinander Spielen | „Miteinander“ und „Leistung“ |
| 4 (90 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • Fortsetzung der 3. Einheit | |
| 5 (45 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung • Förderung der eigenen Handlungsfähigkeit in Spielsituationen | „Eindruck“ |
| 6 (90 min.) | <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung des Gelernten • Schüler an Tennis als Sportart heranzuführen • Kleinfeldtennis-Turnier zum Abschluss | „Leistung“ |

Tab. 1:
Alle Themen und Ziele der Unterrichtsreihe „Einführung des Tennisspiels im Sportunterricht“



Ilka Seidel

seidel@iat.uni-leipzig.de

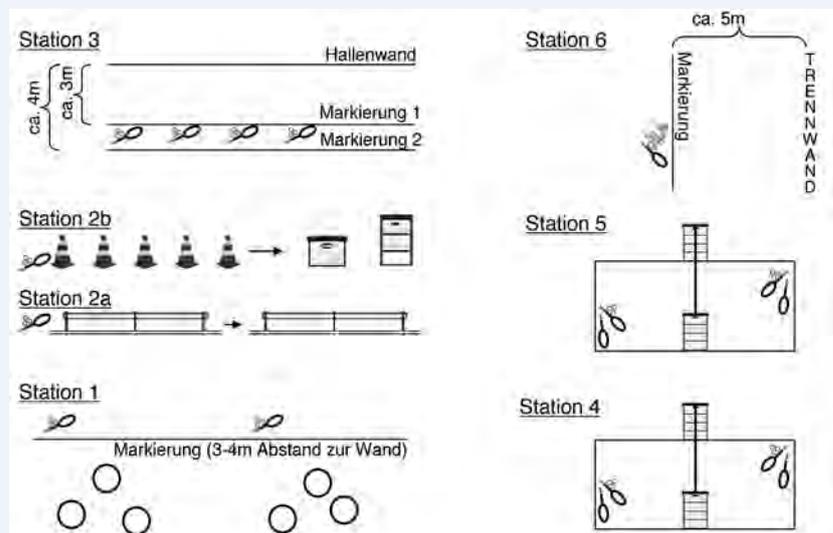
Die 1. Unterrichtseinheit

UE 1 (Doppelstunde): „Erfahren von Bewegung, Spiel und Sport in einem Geräteparkour mit tennisspezifischen Lösungsmöglichkeiten“

| Phase | Inhalt/methodische Schritte | Organisation/Sozialform | Materialien |
|---|---|---|--|
| Eröffnung (ca. 10 min.) | Organisation / Stundenziel Gruppeneinteilung | Jede Kleingruppe baut anhand von Aufbauplänen 1 Station auf. | Aufbaupläne für 6 Stationen (siehe Skizze) |
| Erwärmung (ca. 10 min.) | <i>Aufwärmen mit Schläger und Ball:</i> Ball führen, passen, aufnehmen etc. ohne Gebrauch der Hände ⇒ quer durch die Halle, um und über Geräte, auf Linien... | 2 Hallendrittel; partnerweise und allein | pro S 1 Schläger und 1 Ball |
| Hauptteil | | | |
| Experimentier-/ Erarbeitungsphase (ca. 45 min.) | <i>Geräteparcours:</i> selbständiges Erarbeiten tennisspezifischer Lösungsmöglichkeiten; Erfahrungen mit dem Vorhandschlag sammeln | Schüler verteilen sich in Kleingruppen an den Stationen; Wechsel: selbständig oder auf ein Signal; Abbau des Parcours | |
| Reflexionsphase (ca. 10 min.) | Besprechung / Diskussion der Stationen; Elemente des Vorhandschlags (Griffhaltung, Ausholbewegung, Fußstellung, Kniebeugung, Ball-Treffpunkt,...) | Großgruppe im Kreis; L-S-Gespräch L- oder S-Demonstration | |
| Übungsphase (ca. 10 min.) | Vorhandschläge gegen die Wand | 2er-Gruppen an 4 Wänden; partnerweise korrigieren | pro 2er-Gruppe 1 Schläger und 1-2 Bälle |
| Schlussphase | Zusammenfassung; Ausblick | L-S-Gespräch | |

Stationen des Geräteparcours für UE 1

Jede Gruppe baut eine Station auf und wieder ab. Als Hilfe gibt es eine Anleitung und einen Aufbauplan. Jede Gruppe erklärt der Klasse ihre Station.



Materialien Geräteparcours:

- Station 1:** 6-8 Reifen, Seile oder Klebeband zum Befestigen der Reifen an den Wänden, Linie oder Markierung, 2-3 Schläger, verschieden große und schwere Bälle (je 3-4 Stück).
- Station 2:** 2 Turnbänke, 2 Schläger, 1-2 Bälle, 2-3 unterschiedlich hohe Kästen, 5-7 Pylone, 2 Schläger, 2-4 Bälle.
- Station 3:** pro Schüler 1 Schläger, 1 Ball.
- Station 4:** 2 Hochkästen, Baustellenband (als Netz), 4 Schläger, 1 Softball, 2 Luftballons.
- Station 5:** 2 Hochkästen, Baustellenband (als Netz), 4 Schläger, 1-2 Bälle.
- Station 6:** 1 Schläger, mind. 10 Bälle, 1 Hallenwand/Trennwand (als Tor), 1 Markierung.

Station 1

An der Wand und auf dem Boden hängen bzw. liegen Reifen unterschiedlicher Farbe. Verschieden große und schwere Bälle liegen an einer ca. drei bis vier Meter von der Wand entfernten Markierung. Folgende Aufgaben:

- Spiele die Bälle in einer vorher festgelegten Reihenfolge in die Reifen. Nach jeder Wandberührung des Balls darfst du den Ball erneut aufnehmen. (Tipp: Lasse den Ball vor dem Schlagen aufspringen).
- Dein Partner teilt dir in dem Moment, in dem der Ball aufspringt, durch Zuruf mit, in welchen Reifen du den Ball spielen sollst.

Variationsmöglichkeiten

- Abstand zur Wand variieren,
- direkt an die Wand zurückspielen ohne den Ball vorher aufzunehmen,
- mit der schwachen Hand spielen.

Station 3

Am Boden sind in unterschiedlichen Abständen von der Wand Markierungen aufgeklebt. Zwei Schüler pro Gruppe können parallel spielen:

- Spiele den Ball so gegen die Wand, dass er hinter der entsprechenden Markierungslinie aufspringt; nimm ihn auf und versuche es erneut. Lege eine Reihenfolge fest, hinter welche Linien du spielen möchtest.
- Versuche den Ball direkt weiter zu spielen, ohne ihn vorher aufzunehmen. Er darf einmal aufspringen und zwar immer hinter der vorgegebenen Linie.
- Spiele direkt an die Wand zurück, entferne dich dabei immer mehr und nähere dich wieder an.

Station 4

Beim „Volleyballtennis“ wird 2 - 2 gespielt. Zwischen 2 Kästen ist ein Baustellenband als Netz gespannt:

- Spielt in zwei Teams im Badmintonfeld nach Volleyballregeln gegeneinander (der Ball darf 3x auf jeder Seite berührt werden).
- Spielt ein Tiebreak auf 7 Punkte (2 Punkte Vorsprung!).
- Zusätzlich müsst ihr einen Luftballon hochhalten (darf nicht auf den Boden fallen!).

Station 6

Beim „Torwartspiel“ befindet sich ca. 5 Meter von der Wand entfernt eine Markierungslinie auf dem Boden. Die Wand ist das Tor. Es gibt 1 Torwart, 1 Spieler, 1 Zuspieler und 1 Balljungen:

- Bewege dich im Seitgalopp immer parallel zur Markierungslinie. Dein Zuspieler steht mitten im Feld und rollt dir immer abwechselnd rechts und links die Bälle zu.
- Versuche die Bälle longline gegen die Wand zurückzuschlagen (wie beim Golf). Der Torwart versucht die Bälle abzuwehren. Zähle deine Treffer. Nach 10 Bällen wird rotiert.

Variationsmöglichkeit

- Zuspieler variiert die Geschwindigkeit und die Weite des Zurollens, so dass für den Spieler weitere bzw. schnellere Laufwege entstehen;
- Bälle werden cross zurückgeschlagen, der Zuspieler muss sich so platzieren, dass er nicht stört.

Station 2a

Zwei umgedrehte Turnbänke. Folgende Aufgaben:

- Balanciere über die Bank und prelle mit dem Schläger den Ball.
- Nimm einen 2. Schläger dazu und versuche den Ball während des Balancierens prellend zu übergeben.
- Nimm einen 2. Ball dazu und prelle auf beiden Seiten.

Variationsmöglichkeiten

- Während des Prellens in die Hocke gehen sich drehen, etc.,
- einen Rhythmus ausdenken und dazu eine kleine Kür gestalten,
- ein Partner gibt einen Rhythmus vor.

Station 2b

Ein kleiner Slalomparkour und eine Kastenbahn. Es sind immer zwei Schüler aktiv:

- Laufe im Slalom um die Pylone und steige über die Kästen. Führe den Ball immer auf dem Schläger. Fällt er runter, beginne neu.
- Durchlaufe den Parkour während du den Ball prellst, hochhältst oder beides im Wechsel.

Variationsmöglichkeiten

- Den Ball mit der schwachen Hand führen,
- Geschwindigkeit steigern
- evtl. Zeit stoppen und gegeneinander laufen,
- den Ball mit dem Rahmen prellen bzw. hochhalten.

Station 5

2 – 2 „Aufsetzertennis“ (Aufbau wie Station 4):

- Spielt gegeneinander Aufsetzertennis. Schlagt den Ball so auf die andere Seite, dass er zuerst auf eurer Feldhälfte aufspringt (Schlag in Richtung Boden!). Vor dem Schlag darf er in eurem Feld 1x aufspringen. Maximal drei Ballkontakte innerhalb des Teams sind erlaubt.

Variationsmöglichkeit

- Den Ball direkt annehmen und indirekt (über den Boden) auf die andere Seite spielen, d. h. in jedem Team maximal 1 Ballkontakt.

Die 2. Unterrichtseinheit

| UE 2 (Doppelstunde): „Thematisierung der Grundschnitte Vorhand und Rückhand und Kennenlernen des Regelwerkes“ | | | |
|---|--|--|--|
| Phase | Inhalt/methodische Schritte | Organisation/Sozialform | Materialien |
| Eröffnung | Organisation/Stundenziel: Alle S bauen auf | L-Vortrag | |
| Erwärmung (ca. 10 min.) | <i>Bierdeckel-Tennis</i> (siehe Aufgabenbeschreibung) | 2 Basketballfelder, 4 Gruppen; pro Hallendrittel 2 Gruppen | 2 Tennisbälle; 4 WB als Tore; pro S 1 Bierdeckel |
| Hauptteil | | | |
| Kognitive Phase (ca. 5 min.) | Wiederholung der Vorhandtechnik ⇒ Trockenübung ohne Schläger (Festigung) | Großgruppe im Kreis; Gespräch und Demonstration | |
| Aufbau der Tennisfelder | Vorbereitung der Übungs- und Erarbeitungsphasen | 6 Kleingruppen; jede baut 1 „Tennisfeld“ auf | Aufbauplan für 6 Felder (Badminton) auf 2 Hallendritteln |
| Übungsphase I (ca. 10 min.) | <i>Tischtennis-Doppel</i> (siehe Aufgabenbeschreibung) | 6 Felder; 5-6 S pro Feld; Spiel zunächst miteinander, dann gegeneinander | 4 Bälle (Soft-, Methodik-, Tennis-Bälle), 1 Schläger pro S |
| Erarbeitungsphase | Erarbeiten der Rückhandtechnik ⇒ Trockenübung | Gespräch und Demonstration | |
| Übungsphase II (ca. 25 min.) | <i>Technikschulung Rückhand</i> (siehe Aufgabenbeschreibung) <i>Doppel mit Präzisionsaufgaben:</i> (siehe Aufgabenbeschreibung) | 5-6 S pro Feld: 1 Zuwerfer, 2-3 Spieler, 1-2 Balljungen; Wechsel nach 3 Bällen 5-6 S pro Feld: 4 Spieler aktiv, 2 Ersatz; nach jedem Punkt Durchwechseln; jeder zählt seine Punkte | 6 Felder; 1 Schläger pro S; pro Spielfeld 20 oder mehr Bälle 6 Felder; 1 Schläger pro S; pro Spielfeld 1 Ball (+ Reserve) |
| Schlussphase | Reflexion; Verteilung der Gruppenarbeiten | L-S-Gespräch | |

Aufgaben für UE 2

Bierdeckeltennis

2 Mannschaften spielen in einem Basketballfeld auf 2 Matten-Tore. Der Tennisball darf nur mit dem Bierdeckel per Vorhand gespielt, geprellt oder hochgehalten werden. Ins Tor darf er aber nur (direkt oder indirekt) mit Vorhandbewegung geschlagen werden. Rollt der Ball, bekommt ihn die andere Mannschaft.

Variationsmöglichkeiten

- Mattentore vergrößern/verkleinern,
- 4 Tore aufstellen, d. h. pro Wand ein Tor,
- 2, 3, ...Bälle ins Spiel bringen,
- Ball darf nur 1x geprellt/hochgehalten werden,
- Ball darf nur 1x aufspringen und muss direkt weitergespielt werden,
- mindestens 5, 6, usw. Ballkontakte innerhalb einer Mannschaft, bevor aufs Tor gespielt wird.

Tischtennis-Doppel

Zu viert (oder mehr) im Badmintonfeld: spielerisches Üben der Grundschnitte. Pro Spieler 1 Schläger, pro Feld 1 Ball (+ Reserve).

Die Gruppe verteilt sich gleichmäßig auf die zwei Spielfeldseiten. Die Teams stehen hintereinander, so dass immer abwechselnd gespielt werden kann. Hat der 1. den Ball geschlagen, stellt er sich wieder hinten an und der 2. ist an der Reihe, usw. Zunächst wird versucht, möglichst viele Ballwechsel zu spielen. Dann werden 2 Sätze bis 15 Punkte gegeneinander gespielt.

Aufschlag von unten ins diagonale Feld. Alle 3 Punkte wird der Aufschlag gewechselt.

Variationsmöglichkeiten

- Am Anfang mit Softball, dann mit Methodikball, dann mit Tennisball spielen;
- Vorgaben einführen wie z. B. nur Vorhand spielen.

Technikschulung Rückhand

Rückhandtechnik aus verschiedenen Positionen auf dem Badmintonfeld.

1 Zuwerfer, 1-2 Balljungen und 2-3 Spieler.

Pro Spielfeld ein Korb mit mind. 20 Bällen.

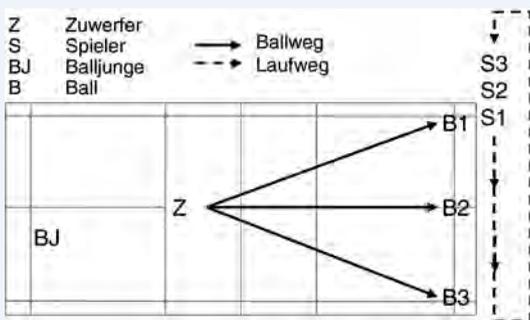
Die Spieler stehen hintereinander in der Vorhandecke und schlagen nacheinander 3 in das hintere Feld geworfene Bälle (siehe Skizze).

Der 1. Ball wird dicht an die Vorhand-Seitenlinie geworfen, der 2. in die Mitte und der 3. an die Rückhand-Seitenlinie.

Auf der Grundlinie bewegen sich die Spieler mit Side Steps zum Ball, gehen nach dem letzten Ball ebenfalls in Side Steps nach hinten weg und stellen sich an.

Variationsmöglichkeiten

- Tempo des Zuwerfens erhöhen
- Spiel nach Vorgabe, z. B. nur longline o. cross.



Doppel mit Präzisionsaufgaben

Gespielt wird zu viert auf einem Badmintonfeld. Ziel ist es, nach vorgegebenem Ballwechsel den Punkt auszuspielen.

Alle 4 Spieler müssen den Ball geschlagen haben, bevor der Punkt ausgespielt werden kann. Bei 5 Spielern gibt es einen Auswechselspieler, der für den ins Spiel kommt, der den Fehler gemacht hat. Jeder zählt seine Punkte. Wer zuerst 15 Punkte gewonnen hat, ist Sieger.

Variationsmöglichkeiten

- 1. Ball longline, 2. Ball cross, 3. longline, 4. cross und dann freies Spiel, etc.,
- nur Vorhand bzw. Rückhand spielen.

Gruppenarbeit

Für die nachfolgenden UEs werden durch die Schüler Themen in Form eines kurzen Referates (ca. 3-5 Minuten) bzw. durch eine kleine Unterrichtssequenz vorgestellt. Der Lehrer gibt Empfehlungen für Literatur und Material. Die Schüler bearbeiten zu viert bzw. zu fünft ein Thema.

Themen der Gruppenarbeit:

- Thema 1: Sinn und Ziel des Tennisspiels
- Thema 2: Geschichte u. Entstehung des Tennis
- Thema 3: Regelwerk
- Thema 4: Technik der Grundschläge
- Thema 5: Aufwärmen im Tennis
- Thema 6: Spitzentennis

Die 3. Unterrichtseinheit

| UE 3 (Einzelstunde): „Üben des Spielens miteinander und gegeneinander in tennisähnlichen Spielformen, Teil 1“ | | | |
|---|---|--|--|
| Phase | Inhalt/methodische Schritte | Organisation/Sozialform | Materialien |
| Eröffnung | Organisation / Stundenziel | L-Vortrag | |
| Erwärmung (ca. 8 min.) | <i>Schattenlaufen:</i> Spielen des Balles mit dem Schläger (Führen, Pellen, Hochhalten) im Gehen, Laufen, Hüpfen, Drehungen ... als Schatten des Vordermanns <i>Spiegelbild:</i> Beinarbeit (Tapping und Side Steps) mit Zusatzaufgaben mit Schläger und Ball nach Vorgabe des L | Partnerweise; L baut zwischenzeitlich „Tennis-Biathlon“ auf L als Spiegel; S machen im Pulk bzw. Block auf Lücke nach | 2 Hallendrittel; pro S 1 Schläger + 1 Ball s. o. |
| Hauptteil | | | |
| Übungsphase (ca. 15 min.) | <i>Tennis-Biathlon</i> (siehe Aufgabenbeschreibung) | 2 Hallendrittel; 4-5 Biathlon-Teams (à 6-7 Läufer) | 8-10 Pylone; Start- und Schießstandmarkierungen; pro Schießstand 1 Reifen, 1 Schläger und 3 Bälle |
| Kognitive Phase (ca. 15 min.) | Präsentation der Referate zu den Themen 1-4 | S als Referenten; L als Moderator | evtl. notwendige Medien |
| Schlussphase | Reflexion; Ausblick | L-S-Gespräch | |



Station Tennis-Biathlon für UE 3

Tennis-Biathlon

Biathlon ist eine Mischung aus Laufen (hier Schulung der Kurz- und Mittelzeitausdauer) und zielgerichtetem Schlagen (Belastungsdruck).

