

Zirkus Zacharelli – ein inklusives Projekt mit Kindern und Jugendlichen

Stefanie Beck

Der „Themenkomplex: Zirkus“ als Projektthema bietet einen großen Spielraum für Kreativität, Selbstgestaltung, Ideen, Phantasie, für die Verwirklichung von Träumen, von Gemeinschaftserlebnissen und die vorurteilsfreie Begegnung von Kindern und Jugendlichen verschiedener Schulen, Kulturen und unterschiedlichen Alters.

Ein Kinder- und Jugendzirkus lebt in erster Linie vom Ideenreichtum, dem lebendigen Spiel, der Phantasie, ehrlichem Engagement, der Gestaltungskraft und dem Improvisationsvermögen aller Beteiligten. So können verschiedenste Bewegungskünste zu Zirkuskünsten werden: u. a. Cheerleading, turnerische Elemente kombiniert mit Trapez und Akrobatik, Kiwidos mit Einrad, Lauftrommel und Kugel, Seilspringen, Minitrampolin, Seiltanz auf dem Schwebebalken und, und, und.....

Das Urbild des Zirkus weist eine bunte, animierende und motivierende sowie einladende Vielfalt an möglichen Bewegungskünsten auf und bietet einer heterogenen Zielgruppe eigene Zugangsweisen und Entfaltungsmöglichkeiten. Dieses Urbild des Zirkus versteht sich als offener Raum für Eigeninitiative, Selbstständigkeit und Aktivität. In diesem Raum darf gedacht, gelacht, geträumt, experimentiert und erfunden werden.

Im Zirkusspiel können vielfältige Rollen eingenommen werden; für jeden kann etwas dabei sein: Unterschiedliche Talente können gesichtet und gefördert werden und es kann mit dem eigenen Körper durch Bewegung etwas ausgedrückt und gestaltet werden. So entwickelt sich das Angebot mit und durch die Wünsche und Bedürfnisse aller Beteiligten ständig weiter.

In gelockerter Zirkusatmosphäre ist für alle Kinder genügend Raum und Zeit; jedes Kind macht Könnenserfahrungen und entdeckt seine individuellen Vorlieben und Stärken im gemeinsamen Zirkusspiel.

Unser Zirkusprojekt

Das Zirkusprojekt zwischen der Wolfgang-Zacher-Schule (Grund- und Hauptschule) und der Comenius-schule (Förderschule) geht nun schon erfolgreich in das achte Jahr gemeinsamer Arbeit. Diese Waiblinger Kooperation begann als Zirkusgruppe der Zacher-Schule, wobei in einem zweiten Schritt vier bzw. fünf Schüler und Schülerinnen der Förderschule mit in die Zirkus-AG integriert wurden.

Im selben Schuljahr war auch der erste gemeinsame und erfolgreiche Auftritt. In den folgenden Jahren etablierte sich das gemeinsame Zirkusprojekt zu einem festen Bestandteil beider Schulen und wurde von etwa 30 Kindern unserer Schulen als Angebot regelmäßig wahrgenommen. Etwa ein Drittel der Schüler kommt aus den Klassen 2 bis 9 der Comenius-schule (Förder-

AUS DEM INHALT:

Stefanie Beck

Zirkus Zacharelli – ein inklusives Projekt mit Kindern und Jugendlichen 1

Alexandra Salzmann

Inklusiver Sportunterricht in der Grundschule – Erziehung zur Selbstständigkeit am Beispiel eines Gleichgewichtsparcours 6

Dr. Klaus Greier

Ballspezifische Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten von Grundschulkindern 11

Jürgen Schmidt-Sinns

Booster Board – eine neue Sprungbrett-Generation 15



Stefanie Beck

Dipl.-Päd.
Sonderschullehrerin

E-Mail: beck11@t-online.de

schule). Sie melden sich in jedem Schuljahr freiwillig im Zirkus an und können einige Male schnuppern, bevor sie sich auf unsere Zirkuswelt einlassen.

Die Altersmischung war zu keiner Zeit ein Problem und spielt auch keine Rolle unter den Artisten, sie ist vielmehr eine Bereicherung und ermöglicht jedem Teilnehmer unabhängig von Alter und Können ein individuelles, aber auch gemeinsames und altersunabhängiges Angebot – die Älteren lernen von den Jüngeren und umgekehrt.

Inzwischen ist die Wolfgang-Zacher-Schule eine verlässliche Grundschule ohne Hauptschulzug; trotz der veränderten Alters- und Organisationsstrukturen bleibt es eine verlässliche Kooperation.

Das Trainer-Team besteht aus ein bis zwei GHS-Lehrern, einer Sonderpädagogin und einem Sozialpädagogen. Dieses inklusive Zirkusprojekt zeichnet sich darin aus, dass alle Lehrer gleichberechtigte Teampartner und Trainer und alle Kinder – unabhängig von ihrer Schule – „Zirkuskinder“ sind. Durch viele gemeinsame Gespräche und Absprachen zwischen allen Beteiligten, auch in Kooperation und Zusammenarbeit mit den Eltern, konnte sich ein gemeinsames transparentes Konzept entwickeln.

Besonders bedeutsam für alle Zirkusmitglieder sind die gemeinsamen Aufführungen mit Hunderten von Zuschauern, die jedes Jahr unsere Zirkusauftritte bewundern. Für Schüler, Eltern, Freunde und Lehrer stellen diese ein bedeutsames und festes Ereignis im Schuljahr dar.

Im Kontext der Inklusionsdebatte ist hervorzuheben, dass sich das Projekt an den inklusiven Merkmalen nach Hinz (2003) orientiert.

Inklusive Merkmale nach Andreas Hinz:

- **Gemeinschaft bilden** (zusammenarbeiten gegenseitig helfen, alle fühlen sich willkommen...)
- **Inklusive Werte verankern** (Wertschätzung aller, alle Schüler stark machen...)
- **Unterstützung für Vielfalt organisieren/Lernarrangement** (für jeden gibt es was, selbstständiges Lernen, jeder ist erfolgreich...)
- **Ressourcen mobilisieren** (Unterschiedlichkeit der Schüler bieten Chancen, nur gemeinsam kann es gelingen...)

Gruppendynamische Prozesse

Das Schlüsselmoment des sich **gegenseitigen Helfens** lernen die Kinder schnell: Dinge miteinander ausprobieren, mit dem Einrad zu zweit, zu dritt, zu viert ... kreiseln, Pyramiden bauen, sich Tricks mit dem Diabolo zeigen lassen usw. Doch genauso gehört das Durchhalten von langwierigen, manchmal auch frustrierenden Übungsphasen dazu. Kinder, die selbst auch in dieser Lage waren, zeigen durch ihre aufmunternde Hilfe-

stellung Empathie. Aus dem Tun einzelner entwickelt sich so ein gemeinsames Ganzes, ein gelingendes Miteinander unabhängig von der besuchten Schule.

Um in einer heterogenen Gruppe ein **Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl** herzustellen, bedarf es klarer Strukturen, Regeln und Rituale für die ganze Gruppe.

- Nach der Begrüßung aller Artisten am Zirkusnachmittag steht das Anfangsspiel oder die Jonglierrunde mit gemeinsamem Handeln aller Kinder und Erwachsenen im Mittelpunkt.
- Danach trifft man sich im Sitzkreis. Hier haben die Artisten die Möglichkeit u. a. der Gruppe etwas mitzuteilen oder Wünsche einzubringen.
- In dem sich anschließenden offenen Gruppenangebot haben die Kinder Zeit, sich mit den verschiedenen zirkensischen Aktivitäten auseinanderzusetzen und sich gegenseitig zu begegnen.
- Ein weiteres wichtiges Element ist die Abschluss-Werkstattaufführung. Unsere Kinder bekommen dort die Möglichkeit, etwas von ihrem Können den anderen vorzuführen und sich gleichzeitig darzustellen.

Auch die großen Auftritte unseres Zirkus sind bei jedem Artisten sowie in der Gruppe nachhaltig zu spüren. Wir haben gemeinsam unser Können in einem erfolgreichen Auftritt präsentiert – aus einer zusammengewürfelten Zirkusgruppe entwickelte und entwickelt sich so eine Gemeinschaft: „unser Zirkus“.

Spannungsfeld zwischen Prozess- und Produktorientierung

Wopp merkt zu diesem Spannungsfeld an, dass wir vor dem teilweise unlösbaren Dilemma stehen, Prozess- und Produktorientierung in Einklang zu bringen. Doch der Vorteil von Zirkusprojekten besteht darin, dass sie beides miteinander vereinen (müssen), denn für Kinder dürfte ein Zirkusprojekt ohne Auftritte oft ebenso uninteressant sein wie fehlende Möglichkeiten, eigene Vorstellungen und Ideen einbringen zu können (vgl. Wopp 2000, S. 30).

So wurde und wird auch im Zirkus Zacharelli der Wunsch nach einer „richtigen“ Aufführung der Kinder laut. Steht ein Auftritt an, so dominiert eher das Merkmal der Produktorientierung, die „Zirkusnummer“ tritt in den Vordergrund, jedoch die Prozessorientierung entfällt dadurch nicht (vgl. Noll 2000, S. 81).

Das Zirkustraining wird etwa drei bis vier Monate nach Schuljahresbeginn etwas verändert. Jedes Kind entscheidet sich in der Regel für zwei Disziplinen. Diese werden im Hinblick auf die geplante Aufführung vertieft geübt. Allmählich werden neue Strukturen eingeführt: In den jeweiligen Gruppen ist kein ständiger Neuzugang und Abgang mehr möglich. Hier erfahren alle Kinder wie wichtig jeder Einzelne ist, nur gemeinsam können wir unsere Nummer üben.

Rahmenbedingungen des Arbeitens in Vielfalt und Heterogenität

Organisationsstruktur eines Zirkusnachmittags

Gemeinsam werden die verschiedenen Zirkusstationen aufgebaut – meistens sind es vier bis fünf Angebote, die sich aber je nach Interesse auch ändern können. Nach kurzem Begrüßungskreis wird mit einem Aufwärmenspiel begonnen, das dann zu einem Übungsangebot in verschiedenen Gruppen wechselt. Jedes Kind findet hier Zeit und Raum, sich mit unterschiedlichen zirkusischen Aktivitäten auseinanderzusetzen. Meistens können pro Zirkusstunde zwei Stationen besucht werden.

Am Ende des Übungsnachmittags steht die schon erwähnte Abschlusspräsentation der Artisten. Jeder, der etwas zeigen möchte, kann etwas vormachen. Danach wird gemeinsam aufgeräumt. Anschließend trifft man sich noch einmal und verabschiedet sich voneinander.

Angebotsstruktur an Bewegungskünsten

Zirkus bedient sich aus verschiedenen Bereichen. Die Bewegungskünste können aus der Musik, der Kunst, dem Tanz, dem Theater, der Asphalt- und Freizeitkultur, der Psychomotorik, neueren und älteren Bewegungs- und Sportformen, den zirkusischen Disziplinen usw. entlehnt sein sowie kombiniert oder weiterentwickelt werden.

Die Inhalte eines Kinder- und Jugendzirkus verstehen sich als mögliche Angebote bzw. Vorschläge, die sich durch und mit den Interessen, Wünschen und Bedürfnissen aller Beteiligten verändern und weiterentwickeln. Dabei ist es besonders wichtig, eine Beziehung zum jeweiligen Angebot zu bekommen, es als sinnvoll zu erfahren und dadurch Freude an der Bewegung und dem Spiel zu gewinnen.

Man könnte den Zirkus Zacharelli mit einer Art Werkstatt vergleichen, die gefüllt ist mit einer Vielfalt an Materialien, als ein Raum für Eigeninitiative, Selbstständigkeit und Aktivität, in dem gesichtet, gefragt, experimentiert und gedacht werden kann (vgl. Laging, S. 517f).

Unser Zirkusprojekt lebt von der Veränderung. Jedes Schuljahr hat auch andere Schwerpunkte, die sich mit den Interessen und Vorlieben der Kinder und Trainer ändern. Seit letztem Schuljahr gibt es zum Beispiel auch Cheerleading als eine Disziplin in der Zirkusgruppe.

- Großen Anklang findet bei den Kindern die **Akrobatik**. Es können meist schon nach kurzer Zeit erstaunliche Menschenpyramiden gebaut werden, auch unter Einbezug von Gerätschaften. Die Akrobatik ist ein Spiel mit dem Gleichgewicht, ein gegenseitiges Erfühlen des gemeinsamen Schwerpunktes, ein Sich-in-der-Schwebe-Halten. Nach anfänglichem Üben von körperlichen Grundpositionen, wie u. a. der Bank-

position, entstehen schnell kreative, selbst erfundene Kunststücke (siehe dazu Blume, 1995). Aus einer einfachen Pyramide wird schnell eine weitere Variante, indem zwei Schüler noch jeweils in den Handstand aufschwingen und vom Obermann gehalten werden. Es können auch Kästchen und Kastendeckel als Pyramidenhilfen verwendet werden; der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Beim Bau von Pyramiden ergänzen sich besonders gut verschiedene Altersstufen. Die „Großen“ sind gute Untermänner, während die Kleineren und Leichtereren einfacher die oberen Positionen einnehmen können. Dennoch sind zum Gelingen alle wichtig und dies wird meist auch schnell von allen erkannt!

- Ein weiteres Spiel mit dem Gleichgewicht stellt im Zirkus das **Einradfahren** dar. Viele Artisten im Zirkus haben die Einradfahrkunst schon gelernt und überlegen sich immer wieder neue Kunststücke allein oder auch in einer Gruppe. Doch immer wieder aufs Neue lassen sich Kinder auf das sehr reizvolle, interessante und motivierende, aber auch viel Zeit und Geduld abfordernde Rad ein und möchten das Fahren auf diesem auch erlernen. Im Zirkusprojekt gibt es verschiedene methodische Hilfen, die die Artisten gerne in Anspruch nehmen und die ihnen manchmal sehr schnell zu ihren ersten Erfolgserlebnissen verhelfen. Die Bankgasse ist beispielsweise ein ideales Arrangement für selbstgesteuertes Ausprobieren, um ein Handling für das Einrad zu bekommen. Doch auch das An-der-Hand-führen oder das gemeinsame Fahren mit einem fortgeschritteneren Fahrer kann das Gefühl für Ausbalancierprozesse und erste Fahrerlebnisse schaffen. Fortgeschrittene Einradkünstler sind immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen, um von einem neuen Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht zu gelangen. Es entstehen immer wieder neue Kunststücke, Kombinationen mit anderen Jonglierutensilien, wie Seilen, Bällen, Tüchern oder es werden kreative Einradparcours gebaut. Meist lernen die Kinder auch beim Einradfahren schnell, sich gegenseitig zu helfen und miteinander Dinge auszuprobieren. Dazu gehört das Durchhalten bei langwierigen, manchmal auch frustrierenden Übungsphasen, wobei sich die Zirkuskinder aber gegenseitig ermutigen und helfen. Eine Szene aus der Praxis soll dies verdeutlichen: Verena, ein Mädchen aus der Förderschule, die schon sehr gut auf dem Einrad fährt, ermutigt Anna: „Du, das ging mir am Anfang auch so! Lass es uns einmal zu zweit probieren!“. Aus dem Tun einzelner entwickelte sich ein gemeinsames Ganzes, ein Miteinander.
- Weitere Angebote im Zirkus sind zum Beispiel auch das **Trapez**, an dem verschiedene Kunststücke allein oder zu mehreren – kombiniert mit Akrobatik – ausprobiert werden können.
- Es wird mit den verschiedensten Zirkusgeräten **jongliert**, z. B. mit Bällen, Keulen, Ringen, Tüchern, Diabolos, Devil Sticks und Tellern. Und auf der Rola Bola wird das Gleichgewicht gesucht.

Abb. 1: An der Wand (blaue, schräg gestellte Turmmatte) üben Zirkuskinder das Jonglieren mit drei Bällen. Andere Kinder üben sich in der Teller-, Tücher-, Ring- und Keulenjonglage



Abb. 2: Die Abschlussrunde eines Zirkusnachmittags



- Auch der **Moonhopper**, der aus dem „Freizeitspielartikel-Angebot“ stammt, wird im Zirkus zu einem beliebten Zirkusgerät. Auf der Suche nach Herausforderungen mit diesem Hüpfgerät werden originelle Arrangements einstudiert und neue Bewegungsaufgaben gefunden. Im nebenstehenden Bild wurde beispielsweise eine kleine Kastentreppe als Bewegungsaufgabe und Aufführungstrick aufgebaut.

Abb. 3: Moonhopper



Exemplarisch wurden einige Künste ausgewählt und etwas näher beschrieben, um einen kleinen Einblick in das vielfältige Angebot des Zirkusprojekts aufzuzeigen; das heißt aber nicht, dass die nicht beschriebenen Bewegungsangebote weniger Anklang finden.

Die Angebotsstruktur des Zirkus kann sich ändern, d. h. es werden immer wieder neue Elemente auf-

genommen; es gab zum Beispiel auch schon Clownerie-Elemente, eine Break-Dance-Gruppe, Fakire und Feuerspucker usw.

Ausblick

So entwickelte sich ein Zirkusprojekt, in dem gemeinsam geübt, einander geholfen, diskutiert, sich auseinandergesetzt und viel erfahren wird, in dem Freundschaften entstehen und entstanden sind – ein Zirkusprojekt, das Kinder stark macht!

Im zirkusischen Spiel, in das jeder Einzelne seine Fähigkeiten einbringt, damit ein gemeinsames Ganzes entstehen kann, werden Begegnungen geschaffen, Kontakte geknüpft und damit Stigmatisierungen abgebaut.

Inklusive Gedanken finden so spielerisch Zugang zu Schule und Gesellschaft.

Literatur

- Ballreich, R. & Grabowiecki v., Udo (Hrsg.) (1999): *Zirkus – Spielen. Ein Handbuch*. Stuttgart².
- Blume, M. (1995). *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen*. Aachen.
- Boban, I. & Hinz, A. (2003). *Übersetzung: Index für Inklusion Lernen und Teilhabe in der Schule der Vielfalt entwickeln*. Halle-Wittenberg.
- Dewey, J. (1994). *Erziehung durch und für Erfahrung*. Eingeleitet, ausgewählt und kommentiert von Helmut Schreier. Stuttgart².
- Gaal, J. (1999). *Bewegungskünste, Zirkuskünste*. Schorndorf.
- Laging, R. (1997). Die Bewegungswerkstatt – ein bewegter Lernort. *sportunterricht* 12/1997, S. 517-529.
- Schnapp, S. & Zacharias, W. (Hrsg.) (2000): *Zirkuslust. Zirkus macht stark und ist mehr. Zur kulturpädagogischen Aktualität einer Zirkuspädagogik*. Unna.

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.



Prof. Dr. Peter Hirtz / Prof. Dr. Arturo Holz / Prof. Dr. Gudrun Ludwig

Gleichgewicht

Dieser Band nähert sich dem faszinierenden Phänomen Gleichgewicht aus der Sicht verschiedener Wissenschaftsdisziplinen. Der im Zentrum stehenden vielfältigen praktischen Gleichgewichtsschulung liegt ein Modell zugrunde, das sich aus charakteristischen Anforderungen und den verschiedenen Bewältigungsstrategien ableitet und Gleichgewicht als Funktion, als Fertigkeit, als Fähigkeit und als motorische Kompetenz versteht und auf Formen des Stand-, Balancier-, Dreh- und Flug-Gleichgewichts orientiert. Anregungen zur angemessenen Vervollkommnung des motorischen Gleichgewichts über die gesamte Lebensspanne hinweg (Kleinkind- und Vorschulalter, jüngeres Schulkindalter, