

Förderung der geistigen Fitness durch vielfältige Koordinationsübungen

Claudia Windisch & Claudia Voelcker-Rehage

Jeder Lehrer kennt das: Die Anzahl der Schüler (1), die immer kürzere Zeiten aufmerksam dem Unterricht folgen können, scheint in den letzten Jahren zugenommen zu haben. Aktuell mehrerer sich die wissenschaftlichen Befunde, dass Bewegung, z. B. in Form eines Ausdauer- oder Koordinationstrainings, eine Möglichkeit zur Steigerung der Konzentration, aber auch zur Förderung allgemeiner schulischer Leistungen darstellt. Schon kurze Bewegungseinheiten können akut die Konzentration von Schülern verbessern und scheinen auch langfristig zu verbesserten Kognitionsleistungen zu führen. Im Folgenden liegt der Schwerpunkt auf dem Koordinationstraining.

Wir stellen einzelne Übungen und Spiele vor, die sich leicht in den Sportunterricht integrieren lassen, z. B. in der Aufwärm- oder Abschlussphase, bei der Durchführung von Ballspieleinheiten oder aber auch im Stationsbetrieb als „Koordinations-Zirkeltraining“. Wichtig ist, dass die Bewegungen abwechslungsreich und anspruchsvoll gestaltet sind. Diese Übungen sind in allen Klassenstufen einsetzbar, da sie beliebig in ihren Anforderungen zu steigern bzw. zu kombinieren sind. Um die Komplexität der Übungen zusätzlich zu steigern, können die motorischen Aufgaben mit kognitiven Zusatzaufgaben kombiniert werden. Solche besonders anspruchsvollen Aufgaben haben wir beispielhaft in den Kästchen „für Profis“ hervorgehoben. Dem erfahrenen Leser werden viele der Übungen oder Varianten bereits bekannt sein. Es geht in diesem Artikel vor allem darum, einen neuen Blickwinkel auch auf bereits bekannte Übungen aufzuzeigen und das eigene Übungs- und Spielerepertoire unter dem Aspekt der Kognitionsförderung anzuwenden, neu zu kombinieren und evtl. auszubauen.

Unser Verständnis von Bewegungskoordination

Koordinieren bedeutet ganz allgemein, etwas in ein Gefüge einbauen, etwas aufeinander abstimmen bzw.

etwas nebeneinander stellen. Der koordinative Prozess ist ein komplexes System von

- Informationsaufnahme (Wahrnehmung),
- Informationsverarbeitung (einschließlich der kognitiven Prozesse),
- Informationsspeicherung (Gedächtnis, Erfahrung) und
- Informationsabgabe (Bewegungssteuerung).

Es geht um das geordnete Zusammenwirken von sensorischer Informationsaufnahme, Nervensystem und Muskeln.

Wir bauen das Training der Bewegungskoordination auf den zwei Säulen

- Koordination unter **Präzisionsbedingungen** und
- Koordination unter **Zeitdruck** auf.

Dabei stellt der Präzisionsdruck Anforderungen hinsichtlich der Bewegungsgenauigkeit (Verlaufs-/Ergebnisgenauigkeit). Der Zeitdruck stellt Anforderungen an die Bewegungsgeschwindigkeit.

Diese beiden Aspekte spiegeln sich unterschiedlich stark in den einzelnen Übungen wider. Die Untertei-

AUS DEM INHALT:

Claudia Windisch & Claudia Voelcker-Rehage

Förderung der geistigen Fitness durch vielfältige Koordinationsübungen

1

Frieder Beck, Armin Emrich & Sabine Kubesch

Training exekutiver Funktionen in Kleinen und Großen Sportspielen Teil 1 – Grundschule

9

Heinz Lang

Volley-Handball-Kombination I und II

15



lung der Übungen in „Balancieren“, „Reagieren“ und „Differenzieren“ dient in diesem Beitrag vor allem zur besseren Strukturierung. Der Übergang zwischen den einzelnen Bereichen ist jedoch in den meisten Fällen fließend und viele Übungen können nicht ausschließlich einem der Bereiche zugeordnet werden.

Methodisch-didaktische Prinzipien

Nur Übungen, die unser Gehirn fordern, fördern es auch. Daher ist es wichtig, dass die Übungen von den Schülern als schwierig empfunden werden. Ein variantenreiches und vielfältig gestaltetes Übungsprogramm erfüllt diesen Anspruch. Dabei kann auf die bekannten methodischen Prinzipien „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Komplexen“ und „vom Bekannten zum Unbekannten“ zurückgegriffen werden. Ein binnendifferenziertes Bewegungsangebot ermöglicht den Schülern individuell den Schwierigkeitsgrad zu wählen und übt die Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten. Bei vielen Gleichgewichtsübungen ist darauf zu achten, dass sie langsam ausgeführt werden, da dies den meisten Schülern größere Probleme bereitet als schnelle Bewegungen.

Dr. Claudia Voelcker-Rehage

ist Professorin für Human Performance am Jacobs Center für Lebenslanges Lernen

Jacobs University
Bremen gGmbH
Campus Ring 1
28759 Bremen
c.voelcker-rehage@jacobs-university.de



Abb. 1 (links): Einschränkung der sensorischen Information durch Stehen auf einer instabilen Unterlage mit Zusatzaufgabe

Abb. 2 (rechts): Langsame Drehbewegungen des Kopfes fördern das Gleichgewicht

Übungsvorschläge

Balancieren

Für alle Gleichgewichtsformen ist die Zusammenarbeit der sensorischen Systeme Augen, Gleichgewichtsorgan im Innenohr und kinästhetische Rezeptoren von Muskeln, Gelenken und Haut Voraussetzung. Die Anforderungen an das Gleichgewicht können daher durch die Reduzierung der Standfläche oder durch Einschränkung der sensorischen Information erhöht werden.



Übungen (alleine oder in der Gruppe)

• Reduzierte Standfläche

Einbein-Stand, Tandem-Stand, Balancieren auf Langbänken/Schwebebalken (auch mit Hindernissen, z. B. Hütchen/Kegele).

Varianten: Zusätzliches Pellen/Hochwerfen/Balancieren eines oder mehrerer Bälle mit reduzierter Standfläche.

• Eingeschränkte sensorische Informationen

Auch die Einschränkung der sensorischen Informationen stellt eine Herausforderung für das Gleichgewicht dar. Übungen: Schließen der Augen, Stehen auf instabiler Unterlage (z. B. Luft- oder Schaumstoffkissen, Medizinbälle unter einem Kastendeckel bzw. einer Turnmatte, Langbank auf Gymnastikstäben, Balancierbretter), langsame Drehbewegungen des Kopfes.

• Gleichgewichtsparcours

In einem Gleichgewichtsparcours lassen sich viele unterschiedliche Gleichgewichtsübungen kombinieren. Der Parcours ist als Rundkurs mit Start und Ziel angelegt, der von den Schülern nacheinander durchschritten wird. Die Materialien werden so arrangiert, dass die Strecke wechselnde Höhenstufen, Laufflächen mit variierender Breite und Beschaffenheit, „unsichere“ Untergründe und Richtungswechsel aufweist.



Möglicher Aufbau

1. Über eine Langbank (mit Gymnastikstäben darunter),
2. durch ein Kastenteil durch,
3. im Slalom rückwärts um Hütchen herum,
4. eine Schräge aus Weichboden und Bänken herunter,
5. über Turnmatte/Kastendeckel unter der/dem Medizinbälle liegen,
6. durch einen Tunnel (Matte auf Kästen) hindurch,
7. über Hindernisse (Kegel/ Hütchen) hinweg.

