

Durchführungsvarianten für den Deutschen Motorik-Test 6-18 im Sportunterricht

Lars Schlenker, Ilka Seidel & Klaus Bös

| Aufgabenstruktur | | Motorische Fähigkeiten | | | | Passive Systeme der Energieübertragung |
|-----------------------|--------------------|------------------------|-------------|------------------|--------------------|--|
| | | Ausdauer AA | Kraft KA SK | Schnelligkeit AS | Koordination KZ KP | Beweglichkeit B |
| Lokomotionsbewegungen | gehen, laufen | 6-Min | | 20m | Bal rw | |
| | Sprünge | | SW | | SHH | |
| Teilkörperbewegungen | Obere Extremitäten | | LS | | | |
| | Rumpf | | SU | | | RB |

Abb. 1: Dimensionalität des DMT nach Fähigkeiten und Aufgabenstruktur

Mit dem Deutschen Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18) wurde ein wissenschaftlich überprüftes Testinstrument entwickelt, das es ermöglicht, in Schule und Verein die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren aussagekräftig zu untersuchen (Bös et al., 2009). **Der Test besteht aus acht Testaufgaben und misst die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit (Abb. 1).**

Ergänzend werden Größe und Gewicht erfasst. Die Realisierung dieser Fähigkeiten erfolgt mittels einfach strukturierter Fertigkeiten wie z. B. Laufen, Springen und Balancieren. Er bietet die Möglichkeit sowohl den aktuellen Leistungsstand zu diagnostizieren als auch Leistungsveränderungen zu beschreiben.

Vorüberlegungen

Die Durchführung eines motorischen Tests sollte stets zielgerichtet erfolgen. Es muss von vornherein geklärt sein, was der Zweck der Testdurchführung ist und wel-

che Konsequenzen aus den Testergebnissen gezogen werden sollen. Der DMT 6-18 bietet eine gute Möglichkeit, objektive Leistungsdaten der Schülerinnen und Schüler (SuS) zu erhalten und damit auch Stärken und Schwächen zu identifizieren, die unter Umständen in den überwiegend fertikeitsorientierten Inhalten des



Lars Schlenker (M.A.)

Wissenschaftlicher
Angestellter

Karlsruher Institut für
Technologie (KIT)
Kaiserstraße 12, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 – 608 46948
E-Mail: lars.schlenker@kit.edu

AUS DEM INHALT:

Lars Schlenker, Ilka Seidel & Klaus Bös

Durchführungsvarianten für den Deutschen Motorik-Test 6-18 im Sportunterricht

1

Marie-Christine Ghanbari & Maïke Tietjens

Sportpatenprojekt
Schüler und Schülerinnen als Testleiter des DMT 6-18

7

Jürgen Kittsteiner

Beachvolleyball
Teil 2: Vom 1:1 zum 2:2 (ab Kl. 7)
Teil 3: 2:2 mit Beachtechniken (ab Kl. 9)

11

14



Tab. 1 (nächste Seite oben):
Überblick Durchführungsvarianten

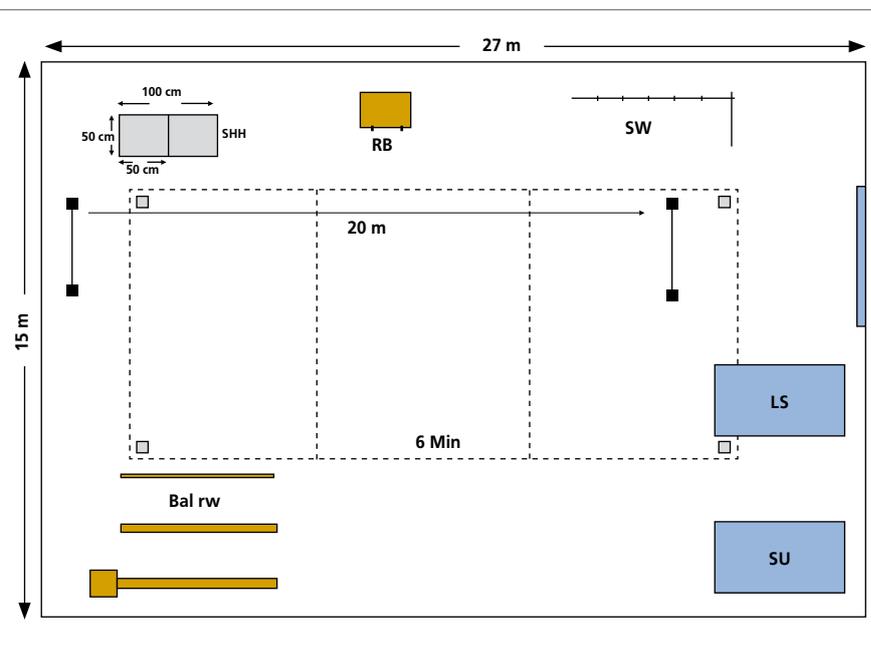
Tab. 2 (nächste Seite Mitte):
Testdurchführung in 4
Doppelstunden des
Sportunterrichts

Sportunterrichts nicht erkannt werden. Des Weiteren ist er sehr gut geeignet, den Erfolg von fähigkeitsorientierten Programmen, wie beispielsweise einem Ausdauertraining, zu überprüfen.

Die größte Hürde zur Etablierung eines Testverfahrens in der Praxis ist in der Regel die Praktikabilität. Die Frage nach den Ressourcen – wie Anzahl der Personen für Testdurchführung, Testmaterialien und Zeitbedarf – stehen hierbei im Vordergrund. Am aussagekräftigsten sind die Testergebnisse des DMT 6-18, wenn alle 8 Aufgaben absolviert werden. Ist dies aber aus organisatorischen Gründen nicht möglich, können auch nur Teile des DMT durchgeführt werden. Eine Ergebnisinterpretation ist dann allerdings auch nur dimensionsbezogen möglich.

In diesem Beitrag werden unterschiedliche Organisationsformen für die Durchführung des kompletten DMT 6-18 vorgestellt. Diese unterscheiden sich in der Anzahl der zur Verfügung stehenden Testleiterinnen und Testleiter (TuT). Die Durchführungsvarianten sind

Abb. 2: Beispielhafter
Aufbau der Testaufgaben



speziell für den Sportunterricht konzipiert worden. Eine Einbindung der SuS in die Testdurchführung wird thematisiert.

Voraussetzung für eine aussagekräftige Testung

Die räumlichen und materiellen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Testung müssen gegeben sein; das heißt, eine ausreichend große Turnhalle und alle Testmaterialien müssen zur Verfügung stehen. Weiterhin ist es notwendig, dass alle eingesetzten TuT die Testaufgaben, die sie betreuen, genau kennen, korrekt demonstrieren und instruieren können, sowie die Messungen korrekt nach den standardisierten Vorgaben durchführen. Nur dann können die Testergebnisse mit den vorliegenden Normwerttabellen ausgewertet werden. Die Atmosphäre an den verschiedenen Teststationen muss gewährleisten, dass die zu testenden Kinder ihre maximale Leistung abrufen können. Die Kinder dürfen während der Testdurchführung nicht von externen Störquellen abgelenkt werden.

Benötigte Testmaterialien

An „Standardmaterialien“, die in der Regel zur Grundausstattung einer Turnhalle gehören, werden benötigt:

- 3 Stoppuhren (Sit-ups, Liegestütz, seitliches Hin und Her, 20-m-Sprint, 6-Min-Lauf),
- 6 Hütchen (20-m-Sprint, 6-Min-Lauf),
- 2 Maßbänder (Standweitsprung, Körpergröße),
- 2 Matten (Sit-ups, Liegestütz),
- Klebeband (seitliches Hin- und Herspringen).

Zudem werden noch „spezielle Testmaterialien“ benötigt:

- 3 Balancierbalken in 6 cm, 4,5 cm und 3 cm Breite und jeweils 5 cm Höhe und 300 cm Länge; 2 Startbretter in 40 cm Länge, 40 cm Breite und 5 cm Höhe (Balancieren rückwärts),
- Vorrichtung für die Rumpfbeuge, die an eine Langbank angebracht werden kann,
- 1 Körperwaage (Körpergewicht).

Die speziellen Testmaterialien können entweder selber gebaut oder käuflich erworben werden. Informationen zu den Testmaterialien stehen im Internet unter www.deutscher-motorik-test.de.

Testaufbau

Ein optimaler Aufbau der Teststationen richtet sich immer nach den örtlichen Gegebenheiten und kann je nach Bedingungen ganz unterschiedlich organisiert



sein. Bei der Testaufgabe 20m-Sprint ist es wichtig, dass am Ende genügend Auslauf vorhanden ist bzw. die Wand mit Weichbodenmatten gesichert wird. Die koordinativen Testaufgaben sollten stets so aufgebaut sein, dass die Kinder während der Testdurchführung Richtung Wand schauen. In Abbildung 2 auf der vorherigen Seite ist ein Beispiel für einen Testaufbau in einer kleinen Einfachtturnhalle (15 m x 27 m) abgebildet.

Testdurchführung

Bei den vier in Tabelle 1 aufgelisteten und nachfolgend beschriebenen Durchführungsvarianten handelt es sich um Varianten, die alle bereits mit Schulklassen der gymnasialen Unterstufe erprobt wurden.

Variante 1: Eine Lehrkraft testet alleine

Eine Sportlehrkraft kann im Rahmen des regulären Sportunterrichts innerhalb von 4 Doppelstunden bis zu 30 SuS testen. Hierfür werden die acht Testaufgaben auf vier Doppelstunden verteilt.

Die gesamte Klasse wird für die Durchführung des Tests in Gruppen (à 5-6 SuS) eingeteilt, die möglichst in allen vier Doppelstunden beibehalten werden. Zu Beginn jeder Doppelstunde sollte ein kurzes gemeinsames Aufwärmprogramm durchgeführt werden, um das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Nachdem die Lehrkraft die erste Gruppe getestet hat, erfolgt der Gruppenwechsel. Die „Wartezeiten“ der übrigen Schülergruppen können mit kleinen Spielen oder Koordinationsübungen, die die SuS ohne Aufsicht durchführen können, abwechslungsreich gestaltet werden.

| Variante | Anzahl und Funktion Testleiter | Anzahl getesteter Kinder |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 1) „Eine Lehrkraft testet alleine“ | 1 Lehrkraft | 30 in 4 Doppelstunden |
| 2) „Mentoren testen“ | 1 Lehrkraft, 6 SuS | 24 pro Doppelstunde |
| 3) „Drei TuT testen“ | 3 Lehrkräfte oder 3 SuS | 15 pro Doppelstunde |
| 4) „Aktionstag“ | 2 Organisatoren, 10 TuT | 60 in 2 Doppelstunden |

| | Inhalt | Material |
|-----------------|--|---|
| 1. Doppelstunde | Rumpfbeuge 6-Minuten-Lauf | Vorrichtung Rumpfbeuge Stoppuhr, Hütchen |
| 2. Doppelstunde | Sit-ups Liegestütz | Turnmatten, Stoppuhr |
| 3. Doppelstunde | 20m-Sprint Balancieren rückwärts | Balancierbalken + Startbrett Stoppuhr, Hütchen |
| 4. Doppelstunde | Standweitsprung Seitliches Hin- und Herspringen | Maßband, Kreppland |

| Inhalt | Organisation |
|--|--|
| <p>1. Doppelstunde: Rumpfbeuge und 6-Min-Lauf</p> <p>Zunächst wird die Rumpfbeuge mit allen fünf Gruppen durchgeführt. Bei der Rumpfbeuge wird zusätzlich Größe und Gewicht gemessen. Anschließend wird der 6-Min-Lauf, ebenfalls gruppenweise, durchgeführt.</p> | <p>Während eine Gruppe getestet wird, können die wartenden Kinder der Gruppe als Testhelfer fungieren und beispielsweise das Notieren der Werte übernehmen.</p> |
| <p>2. Doppelstunde: Sit-ups und Liegestütz</p> <p>Es werden zunächst mit allen Gruppen die Sit-ups und anschließend die Liegestütz durchgeführt.</p> | <p>Bei den Sit-ups können die wartenden Kinder das Fixieren der Füße übernehmen.</p> |
| <p>3. Doppelstunde: 20m-Sprint und Balancieren rückwärts</p> <p>Zuerst wird mit allen Kindern der 20m-Sprint durchgeführt. Die Lehrkraft fungiert als Stopper. Nachdem alle Kinder zwei Durchgänge absolviert haben erfolgt der Umbau für das Balancieren rückwärts. Das Balancieren rückwärts wird wieder gruppenweise durchgeführt. Die Testaufgabe Balancieren rückwärts ist sehr zeitintensiv, da jedes Kind insgesamt sechs Wertungsversuche durchführt und zusätzlich drei Probeversuche hat. Um Zeit zu sparen ist es möglich nur einen Wertungsversuch pro Balken durchzuführen. Jedes Kind hat demnach einen Probeversuch an jedem Balken und einen Wertungsversuch pro Balken. Bei der Auswertung muss dann jedoch darauf geachtet werden, dass die Summe der Schritte verdoppelt wird.</p> | <p>Die wartenden Kinder unterstützen die Lehrkraft als Starter und notieren die Zeiten für den 20m-Sprint.</p> |
| <p>4. Doppelstunde: Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung</p> <p>In der vierten Doppelstunde werden zunächst das seitliche Hin- und Herspringen und anschließend der Standweitsprung getestet. Die Lehrkraft zählt die korrekt ausgeführten Sprünge beim seitlichen Hin- und Herspringen. Nachdem alle Gruppen durchgetestet wurden, beginnt er wieder mit der ersten Gruppe mit dem Standweitsprung.</p> | <p>Beim seitlichen Hin und Her können die wartenden Kinder die Lehrkraft beim Stoppen der 15 sec unterstützen. Beim Standweitsprung können sie wieder das Notieren der Werte übernehmen.</p> |

Variante 2: Mentoren testen

In der Variante „Mentoren testen“ können in 45 Minuten 10-12 Kinder von sieben TuT getestet werden. Erprobt wurde das Konzept mit SuS der 10. Klasse, die eine Testleiterschulung absolviert hatten. Die Lehrkraft ist neben der Testdurchführung auch für die Gesamtkoordination und die Erwärmung der Kinder zuständig.

| Zeit | Inhalt | Organisation |
|--------|--|--|
| 5 min | Nach einer kurzen Begrüßung laufen die Kinder zur Erwärmung zwei Runden um das Volleyballfeld. | Die Lehrkraft erklärt bei der Begrüßung kurz den Gesamttablauf. |
| 7 min | Die Testung beginnt mit dem 20m-Sprint, der auf zwei Bahnen parallel durchgeführt wird. Jeweils 5-6 Kinder stellen sich an einer Bahn auf und absolvieren den 1. Durchgang. Danach findet der 2. Durchgang in identischer Reihenfolge statt. | Das Start und das Ziel werden mit Hütchen markiert. Auf jeder Bahn werden drei TuT benötigt. Ein Starter, ein Stopper und ein Schreiber. |
| 25 min | Im Stationsbetrieb absolvieren alle Kinder in Zweiergruppen die sechs Testaufgaben, Balancieren rückwärts, seitliches Hin- und Herspringen, Rumpfbeuge, Liegestütz, Sit-ups, Standweitsprung. Die Reihenfolge, in der die Kinder die Testaufgaben absolvieren, ist beliebig. | Pro Testaufgabe ein TuT, beim Balancieren rückwärts zwei TuT. Die TuT sind für den Aufbau der eigenen Station verantwortlich. |
| 8 min | Alle Kinder absolvieren gemeinsam den 6-Minuten-Lauf. | Ein TuT erklärt zu Beginn allen Kindern den Test. Alle TuT zählen während des 6-Min-Laufs die Runden von jeweils zwei Kindern. |

Variante 3: Drei Testleiter testen

Bei dieser Variante können 15 Kinder in 90 Minuten getestet werden. Hierfür sind drei TuT erforderlich. Nach dem 20m-Sprint werden drei Gruppen mit jeweils fünf Kindern gebildet. Jede Gruppe wird von einer festen Testleitung betreut, die mit den Kindern alle sechs Testaufgaben des Stationsbetriebes durchläuft und zu Beginn jede Testaufgabe einmal erklärt und demonstriert. Danach testet sie ihre komplette Gruppe. Jede Gruppe absolviert die Testaufgaben in unterschiedlicher Reihenfolge:

| Gruppe 1 | Gruppe 2 | Gruppe 3 |
|---|---|---|
| 1. Sit-ups 2. Liegestütz 3. Standweitsprung 4. Rumpfbeuge 5. Balancieren rückwärts 6. Seitliches Hin und Her | 1. Standweitsprung 2. Rumpfbeuge 3. Balancieren rückwärts 4. Seitliches Hin und Her 5. Sit-ups 6. Liegestütz | 1. Balancieren rückwärts 2. Seitliches Hin und Her 3. Sit-ups 4. Liegestütz 5. Standweitsprung 6. Rumpfbeuge |



Der Ablauf ist so konzipiert, dass zwischen den Stationen, die von den Gruppen absolviert werden, immer eine Station liegt, die nicht besetzt ist. Sollten dennoch Stauungen auftreten, kann die Reihenfolge auch kurzfristig angepasst werden.

Nach dem Stationsbetrieb folgt der 6-Minuten-Lauf, zwei Mal, mit je 7-8 SuS. Da lediglich drei TuT zur Verfügung stehen, sollten die Kinder beim 6-Minuten-Lauf mit Startnummern ausgestattet werden, um das Rundenzählen zu erleichtern. Diese Variante der Testdurchführung eignet sich besonders, wenn der Sportunterricht parallel zur Testung stattfinden soll und die Hälfte der Klasse getestet wird. In der nächsten Doppelstunde könnte dann der Fitnesszustand der restlichen Kinder überprüft werden.

Variante 4: Aktionstag

Im Rahmen eines Aktionstages können innerhalb von vier Schulstunden insgesamt 60 Kinder getestet werden. Hierzu werden zwei Teamchefs und 10 TuT benötigt. Die Teamchefs sind für die Koordination der Testung verantwortlich. Stehen noch weitere TuT zur Verfügung, oder wird die Testung von einem eingespielten Testteam durchgeführt, ist es möglich bis zu 80 Kinder in der gleichen Zeit zu testen. Dieses Konzept eignet sich beispielsweise bei der Ausrichtung eines Sporttages. Diese Art der Testdurchführung ist darauf



ausgelegt, möglichst viele Kinder in kurzer Zeit zu testen. Als TuT können Lehrkräfte, geschulte SuS oder auch geschulte Eltern fungieren.

Für die Testung werden mindestens zwei Hallendrittel benötigt. Im ersten Hallendrittel werden die Testaufgaben 20m-Sprint und 6-Minuten-Lauf absolviert. Im zweiten Hallendrittel finden die weiteren Testaufgaben statt. Zu Beginn absolvieren die Kinder den 20-m-Sprint und wechseln danach in das zweite Hallendrittel, um im Stationsbetrieb die Stationen Standweitsprung, Liegestütz, Sit-ups, Balancieren rückwärts, seitliches Hin- und Herspringen und Rumpfbeuge zu durchlaufen. Die Testaufgaben Sit-ups, Balancieren rückwärts, Liegestütz sowie Seitliches Hin- und Herspringen werden doppelt aufgebaut. Zum Abschluss wechseln die Kinder wieder in das erste Hallendrittel und absolvieren den 6-Minuten-Lauf in Gruppen von 8-10 Kindern.

Testauswertung

Alters- und geschlechtsspezifische Normwerttabellen ermöglichen eine Auswertung der von den Testpersonen erbrachten Leistungen. Es besteht die Möglichkeit die Ergebnisse einzelner Testaufgaben zu interpretieren und ein Leistungsprofil über alle Testaufgaben zu erstellen, mit dem Stärken und Schwächen identifiziert werden können. Auch die Bildung eines Gesamtwerts über alle Testaufgaben ist möglich, um einen Gesamtüberblick zu erhalten, auch wenn dieser Wert nur eingeschränkte Aussagekraft besitzt.

Mit einer Auswertungssoftware, die auf dem Programm Microsoft Excel basiert, lassen sich die Testergebnisse unkompliziert und schnell berechnen. Mit diesem Auswertungsprogramm lassen sich Rückmeldungen auf Individual- und Gruppenniveau erstellen. Die individuelle Rückmeldung enthält eine grafische Darstellung des Leistungsprofils sowie eine Urkunde. Eine plattformunabhängige, internetbasierte Auswertungssoftware wird derzeit entwickelt und ist voraussichtlich ab Oktober 2012 verfügbar. Geplant ist auch eine Verknüpfung der Testergebnisse mit konkreten Interventionsempfehlungen in Form von Bewegungsprogrammen. Aktuelle Informationen zu der Auswertungssoftware finden Sie unter der Internetadresse www.deutscher-motorik-test.de.

Weitere Möglichkeiten der Einbindung der Schülerinnen und Schüler

In den höheren Jahrgangsstufen bietet es sich an, die Vermittlung von theoretischen Hintergründen, wie beispielsweise die Systematisierung der motorischen Fähigkeiten, in die Testdurchführung zu integrieren. Durch eine Schulung der SuS in den Testaufgaben, sind diese in der Lage sich selbständig gegenseitig zu testen, so dass die Lehrkraft bei der Testdurchführung lediglich koordinieren muss. In die Testauswertung können die SuS ebenfalls soweit eingewiesen werden, dass sie ihre Ergebnisse selbständig auswerten können. Bei einer mehrmaligen Testdurchführung sollte immer das Ziel sein, das Ergebnis aus dem vorherigen Test zu verbessern. Durch die Fokussierung auf die individuelle Leistungsverbesserung und nicht auf die absolute Leistung, kann die Durchführung eines motorischen Tests auch für leistungsschwächere Kinder motivierend sein. Mit dem Ziel, ihre eigene Leistung zu verbessern, lernen die Kinder, sich realistische und überprüfbare Ziele zu setzen. Insbesondere die eigene Überprüfbarkeit kann hier motivierend wirken.

Zusammenfassung

Der DMT 6-18 bietet eine geeignete Möglichkeit um objektive Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit im Sportunterricht zu erheben. Die Testdurchführung ist immer mit einem gewissen Zeit- und Personalaufwand verbunden. Dieser Aufwand kann minimiert werden, indem SuS aktiv in die Testdurchführung eingebunden werden. Die beschriebenen Durchführungsvarianten wurden alle in der Praxis erfolgreich erprobt. Hilfen zur Testdurchführung und Testauswertung sowie detaillierte Beschreibungen der Testaufgaben stehen im Internet unter www.deutscher-motorik-test.de zur Verfügung.

Literatur

Bös, K., Schlenker, L., Büsch, D., Lämmle, L., Müller, H., Oberger, J., Seidel, I. & Tittlbach, S. (2009). *Der Deutsche Motorik-Test (DMT 6-18)*. Hamburg: Czwalina.



PD Dr. Ilka Seidel
Fachbereichsleiterin

Institut für Angewandte
Trainingswissenschaft (IAT)
Marschnerstraße 29
04109 Leipzig
Tel.: 0341 - 4945 310
E-Mail: seidel@iat.uni-leipzig.de



Prof. Dr. Klaus Bös
Institutsleiter

Karlsruher Institut für
Technologie (KIT)
Kaiserstraße 12, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Tel.: 0721-608 42611
E-Mail: klaus.boes@kit.edu

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 Djuric
Steinwasenstraße 6-8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

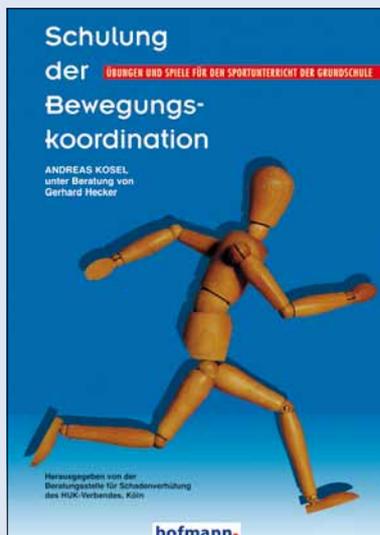
Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.80 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.



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 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.

Sportpatenprojekt

Schüler und Schülerinnen als Testleiter des DMT 6-18

Marie-Christine Ghanbari & Maike Tietjens

Einleitung

Ergebnisse motorischer Testungen können auf verschiedene Art und Weise für Grundschulen und weiterführende Schulen genutzt werden. Wie bereits von Ghanbari et al. (siehe Beitrag in diesem Heft) erwähnt, können die Ergebnisse einerseits Einfluss auf Inhalte des Sportunterrichts, die Pausenhofgestaltung, das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Schule, z. B. durch spezifische Angebote im offenen Ganztags haben. Andererseits sammeln Schülerinnen und Schüler (SuS) durch den Prozess der Aus- und Durchführung vielfältige selbstrelevante Informationen. In diesem Beitrag gehen wir auf Letzteres ein und geben ein Beispiel dafür, wie ältere SuS zu Testleiterinnen und Testleitern ausgebildet werden können (Wehrmann et al., 2012). Die SuS führen dabei unter Anleitung ausgebildeter Testleiter (z. B. Sportstudierende oder Lehrkräfte) motorische Tests mit jüngeren SuS der Schule durch. Eine konkrete Umsetzungsidee hierfür ist ein vernetztes Projekt (Sportpatenprojekt) zwischen Grundschule, weiterführender Schule und Universität. Dieses wird im folgenden Beitrag vorgestellt.

Der Beitrag ist so aufgebaut, dass zunächst der theoretische Hintergrund des Sportpatenmodells erläutert und anschließend das Modell erklärt wird. Das Modell wurde bereits in einer modifizierten Form an einer nigerianischen Schule und einer deutschen Grundschule durchgeführt.

Theoretischer Hintergrund und Konzept des Sportpatenmodells

Das Sportpatenmodell basiert auf den Annahmen der Theorie des *Lernens am Modell* (Bandura, 1977) und der *Selbstwirksamkeitserwartungen* (Bandura, 1977; 1997). Banduras Modelllernen ist die Art des Lernens, bei der Personen (in diesem Fall die jüngeren wie auch älteren SuS) mittels Beobachtung Verhaltensweisen erwerben. Bedingungen hierfür sind unter anderem,

dass das Verhalten beobachtet wird, dass es umsetzbar ist, dass es erfolgreich ist und schließlich, dass es sich um eine signifikante Person handelt, die als Modell identifiziert wird (z. B. ältere SuS für jüngere SuS). Unter Selbstwirksamkeit wird nun der Glaube an sich selbst im Sinne von „ich kann“ verstanden (Bandura, 1997). Die Person glaubt, mit ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Lage zu sein, die anstehenden Aufgaben bewältigen zu können. Banduras Konzeption der Selbstwirksamkeit basiert auf der subjektiv wahrgenommenen Trennung von Ergebniserwartung und Wirksamkeitserwartung (nicht die tatsächliche Wirksamkeit). Dabei versteht man unter Wirksamkeitserwartungen, dass sich eine Person selbst in der Lage sieht, ein Verhalten zu zeigen, das zum Erfolg führt. Nach Bandura (1997) können Selbstwirksamkeitserwartungen durch folgende Faktoren beeinflusst werden:

1. eigene Erfahrungen sowie Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnisse,
2. stellvertretende Erfahrungen, d. h. durch Beobachtung von signifikanten Modellen (Personen, die als sozial vergleichbar eingeschätzt werden),
3. Rückmeldung und Überzeugungsversuche durch Dritte und
4. die Wahrnehmung des eigenen somatischen, motorischen und emotionalen Zustandes (u. a. Pulsschlag, Muskelspannung).

Die Sportpatinnen und Sportpaten (PuP) fungieren nun als Verhaltensmodelle und bestärken gleichzeitig die SuS in ihrer Selbstwirksamkeit.

Sportpatenmodell

Das Sportpatenmodell wird im Überblick in Abb. 1 auf der folgenden Seite dargestellt. Es gibt zwei Mentor-Funktionen innerhalb des Modells: Zum einen haben Sportstudierende für ältere SuS eine Patenfunktion (PuP I). Diese PuP I bilden ältere SuS in Diagnoseverfahren motorischer Tests aus und leiten sie an, als PuP II förder- und forderbedürftige Kinder zu unterstützen.



Marie-Christine Ghanbari (geb. Wehrmann)

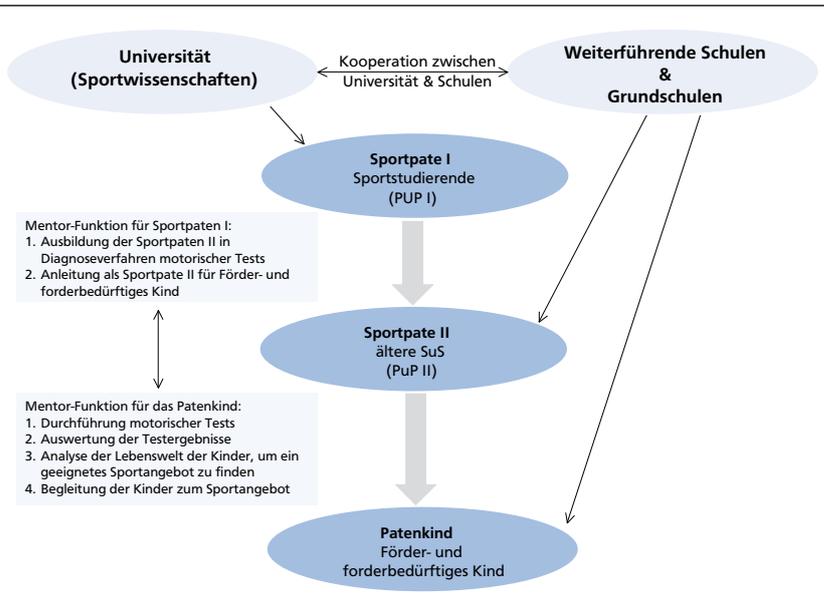
Doktorandin,
Lehrbeauftragte

Institut für Sportwissenschaft
Arbeitsbereich
Sportspsychologie
Horstmarer Landweg 62 b
48149 Münster

Tel. 0251/8339461
E-Mail: marie.ghanbari@uni-muenster.de

Zum anderen übernehmen ältere SuS (PuP II) eine Mentor-Funktion für jüngere SuS (Patenkind). Sie führen zunächst mit den PuP I die motorischen Tests durch und werten die Testergebnisse gemeinsam aus. Anschließend analysieren die PuP II die Lebenswelt ihres Patenkindes, um ein geeignetes Sportangebot zu finden und begleiten es dorthin.

Abb. 1: Modell des Projekts Sportpatenschaft



Phasen des Sportpatenmodells

Abb. 2: Phasen des Projekts Sportpatenschaft

In Abb. 2 sind die Phasen des Sportpatenmodells dargestellt, die in Tab. 1 genauer erläutert werden. Projekt-

idee ist, dass die Sportstudierenden erste Erfahrungen mit SuS sammeln, in dem sie ältere SuS in Diagnoseverfahren der motorischen Testungen für die Grundschule oder auch 5./6. Jahrgangsstufe, z. B. Ausbildung zu Testleitern des Deutschen Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18) (Bös et al., 2009), ausbilden. Aufbauend auf dem theoretischen Hintergrund des Seminars werden die älteren SuS zu Schülerpaten (PuP II) für die jüngeren SuS ausgebildet.

| Projekt: Sportpatenschaft | |
|---------------------------|--|
| 1. Phase: | <ul style="list-style-type: none"> - Vernetzung mit Schulen - Jahrgangübergreifendes und / oder Schulübergreifendes Projekt (eventuell zusätzliche Vernetzung mit einer Grundschule) |
| 2. Phase: | <ul style="list-style-type: none"> - Ausbildung älterer SuS zu Testleitern des DMT 6-18 - Durchführung motorische Tests - Erarbeitung des theoretischen Hintergrunds (u. a. Modell der motorische Leistungsfähigkeit, Theorie des sozialen Lernens und der Selbstwirksamkeit) im universitären Seminar Sportpaten für Studierende und ältere SchülerInnen |
| 3. Phase: | <ul style="list-style-type: none"> - Auswertung der Ergebnisse im Rahmen des universitären Seminars - Einordnung der Ergebnisse - Bildung der Sportpatenteams mit den jüngeren Schülern - Analyse der Rahmenbedingungen und Lebensumwelt der Patenkinder |
| 4. Phase: | <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellen der Ergebnisse - Abschlussreflektion über das Projekt |

Phase 1 – Vernetzung mit einer weiterführenden Schule und Grundschule

Durch eine Kooperation zwischen einer Grundschule, einer weiterführenden Schule und einer Universität kann folgendes Konzept realisiert werden: An der Universität und der weiterführenden Schule wird jeweils ein Projektseminar „Sportpatenschaften an Schulen“ angeboten.

Phase 2 – Ausbildung der Schülerpaten

In Phase 2 führen die älteren SuS gemeinsam mit den PuP I die Testungen bei den Kindern durch. Im Rahmen des universitären Seminars wird gemeinsam mit den PuP I und PuP II der theoretische Hintergrund (u. a. Modell der motorischen Leistungsfähigkeit, Theorie des sozialen Lernens und der Selbstwirksamkeit) erarbeitet.

Phase 3 – Bildung der Sportpatenteams

Die Ergebnisse der motorischen Testungen werden von den älteren SuS (PuP II) mit Unterstützung der Sportstudierenden (PuP I) zunächst ausgewertet und anschließend als Grundlage für weitere Handlungskonzepte (u. a. Ganztagskonzepte, Rückwirkungen auf den Sportunterricht, Vernetzung mit Vereinen) genutzt. Anhand der Auswertung wählen die PuP II mit Hilfe der PuP I und Lehrkräfte Kinder aus, die motorische Auffälligkeiten/Defizite, ein noch nicht gefördertes sportliches Talent, oder eine geringe sportliche Förderung durch die Familie aufweisen. In einem nächsten Schritt unterstützen die PuP II ihre Patenkinder dabei, ein individuelles Bewegungs- und Sportangebot zusammenzustellen und aufzunehmen. Wesentlich dabei ist, die Lebenswelt der Kinder in den Blick zu nehmen und das Angebot darauf anzupassen bzw. abzustimmen. Zusätzlich werden zusammen mit den PuP I Gespräche mit den Kindern, Lehrkräften und Vereinen geführt. Das Ganze findet im Rahmen eines gemeinsamen vorbereitenden Gesprächs an der Universität statt.

Phase 4 – Abschlussreflektion

Die PuP II werden im Rahmen des Projektkurses der Schule die Ergebnisse wissenschaftlich aufbereiten und in einem Vortrag vorstellen. Abschließend wird in einem Abschlussgespräch an der Universität im Rahmen des Seminars „Sportpatenschaften an Schulen“ das Projekt reflektiert.

Tab. 1: Die Inhalte der vier Phasen des Sportpatenmodells

Typischer Testablauf und Testtag

In Phase 2 des Sportpatenmodells werden die älteren SuS (PuP II) zu Testleitern des DMT 6-18 ausgebildet und führen gemeinsam mit den PuP I die motorischen Testungen durch. In Abbildung 3 wird eine mögliche Variante eines typischen Testablaufs und Testtages schematisch dargestellt. Der Testtag und Testablauf kann von Schule zu Schule variieren und auch modifiziert umgesetzt werden.

Die motorischen Tests werden in der Turnhalle während der Schulzeit und am Nachmittag durchgeführt. Insgesamt können an einem Testtag fünf Testungen durchgeführt werden. Während der Schulzeit übernehmen schwerpunktmäßig die PuP I die Testungen. Die PuP II testen in der Schulzeit nur in den Freistunden mit, am Nachmittag führen die PuP II unter Anleitung der PuP I die motorischen Testungen durch.

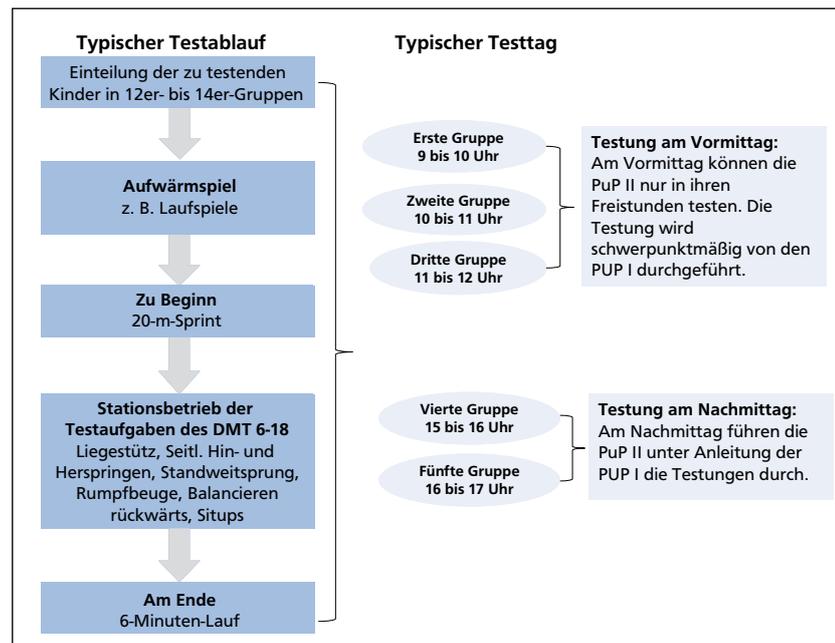
Zu Beginn wärmen sich die zu testenden SuS z. B. durch ein Laufspiel auf. Anschließend findet als erste Testaufgabe der 20m-Sprint statt. Danach teilen die PuP I die PuP II in ihrem Team auf die sechs Teststationen auf (seitliches Hin- und Herspringen, Liegestütz, Sit-ups, Standweitsprung, Beweglichkeit und Balancieren rückwärts). An jeder Station befinden sich ein bis zwei in der jeweiligen Testaufgabe ausgebildete PuP II. Die zu testenden SuS durchlaufen die sechs Testaufgaben im Stationsbetrieb. Am Ende wird der 6-Minuten-Lauf absolviert.

Die zu testenden SuS werden in 12er- bis 14er-Gruppen eingeteilt und erhalten vor jeder Testaufgabe eine Testinstruktion, um sicherzustellen, dass die Testaufgabe auch verstanden wird.

Das soeben beschriebene Sportpatenmodell sowie der Testablauf wurden bereits erfolgreich an einer deutschen Grundschule und einer nigerianischen Schule in modifizierter Form erprobt.

Fazit

Die Diagnostik motorischer Fähigkeiten kann als Grundlage und zentraler Baustein für eine individuelle Forderung und Förderung genutzt werden (Wehrmann et al., 2012). Als Ausgangspunkt des Sportpatenprojekts werden motorische Testungen durchgeführt, um den aktuellen Leistungszustand der Kinder festzustellen und um sachgerecht intervenieren zu können. Zusätzlich kann die Ausbildung als Testleiter durch eine zusätzliche Fragebogenerhebung (z. B. zum Selbstkonzept, zur sportlichen Aktivität außerhalb der Schule) begleitet werden, um weitere individuelle Faktoren der Kinder für die Förderung und Forderung zu erhalten.



Abschließend kann festgehalten werden, dass der erstmalige Versuch, an einer Schule SuS zu Testleitern des DMT 6-18 und PuP II im Rahmen eines Sportpatenmodells auszubilden, eine „Win-Win“-Situation sowohl für die Sportstudierenden in ihrer Funktion als PuP I als auch für die SuS (PuP II und Patenkind) darstellt. Die Studierenden werden in wichtigen Kompetenzen wie der Selbst- und Sozialkompetenz für das weitere Berufsleben gestärkt. Durch die Analyse der Lebenswelt der Kinder wird ihr Blick auf soziale Rahmenbedingungen der Kinder sowie auf die eigene Selbst- und Fremdwahrnehmung geschärft. Die SuS haben die Chance, einen Zertifikatskurs im Rahmen einer Universität durchzuführen und werden durch ihre studentischen Sportpaten ebenfalls in wichtigen Kompetenzen wie Selbstwirksamkeit sowie selbstständiges und wissenschaftliches Arbeiten gestärkt.

Abb. 3: Möglicher Testablauf und Testtag



apl. Prof. Dr. Maïke Tietjens

Gleichstellungsbeauftragte der WWU Münster, Akad. Rätin

Institut für Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Sportpsychologie
Horstmarer Landweg 62 b
48149 Münster
Tel. 0251/8339282
E-Mail: tietjens@uni-muenster.de

Literatur

- Bös, K., Schlenker, L., Büsch, D., Lämmle, L., Müller, H., Oberger, J., Seidel I. & Tittlbach, S. (2009). *Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18)*. Hamburg: Czwalina.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Ghanbari, M., Tietjens, M., Seidel, I. & Strauß, B. (2012). Motorische Leistungsfähigkeit in der Grundschule – Die Bedeutung der individuellen Förderung sozialbenachteiligter Kinder. *sportunterricht*, 61 (8), 234-238, in diesem Heft.
- Wehrmann, M., Tietjens, M. & Strauß, B. (2012). Sportliche Aktivität und motorische Leistungsfähigkeit – Sportmotorische Forder- und Förderqualifikation für (Grundschul-)Lehrerinnen und Lehrer. In N. Neuber, M. Pfitzner & U. Kaundinya (Hrsg.), *Individuelle Förderung im Sport – Pädagogische Grundlagen und fachdidaktische Konzepte* (S. 324 – 336). Münster: Lit.



Dr. Claus Krieger / Dr. Vera Volkmann

Neu!

Beachspiele

für den Schul- und Vereinssport

Sport im Sand liegt im Trend! Der Band Beachspiele möchte daher Anregungen für die Inszenierung von Bewegung, Spiel und Sport auf, im und mit Sand geben. Zu Beginn gehen die Autoren kurz auf die didaktischen Vorgaben für Schulsport ein und stellen den Bezug zum Beachsport her. Danach folgt eine Spielesammlung, die nach den Kriterien Leistung, Miteinander, Wagnis, Ausdruck, Eindruck und Gesundheit aufgebaut ist. Zum Schluss werden sieben ausgearbeitete Unterrichtsvorhaben vorgestellt, die nach unterschiedlichen Schulstufen und perspektivischen Ausrichtungen gegliedert sind und direkt für den Unterricht übernommen werden können.

DIN A5, 132 Seiten, ISBN 978-3-7780-0491-3,
Bestell-Nr. 0491 € 14.90

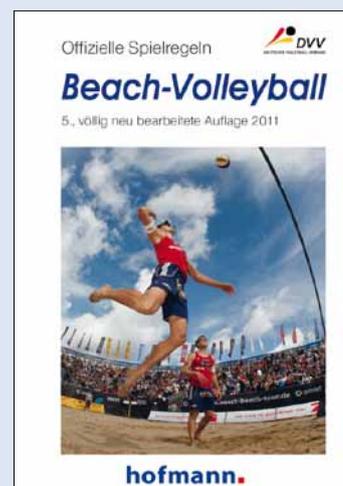
Beach-Volleyball-Ausschuss und Bundesschiedsrichterausschuss
des Deutschen Volleyball-Verbandes

Offizielle Spielregeln Beach-Volleyball

5., völlig neu bearbeitete Auflage 2011

In der vorliegenden 5. Auflage wurden die aktuellen Änderungen des Regelwerks eingearbeitet. Zudem erscheint die Auflage in einem neuem, übersichtlicherem Layout. Damit wird die Handhabung deutlich einfacher.

DIN A6, 88 Seiten, ISBN 978-3-7780-3005-9
Bestell-Nr. 3005 € 7.90



Inhaltsverzeichnis und Musterseiten unter www.sportfachbuch.de

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



Steinwasenstraße 6-8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Beachvolleyball (Teil 2)

Vom 1:1 zum 2:2 (ab Kl. 7)

Jürgen Kittsteiner

Einstieg

Spiel/Staffel: Sandsturm

Ablauf

Die Spieler stehen im Innenstirnkreis und merken sich ihren jeweils rechten Nachbarn. Ungefähr jeder fünfte im Kreis erhält einen Gegenstand, der sich zum Werfen und Fangen eignet (Bälle, Frisbees, etc.). Auf Kommando laufen alle durcheinander. Die Spieler, die einen Gegenstand in Händen halten, passen diesen zu ihren vormals rechten Nachbarn, usw.

Spielvarianten:

1. Das Spiel läuft so lange, bis der Spielleiter abbricht.
2. Spielende: Sobald ein Spieler seinen Gegenstand vom Spielanfang wieder in Händen hält. Der Spielleiter stoppt die Zeit und die Gruppe versucht im zweiten Durchgang schneller zu sein.
3. Wurfvarianten einführen: Die Bälle müssen immer mit links und die Frisbees mit rechts gespielt werden.

Tipp

Bei sehr großen Gruppen und vielen Gegenständen kann es unübersichtlich werden und die Spieler sollten angehalten werden, den Namen ihres rechten Nachbarn zu rufen.



Sandsturm

Hauptteil

Übungsform: Oberes und unteres Zuspiel im Umlaufbetrieb 1:1

Ohne die besonderen Regeln bezüglich des oberen Zuspiels beim Beachvolleyball zu berücksichtigen, können in der vorgeschlagenen Organisationsform die verschiedensten Aufgabenstellungen angeboten werden.

Einfach

- Den heranfliegenden Ball fangen, als Schockwurf anwerfen und wieder über das Netz pritschen.
- Den Ball in Pritschhaltung über der Stirn fangen und wieder mit Daumenimpuls über das Netz werfen (Pritschwerfen).

Mittel

- Den Ball als Bagger leicht hochspielen, auffangen, im Schockwurf anwerfen und über das Netz pritschen.
- Direkt pritschen.

Netzhöhe

ca. 2,10 – 2,20 m

Spielfeldgröße

ca. 2,50 x 4,00 m

Tipp

Das Spielfeld mittels Absperrband oder durch das Ziehen von Linien mit dem Fuß in den Sand aufteilen.



Jürgen Kittsteiner

Akademischer Oberrat am
Sportzentrum der
Universität Regensburg

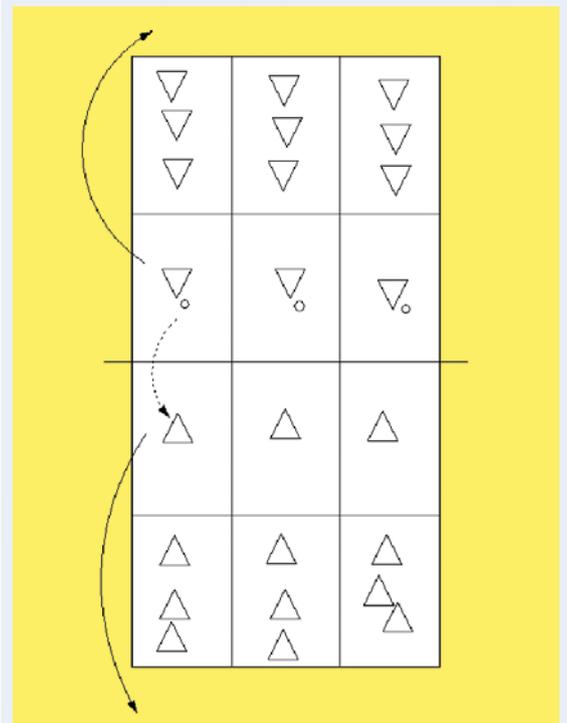
E-Mail: juergen.kittsteiner@
psk.uni-regensburg.de

Schwierig

- Direkt baggern.
- Den Ball als Bagger hochspielen und dann direkt zurückpritschen.
- Zwischen den Ballkontakten Zusatzaufgaben einbauen (z. B. in die Hände klatschen, usw.).

Differenzierung

Es besteht die Möglichkeit, die Aufgabenstellungen individuell auf das Fertigniveau der jeweiligen Schüler anzupassen und denjenigen, welche sicher baggern und pritschen können, schwierigere Vorgaben zu geben.



1:1 im Umlaufbetrieb

Hinweis

Bei den Beachvolleyballeinheiten wird davon ausgegangen, dass nur ein Sandfeld zur Verfügung steht. Bei größeren Klassen ist immer in Erwägung zu ziehen, die Freiflächen rund um das Feld zu nutzen.

Übungsform: Spielaufbau beim 2:2 nebeneinander

Der Ball wird von der gegenüberliegenden Netzseite eingeworfen. Vor dem Wurf schlägt der Einwerfende kurz auf den Ball – und die Spieler, die zunächst am Netz stehen, lösen sich nach hinten und bauen einen Spielzug in mehreren Schritten und Schwierigkeitsstufen auf.

Netzhöhe

ca. 2,10 – 2,20 m

Spielfeldgröße

ca. 4,00 x 4,00 m

Einfach

- Der Ball wird gezielt auf einen der beiden Annehmenden geworfen. Dieser nimmt im Bagger oder im oberen Zuspiel an und spielt Richtung Netzmitte. Der Mitspieler läuft nach vorne und fängt den Ball.

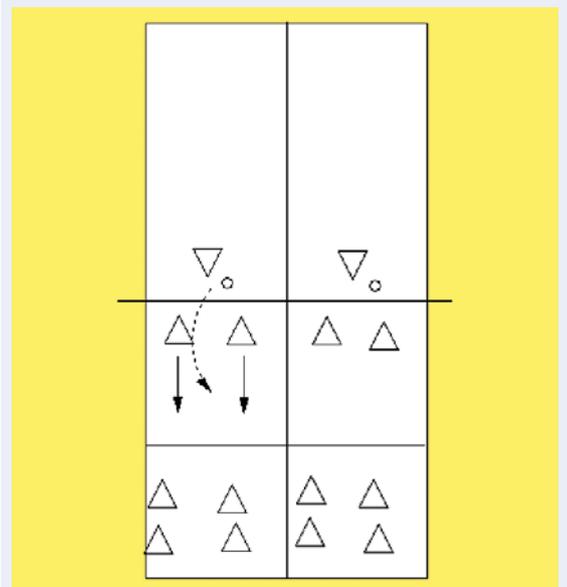
Mittel

- Siehe oben, nur dass sich jetzt der Fänger den Ball erneut anwirft und im oberen Zuspiel parallel zum Netz spielt. Der annehmende Mitspieler läuft nach vorne und spielt den Ball über das Netz.

Schwierig

- Der Ball wird zwischen die beiden Annehmenden geworfen und es gilt, sich durch deutliche „Ich“-Rufe zu verständigen, wer den Ball annimmt. Dieser ist dann, in zwei weiteren Ballkontakten ohne spielberuhigende Fangaktion über das Netz zu spielen.

Nach einigen Aktionen (2-4) rückt ein neues Zweierteam nach und auch die Einwerfer werden ausgewechselt.



Spielaufbau beim 2:2

Spielform: 2:2 auf Kleinfeldern in Varianten

Ablauf

Zwei Teams stehen sich auf Kleinfeldern gegenüber und spielen in verschiedenen Varianten. Der Ball wird dabei immer durch einen Schockwurf aus dem Feld ins Spiel gebracht.

Spielvarianten

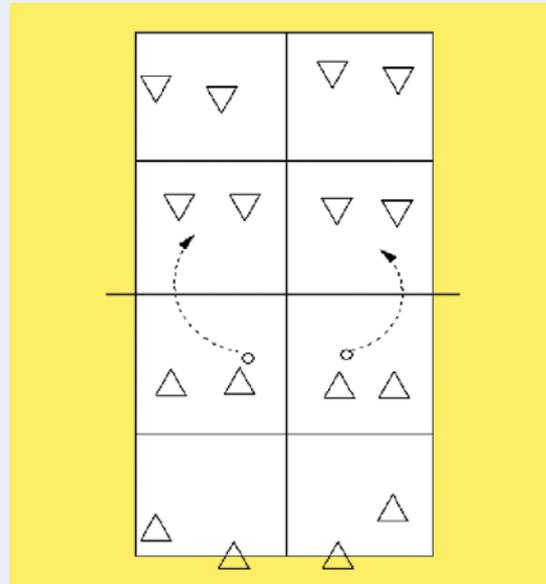
1. Beide Teams spielen miteinander und versuchen so viele Netzüberquerungen wie möglich zu realisieren. Sie haben dazu fünf Versuche. Schwieriger wird die Aufgabe, wenn nur Dreierspielzüge gelten.
2. Es werden kurze Sätze auf 5 Punkte gespielt. Ist ein Satz zu Ende, wechseln beide Teams aus. Welches Team gewinnt als erstes drei Sätze?
3. Die Teams spielen im Umlaufbetrieb und jedes Zweier-team stellt sich nach einem Ballwechsel hinten wieder an. Auf jeder Netzseite und auf jedem Feld werden die Punkte gezählt. Welche Netzseite/Feld hat nach 5 Minuten Spielzeit die meisten Punkte?

Netzhöhe

ca. 2,10 – 2,20 m

Spielfeldgröße

ca. 4,00 x 4,00 m



Spiel 2:2 auf kleine Felder

Abschluss

Zum Abschluss bespricht der Lehrer anhand der Kopiervorlage die Hausaufgabe für die nächste Stunde. Ausgehend vom Spiel Sandsturm erhalten die Schüler den Auftrag, in Kleingruppen eigene Bewegungsspiele auf Sand zu erfinden.

Hinweis

Derartige Aufgaben lassen sich unter „Spiele erfinden“ das ganze Schuljahr über integrieren. Dann können auch unterschiedliche Untergründe (Halle, Rasen, Asphalt) kontrastiv erfahren werden.

Eine Kopiervorlage für die Hausaufgabe im DIN A4-Format kann unter www.hofmann-verlag.de im Bereich > sportunterricht > Zusatzmaterial heruntergeladen werden.

Literatur

Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2011). *Spielend Volleyball lernen. 22 Stundenbilder für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert.

Die Hausaufgabe

Erfindet ein Bewegungsspiel auf Sand (**Beachspiel**), das nach folgender Systematik strukturiert und nachvollziehbar aufgebaut sein soll!



| | |
|----------------------------------|----------------------|
| Name: | |
| Spieleranzahl / Gruppengrößen: | Benötigtes Material: |
| Spielbeschreibung / Spielregeln: | |
| Skizze: | |

Beachvolleyball (Teil 3)

2:2 mit Beachtechniken (ab Kl. 9)

Jürgen Kittsteiner

Einstieg

Spiel/Staffel: Fata Morgana

Ablauf

Die jeweils Riegengersten nehmen mit beiden Händen Sand auf und transportieren diesen zu einem entfernt liegenden Beachvolleyball. Der Sand wird auf den Ball geschüttet. Danach schlagen sie den Nächsten frei, der seinerseits Sand aufnimmt, usw.

Ziel des Spiels ist es, den Beachvolleyball völlig mit Sand zu bedecken, so dass dieser, wie eine Fata Morgana, erst zu sehen ist, dann aber verschwindet.

Hinweis

Die Gruppe wird in 5 Riegen à 4-6 Schüler eingeteilt. Die Riegen positionieren sich hinter der Grundlinie des Beachvolleyballfeldes. Für jede Riege wird ein Beachvolleyball unter dem Netz bereit gelegt und leicht im Sand festgedrückt.

Hauptteil

Erklärung/Demonstration: Beachregeln – Beachtechniken (Tomahawk, Poke-Shot)

Beim Beachvolleyball gibt es bestimmte Regelvorgaben zu Technismustern, die im Hallenvolleyball nahezu keine Rolle spielen. Dies hängt mit der sehr strengen Regelauslegung bezüglich des oberen Zuspiels im ersten und dritten Ballkontakt zusammen, die dazu führt, dass ein Pritschen in diesen Handlungsphasen so gut wie nicht erlaubt ist. Als regelkonforme Alternative für den ersten Kontakt vor allem in der Abwehr, ist der sog. Tomahawk entstanden. Im dritten Kontakt, und hier vor allem beim Spiel nah am Netz, findet der sog. Poke-Shot Verwendung, der den beim Beachvolleyball verbotenen Lob ersetzt. Neben diesen gibt es weitere Techniken.

Beachte beim Tomahawk:

- Hände verschränkt ineinander oder aneinander legen.
- Spielen des Balles mit den Handflächen oder den Handkanten.
- Der Ball wird mehr nach vorne-oben gestoßen als geschlagen.

Beachte beim Poke-Shot:

- Spiele den Ball mit den gespannten Mittelfingern von Zeige- und Mittelfinger.
- Der Ball wird nicht geschlagen, sondern gestoßen.



Tomahawk



Poke-Shot

Übungsform: Erproben der Beachtechniken Poke-Shot und Tomahawk

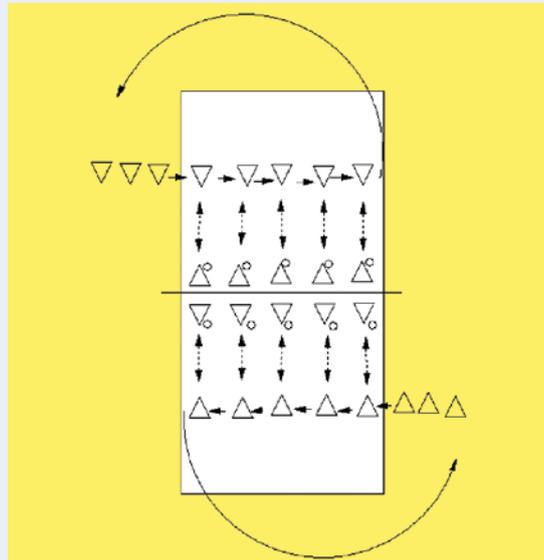
Nach Erklärung und Demonstration stellen sich die Schüler in abgebildeter Weise auf und absolvieren folgende Aufgaben:

1. Die Spieler am Netz werfen den Ball als Schockwurf auf die Hereinlaufenden. Diese spielen ihn als Tomahawk zurück.
2. Die Spieler am Netz werfen sich den Ball selbst an und spielen einen Poke-Shot auf die Hereinlaufenden, die ihrerseits den Ball zurückbaggern.
3. Am Netz wird ein Poke-Shot gespielt und die hereinlaufenden Mitschüler spielen, je nach Höhe des Balles, einen Tomahawk oder ein unteres Zuspiel.
4. Am Netz werden leichte Driveschläge gemacht bzw. Bälle als leichte Schlagwürfe geworfen. Die abwehrenden Mitspieler baggern oder spielen per Tomahawk zurück.

Nach einer entsprechenden Wiederholungszahl werden die Rollen getauscht und die Schüler am Netz ausgewechselt.

Hinweis

Je fünf Schüler stehen mit Bällen auf beiden Seiten des Netzes und spielen diese auf die seitlich Hereinlaufenden. Für größere Schülergruppen auf einem Feld geeignet.



Beachtechniken kennenlernen im Rundlaufbetrieb

Übungsform: Dreierspielzug auf Sand unter Verwendung von Beachtechniken

Der Ball wird von der gegenüberliegenden Netzseite eingeworfen. Auf der anderen Seite wird dann ein Dreierspielzug aufgebaut. Folgende Aufgabenstellungen sind möglich:

1. Der Ball wird gezielt auf einen der beiden Annehmenden geworfen. Dieser nimmt im Bagger oder im Tomahawk an und spielt Richtung Netzmitte. Spieler 2 läuft nach vorne und baggert oder pritscht den Ball parallel zum Netz. Der annehmende Partner läuft nach vorne und spielt den Ball als Poke-Shot oder als lockeren Driveschlag über das Netz.
2. Der Ball wird zwischen die beiden Annehmenden geworfen und es gilt, sich durch deutliches „Ich“-Rufen, zu verständigen wer den Ball annimmt. Weiterer Verlauf wie unter 1.

Nach 3-4 Aktionen rückt ein neues Zweierteam nach und auch der Einwerfer wird ausgewechselt.

Differenzierung

Je nach Fähigkeits- und Fertigungslevel kann das obere Zuspiel die Beachvolleyballtechniken in jeder Phase des Dreierspielzuges ersetzen. Die Ballwechsel können zudem wieder durch Fangaktionen stabilisiert werden. Grundsätzlich sind die Aufgaben immer einfacher zu lösen, wenn gezielt auf einen der Spieler eingeworfen wird.

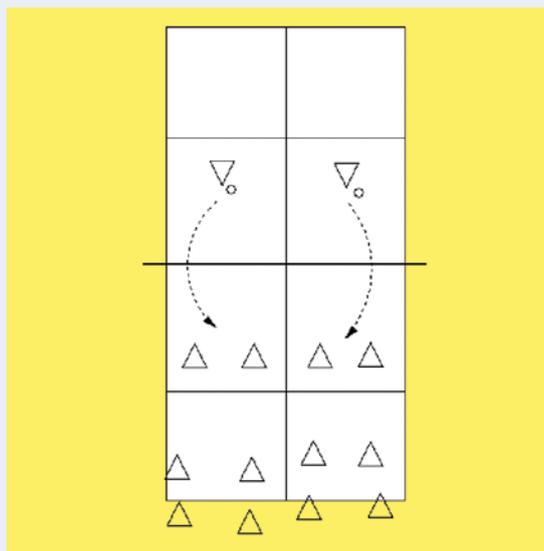
Netzhöhe

ca. 2,10 – 2,20 m

Feldgröße

ca. 4 x 4 m

Es entstehen zwei Felder, die mit Absperrband voneinander getrennt werden können.



Dreierspielzug mit Beachtechniken

Hinweis

Bei größeren Klassen ist immer in Erwägung zu ziehen, die Freiflächen rund um das Feld zu nutzen und Wartezeiten zu verkürzen.

Spielform: 2:2 auf Kleinfeldern in Varianten

Ablauf

Zwei Teams stehen sich auf Kleinfeldern gegenüber und spielen in verschiedenen Varianten und Zählweisen Beachvolleyball.

Spielvarianten

1. Beide Teams spielen miteinander gegen die Teams auf dem anderen Spielfeld. Ziel ist es, gemeinsam mehr Ballberührungen zu schaffen als die beiden Nachbarteams. Erschwerend kann eingeführt werden, dass immer ein Dreierspielzug gespielt werden muss oder spezielle Beachtechniken eingesetzt werden müssen.
2. Jeweils ein Team steht auf Warteposition hinter den Feldern. Immer wenn der Ball das Netz überquert hat, wechseln die Teams aus. Welche Seite macht den ersten Fehler?
3. Es werden kurze Sätze auf 5 Punkte gespielt. Ist ein Satz zu Ende, wechseln beide Teams. Welche Seite gewinnt als erstes drei Sätze?
4. „Normales“ Spiel, jedoch zählen die Punkte, die durch einen Poke-Shot erzielt wurden, doppelt.

Differenzierung

Je nach Ballsicherheit kann der Aufschlag eingeworfen, aber z. B. auch von der hinteren Spielfeldlinie aus geschlagen werden. Zudem kann mit „richtigen“ Regeln oder nach eigenen Regeln gespielt werden, die z. B. das obere Zuspiel in der Annahme erlauben, aber am Netz einen Angriffsschlag oder eine Beachtechnik (z. B. Poke-Shot) verlangen.

Netzhöhe

ca. 2,10 – 2,20 m

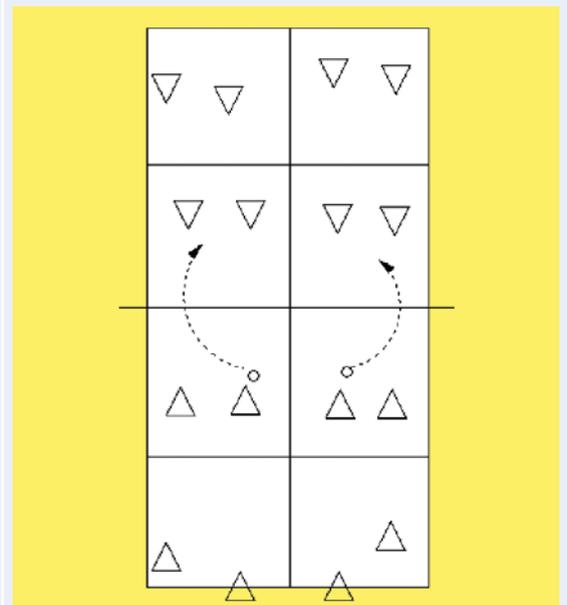
Feldgröße

ca. 4 x 4-6 m

Es entstehen zwei Felder, getrennt durch ein Absperrband.

Tipp

Mit der Kopiervorlage können im Vorfeld nochmals Regel- und Technikunterschiede thematisiert werden, um aufgrund der gemachten Erfahrungen evtl. eigene Spielregeln zu formulieren.



Spiel 2:2 mit Warteposition

Kopiervorlage

Beachvolleyball – Regelkunde in Auszügen

Spielfeld / Spielerzahl: Beim offiziellen Beachvolleyball wird 2 gegen 2 auf einem 16 x 8 m großen Feld gespielt. Die Netzhöhe entspricht den Hallenhöhen (Männer 2,43 m; Frauen 2,24 m).

Zählweise / Seitenwechsel / Aufschlag: Jeder Ballwechsel bringt einen Punkt (Rallye-Point Zählweise).

Ein Regelsatz wird auf 21 Punkte gespielt. Aufgrund der Witterungsverhältnisse wird vereinbart, nach einer bestimmten Anzahl von Punkten die Seiten zu wechseln (i. d. R. alle 7 Punkte). Immer nach Gewinn des Aufschlagrechts, wechselt der Aufschläger eines Teams.

Spielen des Balles: Der Ball darf mit allen Körperteilen berührt werden. In der Annahme und in der Abwehr wird nicht gepritscht, sondern eine Hilfstechnik (Tomahawk, Beach-Dig) eingesetzt. Beim Spiel über das Netz darf auch nur in Ausnahmen gepritscht werden (senkrecht zur Schalterachse und im Stand). Lobs sind nicht erlaubt. Als Hilfstechnik bietet sich der Poke-Shot an.

Fragen / Diskussionspunkte:

1. Sind die Regeln gerade bezüglich des Oberen Zuspiels sinnvoll, um Ballwechsel auf unserem Spielniveau zu verlängern und das Spiel in Gang zu halten?
2. Welche Regeln vereinbaren wir, damit unsere Spiele möglichst spannend ablaufen?

Unsere Regeln:

Beach-Talk

| | |
|------------|---|
| Tomahawk | Abwehr über Kopf mit ineinander verschränkten Händen |
| Poke-Shot | Mit den Mittelgliedern der Finger gespielter Ball |
| Beach-Dig | Kurzes Fangen des Balles in Pritschhaltung bei harten Angriffen |
| Fake-Block | Angetäuschter Block, mit anschließendem Lösen in die Abwehr |
| Sideout | Aufschlagwechsel |

Abschluss

Zum Abschluss werden Erfahrungen zur Effektivität und zum Einsatzbereich der Beachtechniken besprochen. Zudem wird die Frage aufgeworfen, welche Umwelteinflüsse das Spiel begleiten.

Hinweis

Die **Kopiervorlage** mit den amerikanischen Fachbegriffen kann Ausgangspunkt für eigene Recherchen sein.

Eine **Kopiervorlage für die Regelkunde im DIN A4-Format** kann unter www.hofmann-verlag.de im Bereich **► sportunterricht ► Zusatzmaterial** heruntergeladen werden.

Literatur

Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2011). *Spielend Volleyball lernen. 22 Stundenbilder für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert.