

## Mit dem Schulsikurs in den Funpark? – Mit Sicherheit ein Erlebnis!

Stefan Nieberle

In den meisten Skigebieten gibt es sie seit mehreren Jahren – für Kinder und Jugendliche sind sie häufig Anziehungspunkt, für Lehrer bei Schulsikursen meist eher unbekanntes Terrain, das beim Betreten eine gewisse Unsicherheit aufkommen lässt. Die Rede ist von Funparks – künstlich angelegten Hindernisparcours mit Schanzen, Boxen und Rails.

Der Wunsch, auch im Schulsikurs nicht nur auf der Piste, sondern auch im „Park“ zu fahren, wird bei Schülern immer lauter geäußert und das Unverständnis bei einem generellen Funpark-Verbot ist dementsprechend groß. Das muss nicht sein, denn durch richtige Vorbereitung, dem Aufstellen einiger Regeln und dem Befolgen methodischer Grundsätze kann der Funpark zu einem sicheren Erlebnis werden. Darüber hinaus eröffnet er vielfältige Möglichkeiten, koordinative Fähigkeiten, Selbstwertgefühl und Teamgeist bei den Schülern zu steigern. Das gilt für Skifahrer und Snowboarder gleichermaßen!

### Kleines „Park-Einmaleins“

Funparks finden sich in unterschiedlichen Größen und Varianten in fast allen Skigebieten. Sie sind grundsätzlich frei zugänglich – und damit liegt auch die Verantwortung zum größten Teil beim Nutzer selbst. Der Parkbetreiber muss natürlich für die Betriebssicherheit sorgen; die Einschätzung des eigenen Fahrkönnens und des Schwierigkeitsgrades des jeweiligen Parkelements bleibt aber, wie bei der Pistenauswahl, dem Wintersportler überlassen. Hier kommt also der Lehrkraft die Aufgabe zu, zu entscheiden, ob und wenn ja, welche Teile des Parks durch welche Schüler genutzt werden dürfen.



„flat box“  
Quelle:  
Deutscher Skilehrerverband

Dazu ist es zunächst wichtig, dessen grundlegende Elemente zu kennen. Die meisten modernen Parks sind in verschiedene „lines“ eingeteilt. Dort finden sich grundsätzlich drei verschiedene Elemente:

- „Kicker“ (=Schanzen),

#### AUS DEM INHALT:

**Stefan Nieberle**

Mit dem Schulsikurs in den Funpark? – Mit Sicherheit ein Erlebnis! 1

**Henner Hatesaul**

Praxistipp: Schaukelringe/Trapez 6

**Katrina Falkenberg**

Tanzfilme für den Sportunterricht nutzen 7

**Bettina Frommann**

Faszination und Erlebnis Winter:  
Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein – Teil 2 14



**Dipl. SpOec Stefan Nieberle**

Ist Sport- & Wirtschaftslehrer am Humboldt-Gymnasium Vaterstetten, Mitglied im Lehrteam Schneesport des Kultusministerium und im Lehrteam des Deutschen Skilehrerverbandes

Hugo-Weiss-Str.102  
81827 München  
Tel. (089) 99 94 46 16  
Mobil: 01 72 8 55 36 82  
E-Mail: S.Nieberle@gmx.de

- **Boxen** (unterschiedlich breite Boxen mit Kunststoffauflage) und
- **Rails** (schmale Metallgeländer) unterschiedlicher Größe und Geometrie.

Begriffe wie „*small, medium, large*“ oder „*beginner, intermediate, expert*“ kennzeichnen zwar immer öfter aber leider noch nicht immer die einzelnen Elemente. Bleibt also die Frage für die Lehrkraft, welche ohne Bedenken genutzt werden können.

Kleinere „Kicker“ (ca. 2-4m Sprungweite bei guten Fortgeschrittenen!) und relativ flach stehende Plastikboxen sind bei richtiger Vorbereitung durchaus nutzbar! Grundsätzlich sollten alle Elemente mit Metalloberflächen gemieden werden, da sie teilweise enormen Materialverschleiß bewirken (Abrunden, Beschädigen der Skikanten). „Kicker“ mit hohem Luftstand und Boxen mit großen Fallhöhen oder Lücken (=gaps), die erst übersprungen werden müssen, um darauf zu gelangen, sind für den Schulsikurs ungeeignet, da die Verletzungsgefahr zu groß ist. Ist bei einem Kicker die Landung von oben nicht einsehbar, sollte man schon sehr kritisch beurteilen, ob das Können der Schüler mit dem Anforderungsniveau übereinstimmt. Auf alle Fälle sollte die Lehrkraft jetzt so stehen, dass sie den Landehang einsehen und die Sprünge freigeben kann.

## Vorbereitung im Klassenzimmer

Zur Motivation werden einige kurze Videosequenzen von gelungenen Tricks im Park gezeigt und schon könnte man noch vor dem Sikurs im Klassenzimmer starten und mit den Schülern wichtige Sicherheitsregeln aufstellen. Denn auch im Funpark muss man sich unbedingt an **Regeln** halten, egal ob man allein oder in der Gruppe unterwegs ist.

### Einige besonders wichtige Park-Regeln:

- Trage einen Helm!
- Umfahre und besichtige zunächst alle Park-Elemente!
- Respektiere die anderen Fahrer im Park!
- Befahre ein Hindernis nur wenn es frei ist. Das gilt auch für den Auslauf!
- Melde dich vor dem Befahren eines Hindernisses an (Arm heben, „next“ rufen)!
- Verlasse die Lande- bzw. Auslaufzone so schnell wie möglich!

Natürlich gibt es für den Funpark besonders geeignete **Ausrüstung**; eventuell besteht die Möglichkeit, beim Skiverleih oder von Freunden sogenannte „Twintips“ auszuleihen. „Twintips“ sind etwas breiter als herkömmliche Ski und vorne und hinten aufgebogen. So

sind sie auf Boxen und bei Landungen stabiler und ermöglichen auch das Rückwärtsfahren („switch“ fahren). Profis empfehlen hier eine Skilänge bis zur Nasenspitze. Neben dem Helm tragen immer mehr Schüler inzwischen auch einen Rückenprotektor, der im Funpark sehr zu empfehlen ist. Kleiner Tipp: Ein Rucksack mit Pullovern oder anderen weichen Sachen gefüllt ist ein relativ guter Protektorerersatz! **Bereitet man die Verhaltens- und Ausrüstungsregeln bereits in der Schule vor, wissen die Schüler, welche Voraussetzungen erfüllt werden müssen, um in den Funpark zu dürfen.**

## Vorbereitung in der Turnhalle

Springen und Sliden (= Rutschen mit Ski oder Board über eine Box) stellen hohe Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit. Mit spielerischen Aufgaben können bereits im Vorfeld wichtige motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult werden.

Für die Vorbereitung auf das **Springen** bieten sich verschiedene Sprünge auf Sprungbrett und Trampolin an. Vor allem die nötige Körperspannung zur Stabilisierung der Flugphase sollte hier im Vordergrund stehen. Durch verschiedene Sprungaufgaben (Hocke, Grätsche, 180er, 360er,...) erweitern die Schüler ihr Bewegungsrepertoire und man bekommt bereits einen ersten Überblick über das Leistungsniveau der Klasse.

Auch für das **Sliden** gibt es zahlreiche spannende Aufgabenstellungen, durch die die grundlegenden Bewegungsmerkmale für einen erfolgreichen Box-Slide geschult werden können. Im Folgenden sollen einige exemplarische Aufgaben vorgestellt werden.

## Aufgaben

- Die Schüler ziehen sich gegenseitig auf Teppichfliesen (sitzend, kniend, stehend) durch die Halle.



- Römisches Wagenrennen: Schüler ziehen sich gegenseitig im Wettkampf.
- Die Langbänke werden an den Sprossenwänden eingehängt und die Schüler rutschen zunächst auf dem Hintern herunter.
- Mit Hilfestellung im Stehen auf einer Teppichfliese sliden (siehe Bild links unten).
- Auf zwei Teppichfliesen sliden (siehe unteres Bild).



Die wichtigsten Punkte beim Sliden sind:

- Eine etwas tiefere Körperposition einnehmen;
- Schulterachse möglichst parallel zur Bank;

- breite Armführung;
- Blick auf das Ende der Bank, nicht auf die eigenen Füße!

## Im Schnee

Wichtig ist, den Park zunächst zu besichtigen und alle Elemente zu überprüfen.

- Welche passen vom Anforderungsniveau?
- Sind Absprünge und Landungen in Ordnung?
- Weisen die Boxen Beschädigungen auf?

Gestartet wird auf den leichtesten Boxen und Kickern. Am besten mit der Gruppe an einem Element und im Umlaufbetrieb. Auf dem Kicker sind nur einfache Sprünge erlaubt. Rotationssprünge (vor allem überkopf) sind verboten. Eine Box für die ersten Versuche sollte in flachem Gelände stehen, möglichst weit im Schnee eingegraben und somit weder ein Auf- noch ein Abspringen nötig sein. Es empfiehlt sich, die Stöcke

Quelle:  
Deutscher Skilehrerverband



Abb. Hilfestellung beim  
Boxslide  
Quelle:  
Deutscher Skilehrerverband

für alle folgenden Übungen nur am Griff zu halten, ohne in die Schlaufen zu schlüpfen. So können die Schüler im Falle eines Sturzes die Stöcke loslassen.

#### Aufgabenstellungen in methodischer Reihenfolge:

- Fahre geradeaus über die Box! Danach bremsen und laufe an der Seite wieder hoch (obere Bildreihe).
- Fahre geradeaus auf die Box zu, springe davor beidbeinig ab und lande in Fahrtrichtung möglichst weich darauf!
- Versuche eine Drehung auf der Box!
- Fahre geradeaus auf die Box zu, springe davor beidbeinig ab und lande 90° zur Fahrtrichtung möglichst weich darauf! Slide über die Box und versuche am Ende die Ski wieder in Fahrtrichtung zu drehen (mittlere und untere Bildreihe).

Vor dem ersten richtigen Boxslide (Ski 90° zur Fahrtrichtung) ist es ratsam, sich zwei Slalom- oder Holzstangen für eine Hilfestellung heranzuziehen. Der Fahrer stellt sich bereits 90° zur Fahrtrichtung auf die Box und wird durch zwei Helfer rechts und links von der Box stabilisiert. Auf ein gemeinsames Startkommando laufen die beiden Helfer los und versetzen den Fahrer ins Rutschen.

Generell wird der Schwierigkeitsgrad einer Box durch Höhe und Neigungswinkel bestimmt. Mit zunehmender Schwierigkeit steigt natürlich auch die Sturzgefahr. Für den Lehrer ist daher entscheidend, bei auftreten-



der Müdigkeit und Unkonzentriertheit Pausen zu verordnen. Vor allem bei Umlaufbetrieb mit Aufstieg zu Fuß ist auf die körperliche Ermüdung zu achten. Die Benutzung von Funparks im Schulsikurs bei Einhaltung der erläuterten Punkte ist bedenkenlos möglich. Mehr Informationen und Tipps zum methodischen Vorgehen finden sich in den aktuellen Lehrbüchern des Deutschen Skilehrerverbandes.

#### Literatur:

Skifahren einfach – Der DSLV Lehrplan. Herausgeber: Deutscher Skilehrerverband, BLV-Buchverlag München, 2012.

#### Liebe Leserinnen und Leser, Autorinnen und Autoren!

*Ihnen und Ihren Angehörigen wünsche ich ein besinnliches Fest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2013!*

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

*Heinz Lang, Schriftleiter der Lehrhilfen*

## 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 € 22.80 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.



## WINTERSPORT



Prof. Dr. Herbert Haag

### Doppelstunde Alpiner Skilauf



**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele  
für Schule und Verein**

Das Buch bietet in den vier Teilen „Skilauf Unterrichten“, „Einführung und Grundlagen des Alpinen Skilaufs“, „Impulse für Richtungsänderungen im Alpinen Skilauf“ sowie „Ganzheitliche Konzepte für das Erlernen des Alpinen Skilaufs“ eine Einführung in das Thema Alpinen Skilauf sowie 18 ausgearbeitete Doppelstunden. Zudem enthält das Buch reichlich Bildmaterial, Bewegungsbeispiele zu den Doppelstunden auf einer beigefügten CD-ROM sowie einen ausführlichen Anhang zur Orientierung für Skilehrkräfte.

15 x 24 cm, 168 S. + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0571-2  
**Bestell-Nr. 0571 € 19.90**

Werner Lippuner / Walter Bucher

### 1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport

**5., überarbeitete Auflage 2010**

5. Auflage – Schnee von gestern? Bei der Überarbeitung wurden viele Übungen durch neue Formen ersetzt, aktuelle Trends im Wintersport eingebaut und neue Varianten angefügt. Das neue Layout, die Durchnummerierung von 1–1017 und die Ergänzung mit der Lifestylesportart SKIKE wird Lehrpersonen im Wintersport begeistern. Die Neuauflage ist bereit – für Schnee von heute!



DIN A5 quer, 272 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-6375-0  
**Bestell-Nr. 6375 € 23.–**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0571](http://www.sportfachbuch.de/0571) bzw. **6375**

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](http://www.hofmann-verlag.de) • E-Mail: [bestellung@hofmann-verlag.de](mailto:bestellung@hofmann-verlag.de)

## Praxistipp: Schaukelringe/Trapez

### Henner Hatesaul

#### Henner Hatesaul

Ankestr. 4  
49809 Lingen  
h.henner@web.de



Abb. 1

Alte Schaukelringanlagen lassen sich häufig nicht so hoch einstellen, dass die großen Schüler bei eingehängtem Trapez nicht mit den Füßen an die Weichbodenmatte kommen. Um die nötige Höhe zu erreichen, müssen die Ringe samt Ledergurt abgenommen und dann das Trapez eingehängt werden (siehe Abb. 1). Damit reicht jedoch das Gewicht nicht mehr aus, die Seile zu straffen; das Trapez bewegt sich nach oben, wenn ein Schüler abschwingt und beim nächsten, der ans Trapez springt, geht es zunächst 30-50 cm abwärts, bevor das Seil ruckartig gestrafft wird. Dieser Ruck kann durchaus schmerzhaft sein oder auch vom Schüler nicht gehalten werden. Bei neuen Ringanlagen werden deshalb Ausgleichsgewichte angebracht,

Abb. 2-4

die das verhindern. Ein weiterer Vorteil ist, dass man keine lange Stange mit Haken mehr benötigt, um die Ringe nach unten zu ziehen, sie kommen durch das vorhandene Gewicht von alleine nach unten. Diese Ausgleichsgewichte sind mit Blei gefüllte Gummikugeln, durch die das Seil gezogen werden können (Hersteller: WV Bälle; Kilic GmbH in Melle, erhältlich über den Fachhandel). Die nachträgliche Anbringung ist etwas umständlich, da das Seil nicht durch die Kugel gezogen werden kann (Abb. 2).

Eine kostengünstigere Möglichkeit besteht durch (nicht ummantelte) Bleigewichte für Tauchgewichtsgürtel (1kg ab € 5,- im Internet).

Man nimmt zwei Stück, legt die flachen Seiten aufeinander, lässt sie beim Schlosser mittig durchsägen und jeweils die aneinander gelegten Hälften von oben nach unten (15 mm) und 2 mal von vorne nach hinten (5 mm) durchbohren, zusätzlich die 5 mm-Bohrungen zur Aufnahme einer Senkschraube bzw. einer Mutter mit einem 8-9 mm-Bohrer aufbohren. Die Gewichte werden am Seil angelegt, verschraubt, mit einer 10 mm dicken Gummiummantelung (Zellkautschuk für Reibebrett, im Baumarkt erhältlich; siehe Abb. 3) umgeben und zum Schluss mit Reparaturband umwickelt (siehe Abb. 4).



# Tanzfilme für den Sportunterricht nutzen

## Ein fächerübergreifendes Schulprojekt mit Medienanwendung

**Katrina Falkenberg**

Tanzfilme sind eine Möglichkeit, das Medium Fernsehen, welches einen erheblichen Teil der Freizeit der Schüler in Anspruch nimmt, zu nutzen, um sie durch Gesehenes zur Bewegung zu motivieren. In Zusammenarbeit mit dem Deutsch- und dem Informatik-Unterricht leistet der Sportunterricht durch die Umsetzung der Tanzszenen so einen Beitrag für einen eigenen Tanzfilm des Kurses.

Step Up, Street Dance und Black Swan sind drei von 41 Tanzfilmen, die im Laufe des letzten Jahrzehntes entstanden sind und von Jugendlichen besonders konsumiert werden. Diese Filme machen es möglich, dass Schüler ihre Leidenschaft zum Tanz ausleben können, ohne jedoch selbst aktiv zu werden – sie sind auch ein neuer Ansatzpunkt, um die Teilnehmer eines Schulkurses zum Tanzen zu bewegen.

**Tanzfilme sind Filme mit Tanzeinlagen, bei denen das Tanzen im Vordergrund steht. Sie bilden einen vernachlässigten, dennoch beständigen Anteil in der Filmgeschichte und beschäftigen sich meist mit Themen wie Liebe, persönlichem Erfolg und**

**Misserfolg. Diese sollen mittels einer individuellen Ausdrucksweise in eine erfahrbare, spektakuläre und auf einfache Unterhaltung ausgerichtete Form verpackt werden. Der Fokus liegt dabei auf dem Körper des Tänzers und dessen subtile Erzählung durch die Körperinszenierung.**

**Zu verwendende Tanzstile können sein: Ballett, Hip-Hop, Musical und Modern Dance sowie Cheer-Dance und Akrobatik.**

### Vorteile der Tanzfilmmutzung

- Die Schüler können ihre Stars und vielleicht auch **Idole** sehen und **nachahmen**, was beflügelnd sein kann um auch in der Freizeit tänzerisch aktiv zu werden, aber auch den hohen Anspruch der Choreografien vermittelt.
- Vermehrt wird die Verwendung von **neuen Medien** im Unterricht gefordert, um den Umgang mit Videokameras- und Schneidprogrammen zu erlernen. Hier können Schüler einbezogen werden, die als Spezial-



**Katrina Falkenberg**

Lehrerin im  
Vorbereitungsdienst

katrinaf@web.de



aufgabe die Umsetzung der Videofilme bekommen und sich dafür in der eigentlichen Bewegungszeit zurücknehmen.

- Ein Video ist ein Speichermedium für Aktivitäten und ermöglicht eine Bewertung auf Grundlage mehrfach anzusehender Sequenzen. Dadurch wird auch die **Bewertung transparent**, wenn der Lehrer genau beschreiben kann, auf Grund welcher Aspekte eine Note entstanden ist.
- Bei **fächerübergreifendem Unterricht**, z. B. im Fach Deutsch, können bspw. Skripte für Sprechszenen erstellt und zudem ein Überblick über die Filmgeschichte geschaffen werden. In Musik ist es möglich, Lieder zu den Tänzen auszuwählen und deren Inhalt in Bezug auf die Liedgestaltung zu untersuchen. Die resultierende Liedauswahl und auch Videosequenzen zu der Einheit können im Fach Informatik geschnitten und mit Videoprogrammen bearbeitet werden.

Das darstellende Spiel hilft den Beteiligten, sich besser in ihre Rollen einzufinden und Hemmungen zu verlieren, sich körperlich auszudrücken. In Bezug auf Gruppendynamik sind Kooperation und Teamfähigkeit beeinflussende Momente, die durch Unterstützung des Lehrkörpers verbessert werden können. Außerdem ist dies ein Weg, die Körpererfahrung der Teilnehmer zu verbessern und entstehende Emotionen zu thematisieren.

### Vorgehensweise im Sportunterricht

Der Lehrer muss zunächst klären, was er mit einem auf Tanzfilme bezogenen Schulprojekt bezwecken will, denn ein besonderes Element der inhaltlichen Gestaltung in Tanzfilmen ist, dass videoclipartige Sequenzen

als erzählerisches Stilmittel genutzt werden. Außerdem kann ein Tanz selbst entwickelt oder auch aus den Videofilmen übernommen und in den eigens entwickelten Handlungsstrang integriert werden.

Das Projekt ist auf **sechs Schulwochen** ausgedehnt, in denen jeweils **90 Minuten** wöchentlich zur Bearbeitung während des Sportunterrichtes angesetzt sind. Privates Üben und Vorbereiten ist Pflicht, damit der eng bemessene Zeitraum realistisch ist.

Ziel einer jeden Gruppe sollte eine Videoaufzeichnung von 2 bis 5 Minuten sein, bei der eine Verbindung der inhaltlichen Thematik zur Tanzchoreografie geschaffen wird. Dabei können die Gruppen thematisch völlig unabhängig voneinander oder verbindend arbeiten. Bei letzterem suchen sich die Gruppen jeweils eine Szene aus, die sie nachspielen. Am Ende entsteht dann der „eigene“ Tanzfilm. Generell kann diese Unterrichtseinheit in das Bewegungsfeld „sich rhythmisch bewegen und tanzen“ eingeordnet und unter den pädagogischen Perspektiven der „Kooperation“ und „Gestaltung“ betrachtet werden (Lehrplan Hessen). Sie eignet sich für jede Schulart. Es empfiehlt sich eine Klassenstufe zu wählen, in der die Kinder recht selbstständig sind und ohne große Anleitung konzentriert und engagiert arbeiten können, aber noch Freude an den recht übertriebenen, oft etwas realitätsfernen und stets mit Happy End versehenen Filmen haben.

### 1. Doppelstunde: Abstimmung und Sichtung

#### Als Einstieg in das Schulprojekt

- könnte der Lehrer zunächst einmal eine Auswahl an Filmen zur Verfügung stellen, von denen sich die Schüler einen aussuchen dürfen,
- könnten sich die Beteiligten selbst Filme herausuchen und nur den zuvor ausgewählten mitbringen bzw. sich im Internet einen Überblick verschaffen.

Wichtig ist, zuvor **den erwünschten Tanzstil festzulegen** und ob Tanzschritte nachgeahmt oder als Anregung gesehen werden sollen. So ist Ballett aus technischer Sicht schwieriger (außer es finden sich Beteiligte mit Vorerfahrungen, die sich der Herausforderung stellen wollen) und weniger aktuell als Hip-Hop. Je nach Altersklasse können auch Musicalfilme wie „Highschool Musical“ als Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit Tanz genutzt werden. Im Verhältnis zu reinen Tanzfilmen ist dort das Tanzen zwar unterstützend neben dem Gesang genutzt, allerdings sind die Tanzschritte besser nachzuahmen. Eine weitere Kategorie stellen Cheerleader-Filme wie „Girls United“ dar, die das Rufen von Slogans beinhalten.

Vor einem eigentlichen Tanzprojekt kann zusätzlich eine **Akrobatik-Einheit** eingeschoben werden, damit auch leichte Hebefiguren sicher eingebaut werden können und die Verletzungsgefahr minimiert wird. Durch eine solche Vorgehensweise ist der körperliche





Kontakt bereits thematisiert und der Schwerpunkt kann auf die Umsetzung gelegt werden. Der nächste Schritt besteht in der **Sichtung** des ausgewählten Films. Dabei sollte Wert darauf gelegt werden, dass dieses Anschauen konzentriert erfolgt und nicht zur Beschäftigung mit anderen Dingen anregt. Damit die Schüler vorbereitet an den Film herantreten empfiehlt es sich, sofern eine Auswahl von Filmen präsentiert wird, entweder Informationen vorzugeben oder von den Schülern im Vorhinein Erkundungen einholen zu lassen. (Diese erste Doppelstunde kann auch im Deutschunterricht durchgeführt werden).

**Bsp. Step Up 3D**

<b>Name des Films:</b>	Step Up 3D
<b>Entstehungsjahr/Land des Filmes:</b>	2010/USA
<b>Regisseur/in:</b>	Jon Chu
<b>In welchem Land spielt der Film:</b>	USA
<b>Altersfreigabe nach FSK-Bestimmung:</b>	Das Mindestalter beträgt 6 Jahre

*Inhalt:*  
Der New Yorker Street Dancer Luke Katcher steht mit seiner Tanztruppe "House of Pirates" kurz vor dem wichtigen „World-Jam-Wettbewerb“, mit dessen Siegesprämie seine Gruppe die Miete für ihren Übungsraum bezahlen will. Die „Pirates“ müssen dort gegen ihre Erzrivalen, den "House of Samurai", antreten. Der sozial schwache Luke lernt Natalie aus reichem Hause kennen, deren Bruder bei den Samurai tanzt. Er gewährt ihr Obdach und beschließt, sie in seine Gruppe aufzunehmen. Doch als nach langem und hartem Training die Choreographie der "Piraten" geklaut wird, scheint der Traum vom Sieg in weite Ferne gerückt zu sein...

Außerdem kann ein Kriterienbogen genutzt werden, der während der Sichtung von jedem Schüler ausgefüllt werden muss, um einen gezielten Blick auf den Inhalt zu erzielen:

**Bsp. Step Up 3D**  
**(Zutreffende Antworten sind unterstrichen)**

Handelt es sich um einen Protagonisten oder eine Gruppe, die etwas erlebt?

Sind die Akteure professionelle Tänzer, Freizeit-tänzer oder Laien, die Profis werden wollen?

Welcher Tanzstil steht im Vordergrund und in welcher Anordnung, als Paar, in der Gruppe oder alleine, wird dieser ausgeführt? Hip-Hop.



Welche Aspekte des Filmes kann man übernehmen für eine eigene Umsetzung? Musikstücke, Gruppenaufstellungen, markante Schritte herausuchen.

Wie gefällt dir der Film? Würdest du für die eigene Umsetzung etwas an der Handlung verändern oder nur einen bestimmten Aspekt übernehmen? Gruppenübungsphase, Meisterschaft, Erfolg/ Misserfolg, Liebesgeschichte.

Zusätzlich können inhaltliche Aspekte ergänzt werden, die jeweils mit einem Kreuz versehen werden, ob sie zutreffen oder nicht. Die inhaltlichen Aspekte sind Erfahrungsprodukte aus den bereits vorhandenen Tanzfilmen:

**Bsp. Step Up 3D**

Inhaltliche Aspekte:	Ja	Nein
1.) Tanzen dient selten als Selbstzweck, sondern zielt zumeist auf eine Präsentation hin.	x	
2.) Ein Tanzpaar versucht bei einem Vortanzen besser zu sein als die anderen Teilnehmer und diese somit zu besiegen.		x
3.) Eine Aufnahme an einer Tanz- oder Ballettschule wird angestrebt und erfordert eine Aufnahmeprüfung, bzw. ein Vortanzen.		x
4.) Des Weiteren werden oftmals Tanzwettbewerbe dargestellt, an denen ein Tanzpaar oder eine Tanzgruppe teilnehmen und diese meist auch gewinnen.	x	

Inhaltliche Aspekte:	Ja	Nein
5.) Zudem ist ein Filmziel das Finden eines geeigneten Partners oder das Tanzen wird zum Werben um eine Frau genutzt. So finden sich in fast allen Tanzfilmen Paare, die sich näherkommen und ineinander verlieben.	x	
6.) Der Tanz überwindet dabei nicht selten soziale und kulturelle Schranken, z.B. finden die Tanzpartner trotz gesellschaftlicher Hindernisse und unterschiedlicher Herkunft zueinander.	x	
7.) Laien werden in Filmen zu Tänzern, hierzu müssen diese oft hart arbeiten, um das Tanzen zu erlernen.		x
8.) Ein Tanzpaar trainiert und unterstützt sich dabei selbst; oft ist einer der beiden erfahrener, wenn nicht gar Tanzlehrer, und hilft dem Unerfahrenen, in kürzester Zeit, tanzen zu lernen.		x
9.) Tanzen hat teilweise etwas Anrühriges und Verbotenes, da es gesellschaftlichen Normen und Werten nicht immer entspricht.	x	
10.) Tanzen verändert Tänzer. Dies kann sich darauf beziehen, dass man im Tanz jemand anderes als im Alltag ist oder durch das Tanzen reifer wird.	x	

## 2. Doppelstunde: Auswertung des Bogens und Organisatorisches

Die Bewertungsbögen werden ausgewertet und es wird festgelegt, welche inhaltliche Vorgehensweise



(siehe Kasten unten) sich für die betreffende Gruppe eignet. Die Kleingruppen (4 bis 5 Schüler) entscheiden für sich, welche Szenen der Handlung für sie relevant sein sollen, ob passend dazu bereits ein Tanzstück gegeben ist oder ob sie selbst tätig werden. Wenn in der Doppelstunde noch Zeit übrig bleibt, kann die Gruppe bereits mit der Umsetzung beginnen.

### Praktische Möglichkeiten zur Umsetzung des Films „Step Up 3D“ in der Schule

Bei der Umsetzung in der Schule kann vorrangig zwischen sportlichen und inhaltlichen Aspekten unterschieden werden:

#### Sportliche Aspekte:

- Die Tänze der Pirates (der geklaute und der neue) werden vereinfacht nachgestellt.
- Die Gruppen überlegen sich eigene Tänze und nehmen diese als Grundlage für einen Vergleich.
- Auch das Thema der Liebesgeschichte oder der kulturellen Schranken kann in Tänze integriert werden (Bewegungsfeld ...).
- Der Lernprozess kann thematisiert und durch eine Präsentation vervollständigt werden.
- Den Erfolg darstellen, wie man aus einfachen Verhältnissen zu einer angesehenen Tanzgruppe wird, die mit ihrem Tun Geld verdienen kann.

#### Inhaltliche Aspekte:

- Es wird ein neues Ende dargestellt.
- Das Thema der Liebesgeschichte oder der kulturellen Unterschiede wird auf schauspielerische Weise angegangen.
- Die Geschichte des Films kann gänzlich neu erfunden werden.
- Lediglich eine Sequenz wird herausgenommen und ausgearbeitet.

Krönung des Projekts Tanzfilm wäre der eigene Videofilm bestehend aus den Resultaten des Kurses. Die einzelnen Gruppen nehmen sich jeweils eines der Themen vor und erstellen einen „roten Faden“ für die Geschichte. Nachdem die Umsetzung aufgezeichnet wurde, können im Informatik-Unterricht die Videoaufnahmen geschnitten und bearbeitet werden.

## 3. Doppelstunde: Start der Umsetzung

Nach dem Abschluss der inhaltlichen Vorarbeiten steht die Umsetzung an. Die Schüler suchen sich ihre Stellen und Tanzszenen aus dem Film heraus und prägen sich diese ein, indem sie die Schritte und Bewegungen notieren (siehe Kasten folgende Seite) und umzusetzen versuchen. Um den praktischen Einstieg zu erleichtern kann der Lehrer Anstöße („einfach ausprobieren“, „sucht euch einen bestimmten Ausgangspunkt“) zur Vorgehensweise geben, da sonst oftmals der Umstieg von den

theoretischen Vorarbeiten (Notieren der Bewegungen) zum praktischen Ausprobieren zu lang dauert.

#### 4. Doppelstunde: Verbesserung der Choreografie

In der vierten Woche sollte sich der Lehrer in der Gruppenarbeitsphase mit den Lehrerkorrekturen zurückhalten und sich nicht als Leitperson in den Vordergrund stellen, um den nötigen Freiraum zu garantieren – außer wenn die Schüler Fragen haben.

Sollten sich Schwierigkeiten bei der Kooperation zeigen, wäre eine zeitnahe Problembesprechung und deren Lösung empfehlenswert. Da anfängliche Streitigkeiten keine Seltenheit sind und eine Rollenverteilung in dem Projekt eine Hilfe darstellen kann, bietet es sich an, dass eine Person beispielsweise Zwischenergebnisse aufschreibt, wohingegen eine andere sich auf die Umsetzung der inhaltlichen Komponente konzentriert. Außerdem gibt es Schüler, die sich eher für die Umsetzung auf Grund von Vorerfahrungen im Tanzen eignen oder sich um Kostümfragen oder Zusatzmaterial kümmern.

##### Schriftliches Fixieren der Vorgehensweise

Die Schüler sollten während des Projektes ihre Vorgehensweise schriftlich festhalten. Dies kann Denkprozesse verdeutlichen und macht den Vorgang sowohl für den Lehrer aber auch für Außenstehende nachvollziehbar, was die Hilfestellung/Unterstützung durch den Lehrer bei Problemen erleichtert. Die Schüler sollten sich dabei ihr Vorhaben (Ziel) und die einzelnen Schritte zur Umsetzung notieren. Dazu gehören Aspekte wie:

- Die geplante Schrittabfolge (am besten mit Skizzen) festlegen.
- Zwischenergebnisse fixieren.
- Stärken und Schwächen bei der Umsetzung der Choreografie festhalten.
- Notieren, was man als letztes in der Stunde trainiert hat und womit in der nächsten Stunde angefangen wird.
- Welche Zusatzmaterialien sind notwendig.
- Wann wird die Kamera zur Aufnahme benötigt und wie viel Material ist, in welcher Reihenfolge, zum Schneiden vorhanden?

#### 5. Doppelstunde: Der Auftritt

Die erste Hälfte der 90 Minuten kann erneut als Übungszeit für letzte Verbesserungen genutzt werden. Nach und nach holen sich die Gruppen letzte Tipps vom Lehrer ein und erklären, wo und mit welchen Requisiten sie aufgenommen werden wollen. Die entstandenen Tanzstücke werden am Ende der Stunde –



jede Gruppe erhält bis zu drei Versuche – mit einer Videokamera gefilmt. Der eigene Tanzfilm ist eine Art Pop-clip, der eine Mischung aus Inhalt und Tanz wiedergibt und als Bewertungsgrundlage genutzt wird. In der Zwischenzeit bis zur kommenden Woche kann die Bearbeitung des entstandenen Materials stattfinden.



#### 6. Doppelstunde: Das bewertende Kino

In der letzten Woche steht die Präsentation der Filme an. Hierbei kann durchaus auch eine Kinoatmosphäre geschaffen werden.

Eine Möglichkeit des Bewertungsvorgangs bildet die anonyme schriftliche Reflexion der Produkte mittels eines Kriterienbogens, welchen die Schüler vor dem An-

sehen der Tanzfilme bekommen. Der Lehrer kann sich nunmehr entscheiden, ob dieser lediglich zur mündlichen Reflexion im Anschluss oder als Anhaltspunkt für die eigene Bewertung gesehen wird. Es ist vorab festzulegen, dass die Bewertungen nicht nach Sympathie getroffen werden sollen, sondern nach der Qualität der Umsetzung. Eine grobe Einteilung könnte in drei Kategorien erfolgen:

- Spannungsverlauf und Übergänge,
- Ausführung wie Ausdruck und Körpergefühl,
- Gestaltung mit Bezug auf Themenvorgabe und Kreativität in der Umsetzung.

Der Vorteil der Videofilme ist, dass sie ein dauerhaftes Speichermedium sind, das immer wieder angesehen werden kann. Somit können mehrere Aspekte nacheinander in Augenschein genommen werden. Die Verteilung der Schwerpunkte an einzelne Schüler schärft zudem den Fokus auf bestimmte Aspekte und kann je nach Gruppe variiert werden. Der Lehrer kann mit einer Gruppenbewertung beginnen und anschließend eine Bewertung der einzelnen Teilnehmer vornehmen. Aus diesen beiden Bereichen kann dann die Gesamtnote errechnet werden.

**MÖGLICHE BEWERTUNGSTABELLE**

Teilnehmer	Kriterium	++	+	0	-	-	n. f.
<b>Name: Bsp. A</b>							
<b>Gestaltung</b>	Erfüllung Themenvorgabe						
	Originalität der Choreografie						
	Formationswechsel						
	Schrittvielfalt						
	Gewählte Musik						
	Zeitverhältnis						
	<b>Spannungsverlauf</b>	Anfang					
Mitte							
Ende							
Übergänge							
<b>Ausführung</b>	Ausdruck						
	Körperspannung						
	Rhythmusgefühl						
	Synchronität						
	Bewegungsfluss						

**Notenberechnung:** ++ = 1, + = 2, 0 = 3, - = 4, -- = 5, n. f. = nicht feststellbar

Weitere Inhalte zu den oben angeführten Aspekten, die nach Belieben beachtet werden können:

**Kreativität:**

- Eigene Ideenvielfalt im Produktionsprozess.
- Überraschungseffekte.
- Fantasie und Interpretation (gewohnt, verrückt, bedeutungsvoll).
- Witz und Humor.
- Dramatik (Bodenelemente und verschiedene Körperebenen hoch – mittel – tief einbauen).
- Begeisterungswirkung.
- Körpersprache: Mimik und Körpersprache müssen der Thematik angemessen sein.
- Kostümgestaltung.

**Schritt- und Bewegungsvielfalt:**

- Koordinative Fähigkeiten, Kondition und motorische Beweglichkeit.
- Drehungen und Sprünge im Takt oder entgegen der Musik.
- Gymnastische Grundformen mit Gerät: Ball, Band, Reifen, Seil.
- Selbstständigkeit und Kooperationsbereitschaft.

**Prinzip: Alles ist machbar, man muss sich nur trauen, Neues auszuprobieren, die Schüler einzubeziehen und konstruktive Verbesserungen durchzuführen!**



15 x 24 cm, 160 S. + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0542-2  
**Bestell-Nr. 0542 € 21.90**

Susanne Pape-Kramer / Dr. Ulrike Köhle



## Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für  
Schule und Verein

2., komplett überarbeitete Auflage 2012

Im vorliegenden Buch wird ein Vermittlungsweg aufgezeigt, der allen Sportlehrkräften die Möglichkeit bieten soll, Schüler in diesem Bereich ohne großen Aufwand anzuleiten. Während in der Unterstufe die spielerische Vermittlung von Fortbewegungsgrundformen im Vordergrund stehen, werden in der Mittel- und Oberstufe konkrete sportartspezifische Elemente erlernt. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0542](http://www.sportfachbuch.de/0542)

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

## Faszination und Erlebnis Winter: Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein

### Teil 2: Rutschen und Gleiten auf Schnee und Eis

**Bettina Frommann**



Fast alle Wintersportarten basieren auf den elementaren Bewegungsformen Gleiten und Rutschen mit Hilfe eines Sportgerätes (Ski, Bob, Schlittschuhe, Rodeschlitten, Snowboard), stellt das Gleiten eine fließende, fast mühelose Bewegung dar, die bei abschüssigen Flächen durch die Schwerkraft an Geschwindigkeit noch zunimmt. Das sinnliche Erleben vollzieht sich auf optischer, vestibulärer und taktil-kinästhetischer Ebene: Fahrtwind im Gesicht, Beschleunigung in Kurven, Kontrolle von Gleichgewicht auf glatten Untergründen. Als besonders schöne Bewegungen werden die fließenden Übergänge, das rhythmische Gleiten wie beim Skilanglauf oder sanfte Schwünge z. B. beim Carven erlebt. Abrupte Bewegungen wie Bremsen und plötzliches Beschleunigen stehen eher für Verlust von Gleichgewicht und Kontrolle.

**Bettina Frommann**

arbeitet (nach 14 Jahren Schuldienst) in der Abteilung Angewandte Sportwissenschaft des IfS der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

bfrommann@email.uni-kiel.de

Die als ästhetisch empfundene Leichtigkeit und Schwerelosigkeit des Gleitens und Rutschens ist nicht an aufwändiges technisches Material gebunden. So ergeben sich aus Sicht von Schule und Freizeit viele Gestaltungsmöglichkeiten mit Alltagsmaterialien. Es verursacht kaum Kosten, fördert aber die Kreativität.

Gleichgewicht und Rhythmusgefühl als Basis vollzieht sich am besten mit Selbsterfahrung und Ausprobieren.

#### • Bau einer Rutschbahn

Falls mehrere Tage zur Verfügung stehen, lohnt sich der Bau einer Rutschbahn. Dazu trägt man wiederholt Wasser auf Schnee oder Eis auf und lässt es über Nacht gefrieren. Aus Gründen der Sicherheit ist es wichtig, den Anfang und das Ende der Rutschbahn optisch hervorzuheben (gefärbtes Wasser aus der Sprühflasche; Rucksäcke, Stöcke) und nur eine Bewegungsrichtung zuzulassen. Bei einer größeren Gruppe erleichtern mehrere Rutschbahnen nebeneinander mit einem breiten Abstand den Überblick über das Bewegungsgeschehen. Klar vorgegebene Rückwege sowie ein Verbot zum Queren der Bahnen vermeiden Zusammenstöße. Alle Teilnehmer sollten unbedingt Handschuhe tragen.

Im Lern- und Erfahrungsfeld Gleiten (Scherer 2004) ergeben sich vielfältige Aufgaben:

- Beschleunigen.
- Gleiten erhalten im dynamischen Gleichgewicht.
- Richtungssteuerung.
- Temporegulation und
- Einnehmen einer günstigen Körperposition.

*Auf der Rutsch- und Schlitterbahn kann man*

- aus dem Anlauf vorwärts rutschen,
- aus dem Anlauf mit seitlicher Fußstellung rutschen (rechter Fuß oder linker Fuß voran),
- nach dem Anlauf in der Hocke rutschen,
- während des Gleitens abwechselnd ein Bein kurz anheben,
- abwechselnd beim Gleiten in die Hocke gehen und klein machen (Zwerg) und wieder aufrichten wie ein Riese,
- während des Gleitens Gegenstände vom Boden aufheben,
- während des Gleitens einem zugeworfenen Schneeball ausweichen,
- während des Rutschens auf ein Ziel mit einem Schneeball werfen,
- während des Rutschens über ein kleines Hindernis (Karton) springen,
- in das Rutschen eine Drehung einbauen,
- Synchronrutschen zu zweit nebeneinander auf einer Bahn,
- Synchronrutschen auf mehreren Bahnen nebeneinander,
- während des Rutschens kurz die Augen schließen...

*Auf abschüssigem Gelände kann man (das Ende der Bahn muss frei von Hindernissen sein und ein sicheres Abbremsen ermöglichen!)*

- Rodeln auf Schlitten,
- Rutschen auf ausrangierten Backblechen,
- Rutschen auf aufgepumpten Auto- und LKW-Schläuchen,
- Rutschen auf großen Plastiktüten,
- Rutschen auf Stücken von Isomatten,
- Rutschen auf Luftmatratzen...

Auf abschüssigem Gelände kann man rutschen mit Positionsveränderungen

- im Sitzen,
- auf dem Bauch liegend und mit den Füßen voran,
- auf dem Bauch liegend und mit dem Kopf voran,
- in der Hocke...

#### • Flussteste

Jeder bekommt zwei stabile Plastiktüten und soll eine Strecke so zurücklegen, dass der Boden nicht direkt berührt wird. Nach kreativem Ausprobieren lässt sich diese Idee gut als Staffel und Wettkampf organisieren.

Variation:

- zu zweit mit zwei Tüten.

#### • Maulwurfsrennen

Benötigt wird ein leicht abschüssiges Gelände mit Schnee. Mehrere Mannschaften stehen an einer Startlinie. Die Schüler eines Teams legen sich bäuchlings auf einen großen Plastiksack. Auf Kommando bewegen sich die Schüler durch kräftige Abdruckbewegungen mit den Händen wie ein Maulwurf bis zu einer markierten Zielinie. Anschließend laufen sie den Hügel hoch und übergeben die Tüte an den nächsten im Team.

#### • Tüten-Skeleton

Auf leicht abschüssigem Gelände (vorher nach Steinen oder anderen Gefahrenquellen absuchen) nehmen die Schüler bis zu einer Markierung Anlauf mit den Händen auf einer großen Mülltüte, dann lassen sie sich auf dem Bauch möglichst weit rutschen. Wer kommt am weitesten?

#### • Tüten-Skeleton mit Anchieber

Ein Schüler liegt auf dem Bauch auf einer großen Mülltüte, seine Füße liegen auf einer zweiten Tüte. Ein weiterer Schüler fasst die Knöchel des Partners, nimmt Anlauf seitlich von der Tüte und schwingt sich dann ebenfalls auf den Bauch. Gemeinsam hintereinander geht es den Berg hinunter. Welches Team kommt am weitesten? Wie wirkt sich unterschiedliches Gewicht auf die Weite aus?

Variation:

- Der Anchieber legt sich auf die erste Person nach dem Anlauf. Im Doppelpack geht es hinunter.

#### • Kettenrutschen

Mehrere Schüler liegen auf dem Bauch nebeneinander auf Mülltüten und verhaken die Arme rechts und links miteinander. Jede Person hat einen Anchieber, die gemeinsam die Kette in Schwung bringen. Dann werden die Rollen gewechselt.

#### • Showeinlage

Benötigt wird leicht abschüssiges Gelände. Nach einer Markierung am Fuß des Hangs bewertet eine Jury möglichst lustige, spektakuläre Posen und Abgänge von der Mülltüte.

#### • Huskyrennen

Ein Schüler hockt mit den Füßen auf einer Plastiktüte und hält ein Seil in der Mitte mit beiden Händen fest.

Das Gewicht soll leicht nach hinten verlagert werden. Zwei weitere Schüler halten je ein Ende des Seils und ziehen als Huskies den Schüler auf der Tüte über eine festgelegte Distanz. Das Huskyrennen lässt sich gut als Umkehrstaffel organisieren. Jeder im Team soll einmal auf der Tüte stehen und muss zweimal ziehen.

Variationen: im Sitzen – im Kniestand – im Stehen.

#### • Tunnelrennen

Zwei Teams stehen (bei leicht abschüssigem Gelände) in einer Reihe hintereinander mit gegrätschten Beinen und in etwa 1m Abstand. Der letzte in der Reihe nimmt Anlauf, legt sich auf eine Mülltüte und rutscht bäuchlings durch den Tunnel aus gegrätschten Beinen. Die Tüte wandert nach hinten und der nächste startet. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erstes wieder in der Startaufstellung steht.

#### • Raupe

Benötigt wird abschüssiges Gelände und ein langes Stück stabile Plastikfolie. Alle Teilnehmer setzen sich im Grätschsitz eng hintereinander und umfassen mit den Armen den Bauch des Vordermanns. Ein oder zwei Anchieber bringen die gesamte Gruppe in Schwung und setzen sich dann ebenfalls hinten an die Raupe. Mit leichter Rücklage und betontem Legen in die Kurven bekommt die Raupe sportlichen Charakter und mehr Tempo.

#### • Das Licht geht aus

Auf einem Hang werden Teelichter aufgestellt. Rutschend auf einer Mülltüte probieren die Teilnehmer die Teelichter während der Fahrt auszupusten. Besonders stimmungsvoll ist die Rutschpartie in der Dämmerung oder im Dunkeln.

#### • Autoschlauchkegeln

Fünf aufgeblasene Autoschläuche werden wie Kegel am Ende eines Hangs platziert. Um alle Schläuche herum wird eine Zone von etwa 10 m Durchmesser markiert (mit gefärbtem Wasser, einem Stock...). Ein Schüler rutscht den Hang auf einem weiteren Autoschlauch hinunter und versucht die Kegel aus dem markierten Kreis zu schubsen. Pro Autoschlauch gibt es einen Punkt. Anschließend ist der nächste Schüler an der Reihe.

#### • Gegenstände rutschen lassen

Nicht nur der eigene Körper kann rutschen, natürlich kann man auch Gegenstände zum Rutschen bringen. Aus Schnee gestaltet man eine Bobbahn so, dass PET-Flaschen hinunter rutschen können. Gestoppt wird die Zeit, die eine gefüllte Flasche bis ins Ziel benötigt.

Variationen:

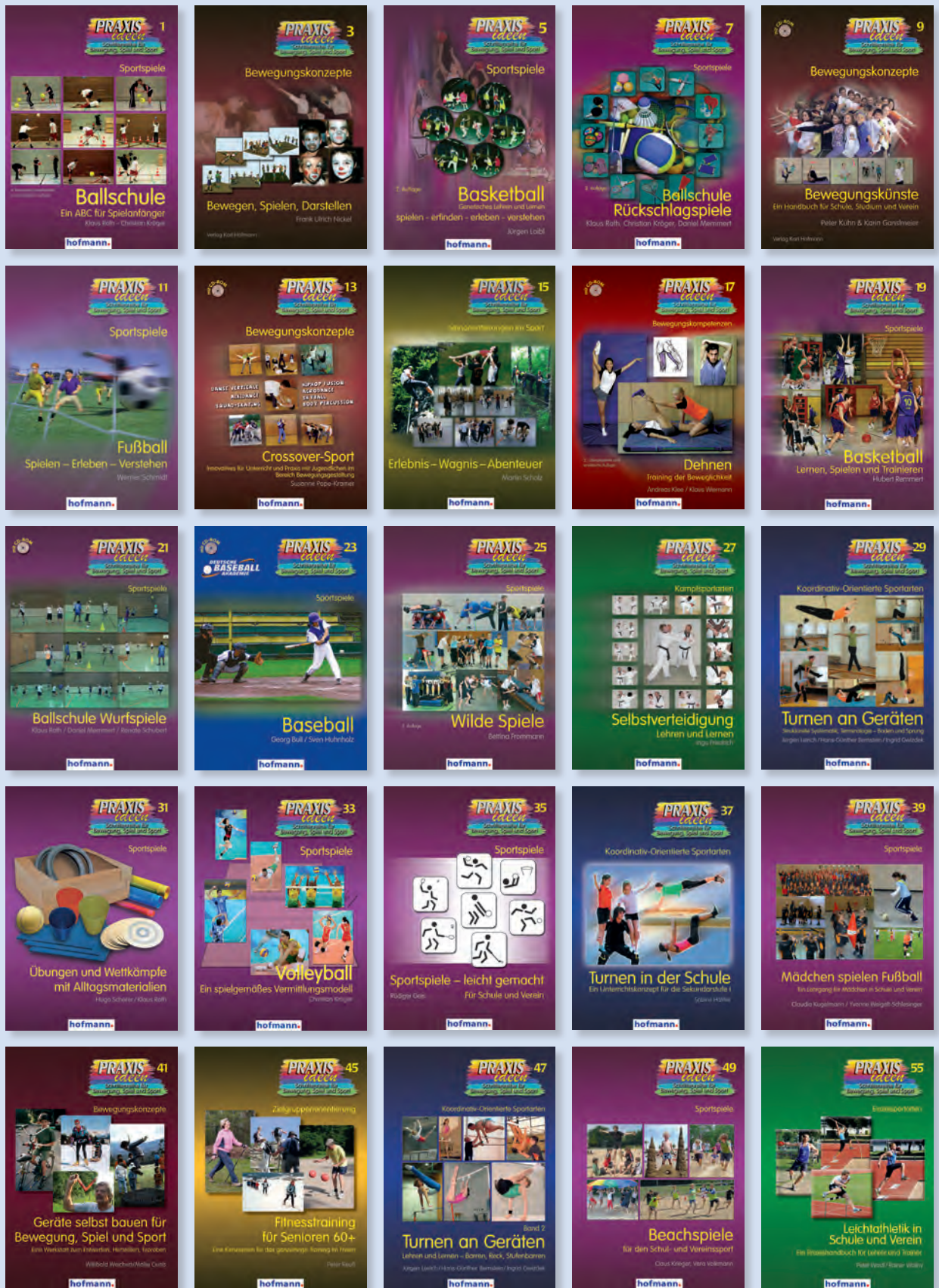
- Aus gefärbtem Wasser (Tinte, Fruchttete) Eiskwürfel herstellen und diese durch die Bobbahn schicken.
- Statt einer Bobbahn wird eine Sprungschanze gebaut. Wie weit hüpfen die Eiskwürfel?

Eine Literaturliste ist dem letzten Beitrag angefügt.

# PRAXISideen

Die Buchreihe, die auch Sporttheorie praxisnah erklärt.

Herausgeber der Buchreihe: Dr. Christian Kröger, Prof. Dr. Klaus Roth, Prof. Dr. Herbert Haag



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