Die Bälle sollen fehlerfrei in den Reifen geschlagen und möglichst schnell die geforderte Anzahl der Runden absolviert werden.

Organisation/Aufbau

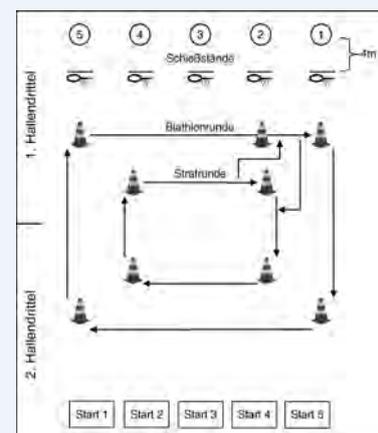
- Auf 2 Hallendritteln, um möglichst weite Laufstrecken zu haben;
- Klasse in gleichgroße, möglichst kleine Mannschaften aufteilen (4-5);
- Startfeld und Schießstand pro Team sind definiert (s. Skizze);
- die Schießstände und die Lauf- und Strafrunde sind am anderen Ende der Halle;
- die Strafrunde umfasst mind. 0,5 Hallendrittel;
- an jedem Schießstand hängt ein Reifen an der Wand, an einer Markierungslinie (ca. 4m Abstand zur Wand) liegen 1 Schläger und 3 Bälle bereit.

Hinweis: Bälle am Schießstand müssen für den nächsten Schützen wieder an Ort und Stelle platziert werden ⇒ durch sportbefreite Schüler, den Lehrer oder die Läufer selbst.

Variationsmöglichkeiten

- Teamgröße verkleinern,
- Laufstrecken erhöhen,
- Anzahl der Durchgänge erhöhen,
- Anzahl der Strafrunden pro Fehlschuss erhöhen.

Aufbau des Tennis-Biathlons in 2 Hallendritteln:



Ablauf

- Nach dem Massenstart wird eine Biathlon-Runde gelaufen, bevor der eigene Schießstand angelaufen werden darf.
- Am Schießstand schlägt jeder Läufer 3 Bälle nacheinander mit dem Schläger in den Reifen.
- Pro verschlagenem Ball muss 1 Strafrunde gelaufen werden. Der Ein-/Ausstiegspunkt hierfür ist einzuhalten.
- Anschließend kehrt jeder Läufer über den Ein-/Ausstiegspunkt in die äußere Laufstrecke und von dort zum eigenen Startpunkt zurück und schlägt den nächsten Läufer ab.
- Jeder Schüler läuft 3x; die Mannschaft, die zuerst fertig ist, hat gewonnen.

Eine ausführliche Literaturliste und die vollständigen Anschriften der Autorinnen und des Autors finden sich am Ende des 2. Teils. Dessen Veröffentlichung wird in einem der nächsten Hefte erfolgen.

Ökonomischer und pragmatischer Sportunterricht – zum Thema Flop (Einführung) in einer 7. Klasse des Gymnasiums

Heinz Frommel

Ökonomischer Sportunterricht??? Ich sehe bereits die Fragezeichen bei vielen Lesern. „Aber selbstverständlich ist (mein) Sportunterricht ökonomisch“, höre ich die Antwort auf meine dogmatische Überschrift.

Wenn ich allerdings Sportunterricht an seinem Bewegungsumfang messe und mich in Sporthallen und Schwimmbädern umsehe, dann betrübt mich häufig folgende Situation: Ein kleines Schülerlein übt, ein zweites vorbereitet sich evtl. auf seinen Einsatz vor und die große Restklasse steht gelangweilt im Hallenrund und harrt der Dinge. Ökonomisches Unterrichten sieht anders aus. Bei ständig wachsendem Unterrichtsausfall und mit zunehmend steigenden koordinativen Schwierigkeiten bei unseren Schülern sind wir als Fachlehrer gezwungen, noch effizienter und sachgerechter zu unterrichten als je zuvor.

In nachfolgendem Beispiel beschreibe ich eine 45-Min.-Stunde, in der die meisten im Bildungsplan (Bad.-Württ. 2004) geforderten Kompetenzen verbessert werden sollen/können. Ich betone dabei insbesondere

- die **Fachkompetenz** (Verbessern der motorischen und konditionellen Leistungsfähigkeit),
- die **personale Kompetenz** (Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit und Konsequenzen daraus ableiten, erweitern der Bewegungs- und Körpererfahrung und verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit),
- die **soziale Kompetenz** (sich gegenseitig beobachten, korrigieren und helfen),

- sowie die **Methodenkompetenz** (selbstständiges Auf- und Abbauen der Hochsprunganlage).

Dass die Verbesserung dieser Kompetenzen, abgesehen von der fachlichen Kompetenz, nicht sofort nach Stundenende überprüft werden kann, ist offensichtlich; sie werden jedoch auf längere Zeit angebahnt und entwickelt – und genau dies sind entscheidende Kriterien im kompetenzorientierten Sportunterricht.

Einige pragmatische Vorbemerkungen: Der Flop als technische Disziplin sollte aus meiner Sicht in der Schule nicht vor Klasse 7 eingeführt werden.

- Einerseits ist die sportive Ausbildung einer durchschnittlichen Klasse vorher noch nicht so weit geformt, dass die anspruchsvolle Technik des Flops sinnvoll angegangen werden kann.
- Andererseits sind die Schüler erst in dieser Alterstufe aufgrund ihres Reifegrades in der Lage, die Anforderungen in Bezug auf Effizienz, Kooperation und Feedback (s. u.) zu erfüllen.
- Darüber hinaus lege ich großen Wert darauf, diese Stunde in der Sporthalle durchzuführen, da ich nur hier die notwendigen Materialien schnell und ausreichend zur Verfügung habe. Im Stadion steht mir meist nur eine Sprunganlage zur Verfügung. Das entsprechende Resultat entspräche den Ausführungen in der Einleitung.



Heinz Frommel

Zabergäu-Gymnasium
74336 Brackenheim

Stundenverlauf (SV) und didaktische Intention(en) (DI)

| Stundenverlauf | Didaktische Intention(en) |
|--|---|
| Sogleich wenn die Schüler aus dem Umkleideraum die Halle betreten, werden sie in den Aufbau der Sprunganlage eingebunden. | <i>Dies erspart Zeit, die häufig durch langatmige Begrüßungen und Feststellung der Vollzähligkeit vergeudet wird. Ich kenne die Anzahl meiner Schüler und kann während der Stunde leicht abfragen, wer warum fehlt.</i> |

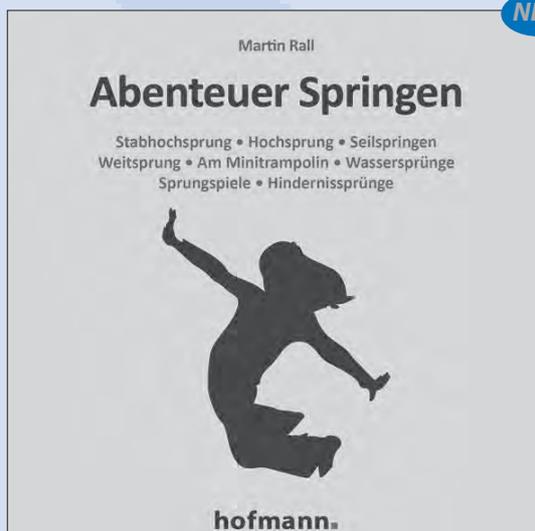
| Stundenverlauf | Didaktische Intention(en) |
|--|--|
| <p>Gemeinsam baue ich mit der Klasse die Anlage auf.</p>  | <p><i>Dadurch bin ich präsent, gebe entsprechende Hilfestellung und kann notfalls mit anpacken.</i></p> |
| <p>Jetzt wird das Thema und Ziel der Unterrichtsstunde bekannt gegeben, auch wenn den meisten Schülern von vornherein klar ist, dass es sich um eine Hochsprungstunde handeln wird.</p> | <p><i>Die Klasse weiß, was sie erwartet und kann sich darauf einstellen.</i></p> |
| <p>Der Aufwärmteil beginnt mit einem lockeren Lauf über drei Runden möglichst nah an den Hallenwänden entlang.</p> | <p><i>Hier greifen die allgemein bekannten Intentionen und Funktionen des Aufwärmens.</i></p> |
| <p>Die Schüler springen frontal auf und laufen über die Sprunganlage (2x). Sie sammeln sich wieder am Ausgangspunkt.</p> | <p><i>Die im Hauptteil der Stunde geforderte Sprungmuskulatur wird intensiver aktiviert, das Laufen über die Weichböden hat motivierenden Charakter.</i></p> |
| <p>Die Schüler, paarweise nebeneinander, springen beidbeinig vor den Matten ab, „turnen“ eine Rolle vorwärts und laufen im weiten Bogen wieder an den Ausgangspunkt zurück.</p> | <p><i>Es handelt sich hierbei primär um eine Motivationsübung; die Funktionalität liegt in einer weiteren Mobilisierung der Sprungmuskulatur.</i></p> |
| <p>Jetzt laufen die Schüler über die Sprunganlage, biegen anschließend nach rechts/links ab, laufen nach einem Bogen seitlich an die Anlage heran und kreuzen ihren Laufweg auf der Matte mit dem ihrer Mitschüler.</p> | <p><i>Hoher motivationaler Charakter durch das Ausweichen/Timing auf der Matte, der sich deutlich an den Gesichtern der Beteiligten ablesen lässt. Die Sprungmuskulatur wird aktiviert.</i></p> |
| <p>Fazit: Dieses relativ kurze, aber sehr ökonomische Aufwärmprogramm führt die Klasse nahtlos in den Hauptteil der Stunde über.</p> | |
| <p>Der Hauptteil der Stunde beginnt mit der Festlegung des Absprungsfußes/-beins. Dazu lassen sich die Schüler aus dem parallelen Stand nach vorne fallen und versuchen einen Sturz bzw. eine Bauchlandung zu verhindern.</p> | <p><i>Das Bein, das diesen potentiellen Sturz verhindert, d. h. den Körper abfängt, ist erfahrungsgemäß das stärkere, also das Sprungbein. Sollte dies ausnahmsweise nicht der Fall sein, so wird dies der Schüler bei den nachfolgenden Übungen schnell erfahren und entsprechend korrigieren (personale Kompetenz!).</i></p> |
| <p>Jetzt thematisiere ich im Gespräch einen weiteren Knotenpunkt des Flops, nämlich, dass Links-Springer von rechts anlaufen bzw. Rechtsspringer gegengleich. Die Schüler erproben aus einem 5 bis 7-schrittigen, geradlinigen Anlauf von beiden Seiten der Sprunganlage mittels des Schersprungs (vorherige Eigen- oder Schülerdemonstration) mit welchem Bein sie besser abspringen.</p> | <p><i>Die Schüler experimentieren und erkennen selbstständig, welche Anlaufseite ihnen besser liegt. Das Springen von beiden Seiten ist gefahrlos, wenn die Schüler nach ihrem Sprung die Matten zur Seite hin verlassen.</i></p> |
| <p>Die Konzentration beim nächsten Schritt gilt dem Absprungpunkt. Dazu erhalten die Schüler die Information, dass sie bei weiterhin geradlinigem Anlauf im ersten Drittel abspringen sollen und keinesfalls über die Hälfte der Anlage hinaus laufen dürfen. Der jeweils nachfolgende Springer gibt seinem Vorgänger das Feedback über die erfolgte Aktion. In dieser Phase darf auf keinen Fall eine Höhenmarkierung (Latte, Zauberschnur, Zachariasband) zum Einsatz kommen, da dies die Konzentration fehlerleiten würde.</p> | <p><i>Der Absprungpunkt ist beim nachfolgenden Bogen(an)lauf der zweite Knotenpunkt für die technisch korrekte Ausführung des Flops. Außerdem birgt ein zu später Absprungpunkt die Gefahr einer Verletzung dadurch, dass der Springer gegen den Hochsprungständer prallt oder seitlich neben der Matte landet. Als methodisches Hilfsmittel eignet sich eine Gummimatte (Innenbeschlag im Führerhaus eines LKW) mit ca. 50cm Durchmesser. Diese ist flach, rutschfest und kann peripher, d.h. ohne den Kopf nach unten zu richten, gesehen und mit dem Sprungfuß getroffen werden. Diese methodische Stufe sollte sehr ausführlich und präzise erarbeitet werden, da vor allem schwächere Schüler beim nächsten Schritt überfordert sind: Gefahr des beidbeinigen Abspringes.</i></p> |

| Stundenverlauf | Didaktische Intention(en) |
|--|--|
| <p>Erst wenn ich der Meinung bin, dass der richtige Absprungpunkt „sitzt“, gehe ich zum bogenförmigen Anlauf aus 5-7 Schritten über. Dazu wird die Anlaufstrecke durch zwei Hütchen markiert, welche die Schüler sehr eng passieren sollen. Die Absprungposition wird wie oben beibehalten, die Landung erfolgt beliebig – meist auf dem Rücken. Nach 3-4 Übungssprüngen thematisiere ich den Begriff der Fliehkraft und ihre Relevanz für den Flop. Sehr anschaulich ist die Metapher des Motorradfahrers, den es aufgrund seiner Geschwindigkeit aus der Kurve trägt.</p> | <p><i>Der bogenförmige Anlauf ist aus biomechanischer Sicht die Grundvoraussetzung für eine technisch saubere Ausführung des Flops. Der Absprungpunkt muss beibehalten, ein Fußaufsatz parallel zur Matte muss unterbunden werden.</i></p> |
| <p>Sollte sich bei schwächeren Schülern das Phänomen einstellen, dass sie in dieser Phase beidbeinig abspringen, dann greift sofort eine Maßnahme der <i>Binnendifferenzierung</i>: Alle schwachen Schüler üben auf einer Seite der Anlage und erhalten ein sofortiges Lehrer-Feedback.</p> | <p>Da sie gegenüber den besseren Schülern in der Unterzahl sind, kommt ihnen jetzt eine höhere Wiederholungszahl zugute, wodurch sie diesen Übungsschritt ebenfalls erlernen. Die Restgruppe springt selbständig und gibt sich gegenseitige Rückmeldungen (Förderung des Beobachtungssehens, Aufrechterhaltung der Konzentration).</p> |
| <p>Als letzte Information in dieser Einführungsphase erfahren die Schüler die Bedeutung des Diagonalaufzugs (Knie zur gegenseitigen Schulter).</p> | <p><i>Der Diagonalaufzug bewirkt einen zusätzlichen Bewegungsimpuls für die Steigephase, leitet die erforderliche Drehung um die Körperlängssachse ein und verhindert das bei Anfängern sehr häufig vorzufindende Fehlerbild eines seitlichen Abtauchens über die Latte.</i></p> |
| <p>Erst an dieser Stelle wird die Hochsprunglatte auf sehr niederem Niveau eingesetzt.</p> | <p><i>Ich verwende aus Motivationsgründen eine Hochsprunglatte und keine anderen Hilfsmittel. Die Einstiegshöhe sollte so niedrig gehalten werden, dass alle Schüler das Erfolgserlebnis einer Lattenüberquerung erfahren (90 cm). Die zur späteren Lattenüberquerung erforderliche Brückenposition ist in dieser Phase obsolet und würde zudem den Zeitrahmen sprengen.</i></p> |
| <p>Erneut wird die Gruppe nach ihrem Leistungsverhalten geteilt, wobei die schwächeren Schüler deutlich langsamere Höhenveränderungen vornehmen als die sprungstärkeren.</p> | <p><i>Die schwachen Schüler dürfen sich keine fehlerhafte Technik aneignen, benötigen also viele Sprungversuche unter gleichen Bedingungen; die leistungsstärkeren wollen und sollen aus Motivationsgründen an größere Höhen herangeführt werden.</i></p> |
| <p>Stundenende: Die Stunde wird mit einem kurzen Resümee über die wesentlichen Merkmale des Flop beendet, nicht ohne dass ein, zwei Köpfer zeigen dürfen, wie hoch und gut sie bereits springen. Dann wird gemeinsam abgebaut, oder noch besser, die Anlage der nachfolgenden Klasse überlassen.</p> | <p><i>Eine nochmalige Kognitionsphase festigt die neuen Eindrücke, einige tolle Sprünge zum Abschluss motivieren die Klasse für die nachfolgende(n) Stunde(n). Der gemeinsame Abbau mit klarer Aufgabenzuteilung erleichtert den Aufbau der nachfolgenden Sportstunde.</i></p> |

Die beschriebene Sportstunde wurde mehrfach mit verschiedenen Klassen dieser Altersstufe praktiziert. Die Erfahrungen der Kollegen und der Lernfortschritt der Schüler waren in sämtlichen Belangen deckungsgleich mit meinen eigenen. Der zeitliche Rahmen ließ genügend Spielraum für zahlreiche Sprungversuche und die Reaktion der Schüler war durchgängig positiv.



ABENTEUER SPRINGEN



CD-ROM, 100 Stationen
ISBN 978-3-7780-8710-7
Bestell-Nr. 8710 € 14.90

Martin Rall

Abenteuer Springen

**Stabhochsprung • Hochsprung •
Seilspringen • Weitsprung am Mini-
trampolin • Wassersprünge •
Sprungspiele • Hindernissprünge**

Auf der CD-ROM befinden sich knapp 100 Stationen aus dem Bereich Springen: an Matten, an Kästen, über Hindernisse, Hochsprung und Stabhochsprung, Seilspringen, Weitsprung, Springen mit dem Minitrampolin, Wassersprünge und Sprungspiele. Zudem ist ein Zirkeltraining mit 10 Stationen enthalten.

Die Stationsblätter enthalten jeweils eine Übungsbeschreibung, Hilfsmittel und Tipps sowie Hinweise zum Aufbau.

Die Dateien sind so auf der CD abgelegt, dass eine Änderung der Stationen im Hinblick auf Material oder Aufgabe möglich ist.

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