Varianten:

Verschiedene Bewegungsformen, z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, krabbelnd, mit einem Partner gemeinsam auf 3 Beinen, Rücken-an-Rücken mit einem Partner usw. Die Komplexität lässt sich durch Zusatzaufgaben, wie einen Wattebausch transportieren, einen Luftballon in der Luft halten, eine Frisbee auf dem Kopf balancieren, einen Tischtennisball auf der Kelle springen lassen oder einen Ball dribbeln, erhöhen.

• „Fezzi-Pezziball“

Zwei Partner sitzen oder liegen sich bäuchlings auf einem Pezziball gegenüber. Durch Packen an den Händen und gegenseitigem Ziehen und Schubsen soll der Partner aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Schwerer wird die Aufgabe, wenn ein oder gar beide Füße vom Boden gehoben werden müssen. Der Untergrund sollte mit Matten ausgelegt sein.

Für Profis:

Zwei Partner stehen sich je auf einer instabilen Unterlage gegenüber. Sie werfen einen Ball hin- und her. Dabei addieren sie nach einem bestimmten Muster und rufen laut das Ergebnis. Z.B. nacheinander erst 1, dann 2, dann 3, dann wieder 1, dann 2, dann 3 addieren:

A: $0+1=1$ B: $1+2=3$ A: $3+3=9$ B: $9+1=10$ usw.



Reagieren

Beim Reagieren geht es um zweckmäßige motorische Aktionen als Folge auf ein erwartetes oder unvorhergesehenes Signal (auch Person oder Gegenstand). Diese Signale können entweder visuell, akustisch oder taktil erfolgen. Die Reaktionsschnelligkeit des Körpers wird bestimmt durch die Summe aus der Geschwindigkeit der Reizaufnahme, -weiterleitung und -verarbeitung.

Übungen in Partnerarbeit oder in der Gruppe

• **Übungen mit Bällen**

Prellen auf den Boden oder an die Wand, Prellen mit einer Hand (links/rechts) oder beiden Händen, prellen mit dem Fuß oder mit geschlossenen Augen (dies nur in Richtung Boden oder mit Schaumstoffbällen). In Partnerarbeit trainiert das Zuwerfen von einem oder mehreren Gegenständen (Bälle, Tücher, Reifen etc.) und Zurückrollen/-werfen/Prellen ebenfalls die Reaktion.



Abb. 3 (links oben):
Im Parcours
mit Zusatzaufgabe

Abb. 4 (rechts oben):
Zupassen eines Balles im
Innenseitstoß mit gleichzeitigem
hin- und her spielen
eines Luftballons

Abb. 5 (unten): Jonglage mit
Jonglierreifen



Claudia Windisch
ist Doktorandin am
Jacobs Center für
Lebenslanges Lernen

Jacobs University
Bremen gGmbH
Campus Ring 1
28759 Bremen
c.windisch@jacobs-
university.de

Für Profis:

Zwei Partner bewegen sich durch die Halle und passen sich gegenseitig einen Ball zu. Nach jedem Abwurf führen sie eine Drehung um die eigene Körperachse durch. Gleichzeitig bilden sie gemeinsam Wortreihen (von A bis Z) zu einem vorgegebenen Thema, z. B. Zoo: Affe, Bär, Chamäleon, Dromedar, Eisverkäufer usw.

Varianten Einzelübungen:

Veränderte Positionen wie bspw. mit dem Rücken zueinander stehen und durch die Beine rollen/werfen, im Liegen bzw. Sitzen, Zusatzaufgaben nach dem Wurf (z. B. mit der Hand auf Boden tippen, Drehung oder Drehsprung um die Körperlängsachse, Seitwärts-, Vorwärts- oder Rückwärtsrolle).

Varianten Partnerübungen:

Die Paare bewegen sich durch den Raum, so dass darauf geachtet werden muss, die anderen Schüler nicht zu behindern.

• **Jonglieren**

Auch Jonglieren stellt eine anspruchsvolle Möglichkeit zur Schulung der Reaktion dar. Es bietet sich an, zuerst mit Tüchern zu beginnen und später Jonglierreifen oder Bälle zu verwenden.

Spiele in Partnerarbeit oder in der Gruppe

• **„Startschuss“**

Zwei Partner stehen im Abstand von ca. drei Metern hintereinander. Der hintere wirft den Ball in hohem Bo-

gen über den Kopf des Partners. Dieser soll den Ball nach einmaligem Aufprellen fangen. Hierbei geht es um Teamarbeit und nicht darum, den Ball möglichst weit zu werfen. Bei jüngeren Schülern kann der Abwurf auch durch ein Signal angekündigt werden.

Variante:

Der vordere Partner steht breitbeinig, der hintere schießt den Ball durch seine Beine. Der vordere soll nun möglichst schnell den Ball mit dem Fuß stoppen.

• **„Schatten laufen“**

Zwei oder mehr Partner bewegen sich hintereinander durch die Halle. Der vorderste gibt dabei die Fortbewegungsart an, nach einer bestimmten Zeit wechseln die Schüler.

• **„Spiegeln“**

Zwei Schüler stehen sich gegenüber. Der eine macht Bewegungen vor, der andere ist der „Spiegel“, der alle Bewegungen mitmacht. Dabei kommt es darauf an, möglichst kreativ zu sein (evtl. auch zu Musik). Dieses Spiel ist auch in der Gruppe möglich.

• **„Zeitungspapier“**

Ein Schüler bekommt ein Zeitungspapier in die Hände („Spielleiter“). Der Spielleiter macht mit dem Zeitungspapier verschiedene Bewegungen vor, die die anderen nachmachen sollen, z. B., einzelne Körperteile beugen, drehen, im Liegen rollen, im Stehen springen etc. Der bzw. die anderen liegen auf dem Boden und mimen das Zeitungspapier.

• **„Feuerball“**

Die Gruppe steht im Kreis und gibt den „Feuerball“ in zügigem Tempo an den Nachbarn weiter. Der Spiel-

Abb. 6 (links):
Anfangsposition für die Übung „Startschuss“

Abb. 7 (rechts):
Der Schüler am Boden ahmt die Bewegung des Zeitungspapieres nach



leiter ruft nach einer willkürlichen Zeitspanne „Stopp“. Wer nun den Ball in der Hand hält, verbrennt sich diese, wenn er es nicht noch schafft ihn an den nächsten Nachbarn weiter zu reichen. Alle Spieler müssen also darauf achten, den Ball nicht zu halten oder versehentlich noch anzunehmen. Die erste Person, die beide Hände „verbrannt hat“ übernimmt die Rolle des Spielers und gibt diese dann an den nächsten weiter.

Variante:

Mit mehreren Bällen oder mit unterschiedlichen Gegenständen (z. B. Tüchern) spielen.

• „Spießreifenlauf“

1-4 Schüler werden als „Läufer“ ausgewählt, sie stehen an der Hallenquerseite. Die anderen erhalten jeder einen Reifen, Gymnastik- oder Schaumstoffball (die gerollt, sanft geschossen oder mit Bodenkontakt geworfen werden) und stehen sich an den Hallenlängsseite gegenüber. Nun werden die Gegenstände einander zugespielt und die Läufer versuchen, ohne einen Gegenstand zu berühren, gehend auf die andere Hallenseite zu gelangen. Wichtig dabei ist, dass die Läufer nicht gezielt „abgeschossen“ werden sollen.

• „Feuerwehr“

Die Klasse wird in zwei oder vier Gruppen aufgeteilt (je nach Gruppenstärke und vorhandenen Basketballkörben) und stellt sich je an die Dreierlinie vor den Basketballkorb. Hintereinander versuchen die Schüler den Korb zu treffen. Bei einem Treffer ruft diejenige Gruppe, die den Korb geworfen hat, laut „Es brennt!“ und die Gruppen tauschen so schnell es geht zu den gegenüberliegenden Körben und werfen wieder hintereinander „Dreier-Würfe“. Beim nächsten Treffer wird entweder „Gelöscht!“ (Treffer einer anderen Gruppe) oder „Abgebrannt!“ gerufen, dann bekommt diejenige Gruppe, die zwei Mal hintereinander getroffen hat, einen Punkt.

• „Geordnetes Chaos“

Alle Schüler stehen im Kreis. Eine Reihenfolge wird festgelegt, indem ein Ball in einer beliebigen Reihenfolge von einem Schüler zum anderen geworfen wird bis



Abb. 8:
Übung „Pflanze
oder Tier“ für Profis

er wieder beim Anfangsspieler ankommt. Nun verteilen sich die Schüler in der Halle, die Reihenfolge soll aber das ganze Spiel über eingehalten werden. Nach und nach werden immer neue Gegenstände ins Spiel mit aufgenommen, welche zu Beginn immer nur geworfen werden, später kann jedem Gegenstand auch eine eigene Fortbewegung (schießen, prellen, rollen, erst hochwerfen, dann weiter werfen) zugeordnet werden.

Varianten:

Das gleiche Spiel im Laufen (die ganze Klasse bewegt sich in der Halle umher, das Zupassen der Gegenstände)



Abb. 9: Gleichzeitiges
Prelen eines Balles und
Spielen eines Luftballons
mit der Fliegenklatsche

Für Profis

„Pflanze oder Tier“: Ein Partner steht auf einer instabilen Unterlage und dribbelt mit einem Ball. Der andere hält zwei verschiedenfarbige Bohnensäckchen (z. B. rot und gelb) in der Hand. Bei Zuwurf des roten Säckchens muss Partner A das Säckchen fangen, eine Pflanze nennen und das Säckchen zurück werfen. Bei Zuwurf des gelben Säckchens muss Partner A das Säckchen fangen, ein Tier nennen und es zurück werfen. Währenddessen soll der Ball weitergedribbelt werden. Nach einer Zeit werden die Rollen getauscht.

de wird durch Zurufe begleitet). Geordnetes Chaos mit „kognitiven Regeln“ z. B. alles was Rot ist rechts herum geben, alles was blau ist mit der linken Hand/Fuß werfen/prellen/schießen, alles was gelb ist mit dem Ausruf „liihh!“ begleiten etc.

Differenzieren

Beim Differenzieren geht es um die Fähigkeit, die Lage und Bewegungsrichtung der Körperteile zueinander und in Bezug zur Umwelt zu kontrollieren und zu steuern. Für die Ausführung einer harmonischen Bewegung kommt es auf eine hohe Bewegungsgenauigkeit und Ökonomie der Bewegungen an. Auch das Rhythmisieren verstehen wir als eine besondere Form des Differenzierens durch motorische Wiedergabe eines musikalischen oder motorischen Rhythmus.

Differenzieren zur Verbesserung der Präzision

• Übungen mit Bällen oder Gegenständen (alleine oder in Partnerarbeit)

Paralleles Hochwerfen bzw. Zuwerfen zweier unterschiedlicher Gegenstände (beispw. Tuch und Ball).

Varianten:

Zwei unterschiedliche Bälle werden gedribbelt oder ein Ball gedribbelt und ein anderer Ball parallel hochgeworfen bzw. balanciert (evtl. auch auf einer Frisbeescheibe); eine Hand balanciert einen Gymnastikstab, die andere lässt einen Tischtennisball auf der Kelle springen; parallel spielen zwei Partner Federball und spielen sich gleichzeitig einen Ball im Innenseitstoß zu.

• „Roboter“

Zwei Partner bewegen sich hintereinander durch die Halle. Ein Partner ist der Roboter, der andere der Steuermann. Der Roboter hat folgende Bedienelemente:
 1 Mal mit beiden Händen auf die Schulter klopfen = Start,
 2 Mal auf die Schulter klopfen = Stopp,
 1 Mal rechts klopfen = 90° Drehung nach rechts,
 1 Mal links klopfen = 90° Drehung nach links.

Variante:

Um die Übung etwas zu erschweren, können zusätzliche Aufgaben eingeführt werden. Beispielsweise muss der Roboter (vordere Schüler) durch zusätzliches Tip-

pen des hinteren Schülers auf einen Körperteil (z. B. Hüfte, Arm etc.) diesen Körperteil von nun an kreisen. Durch dreifaches Antippen wird die Kreisbewegung wieder aufgehoben.

Differenzieren zur Verbesserung der Schnelligkeit: Rhythmusübungen

• „Muster prellen“

Ein Ball wird in einer bestimmten Reihenfolge geprellt, z. B. Ball wird erst mit der linken Hand, dann mit der rechten Hand geprellt, dann hochgeworfen und anschließend mit beiden Händen an die Wand gepasst, dann alles wieder von vorne.

• „Klatsch-Schnipps-Klopf“

Die flache rechte Hand schlägt leicht auf den Brustkorb. Danach erfolgt ein Fingerschnippsen mit der rechten Hand und anschließend wird zwei Mal in beide Hände geklatscht. Es folgen dieselben Bewegungen mit der linken Hand. Wenn die Abfolge gut geübt ist, kann sie durch weitere Bewegungen ergänzt werden.

• „Klatschspiele“

In Partnerarbeit oder kreisförmig in der Gruppe. Nacheinander und ohne Pausen werden Bewegungsreihenfolgen durchgeführt. Am einfachsten ist es, wenn man zunächst nur mit den Händen beginnt. Eine mögliche Klatschabfolge könnte z. B. sein:

- Klatschen in die eigenen Hände.

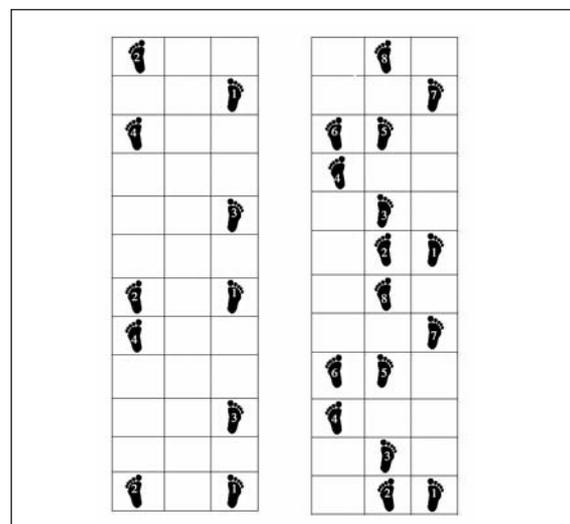
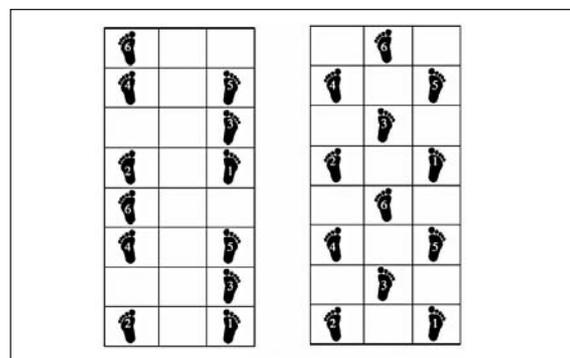


Abb. 10 (links unten): Klatschspiele: Hände und Knie werden gleichzeitig zusammengeführt

Abb. 11 (rechts oben): Mögliche Schrittmuster im Kästchenfeld

Abb. 12 (rechts unten): Laufen nach Schrittmustern im Kästchenfeld



- Rechte Hand gegen rechte Hand des Partners.
- Klatschen in die eigenen Hände.
- Linke Hand gegen linke Hand des Partners.
- Klatschen in die eigenen Hände.
- Parallel mit beiden Händen in die parallelen Hände des Partners klatschen.
- Gekreuzte Hände in die gekreuzten Hände des Partners klatschen.

Und wieder von vorne...



Variante:

Wenn sich die Hände treffen, werden parallel auch die Füße bzw. Knie zusammengebracht. Die Schüler können dazu bekannte oder neu erfundene Sprüche auf-sagen.

• „Schrittmusterübungen“

Mit Kreppband oder Springseilen wird ein Kästchenfeld (je ca. 25cm x 25 cm) auf den Boden geklebt/gelegt (siehe Abb. 11 + 12). Nun sollen die Schüler nach einem bestimmten Muster in die Kästchen treten/springen. Mögliche Beispiele sind der Abbildung 11 zu entnehmen.

Varianten zu Abb. 11:

Die Bewegungsformen sollten auch seitwärts oder rückwärts durchgeführt werden und können beliebig verändert und erweitert werden.

Varianten zu Abb. 12:

Mit Zusatzaufgaben lassen sich die Übungen noch komplexer gestalten.

• „Finger tippen“

Für Profis:

Die Schrittmuster-Übungen durchführen mit gleichzeitigem Buchstabieren einzelner Wörter/Vokabeln oder währenddessen Aufsagen der 1x1-Reihen.



Abb. 13 (links): Zusätzliche Handbewegung „Finger tippen“

Abb. 14 (rechts): Zusätzliche Arm-bewegung „Klopfen & Kreisen“ während der Schrittmuster im Kästchenfeld

Vom kleinen Finger bis zum Zeigefinger tippen alle ein Mal auf den Daumen und wieder zurück (beide Hände gleichzeitig/gegengleich).

• „Klopfen & Kreisen“

Die eine Hand klopft mit der Handfläche sanft auf den Kopf, die andere streicht kreisförmig über den Bauch (Hände tauschen).

Variation:

Zusätzlich schwingt ein Bein hin und her oder beschreibt Kreise (entgegengesetzt oder synchron zur Kreisbewegung der Hand).

Anmerkungen

(1) Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet. Die grammatikalisch männliche Form schließt das weibliche Geschlecht stets mit ein.

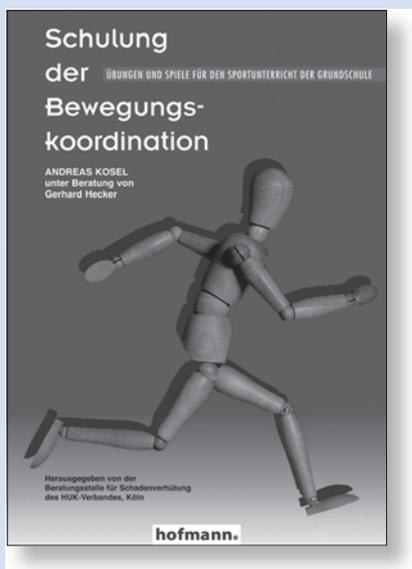
Wir danken Janine Ohmann für ihre Unterstützung beim Erstellen der Fotos.

Literatur

Voelcker-Rehage, C., Tittlbach S., Jasper, B.M., Regelin, P., Staudinger, U. (2010). *Gehirntraining durch Bewegung – Wie körperliche Aktivität das Denken fördert.* Reuffurth Druck, Frankfurt Main.



BEWEGUNGSKOORDINATION



17 x 24 cm, 130 Seiten
ISBN 978-3-7780-3634-1
Bestell-Nr. 3638 € 13.90

Andreas Kosel

Schulung der Bewegungskoordination

Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule

8. Auflage 2010

Das Buch enthält Vorschläge für Spiele und Übungen für den Sportunterricht in der Grundschule. Es soll bewirken, dass die koordinativen Fähigkeiten entwickelt werden und Bewegungssicherheit gewonnen wird.

Es ist ein ergänzender Film auf DVD oder Video erhältlich. Der Film erläutert die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die Bewegungssicherheit und führt in die Arbeit mit dem Buch ein. Weiterhin enthält er einige methodische Hinweise.



DVD: Film 19 min.

Bestell-Nr. 3648 € 9.90

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

Training exekutiver Funktionen in Kleinen und Großen Sportspielen

Teil 1 – Grundschule

Frieder Beck, Armin Emrich & Sabine Kubesch

Die exekutiven Funktionen Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität, die die Regulation von Verhalten, Denken (Aufmerksamkeit) und Emotionen beeinflussen, stehen in einem engen Zusammenhang mit der schulischen Lernleistung und dem Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen. Diese wichtigen Gehirnfunktionen werden auch im Sport benötigt. Gleichzeitig können exekutive Funktionen im Spiel und durch den Sport gefördert werden (Kubesch, Emrich & Beck, 2011). Nachfolgend werden verschiedene Spielideen beschrieben, in die ein Training exekutiver Funktionen gezielt integriert wurde.

In einem ersten Teil werden

- zwei Laufspiele aus der Spielesammlung *Achtung! Fertig! Fex!* und
- ein Bewegungsspiel für das Klassenzimmer aus dem *Fex Trainer* für die Grundschule

vorgelegt.

In einem zweiten Teil folgen vier Spielideen für die Sekundarstufe. Am Beispiel Handball wird zudem aufgezeigt, dass exekutive Funktionen auch in den Großen Sportspielen von zentraler Bedeutung sind.

Die beschriebenen Spielideen zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass verschiedene Aufgabenstellungen im Arbeitsgedächtnis der Schüler gespeichert werden müssen. Durch das Setzen von optischen oder akustischen Signalen bzw. durch Spielvariationen werden Spielaufgaben und der Spielablauf immer wieder verändert. Dadurch müssen die Schüler, die „alte“ Regel oder Aufgabe inhibieren, die geltende Spielaufgabe im Arbeitsgedächtnis aufrecht halten und gleichzeitig flexibel reagieren.

Die nachfolgenden Tabellen geben einen Überblick über die Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen (+ geringe Beanspruchung, ++ mittlere Beanspruchung, +++ hohe Beanspruchung) bei den verschiedenen Schwierigkeitsstufen der Spiele. Die Höhe der körperlichen und kognitiven Beanspruchung hängt jedoch zum einen von der individuellen Leistungsfähigkeit der Schüler ab, zum anderen davon, wie häufig die Kinder und Jugendlichen die Spiele im Unterricht spie-

len. Die Tabellen sind aus diesem Grund nur als Orientierungshilfen zu verstehen.

Training exekutiver Funktionen im Sportunterricht der Grundschule

Die Spielideen für die Grundschule stammen aus dem Spiel- und Lernprogramm *Fex* („Förderung exekutiver Funktionen“), das vom ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen an der Universität Ulm gemeinsam mit den Firmen Wehrfritz und HABA entwickelt wurde. Mit Einsatz der *Fex* Spiel- und Lernmaterialien sollen neueste Erkenntnisse der kognitiven Neurowissenschaft zur Bedeutung, Entwicklung und Förderung exekutiver Funktionen für die pädagogische Praxis und für Familien nutzbar gemacht werden.

Der fleißige Zoodirektor

Aus „Achtung! Fertig! Fex!“, eine Laufspiele-Sammlung zur Förderung exekutiver Funktionen für Kinder im Alter von 3 bis ca. 10 Jahren.

Abb. 1: *Achtung! Fertig! Fex!* Eine Laufspiele-Sammlung zur Förderung exekutiver Funktionen



Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+	+	+	++	+++	1-2
Stufe 1	+	++	++	++	+++	2-3
Stufe 2	+	++	+++	+++	+++	3-5

Tabelle 1:
Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Der fleißige Zoodirektor“

Zum Spiel gehören wahlweise 20 oder 30 längenverstellbare Schärpen, 121 Tierkarten mit Klettpunkten, 24 große Signalkarten, 1 Hupe, 1 Musik-CD mit Tierliedern und 1 Anleitungsheft.

Einstiegsgeschichte

Im Zoo ist die Hölle los: Alle Tiere sind aus ihren Gehegen ausgebrochen. Der Zoodirektor versucht verzweifelt, wieder Ordnung in das Chaos zu bringen und gibt seinen Tieren verschiedene Aufgaben.

Spielvorbereitung

Jedes Kind bekommt eine Schärpe und hängt sie sich um. Anschließend bekommt jedes Kind eine Tierkarte, sieht sie sich an und klettert sie verdeckt an die eigene Schärpe. Bekommt ein Kind beim Verteilen der kleinen Tierkarten die Fex-Karte, darf es dem Spielleiter helfen.

Spielablauf

Alle Kinder laufen durcheinander. Dann gibt der Spielleiter einzelnen Tierarten- oder Tiergruppen-Kommandos, z. B.

- „Alle Kängurus legen sich auf den Boden.“
- „Alle Wassertiere laufen zu Wand.“
- „Alle Fleischfresser versuchen, einen Pflanzenfresser zu fangen.“
- „Alle Tiere, die fliegen können oder einen roten Kartenrand haben, legen sich auf den Bauch.“
- „Alle Tiere mit Fell begrüßen sich in der Gruppe.“

Spielende

Das Spiel endet nach einer vorher vereinbarten Zeit.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Schwierigkeitsstufe 1

Der Spielleiter hält gleichzeitig zu jedem Kommando eine Farbkarte hoch:

- Grüne Karte: Kommando ausführen.
- Blaue Karte: Kommando nicht ausführen und weiterlaufen.

Tabelle 2:
Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Frosch frisst Fliege“

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	++	+	++	++	+	1-2
Stufe 1	++	++	+++	++	+	2-5
Stufe 2	++	++	+++	+++	+	5-7

Nach ein paar Durchgängen können die Farbzusordnungen immer wieder getauscht werden.

Schwierigkeitsstufe 2

Mit Schwierigkeitsstufe 1 kombinierbar.

Im Raum wird eine große Zielkarte (z. B. Farbkarte) ausgelegt, zu der die Kinder laufen müssen. Zwischen den Kommandos kann der Spielleiter hupen:

- 1x hupen: Alle Tiere laufen im Zick-Zack-Lauf zur Zielkarte.
- 2x hupen: Alle Tiere drehen sich beim Lauf zur Zielkarte um ihre eigene Achse.

Nach mehreren Durchgängen wird diese Regel immer wieder getauscht.

Frosch frisst Fliege (Aus „Achtung! Fertig! Fex!“)

Einstiegsgeschichte

Was macht die Schlange denn da am Froschteich? Aha, sie lauert auf ihr Abendessen! Der arme Frosch. Er ahnt nichts, weil er selbst auf der Lauer liegt. „Hmm, so eine kleine Fliege wäre jetzt genau das richtige zum Abendessen“, denkt sich der Frosch. Und die Fliege, was macht sie? Sie hat die Schlange längst entdeckt und freut sich über ein bisschen Spaß zur Abendstunde.

Spielvorbereitung

Jedes Kind bekommt eine Schärpe und hängt sie sich um. Anschließend bekommt jedes Kind eine von zwei Tierkarten sichtbar an die Schärpe geklettert (Frosch oder Fliege). Die beiden Tiere sollten gleichmäßig auf die Kinder verteilt sein. Ein Kind mit einem Frosch und ein Kind mit einer Fliege stellen sich mit ca. 5 bis 10 Meter Abstand voneinander auf. Sie sind Jäger und Gejagter. Alle anderen Kinder stehen jeweils zu zweit eingehakt verteilt im Raum. Der Spielleiter bekommt die Hupe.

Spielablauf

Sobald der Spielleiter das Hupsignal gibt, versucht das Kind mit dem Frosch das Kind mit der Fliege zu fangen.

Das Kind mit der Fliege versucht sich zu retten, indem es sich bei einem anderen Kind einhakt. Jetzt muss sich das äußere Kind lösen. Dieses Kind und der Fänger vergleichen nun schnell ihre Karten. Es gelten folgende Regeln:

- Frosch fängt (frisst) Fliege.
- Haben beide Kinder die gleichen Tiere, wird der Jäger zum Gejagten.

Wird der Gejagte vom Jäger gefangen, bilden sie ein neues eingehaktes Paar und es werden ein neuer Jäger und ein Gejagter gewählt.

Spielende

Das Spiel endet nach einer vorher vereinbarten Zeit.

Variationen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Schwierigkeitsstufe 1

Es wird mit drei Tieren gespielt. Schlange, Frosch und Fliege. Dabei gelten folgende Regeln:

- Schlange fängt (frisst) Frosch.
- Frosch fängt (frisst) Fliege.
- Fliege fängt (ärgert) Schlange.
- Haben beide Kinder die gleichen Tiere, wird der Jäger zum Gejagten.

Schwierigkeitsstufe 2

Mit Schwierigkeitsstufe 1 kombinierbar. Wenn der Spielleiter hupt, werden die Regeln umgedreht:

- Fliege fängt Frosch.
- Frosch fängt Schlange.
- Schlange fängt Fliege.

Beim nächsten Hupen zählt wieder die alte Regel usw.

Bewegungspause im Klassenzimmer: Fex-Rechenfußball

Aus dem „Fex Trainer“ Mathe und Deutsch für Grundschul Kinder der Klassen 1 bis 4 von Wehrfritz.

Einstiegsgeschichte und Spielbeschreibung

Die Spieler der beiden Fußballteams bereiten sich auf das anstehende Spiel vor. Endlich erfolgt der Anpfiff durch den Schiedsrichter, und sofort geht es munter

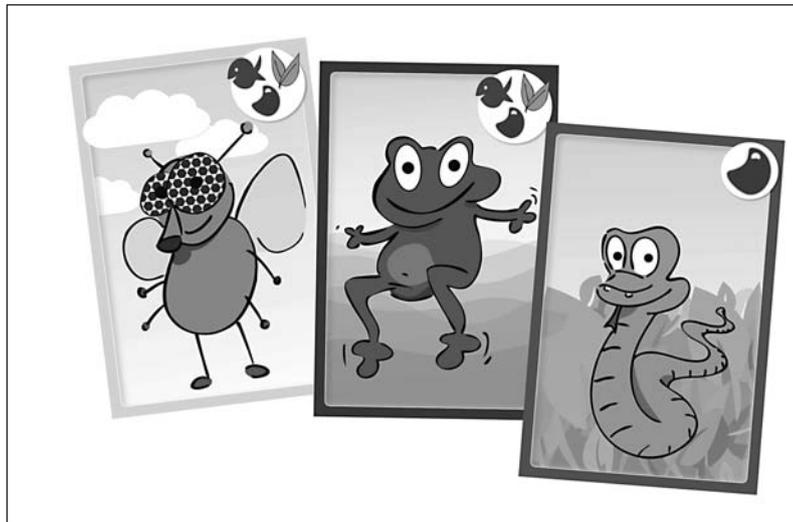


Abb. 2: Spielkarten aus „Frosch frisst Fliege“

los: Der Torwart hüpf auf einem Bein und der Stürmer tanzt im gegnerischen Strafraum den „Twist“. Doch welches Team schießt dieses Mal die meisten Tore und gewinnt am Ende das spannende Match?

Ein bewegungsreiches Fußballspiel für die ganze Klasse, das unabhängig von der Jahrgangsstufe im Unterricht eingesetzt werden kann. Das Spiel trainiert gezielt die Rechenfertigkeiten (z. B. Kopfrechnen) und das Arbeitsgedächtnis (Merken der Ergebnis zahlen und der Bewegungsabläufe). Darüber hinaus werden auch die kognitive Flexibilität (Bewegungsabläufe werden verändert) und die Inhibition (die Ergebnis zahlen dürfen erst auf ein bestimmtes Signal hin von bestimmten Schülern genannt werden) trainiert.

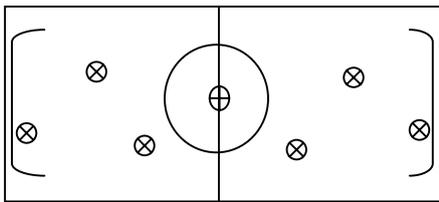
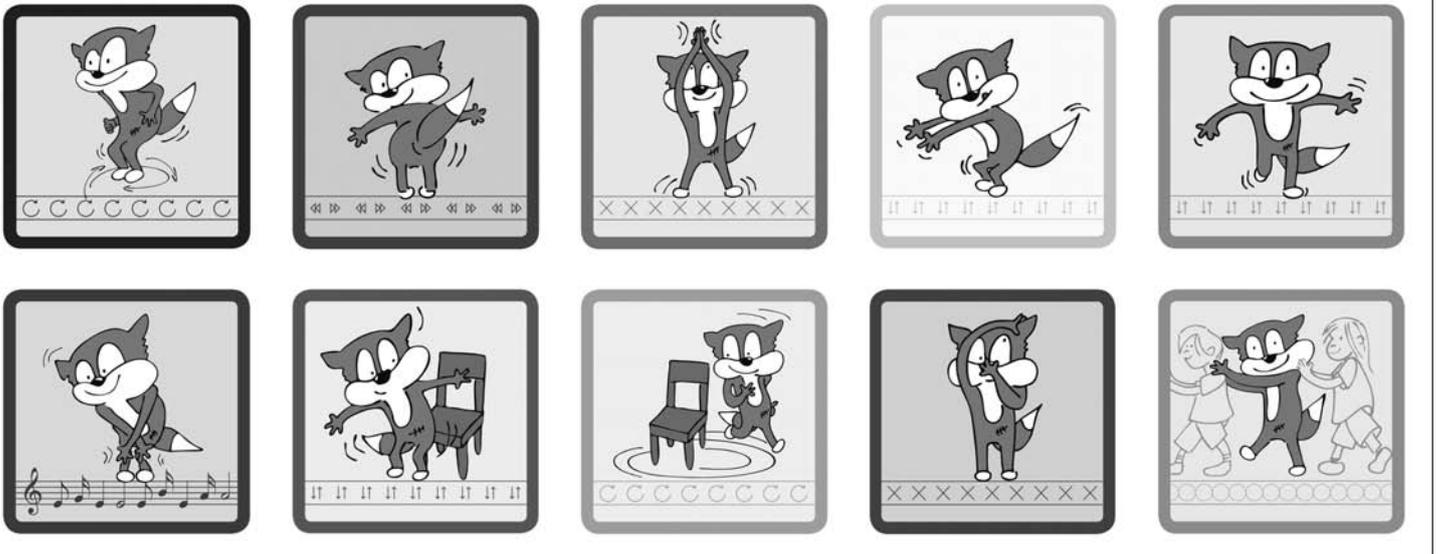
Spielvorbereitung

Der Lehrer ist der Spielleiter. Er erklärt und bespricht mit den Schülern vor Beginn des Spiels die zehn Fex-Bewegungskarten:

„Hüpfte im Kreis“, „Wackle mit dem Po“, „Hüpfte wie ein Hampelmann“, „Mache Kniebeugen“, „Hüpfte auf einem Bein“, „Tanze den Twist“, „Stehe auf und setze dich danach sofort wieder auf den Stuhl“, „Laufe um den Stuhl“, „Fass dir mit einer Hand an die Nase und mit der anderen Hand ans Ohr“, „Alle Schüler machen zusammen eine Polonaise“.

Tabelle 3: Intensität der beanspruchten exekutiven Funktionen bei „Fex Rechenfußball“

Schwierigkeitsstufe	Selbstregulation	Inhibition	Arbeitsgedächtnis	Kognitive Flexibilität	Intensität	Klasse
Grundspiel	+++	++	+ bis +++ In Abhängigkeit der Anzahl der Bewegungskarten	++	+	1-5
Variation	+++	++	++ bis +++ In Abhängigkeit der Anzahl der Bewegungskarten	+++	+	2-5



- ⊗ Anspielpunkte
- ⊕ Anstoßpunkt

Tor gelb

Tor blau

Abb. 3 (oben):
10 Fex Bewegungskarten

Abb. 4 (Mitte):
Spielfeld als Tafelbild

Der Spielleiter zeichnet das Spielfeld an die Tafel.

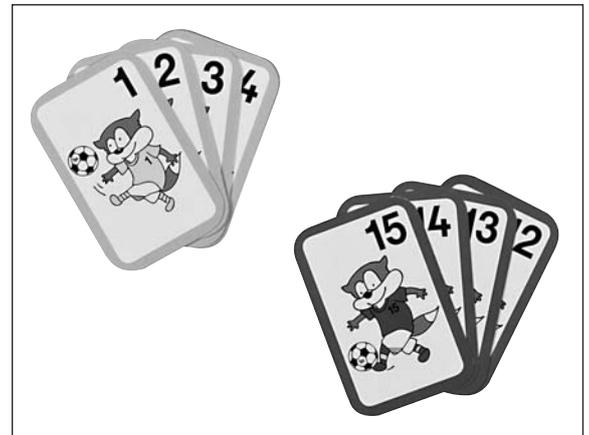
Der magnetische Fex-Fußballer kommt auf den Anstoßpunkt. Anschließend werden die Schüler in zwei Mannschaften (gelbes und blaues Team) aufgeteilt:



Abb. 5 (unten):
Magnetischer Fex-Fußballer

Abb. 6 (rechts):
Mannschaftskarten mit
Trikotnummern

Je nach Schüleranzahl sortiert der Spielleiter die Fußballer-Karten aus. In jeder Mannschaft sollen gleich viele Schüler sein (Beispiel: Bei 22 Schülern wird mit den blauen und gelben Fußballer-Karten 1 – 11 gespielt). Jeder Schüler zieht eine Zahlenkarte (= Trikotnummer), die die Mannschaft und die Trikotnummer bestimmt.



Der Spielleiter legt vor Spielbeginn eine Spielzeit fest und hält die Fex-Signalkarte bereit.

Spielablauf

Der Spielleiter hängt zwei oder mehr Fex-Bewegungskarten an die Tafel. Unter diese schreibt er jeweils die Anzahl der Bewegungsausführungen. Anschließend werden die Fex-Bewegungskarten umgedreht und verdeckt an die Tafel gehängt.

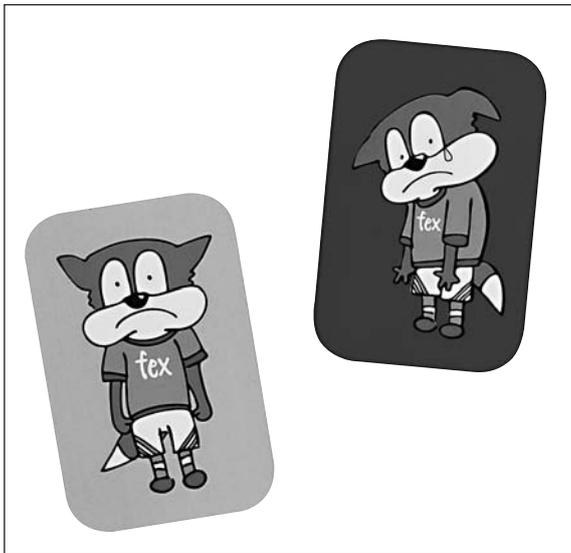
Danach stellt der Spielleiter den Schülern eine Rechenaufgabe. Die Schüler rechnen und prägen sich das Ergebnis im **Arbeitsgedächtnis** ein, da noch kein Schüler das Ergebnis nennen darf.

Der Spielleiter zeigt die Fex-Signalkarte. Jetzt dürfen alle Schüler die Bewegungen in der richtigen Anzahl und Reihenfolge ausführen. Danach nennt der Spiellei-

ter eine Trikotnummer und die beiden Schüler mit der entsprechenden Nummer nennen möglichst schnell das Ergebnis der Rechenaufgabe.

Wer zuerst das richtige Ergebnis nennt, bringt dadurch den Fex-Fußballer einen Anspiel-Punkt weiter in Richtung des gegnerischen Tores. Anschließend setzt sich das Spiel mit einer neuen Rechenaufgabe fort. Landet der Fex-Fußballer im Tor, hat die Mannschaft ein Tor erzielt und der Fex-Fußballer kommt jetzt wieder auf den Anstoßpunkt.

Die gelben und roten Karten können bei einem Regelverstoß an die gesamte Mannschaft vergeben werden. Hält sich ein Schüler nicht an die Regeln (z.B. wenn der Schüler das Ergebnis zu früh nennt, ein Schüler das Ergebnis nennt aber nicht an der Reihe ist oder ein Schüler einen Fehler bei den Bewegungsaufgaben macht ...) kann der Spielleiter die gelbe Karte auf der Seite der entsprechenden Mannschaft an die Tafel hängen. Beim zweiten Verstoß gibt es die rote Karte und die gegnerische Mannschaft bekommt einen Freistoß. Jetzt darf nur die gegnerische Mannschaft die nächste Aufgabe lösen. Anschließend kommen die Karten wieder weg und es fängt von vorne an.



Spielende

Das Spiel endet, wenn die zu Beginn festgelegte Spielzeit zu Ende ist. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Toren. Bei Gleichstand gibt es ein Unentschieden.

Hinweise

Als Einführung können die ersten Runden auch ohne Rechnung gespielt werden. In dieser Variante sollen einfach die Bewegungen richtig ausgeführt werden. Dafür hängt der Spielleiter beliebig viele Bewegungskarten an die Tafel (mit oder ohne Zahl darunter). Da-

nach werden die Bewegungskarten gezeigt und anschließend verdeckt an die Tafel gehängt. Die Schüler müssen sich somit die Bewegungen merken. Der Spielleiter kann später auch einzelne Farben (die auf die Rückseite der Bewegungskarten gedruckt sind) nennen und die Schüler müssen die richtigen Bewegungen dazu machen.

Das gesamte Spielprinzip kann natürlich auch sehr gut auf andere Fächer übertragen werden. Der Lehrer stellt eine Frage aus dem aktuellen Unterrichtsstoff und die Schüler mit der genannten Trikotnummer nennen die Antwort.

Variation zur Förderung der exekutiven Funktionen

Zusätzlich kann mit der Fex-Signalkarte gespielt werden. Diese gibt das Startsignal für die Bewegungen:

- Wird die Fex-Signalkarte richtig herum gezeigt, werden die Bewegungskarten von links nach rechts ausgeführt.



Abb. 7 (links): Gelbe und rote Fex-Karte

Abb. 8 (rechts): Fex-Signalkarte richtig herum

- Wird die Fex-Signalkarte verkehrt herum gezeigt (= Fex steht auf dem Kopf), werden die Bewegungskarten von rechts nach links ausgeführt.

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*, im Druck.

Der zweite Teil des Beitrags zur Sekundarstufe erscheint in einem der nächsten Hefte.



Hermann Saile / Barbara Vollmer

Doppelstunde Volleyball

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein

2. Auflage 2011

Volleyball ist – glaubt man diversen Befragungen – eine der beliebtesten Sportarten von Schülern; aber auch Lehrer unterrichten Volleyball sehr gerne. Auf der Basis eines spielgemäßen Konzepts werden Schritt für Schritt technische aber auch einfache taktische Elemente eingebaut, um den Schülern letztendlich die Spielfähigkeit für das Spiel 6–6 zu vermitteln.

15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0552-1

Bestell-Nr. 0552 € 21.90



Prof. Dr. Stefan König / Andi Husz

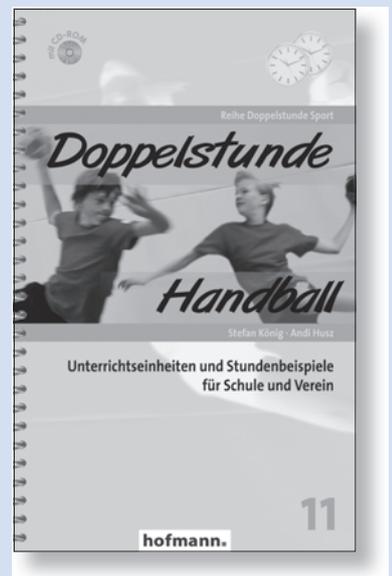
Doppelstunde Handball

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein

Handball gilt als schwierig zu unterrichtende Sportart. Konsequenz ist, dass viele Schülerinnen und Schüler nie in den Genuss kommen, diese schnelle, attraktive und spannende Sportart kennen zu lernen. Auf der Basis eines spielgemäßen Konzepts wird deshalb in der Doppelstunde Handball ein Weg aufgezeigt, wie Handball ab Klasse 5, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen, heute erfolgreich und zeitgemäß unterrichtet werden kann. Dabei werden Schritt für Schritt technische aber auch einfache taktische Elemente eingebaut, um den Schülerinnen und Schülern letztendlich die Spielfähigkeit für das Spiel 7–7 zu vermitteln.

15 x 24 cm, 176 S. + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0611-5

Bestell-Nr. 0611 € 21.90



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0552 bzw. **0611**

Volley-Handball-Kombination I

Heinz Lang

Mannschafts- oder Gruppengröße

Je nach Spielfeldgröße pro Mannschaft vier bis fünf gekennzeichnete Spieler.

Geräte / Spielfeld

Pro Spielfeld ein Volleyball und zwei identische, sehr große Markierungshütchen. Das Spiel kann, um mög-

lichst vielen Schülern die aktive Teilnahme zu ermöglichen, sowohl auf Kleinspielfeldern quer zur Halle gespielt werden (Pro Hallendrittel ergeben sich so bis zu drei Spielfelder) als auch auf einem Handballspielfeld. Für die beiden Torleute muss jeweils ein Spielstreifen abgegrenzt werden, der von keinem anderen Spieler betreten werden darf.

Spielgedanke

Zwei Mannschaften versuchen, jeweils ihrem eigenen „Torhüter“ einen Ball so zuzuspielen (-pritschen), dass dieser den Ball mit Hilfe eines umgedrehten großen Markierungshütchens auffangen kann. Das Feldspiel erfolgt als Handballspiel – aber das letzte Zuspiel zum „Torwart“ erfolgt durch Pritschen (sich den Ball selbst hochwerfen – pritschen). Der jeweilige „Torhüter“ ist ein Spieler der eigenen Mannschaft, der ein großes Markierungshütchen mit beiden Händen mit der Öffnung nach oben hochhält. Er bewegt sich in einer schmalen, abgegrenzten Zone am Kopfende des gegnerischen Spielfeldes, die von keinem der Feldspieler – weder Verteidiger noch Angreifer – betreten werden darf. In dieser Zone können sich die „Torhüter“ ungehindert nach rechts und links bewegen, um so aktiv Treffer der eigenen Mannschaft zu ermöglichen. Ein Treffer (Punkt) ist dann erzielt, wenn es gelingt, den Ball gegen die verteidigende Mannschaft in den vom eigenen Mitspieler gehaltenen „Korb“ zu pritschen. Zum nachfolgenden Anspiel wird der Ball an die gegnerische Mannschaft übergeben.

Die wichtigsten Regeln

- Die allgemeinen Regelungen (Foul, Ausball, Fortbewegung mit dem Ball und Schrittregel ...) entsprechen dem Handballspiel.
- Ein Treffer kann nur dadurch erzielt werden, dass der Ball in das „Tor“ (Markierungshütchen) gepritscht wird und dort ohne Zuhilfenahme der Hände liegen bleibt. Der Ball darf zuvor den Boden nicht berührt haben.
- Ein „Torwart“ darf sich innerhalb seiner markierten Zone frei nach rechts und links bewegen und sich so dem Spieler anbieten, der ihm den Ball zupritschen möchte.
- Die „Torzone“ darf weder von den Verteidigern (Sanktion: Zielpritschen von einer festzulegenden Marke aus) noch den Angreifern (Sanktion: die verteidigende Mannschaft bekommt den Ball) betreten werden.
- Bei einem Fehlversuch oder bei einem Treffer bekommt die verteidigende Mannschaft den Ball vom „Torwart“.
- Foulspiel: Zielpritschen von einer 7-Meter-Marke aus (Je nach Alter).
- Ausball: Anspiel von der gegnerischen Mannschaft.

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:

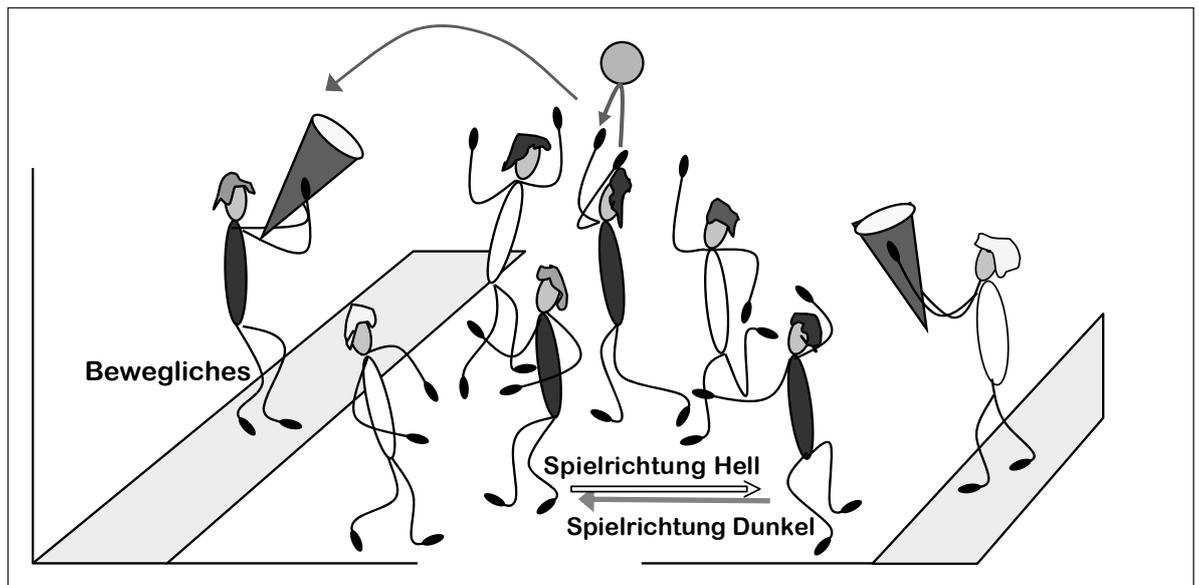
Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

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.



Varianten / zusätzliche Regeln

- Wer einen Treffer erzielt hat, wechselt mit dem bisherigen „Torwart“ (So wird sichergestellt, dass nicht nur bestimmte – meist schwächere – Schüler Korballer sein „dürfen“).

- Die „Torleute“ sind fixiert – sie stehen auf einem Kleinkasten.
- Es darf nicht gedribbelt werden.

Volley-Handball-Kombination II

Heinz Lang

Mannschafts- oder Gruppengröße

Spiel sieben gegen sieben im Handballspielfeld mit jeweils sechs Feldspielern und einem Torwart.

Geräte / Spielfeld

Ein Volleyball und zwei große Markierungshütchen. Gespielt wird im Handballspielfeld (Tore werden nicht benötigt).

Spielgedanke

Wie oben.

Der „Torhüter“ bewegt sich wie ein Handballtorwart innerhalb des Handballkreises, der von keinem der Feldspieler (Verteidiger und Angreifer) betreten werden darf.

In dieser „Zone“ kann sich der „Torwart“ ungehindert bewegen, um so aktiv Treffer der eigenen Mannschaft zu ermöglichen.

Ein Treffer (Punkt) ist dann erzielt, wenn es gelingt, den Ball gegen die verteidigende Mannschaft in das vom eigenen Mitspieler gehaltene Markierungshütchen zu pritschen. Zum nachfolgenden Anspiel übergibt dieser den Ball an die gegnerische Mannschaft.

Der Ball muss dem pritschenden Spieler von einem Mitspieler so zugeworfen werden, dass ein Pritschen möglich ist (der Ball darf nicht selbst angeworfen werden).