

Schwimmwettkämpfe mal ganz anders – in Schule und Verein!

Christian Reinschmidt

Beim Schulschwimmen wechseln sich oft 50 Meter Schwimmen auf Zeit und Staffeltwettkämpfe in regelmäßigem Turnus ab. Diese eintönigen Wettkampf- und Kontrollformen sind oft nur für die geübten Schwimmer – auf Grund ihres sportlichen Erfolges – motivierend.

Wie kann man auch die nicht so ambitionierten Schüler für einen Vergleichskampf begeistern? Mit Abwechslungen und Überraschungen, mit guter Selbsteinschätzung und Glück kann jeder Schwimmwettkampf zum Erlebnis werden. Die folgende Ideensammlung soll den Lehrkräften Impulse für eine attraktive Gestaltung ihrer Schwimmstunde vermitteln.

Wer regelmäßig mit Schwimmmannschaften an Wettkämpfen teilnimmt, dem entgeht nicht, dass sich gewisse Strukturen und Abläufe immer wiederholen. Dies ist auch sinnvoll, damit gerade junge Schwimmer Wettkampfsicherheit bekommen, ihre Angst vor dem Unbekannten verlieren, Erfahrungen sammeln können und diese lohnend einsetzen. Genau so sinnvoll ist es allerdings, diesen gewohnten Strukturen ab und zu entgegen zu wirken und einen Wettkampf mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen durchzuführen, damit die Schwimmer auch außerhalb ihres gewohnten „Wohlfühlbereichs“ ihr Leistungsvermögen abrufen können.

Abwechslung und vielseitige kognitive sowie ungewohnte physiologische Belastungen sind sinnvolle Herausforderungen für Sportler, die sich weiter entwickeln möchten. Wer neue Wege geht, wird bei erfolgreicher Absolvierung sein Selbstwertgefühl stärken. Gerade jungen Menschen sollte man die Möglichkeit einer Erweiterung ihres Erfahrungsschatzes bieten. Geben wir den Nachwuchsschwimmern diese Chance, indem ab und zu neue, spannende, überraschende, innovative oder ganz einfach lustige Wettkämpfe das Spektrum der vielen standardisierten Veranstaltungen einer Schwimmsaison erweitern.

Ideen für Wettkämpfe im Schulschwimmen

Taktiksprint – der Fünfte gewinnt!

Zunächst wird ausgelost, in welcher Reihenfolge gestartet wird. Dann sprinten alle Schüler (in 2er-, 3er- oder 4er-Gruppen) über 25 Meter (Kraul, Brust oder Rücken) mit der Vorgabe, dass der fünftschnellste Schwimmer gewinnt. Der viertschnellste wird Zweiter und der drittschnellste belegt den dritten Platz. Somit müssen alle Schüler etwas taktieren, die anderen beobachten und ein wenig Glück haben, um genau die fünftbeste Zeit zu erreichen. Auch bei dieser Variante kann ein leistungsschwacher Sprinter die Spielform gewinnen.

AUS DEM INHALT:

Christian Reinschmidt

Schwimmwettkämpfe mal ganz anders – in Schule und Verein! 1

Thomas Meinecke/Reinhold Scherer

Zum Artikel „Klettern als Element des Sportunterrichts – Teil II: Sicherheitsaspekte beim Sportklettern in der Schule“ 3

Ingeborg Holla-Dettmer & Christiane Ingermann

„Skispringer“ – Beinachsentraining, Sprung und Landung 5

Sabine Hafner & Martino Carbotti

„Früh übt sich“ – wer spielen lernen will (Teil 1) 9

Ulrich Schwender

Der Weg zum Flop 13

25m-Sprint mit Rolle in der Beckenmitte

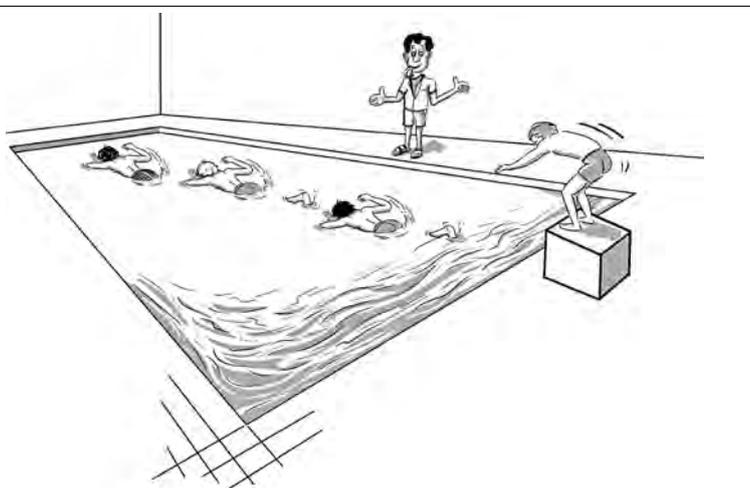
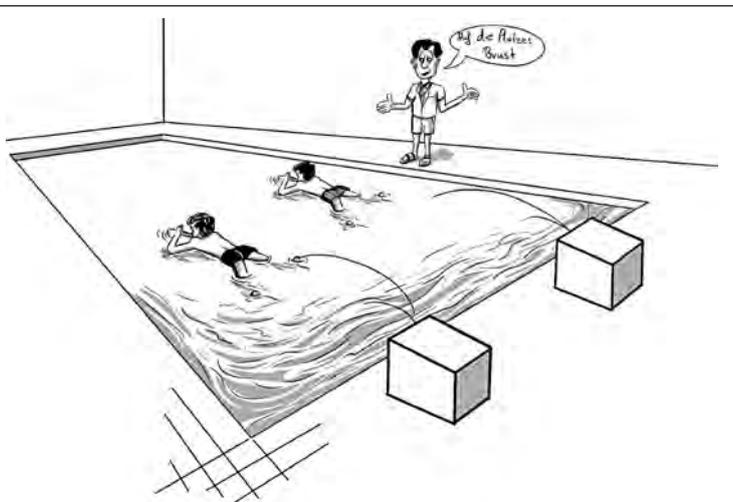
Eine anspruchsvolle, aber interessante Aufgabe ist ein 25-Meter-Sprint – egal ob Kraul oder Brust – bei dem in der Beckenmitte eine Rolle vorwärts (360°-Drehung um die Breitenachse) gemacht wird. Die Schülerinnen und Schüler sollen nach der Drehung möglichst schnell weiterschwimmen. Wer schwimmt am schnellsten?

Auf die Plätze, Brust- (oder Kraul- oder Tauchen oder Rückenschwimmen...)

Die Lehrkraft gibt vor einem Sprint das folgende Startzeichen: „Auf die Plätze...“ und statt „los“ zu sagen, wird die Schwimmlage genannt, die geschwommen werden muss (siehe Bild). Neben den vier Schwimmlagen (Kraul, Brust, Rücken und Delphin – je nach Leistungsvermögen der Schüler) kann auch „Tauchen“ gerufen werden.

Zeittreffspiel – Wer trifft seine eigene Vorgabe?

Von jedem Schüler wird seine persönliche Ziel-Zeitvorgabe über 50 Meter (freie Lagenwahl) vor seinem Start



aufgeschrieben. Es kommt nicht darauf an, wer der schnellste Schwimmer ist, sondern wer seiner Zielzeit am nächsten kommt. Bei dieser Wettkampfidée können auch leistungsschwache Schüler gewinnen, sie brauchen nur ein gutes Zeitgefühl und etwas Glück.

Ideen für Wettkämpfe der Schwimmvereine

Keine Jahrgangswertung wie bisher - Wettkampftag ist Stichtag!

Bei Schwimmwettkämpfen gibt es bekanntlich Jahrgangswertungen mit dem Stichtag 1.1. Natürlich finden sich in allen Jugendkadern der Landesverbände mehr Schwimmer, die im 1. Quartal der Jahres Geburtstag haben als im 3. oder 4. Quartal. Es muss Stichtage geben, und die sich daraus ergebende Problematik ist den handelnden Personen im Schwimmsport nicht unbekannt.

Es müsste bei Schwimmveranstaltungen allerdings die Möglichkeit geben, von der gängigen Praxis abzuweichen und andere Altersklassen einzuführen. Wenn zum Beispiel am 23. Juni Wettkampf ist, dann gehören alle 12-jährigen zur Altersgruppe 12. Wer gerade am 23. Juni 12 Jahre alt wurde ist der jüngste Schwimmer dieser Gruppierung. Wer am 24. Juni Geburtstag hat darf noch bei den 11-jährigen starten und ist dort der älteste Schwimmer. Wird dies ab und zu (übers Jahr verteilt) so gewertet, gehört man mal zu den jüngeren und mal zu den älteren Schwimmer seiner Altersklasse. Zumindest ein Versuch wäre es wert – im Technologiezeitalter völlig unproblematisch.

Warum nicht? Einteilung nach Körpergröße – nicht nach Alter!

Eine völlig andere Wertung ist einmal im Jahr ein Schwimmwettkampf, bei dem es keine Altersklassen gibt, sondern die Einteilung nach Körpergröße erfolgt. Vor seinem ersten Start muss dann jeder Schwimmer zur Vermessung, um die aktuelle Körpergröße festzustellen. Es gibt beispielsweise 10 Körpergrößengruppierungen (unter 1,20 m, 1,20 m-1,30 m, 1,31 m-1,40 m, 1,41 m-1,50 m, 1,51 m-1,60 m, 1,61 m-1,70 m, 1,71 m-1,80 m, 1,81 m-1,90 m, 1,91 m-2,00 m, über 2,00 m). Dann wird es mal ganz andere Schwimmerinnen und Schwimmer geben, die aufs Treppchen dürfen. Ein etwas anderer Schwimmwettkampf!

Für die jüngeren Schwimmer: Mannschaftswettkämpfe erleichtern den Einstieg!

Erste Schwimmwettkämpfe hinterlassen bei den jüngsten Schwimmern einen bleibenden Eindruck. Sind die

Erlebnisse positiv, folgt eine gesteigerte Motivation für das Training und für weitere Wettkämpfe.

Aus diesem Grund sind Teamwettkämpfe sehr geeignete Formen, um Kinder an das Wettkampfsystem heranzuführen. Im Mannschaftsverbund macht das Gewinnen größere Freude und man verliert auch „leichter“. Neben den klassischen Staffelwettkämpfen, die bei Kindern sehr beliebt sind, kann man sich auch andere Teamaufgaben vorstellen.

- Warum nicht mal 200 Meter hintereinander im Vierer-team schwimmen und die Zeit des letzten Schwimmers stoppen (siehe Bild auf der linken Seite unten)?
- Warum nicht mal im 3er Team 50 Meter als Kette Kraulschwimmen. Dabei macht der Vordermann die Armbewegung, der Mittelman hält ihn an den Füßen fest und versucht sich stromlinienförmig ins Wasser zu legen und der Hintermann hält den Mittelman an den Füßen fest und macht intensive Kraulbeinbewegung. Mit dem Anschlag des Vordermanns wird die Zeit gestoppt.

Teamwettkämpfe machen den Kindern nicht nur mehr Spaß, sondern fördern auch die Entwicklung sozialer Fähigkeiten.

Gigantenschwimmen: 10 x 50 Meter – Zwei Schwimmer im ständigen Staffelwechsel

Das Gigantenschwimmen ist eine Wettkampfdiee für leistungsorientierte Jugendschwimmer, die mal wieder eine spezielle Herausforderung brauchen. Zwei Schwimmer wechseln sich über 10 x 50 Meter Staffelschwimmen ständig ab. Somit schwimmt jeder Schwimmer 5 x 50 Meter und darf nur so lange pausieren, wie der andere Schwimmer für die 50 Meter braucht. Diese hohe Wettkampfbelastung ist wirklich nur für jugendliche Leistungsschwimmer geeignet. Dabei kann über 4 verschiedene Schwimmlagen (Delphin, Rücken, Brust oder Kraul) und in drei unterschiedlichen Klassen (männlich/männlich – weiblich/weiblich – weiblich/männlich) gestartet werden. Diese Form des Schwimmens sorgt auch in einem leistungsorientierten Trainingslager für Abwechslung beim eintönigen Bahnen ziehen.

Bildnachweis:

Zeichnungen von Stefan Winter.

Literatur:

Reinschmidt, Ch. (2008) *Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen*. Mülheim: Verlag an der Ruhr.



Christian Reinschmidt

ist als Studienleiter (Diplomsportlehrer) in der Übungsleiter- und Trainerausbildung an der Südbadischen Sportschule in Steinbach/Baden-Baden tätig. Seit 1988 Schwimmtrainer im Nachwuchs- und Leistungsschwimmen.

E-Mail: c.reinschmidt@sportschule-steinbach.de

Zum Artikel „Klettern als Element des Sportunterrichts – Teil II: Sicherheitsaspekte beim Sportklettern in der Schule“ (Heft 12/2011)

Thomas Meinecke / Reinhold Scherer

Wir unterrichten seit Jahren Klettern im Schulsport der Sek II. Insofern bin ich mit sicherheitsrelevanten Problemen recht gut vertraut. Teil I (siehe Heft 9/2011) war informativ und ließ viel praktisches Hintergrundwissen erkennen, Teil II des o.g. Artikels sehe ich eher kritisch:

- Die Abbildung des Anseilachters ist ungeeignet: Erstens liegen die Seile nicht konsequent parallel, das Knotenbild wird für den Anfänger unübersichtlich. Zweitens fehlt der klettertechnisch sicher nicht notwendige, aber im Sinne der Redundanz notwendige Sicherungsschlag. Er dient vor allem der Selbstkontrolle der Schülerinnen und Schüler. Nach meinen Erfahrungen hat sich als Einbindeknoten auch eher der doppelte Bulin bewährt, der zwar zunächst komplizierter wirkt, aber sich leichter lösen lässt. Das ge-

winnt bei größeren Gruppen an Bedeutung, um die Kletterzeit optimal nutzen zu können.

- Irritiert bin ich durch den Satz, dass bei der Halbmastwurf-Sicherung (HMS) „vielfach noch ...beide Hände nach oben gerichtet sind“ (S. 4). Nach meinem Kenntnis- und Erfahrungsstand ist das aber notwendig, um die Reibung im Sicherungsknoten zu erhöhen und damit das Sichern für unerfahrene Kletterer möglich zu machen. Dabei verbietet es sich von selbst, HMS und Tuber gleichzeitig zu lehren; aber wenn Schulen nicht viel Ausrüstung haben, ist die HMS die preisgünstigste Sicherungsvariante. Wir haben 8 Jahre damit erfolgreich gearbeitet und können erst jetzt andere Sicherungsgeräte anschaffen.

Leserbrief:
Thomas Meinecke

Tätig als Fachlehrer für Geschichte und Sport, gleichzeitig Fachschaftsleiter am Gymnasium und Fachseminarleiter Sek II Sport am Fachseminar Bernau, Erfahrungen mit der Leitung einer Rahmenlehrplangruppe Sport Sek I in Brandenburg.

F.-F.-Runge Gymnasium
Oranienburg
Stralsunder Straße 13
16515 Oranienburg



Antwort:
Mag. Reinhold Scherer

Lehramtsstudium für Leibeserziehung und Romanistik an der Universität in Innsbruck
Leiter des Kletterzentrums Tivoli in Innsbruck.
Erfolgreicher Trainer von Spitzensportkletterern (Welt- und Europameister)

Reinhold Scherer
Kreideweg 13
A-6416 Obsteig

- Die Ausbildung der Berliner Sektion des Alpenvereins fußte jedenfalls auf dem Grundsatz größtmöglicher Sicherheit, die sich nur durch Redundanz erzielen lässt. So ist beim Schulklettern die Kletterregel „Umlenkung idealer Weise aus zwei Schraubkarabinern“ nicht „ideal“, sondern grundsätzlich zu fordern.

Sehr geehrter Herr Meinecke,

unser Artikel war in erster Linie dafür gedacht, das Klettern als Element des Sportunterrichts in seinen Grundzügen darzustellen..... Ihre Kritiken bezüglich Sicherungsschlag beim Achter, HMS Sicherung und Umlenkung wurde in der bekanntesten, deutschsprachigen Alpenvereins- Fachzeitschrift *Berg&Steigen* bereits vor Jahren auch meinerseits intensiv diskutiert und gelten mittlerweile als geklärt. Selbst der DAV hat hier seine Standards etwas geöffnet und hat speziell in Sachen HMS-Sicherung unseren Bedenken auch Recht gegeben.

Anbei möchte ich zu Ihren Anmerkungen kurz Stellung nehmen und hoffe damit, ihnen ausreichend Hintergrundwissen in diesen speziellen Belangen vermitteln zu können:

- **Das Knotenbild des Achters** hätte in der Tat besser dargestellt werden können. Hier haben wir offensichtlich das falsche Bild weitergegeben. Für die Sicherheit selbst hat dies jedoch überhaupt keine Relevanz. Es zeigt lediglich auf optischem Wege die Sorgfältigkeit in sicherheitstechnischer Hinsicht, was nicht für die Auswahl unserer Fotos spricht.
- **Über den Sicherungsschlag beim Achter** kann durchaus diskutiert werden. Er entspricht offiziell jedoch nicht dem Standard der alpinen Vereine. Ob ein Knoten hält oder nicht, hängt nicht vom Sicherheitsschlag ab, sondern vielmehr davon, dass der Knoten an allen vier „Ausgängen“ fest zugezogen wird. Vor allem bei neuen, dicken und stark imprägnierten Seilen sollte darauf geachtet werden. Wenn jemand seine Schüler als „Selbstkontrolle“ einen zusätzlichen Sicherungsschlag machen lässt, dann ist dies pädagogisch sehr lobenswert, aber sicherheitstechnisch nicht unbedingt nötig. Es ist jedem selbst überlassen ob er sprichwörtlich zu einem Gürtel auch noch einen Hosenträger verwendet. Der internationale Wettkletterverband schreibt diesen Sicherheitsschlag jedoch vor.
- **Bulin versus Achter:** Es bleibt natürlich jedem selbst überlassen, welchen Knoten man seinen Schülern weitergibt. In Ausbildungskursen selbst hat sich der Achter etabliert, weil er beim mittlerweile verpflichtenden Partnercheck von jedermann auch offensichtlich leicht überprüft werden kann und auch leichter als all die Variationen beim Bulin tatsächlich überprüfbar ist. Nicht jeder Kletterer kennt nämlich alle Variationen des Bulinknotens.
Das Argument, der Bulin ließe sich leichter öffnen als der Achter, ist in Kletterhallen mit maximal 2 m

Hakenabständen (Norm!) etwas übertrieben. Ich selbst klettere bereits seit 30 Jahren bis zum unteren 11. Grad und habe auch nach 25 m-Stürzen noch nie einen Achter nicht lösen können. Die Lösbarkeit eines Knotens hängt in erster Linie meist von der Qualität des Seiles ab und dann erst vom Knoten selbst.

- **Handhaltung beim HMS:** Auch hier bleibt natürlich jedem Multiplikator selbst überlassen, welche Handhaltung geschult wird. Man sollte sich lediglich über die Konsequenzen seines Unterrichtens bewusst sein.

Natürlich ist die Bremswirkung beim HMS mit beiden Händen nach oben größer. Sie ist aber selbst mit der *standardisierten Handhaltung aller Sicherungsgeräte* (Führungshand oben und Bremshand unten!) noch immer höher als bei allen anderen dynamischen Sicherungsgeräten. Beim Top-Rope-Klettern mag die Haltung beider Hände nach oben noch zulässig sein, aber spätestens dann, wenn auch heikle Stürze im Vorstieg dynamisch und kontrolliert gehalten werden müssen ist dies mit der Haltung beider Hände nach oben nicht mehr möglich, ja sogar gefährlich, weil diese Handhaltung gegen die reflexartige Bewegung geht und eigenartige Unfälle verursacht.

Das größte Argument dafür, die Handhaltung mit dem Führungs- und Bremshandprinzip von Beginn an zu schulen, ist aber jene Tatsache, dass ca. 80% aller HMS-Sicherer früher oder später auf ein anderes Sicherungsgerät umsteigen und all diese anderen Geräte dürfen – und zwar ausnahmslos – nicht mit beiden Händen nach oben bedient werden. Die Hälfte aller HMS-Umsteiger fallen aber nachweislich mit zunehmender Müdigkeit oder unter Stress in das alte Schema zurück und sichern ihre Kletterpartner damit fehlerhaft. So sind auch die zahlreichen Unfälle, die auf Bedienungsfehler der Sicherungsgeräte zurückzuführen sind, erklärbar.

Der pädagogisch verantwortungsvolle Kletterlehrer schaut daher nicht nur darauf, dass bloß seine eigene Unterrichtsstunde unfallfrei über die Bühne geht, sondern denkt auch an die Folgefehler, die seine Schützlingen unterlaufen können.

All diese Überlegungen haben dazu geführt, dass mittlerweile von allen Alpenvereinssektionen die von uns vorgeschlagene Handhaltung „empfohlen“ wird (siehe gemeinsame Kletterhallenregeln oder Videos des DAV, SAC, ÖAV und SAV).

- **Die Umlenkung am Ende einer Toprope Route** muss laut derzeitiger Norm entweder an zwei gegengleich fixierten Schnappern (z. B. die spanische Fixe Kette wird toleriert, weil der Ring überdimensioniert ist), an einem Schnapper plus Schraubkarabiner oder idealerweise an zwei fest zugeschraubten Schraubkarabinern zweier unabhängiger und damit redundanter Sicherungspunkte erfolgen.

„Skispringer“ – Beinachsentraining, Sprung und Landung

Ingeborg Holla-Dettmer & Christiane Ingermann

Die Beinachse ist ein wichtiges Thema in der Physiotherapie – im Alltag zwar oft beobachtet, aber selten, sofern nötig, korrigiert. Typische Fehlstellungen und Fehlhaltungen äußern sich z. B. in X- oder O-Beinen – fortsetzend bis in den Fuß – die sich beispielsweise beim Laufen oder bei der Landung nach einem Sprung verstärken. Bei Nichtbeachtung und Nichtkorrektur bestehen mit zunehmendem Alter der Kinder erhöhte Verletzungsgefahr und frühe Verschleißerscheinungen der gesamten unteren Extremität und des Rumpfes.

Beinachse – Korrekte Einstellung

Die Beinachse ist die Basis sowohl für eine korrekte Haltung (statisch) als auch für dynamische Aktivitäten. Das wichtigste Merkmal einer korrekten Beinachse ist, dass die Gelenke der unteren Extremität (Fuß, Knie und Hüfte) in einer Linie übereinander eingestellt sind und die Achsen für die Beugung und Streckung parallel zueinander verlaufen.

Der erste den Fußboden berührende Körperteil ist der Fuß. Dieser bildet das Fundament des Körpers und sollte deshalb keinesfalls vernachlässigt werden, wenn es um Wahrnehmung und Entwicklung einer korrekten Haltung geht:

- Der Fuß sollte den Boden (im Stand) an zwei Punkten berühren: am äußeren Rand der Ferse und unter dem Großzehenballen.
- Die Füße stehen hüftbreit auseinander und zeigen nach vorne oder ganz leicht nach außen,
- die Knie (Orientierung an der Kniescheibe) sollten ca. über den zweiten Zeh (also ganz leicht nach außen) zeigen und minimal gebeugt sein (Achtung: Knie nicht überstrecken).

Wenn man von oben guckt, stehen die Knie über den Füßen. Das Becken steht in der Mittelposition und die Wirbelsäule ist in der physiologischen Doppel-S-Form eingestellt. Alle die Beinachse (dynamisch) stabilisierenden Übungen, haben eben diese Wirkung auf den Rumpf.



Abb. 1: Beinachse

Sitz auf dem Startbalken (an der Wand)

Setz dich mit dem Rücken an die Wand, als würdest du auf einem Stuhl sitzen. Achte darauf, dass deine Füße nach vorne und deine Knie über die Füße zeigen. Von oben betrachtet stehen deine Knie genau über der Ferse. Rücken, Becken, Schulterblätter und Kopf berühren die Wand. Du blickst nach vorne. Halte diese Position!

Variante:

Fersen anheben, Pezziball zwischen Rücken und Wand.

Wirkung:

Stabilisation von Beinachse und Rumpf.

Dosierung:

Haltedauer 20-30 Sek.; Wiederholung min. 6x; Pause 30 Sek.

Skispringer (Abb. 2 und 3)

Stelle dich hin wie ein Skispringer, der die Schanze herunterfährt: Achte darauf, dass deine Füße ganz leicht nach außen zeigen! Die Knie sind gebeugt und zeigen nach außen. Von oben sehen deine Beine aus wie ein V. Das Gesäß bewegt sich so weit nach hinten, wie wenn du dich hinsetzen möchtest. Halte den Oberkörper

Abb. 2:
Sitz an der Wand

Abb. 3 (links unten):
Skispringer

Abb. 4 (rechts):
Kurve fahren



per wie ein Brett, das schräg im Raum steht. Die Arme bleiben gestreckt neben dem Körper.

Variante:

Fersen anheben (auf Zehen stehen), auf einem Kasten stehen (s. Foto).

Dosierung:

s.o.

Kurven fahren (Abb. 4)

Stelle dir vor, die Skisprungschanze ist kurvig. Zuerst musst du eine Linkskurve absolvieren: Dafür verlagerst du dein Gewicht auf das rechte Bein. Oberkörper, Becken und Knie schieben sich über den rechten Fuß. Der linke Fuß bleibt auch auf dem Fußboden stehen. Achte darauf, dass beide Knie über deine Füße zeigen! Die Knie dürfen nicht nach innen knicken.

Dosierung:

20 Sek. pro Kurve.



Balancieren (Abb. 5)

Stelle dich in Schrittstellung auf eine Linie am Fußboden/auf eine umgedrehte Bank/oder auf den Schwebelbalken.

Versuche ruhig zu stehen; du darfst die Arme seitlich ausstrecken, um besser dein Gleichgewicht zu halten. Mach dich groß (stell dir vor, an deiner Brust hängt eine Goldmedaille) und ein Faden zieht dich nach oben! Setze nun einen Fuß nach dem anderen nach vorne – achte darauf, dass du zuerst die Ferse aufsetzt und langsam über den ganzen Fuß abrollst!

Varianten:

Tuch/Sandsack auf dem Kopf, rückwärts, vorbei an Partner etc.

Dosierung:

Von langsamer zu schneller Ausführung.



Landung (Abb. 6)

Auf Fußboden/dünner Matte/Weichbodenmatte: aus der Grätschstellung/aus der Schrittstellung vom Kasten und/oder Schwebebalken und/oder Trampolin. Die Arme sind seitlich dicht neben dem Körper; der Oberkörper ist wie ein Brett schräg nach vorne gerichtet – schau nach vorne, wo willst du landen? Konzentriere dich auf deine Beine – Nimm die Arme nach vorne und spring herunter; lande auf deinen Füßen mit leicht gebeugten Knien und bleibe fest stehen; schau an dir herunter, dann siehst du das „V“.

Variante:

Beim Sprung die Arme seitlich dicht neben dem Körper halten.

Telemarklandung (Abb. 7 und 8)

Für die Telemarklandung, die die Skispringer im Fernsehen oft zeigen, musst du sie zunächst langsam und



Ingeborg Holla-Dettmer
 ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Schulleiterin und leitende Lehrkraft.
 Physiotherapieschule Akademie Damp GmbH
 Seeuferweg 23
 24351 Damp
 E-Mail: Ingeborg.Holla-Dettmer@damp.de

Abb. 5 (links oben):
Balancieren vorwärts

Abb. 6 (links unten):
Landung

Abb. 7 (rechts oben):
Ausfallschritt von vorne

ohne Springen üben. Dafür machst du einen großen Schritt und bleibst in der Schrittstellung stehen. Beide Füße zeigen nach vorne. Dein Rumpf bleibt ganz gerade im Raum, du blickst nach vorne. Langsam beugst du beide Knie, so dass dein vorderer Oberschenkel waagrecht im Raum steht und dein hinteres Knie fast den Fußboden berührt. Diese Position hältst du einen Moment und drückst dich dann über das vordere Bein wieder nach oben. Das vordere Knie zeigt genau nach vorne, das hintere genau nach unten. Vermeide, dass eines deiner Knie nach innen fällt!

Dosierung:

Haltedauer: 20 Sek.; Wiederholung: 6x.

Beherrscht du die Telemarkstellung (tiefer Ausfallschritt), dann startest du aus dem Stand mit beiden Füßen nebeneinander, machst den großen Schritt nach vorne und stellst sofort die oben beschriebene Position ein.

Steigerung:

- Sprung am Boden aus dem parallelen Stand in die Telemarkposition.
- Wechsel: Aus dem Ausfallschritt links direkt in den Ausfallschritt rechts springen.
- Sprung von einem Kasten, einer umgedrehte Bank, vom Schwebebalken,... in die Telemarkstellung.
- Sprung auf eine Matte/ Weichbodenmatte o. Ä.



Christine Ingermann
 Sportwissenschaftlerin,
 Physiotherapeutin
 (M.A.) und Lehrkraft

Dosierung :

6 -20 Sprünge.

Didaktischer Kommentar:

Fuß, Knie, Hüfte stehen alle im rechten Winkel.

Abb. 8 (unten):
Ausfallschritt von der Seite

Abb. 9 (rechts): Pedalo



Pedalo (Abb. 9)

Kannst Du auf dem Pedalo dein Gleichgewicht halten? Fahre los und halte ständig eine leicht Kniebeuge ein, versuche dein Tempo nicht zu verändern! Nimm dir einen Partner zu Hilfe wenn du dich noch unsicher fühlst!

Variante:

Strecke verlängern, Tempo steigern.



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.

„Früh übt sich“ – wer spielen lernen will (Teil 1)

Sabine Hafner & Martino Carbotti

An der Pädagogischen Hochschule in Heidelberg läuft das Projekt „Früh übt sich“ in Kooperation mit dem Sportkreis und der Stadt Heidelberg. Verringert werden sollen evidente Konflikte im Grundschul-sport sowie in der Grundschul-Sportlehrausbildung.

Dabei erhalten

- vier ausgewählte Heidelberger Grundschulen Unterstützung bei der im Schulsport schwierig zu handhabenden Differenziertheit von Kindern, denn Grundschüler (1) sind für die sportmotorischen und sportorganisatorischen Anforderungen des Sportunterrichts unterschiedlich weit entwickelt.

Dabei werden

- Sport-Arbeitsgemeinschaften für jene Kinder angeboten, die keinem Verein angehören und in ihren außerschulischen Instanzen noch wenig mit Sport, Spiel und Bewegung konfrontiert wurden. Das Bewegungslernen fällt diesen „sportfernen“ oder nur wenig „sportaffinen“ Grundschulern leichter, wenn sie unter „Gleichgesinnten“ beginnen. Dabei lässt sich der Sportunterricht auch für die Lehrenden besser gestalten, wenn die Kompetenzen der Schüler nicht allzu sehr streuen.

Dabei sollen

- Sportlehrer unterstützt und entlastet werden und die dadurch gewonnenen Potenziale der Bewegungserziehung zugute kommen.

Dabei erhalten

- Studierende eine sowohl theoretische als auch praktische Vorbereitung auf ihren anschließend zu inszenierenden Sportunterricht.

Dabei möchten

- wir den realen Einblick in die Schulpraxis intensivieren bei gleichzeitigem Reflektieren des späteren Sportlehrerhandelns.

Spezialisierung und Vielfalt

Die am Projekt teilnehmenden Studierenden, unsere AG-Leiter, unterrichten nach diesen beiden Prinzipien:

- Im Sinne der **Spezialisierung** berücksichtigen wir bildungsplanrelevante Inhaltsbereiche des Grundschul-sports (z. B. Bereich Spielen/Spiel).
- **Vielfalt** garantieren wir innerhalb der ausgewählten Inhaltsbereiche durch abwechslungsreiche Bearbeitung der einzelnen Bewegungsfelder. Um den vielen unterschiedlichen „Beweggründen“ von Kindern begegnen zu können und dabei möglichst viele Kinder für einen Zugang zum Sport zu gewinnen, ist Bewegungsvielfalt unverzichtbar – in Form einer vielfältigen Angebotspalette unterschiedlicher Methoden und Inhalte.

Spiele/Spiel

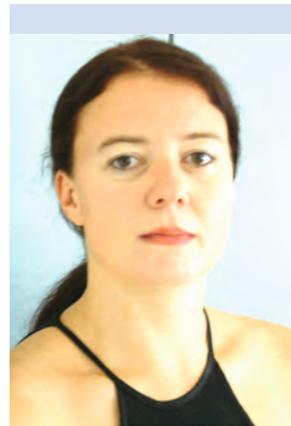
Das Bewegungsspiel ist die typischste aller Bewegungsäußerungen bei Kindern.

- Zum Einen werden darin spontane und instinktive Verarbeitungen von Bewegungserfahrungen sichtbar und
- zum Anderen bewältigen Kinder im Sportspiel auf dem Wege der spezifischen Nachahmung von Fertigkeiten und Techniken typische Sportspielsituationen.

Wir haben bewusst mit Spezifizierung und der darin enthaltenen Wettbewerbskomponente begonnen, weil wir uns erhoffen, dass jene Kinder, die im herkömmlichen Sportunterricht meist zu den Verlieren zählen, motivierende Erfolgserlebnisse sammeln können. Neben dem Erkunden, Experimentieren, Phantasieren, Üben, Wiederholen oder Entdecken erscheint uns die Konfrontation mit dem eher unlenkbaren Wett-eifern von herausragender Bedeutung, um einen realen Bezug zum Sportunterricht herzustellen.

Dadurch dass sich in den Arbeitsgemeinschaften nur Kinder mit ähnlichen Voraussetzungen bzw. Defiziten treffen, wird das Einüben einer sportiven Mannschaftstauglichkeit mit den Kriterien

- Gewinnen und Verlieren,
- Kooperieren und Konkurrieren,
- Regeln einhalten und Regeln nutzen



Dr. Sabine Hafner

ist Akademische Rätin in der Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.
hafner1@ph-heidelberg.de



Martino Carbotti

ist Projektleiter und Sportpädagoge beim Sportkreis Heidelberg (Förderung von Sportvereinen, Entwicklung von Schulsportkonzepten)

möglich. Wir möchten die Kinder nicht frustrieren, sondern ihre Neugierde für etwas wecken, was sie noch nicht leisten können.

Im Hinblick auf die vier großen Mannschaftssportspiele Handball, Fußball, Hockey und Rugby haben wir

- je deren **typischste Spielidee (1. Spalte)** entnommen und für den Grundschulsport vereinfacht.
- Wir haben uns gefragt, welche **sportmotorischen Techniken** für das Verständnis der Spielidee von Bedeutung sind (**2. Spalte**).
- Zum Einüben dieser einzelnen Techniken haben wir je ein **Wettbewerbsspiel** entwickelt (**3. Spalte**).
- In unseren **Zielspielen** finden alle bereits in Wettkampfspielformen spielerisch eingeübten Techniken ihre abschließende Anwendung (**4. Spalte**). Die Zielspiele sind einfache, mit den großen Mannschaftssportspielen verwandte Ballspiele.

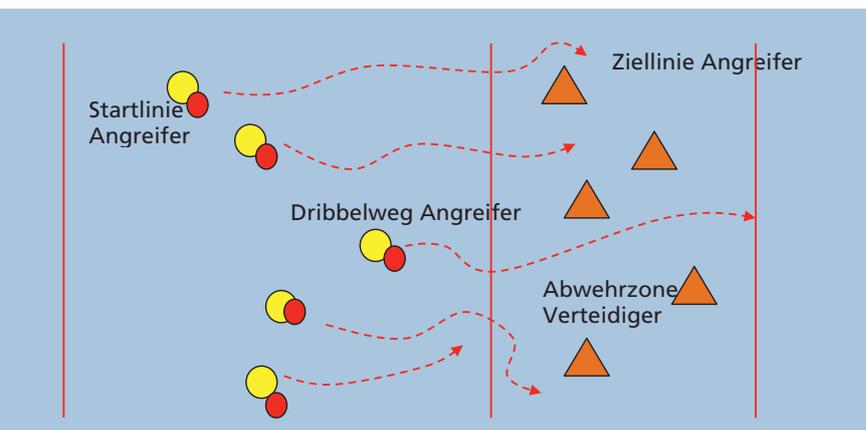
Wettkampfspiele Ball kicken (Technische Zielspiele und Zielspiel)

Mit „Ball werfen – schlagen – tragen“ wird die Reihe fortgesetzt.

Abb. 1 (oben): Wegweiser zu den Spielen im „Früh-Übt-Sich-Projekt“

Abb. 2 (unten): „Führ den Ball ins Ziel“

Spielidee	Technische Spielziele	Spielname	Zielspiel
1. Ball kicken	dribbeln schießen passen Ball kontrollieren	Führ den Ball ins Ziel Räumt das Feld leer Passen-Passen Ballverteidigung	Wandfußball
2. Ball werfen	werfen passen prellen fangen	Team-Jägerball Zonenball Klau den Ball Ball über die Schnur	Dosenball
3. Ball schlagen	schlagen Ball kontrollieren dribbeln passen	Poolnudel-Schlacht Schlag den Ball raus Bring den Ball ins Ziel Kreishockey	Poolnudelball
4. Ball tragen	(Lauf)finten fangen passen ablegen	Fang den Fuchs Fangkreisel Passt so oft ihr könnt Inselball	Mattenball



Dribbeln: „Führ den Ball ins Ziel!“ (Abb.2)

Spielfeld

- Gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.
- Ziellinie.
- Startlinie: Angreifer (Team A) befinden sich hinter der Startlinie.
- Verteidigungsbereich: Verteidiger (Team B) befinden sich zwischen Mittellinie und Ziellinie.

Material

- Hütchen zum Markieren der Start-, Mittel- und Ziellinie.
- Pro Angreifer ein Ball.

Spielbeschreibung

- Jeder Angreifer muss seinen eigenen Ball über die Ziellinie dribbeln.
- Die Verteidiger versuchen dies zu verhindern, indem sie Bälle der Angreifer weg- bzw. zurückschießen.
- Der Ball darf von beiden Teams nur mit dem Fuß gespielt werden.
- Die Angreifer müssen den Ball sicher am Fuß führen und dürfen nicht schießen.
- Jeder Angreifer beginnt mit jedem neuen Dribbling an der Startlinie.
- Ein Dribbling ist dann beendet, wenn ein Verteidiger den Ball berührt, der Angreifer einen Punkt erzielt hat oder wenn ein Regelverstoß durch den Angreifer vorliegt.
- Die Verteidiger dürfen die Angreifer nur im Bereich zwischen Mittellinie und Ziellinie beim Dribbeln behindern.
- Beide Teams sind gleichlang (3-Minuten-) Angreifer und Verteidiger.
- Das Team, das als Angreifer mehr Punkte erzielt hat, gewinnt.

Lerneffekt:

- Schulung des Dribblings ohne und mit Gegnerdruck bei hoher Wiederholungszahl.

Schießen: „Räumt das Feld leer!“ (Abb. 3)

Spielfeld

- Gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.
- Feld ist durch eine Mittellinie in zwei Hälften geteilt.
- Die Mittellinie ist durch ein über zwei kleine Kästen gespanntes Baustellenband dargestellt.

Material

- Baustellenband, 2 kleine Kästen.
- Pro Kind mindestens ein Ball.

Spielbeschreibung

- Alle Bälle sind zu Beginn gleichmäßig auf beide Spielhälften verteilt. Jedes Team befindet sich in einer Hallenhälfte.
- Der Ball darf von beiden Teams nur mit dem Fuß gespielt werden.

- Auf ein Startsignal versuchen beide Mannschaften alle Bälle, die sich in Ihrer Hälfte befinden, unter dem Baustellenband hindurch ins gegenüberliegende Feld zu schießen.
- Gelingt es, mit einem Ball die Rückwand des gegnerischen Feldes zu treffen, wird ein zusätzlicher Punkt angerechnet.
- Nach Ablauf einer vorgegebenen Zeit (3 Minuten) gewinnt die Mannschaft, die weniger Bälle in ihrem Feld oder mehr Wandtreffer erzielt hat.

Lerneffekt

- Das Schießen wird bei ruhendem und bewegtem Ball bei hoher Wiederholungszahl geschult.

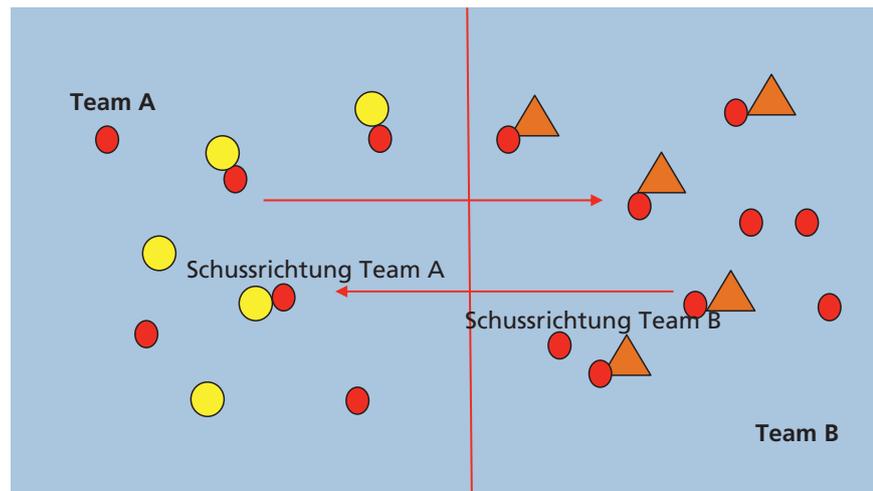


Abb. 3: „Räumt das Feld leer“

Passen: „Passen, Passen, Passen!“ (Abb. 4)

Spielfeld

- Ein mit Orientierungskegeln abgegrenzter Hallenbereich (Kleinfeld).

Material

- Parteibänder.
- 4 Orientierungskegel.
- 1 Softfußball.

Spielbeschreibung

- Mannschaft A versucht sich einen Ball so oft wie möglich untereinander zupassen.
- Mannschaft B versucht dies zu verhindern.
- Nach 5 erfolgreichen Pässen (6, 7, 8) erhält die Mannschaft einen Punkt.
- Ist Mannschaft B in Ballbesitz, versucht sie den Ball innerhalb ihrer Mannschaft zu passen.
- Nach Ablauf einer vorgegebenen Zeit (3 Minuten), gewinnt die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.
- Extrapunkt: Sind bei einer erfolgreichen Passfolge alle Spieler einer Mannschaft beteiligt, gibt es einen Extrapunkt.
- Variante: Zur Verbesserung des Spielflusses kann der Übungsleiter als „Freier Mann“ mitspielen. Er spielt immer bei der Mannschaft mit, die in Ballbesitz ist.
- Variante: Ohne Rückpass: Der Ball darf nicht zu dem Kind gepasst werden, von dem man den Ball gepasst bekommen hat.

Lerneffekt

- Schulung des Passens in verschiedenen Spielsituationen (Wiederholungszahl).

Material

- Parteibänder.
- 4 Orientierungskegel.
- Pro Kind ein Softfußball.

Spielbeschreibung

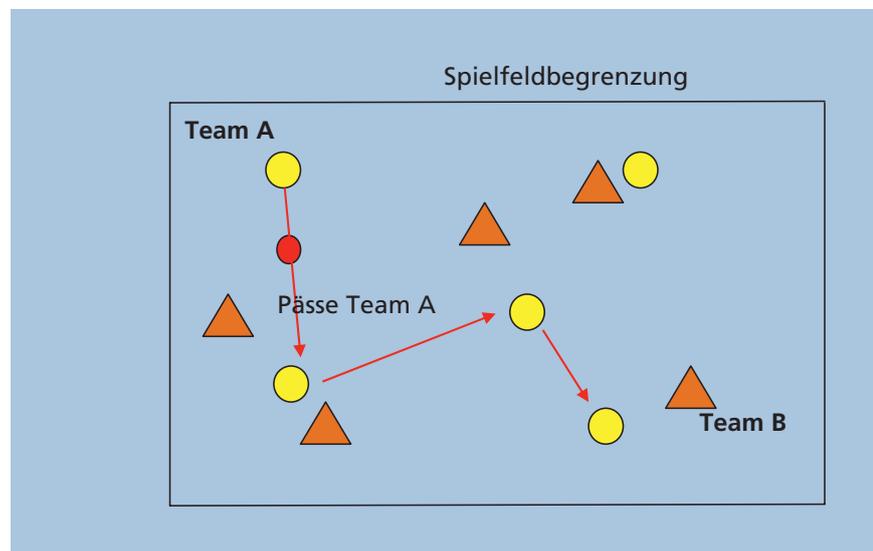
- Beide Mannschaften befinden sich im selben Spielfeld.
- Jeder Spieler dribbelt mit einem Ball am Fuß. Jeder Spieler hat 4 Parteibänder umgehängt.
- Die Spieler versuchen ihren Ball zu schützen und gleichzeitig die Bälle der Gegner aus dem Feld zu schießen.
- Wurde der eigene Ball aus dem Feld geschossen, muss der Ball zurückgeholt und ein Band abgegeben werden.
- Sobald alle Bänder verloren sind, „scheidet“ der Spieler aus (während dieser Zeit darf er dribbelnd das Spielfeld umrunden).
- Bei abgelaufener Spielzeit (3 Minuten) gewinnt die Mannschaft, die noch die meisten Bänder umhängen hat.

Abb. 4: „Passen-Passen-Passen“

Ball kontrollieren: „Ballverteidigung!“ (Abb. 5)

Spielfeld

- Ein mit Orientierungskegeln abgegrenztes Viereck (Kleinfeld).



Lerneffekt

- Das Kontrollieren des Balles in begrenztem Raum wird geschult – erschwert durch Gegnerdruck und der Aufgabe, anderen Kindern den Ball wegzuschießen.

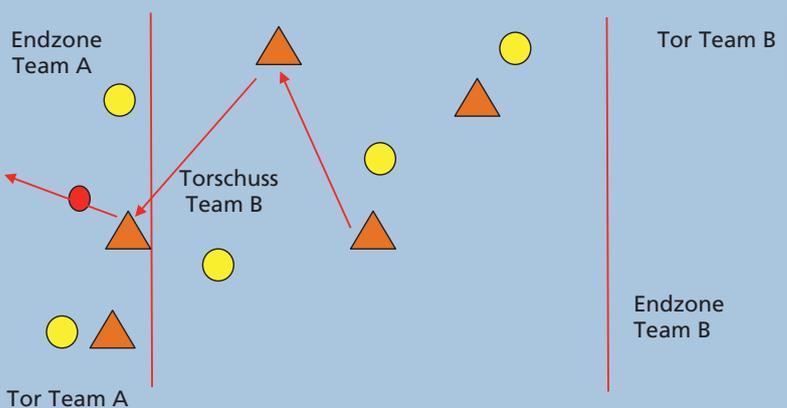
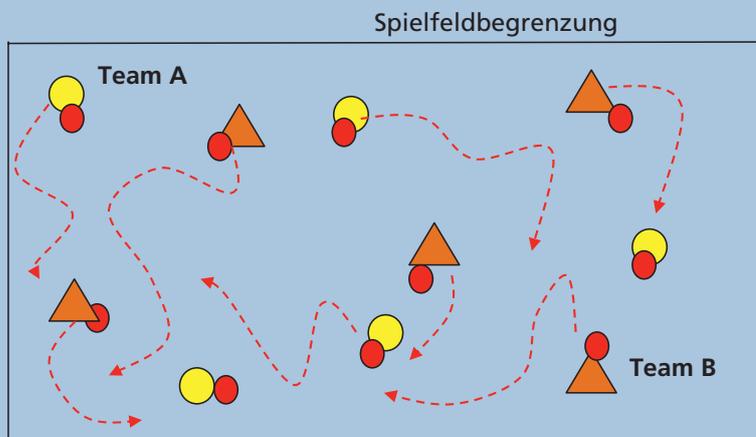
Zielspiel: „Wandfußball“ (Abb. 6)

Spielfeld

- Gesamte Schulturnhalle = Hallendrittel.
- Tore = komplette Hallenrückwände.
- Je eine Endzone vor jedem Tor (5 m Abstand zur Wand).

Abb. 5: „Ballverteidigung“

Abb. 6: „Wandfußball“



Material

- 1 Softfußball.
- Parteibänder.

Spielbeschreibung

- Beide Mannschaften versuchen den Spielball gegen die Rückwand der gegnerischen Mannschaft zu schießen.
- Es darf erst ab der Endzone auf die Wand geschossen werden.
- Wenn ein Spieler ein Tor erzielt (d.h. gegen die Rückwand trifft) bekommt sein Team einen Punkt und er ein Parteiband.
- Sobald alle Spieler eines Teams ein Band erspielt haben, gibt es 3 Extra-Punkte.

Lerneffekt

- Alle Techniken (Passen, Schießen, Ballkontrolle, Dribbling) werden in einem Spiel bei beiden Mannschaften geschult.

Mit solchen Spielformen verabschieden wir uns von einer Spieldidaktik, die ihren Schwerpunkt auf das Einüben von Einzeltechniken legt, die dann in einen Gesamtspielkomplex eingeordnet werden müssen. Ball-Spiele lernt man bei „Früh-Übt-Sich“ über das Spielen.

Das, was von den Schülern kooperativ und konfrontativ beim Spielen in Bewegungsprozessen erfahren und erarbeitet wird, ist Bestandteil für das Verstehen von Spielidee und für das Zusammenfügen zu situationsangepasstem Verhalten. Dass dies gelingt, ist zu erhoffen. Der Ratschlag, beim Ball-Spiel mit regelgeleitetem Wettbewerbscharakter folgende Prinzipien zu beachten, navigiert den Kurs in Richtung Erfolg:

- „Alle sind ständig in Bewegung“.
- „Alle sind in der Lage das Spiel zu spielen“.
- „Alle Spiele haben einfache Regeln“.
- „Alle Spiele haben ein realistisches Ziel“.
- „Alle Spiele sind nur im Team zu gewinnen“.
- „Alle Spiele machen uns Freude“.

Anmerkungen

- (1) Aus Gründen der Lesbarkeit erwähnen wir nur männliche Personenbezeichnungen. Dennoch sind beide Geschlechter gemeint. Die Schülerinnen, Lehrerinnen und Spielerinnen wurden mit bedacht.

Aufgeschnappt

„Die schwierigste Turnübung ist immer noch die, sich selbst auf den Arm zu nehmen“

Curt Goetz

Der Weg zum Flop

Ulrich Schwender

Traditionell wird im Hochsprung das Hauptaugenmerk auf den Anlauf-Absprung-Komplex gelegt unter Vernachlässigung der Lattenüberquerung. Im vorliegenden Beispiel soll deshalb ein Weg zur Flop-Technik nach Dick Fosbury gezeigt werden, der die korrekte Lattenüberquerung zum Ziel hat und mit wenig materiellem Aufwand auch in der Schule umgesetzt werden kann. Zur Unterstützung des Lernprozesses werden Bildreihen eingesetzt.

Vorbemerkungen

In der gängigen Literatur für Trainer und Lehrer sind zum Hochsprung immer wieder folgende Dinge zu lesen:

- man muss einen langen letzten (Stemm-)Schritt machen, um gut abspringen zu können;
- man muss das Schwungbein von der Latte wegdrehen, um eine Rotation um die Längsachse zu erzeugen, welche die rückwärtige Lattenüberquerung ermöglicht und
- man muss über der Latte ins „Hohlkreuz“ gehen (wofür als Vorübung der beidbeinige Standflop rückwärts geübt wird) .

So fällt nämlich auf,

- dass der letzte Schritt eher kurz und flüchtig gesetzt wird, um möglichst wenig Geschwindigkeit zu verlieren,
- das Schwungbein eher zur Latte hin oder parallel zu ihr geführt wird, um optimal zur Latte hin zu springen (anstatt von der Latte weg zu rotieren) und
- der Springer nach dem Absprung mit der latten nahen Hüfte zur Latte hin abknickt, um so eine Rotation zu erzeugen, die um die Latte herum führt. Damit erzeugt er eine Rotation um die Tiefenachse und nur zu einem geringen Anteil um die Längsachse.

Wenn nun aber Dick Fosbury oder aktuelle Weltklasse-springer und -springerinnen wie Ariane Friedrich oder Raul Spank als Vorbilder dienen sollen, müssen bei der Betrachtung diverser Bild- oder Videosequenzen diese Thesen zurückgewiesen werden.

Trainings- bzw. unterrichtsmethodische Konsequenzen

Es kann erst mit dem Flop aus dem Anlauf begonnen werden, wenn die Lattenüberquerung bekannt ist und ein Absprungverhalten, welches diese Lattenüberquerung ermöglicht, geschult wurde.

1) Standsprünge seitlings von einer Erhöhung (statt rückwärts!)

Dabei knickt der Springer mit der latten nahen Hüfte zur Latte hin ab und greift mit dem latten nahen Arm, dem Führarm, aktiv über die Latte nach unten zur Matte. Dabei kann er die Latte die ganze Zeit bewusst anschauen. Die Erhöhung vor der Latte dient dazu, dass der Springer aktiv über die Latte nach unten „tauchen“ kann. Der rückwärtige Standflop ist für die Anfängermethodik abzulehnen, da der Springer nicht nur eine falsche Bewegungsvorstellung vom Flop bekommt, sondern er zudem ohne optische Orientierung nach hinten wegspringen muss, was Ängste auslösen kann und zu ei-



Ulrich Schwender

Studienrat am Hölderlin-Gymnasium in Nürtingen (Sport, Geschichte, Latein) und Leichtathletiktrainer bei der TUS Metzingen

Email: uschwender@gmx.de

Abb. 1: Bildreihe zum Standflop

ner aufrechten Absprungbewegung führt (der Kopf bleibt oben). Die fehlende Rotation führt dann dazu, dass der Springer zwar nach oben, aber nicht um die Latte herum springt und so häufig schmerzhaft auf der Latte landet.

2) Flop aus 2 Anlaufschritten

Wie schon erwähnt ist der letzte Schritt des Anlaufs kürzer als die Schritte davor. Wenn der Schüler nur 2 Anlaufschritte zur Verfügung hat, wird er, um Schwung zu holen (also um den Körperschwerpunkt abzusenken), den ersten Schritt länger machen als einen normalen Laufschrift. Dann kann er den zweiten Schritt nur noch kurz setzen, um dynamisch nach vorne oben zu springen.

Abb. 2:
Bildreihe zum Flop aus
wenigen Anlaufschritten
(Mädchen)

Abb. 3:
Bildreihe zum Flop aus
wenigen Anlaufschritten
(Jungen)



Zur Schulung des dynamischen Absprungs können unmittelbar vor der Zielübung oder auch schon im Rahmen des Aufwärmprogramms Steige- und Schersprünge durchgeführt werden, wobei hier darauf zu achten ist, dass die Springer das Schwungbein gebeugt nach oben führen und keine „Scherbewegung“ mit gestreckten Beinen machen.

Wenn der Flop aus 2 Schritten korrekt durchgeführt wird, kann der Anlauf auf 4-6 Schritte verlängert werden.

Literatur

- Göhner, U. (1996). *Bewegungslehre und Biomechanik des Sports*. Tübingen.
- Killing, W. (2009). *Trainings- und Bewegungslehre des Hochsprungs* (2. unveränd. Aufl.). Köln.
- Zacharias, T. (1995). Der Dreh mit dem Flop. *Leichtathletiktraining*, (5), 17-20.

Gelingender Sportunterricht – eine Aktion des DSLV

Der DEUTSCHE SPORTLEHRER VERBAND möchte zur Qualitätssicherung von Sportunterricht durch das vom DSLV-Präsidenten, Prof. Dr. Udo Hanke, initiierte und von der KMK Fachgruppe Sport unterstützte Projekt „Gelingender Sportunterricht“ beitragen.

- Bei den ersten beiden DVD-Serien werden Sportstunden aus Grund- und weiterführenden Schulen komplett dokumentiert und von Lehrkräften in aufgezeichneten Fachkonferenzen diskutiert. Diese ersten beiden DVD-Serien werden bereits seit längerem erfolgreich in den verschiedenen Phasen der Sportlehrerbildung eingesetzt (*Zehn Gebote fuer gelingenden Sportunterricht / Sich freudvoll überschlagen / Vorbereitende und hinführende Übungen zum Handstützüberschlag vv. am Boden / Handstützüberschlag vv. am Boden*).
- In der dritten DVD-Serie erschien nun „Tennis in der Schule“. Gezeigt werden Ausschnitte aus Sportstunden mit tennisorientierten Bewegungsspielen im Kindergarten und in der Grundschule sowie Beispiele zur Einführung der Vorhand in einer sechsten Klasse. Die Spiel- und Übungsformen wurden mit normalen Klassen in einer Drittelhalle aufgezeichnet, um zu zeigen, dass bei geschickter Organisation und guter Materialausstattung Tennis im Klassenverbund mit vielen Kindern gespielt werden kann.

Die DVD-Videofilme können bei der **DSLVS-Geschäftsstelle, Fortstr. 7, 76829 Landau** (info@dslv.de) preisgünstig erworben werden. Die Landesmedienzentren mehrerer Bundesländer verfügen über Lizenzen.



Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger

Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger

4., komplett überarbeitete und erweiterte Auflage 2011

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

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

Prof. Dr. Klaus Roth / Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Daniel Memmert

Ballschule Rückschlagspiele

2. Auflage 2007

Dieser Band präsentiert die zweite Stufe eines integrativen Modells der Sportspielvermittlung. Vorgeschlagen wird eine sportspielorientierte Ausbildungsebene, die neben der – in diesem Buch vorgestellten – Ballschule Rückschlagspiele noch eine Ballschule Torschuss- und Wurfspiele umfasst. Die zentralen Ziele und Inhalte lassen sich in drei Bereiche gliedern: Schulung der Bewältigung von Taktikbausteinen, Koordinationsbausteinen und Technikbausteinen. In ausführlichen Praxiskapiteln werden zahlreiche Anregungen für den Schul- und Vereinssport gegeben.



DIN A5, 168 Seiten, ISBN 978-3-7780-0071-7, **Bestell-Nr. 0071** € 16.90



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

Ballschule Wurfspiele

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



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

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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



SCHWIMMEN LERNEN



Neu!

Sabine Hafner / Klaus Reischle / Wolfgang Schmid / Janina Donalies-Vitt

Schwimmfix

Schwimmen fix gelernt!

Das Programm Schwimmfix zeigt Lehrern, Übungsleitern und Trainern praxisorientiert, wie Vorschul- und Schulkinder schnell schwimmen lernen können!

Schwimmfix ist theoriebasiert sowie an der Schulpraxis orientiert und berücksichtigt die motorischen Voraussetzungen der Schwimmanfänger im Grundschulalter, die Organisationsstrukturen der Grundschulen, Vereine und Schwimmschulen, die Schwimmhallensituation sowie die didaktischen Voraussetzungen der Lehrenden.

DIN A5, 112 Seiten, ISBN 978-3-7780-8720-6, **Bestell-Nr. 8720** € 14.90

Klaus Reischle / Markus Buchner / Klaus Rudolph

SwimStars

Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren

2., überarbeitete Auflage 2011

Das dsv-Schwimmhandbuch ist eine gelungene Bereicherung für den Sportunterricht und das Schwimmtraining. Die 11 SwimStars (Schwimmabzeichen), denen jeweils 5 Anforderungen zugeordnet sind, repräsentieren 11 motivierende Teillernziele als Orientierungshilfen für das Erlernen der Schwimmarten und das Techniktraining.

Dieses neue dsv-Handbuch und die beiliegende CD-ROM leisten einen wichtigen Beitrag zur qualifizierten Ausbildung von Kindern und Jugendlichen und motiviert nachhaltig zur Bewegung im Wasser.

DIN A5, 132 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-6192-3, **Bestell-Nr. 6192** € 18.–



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten 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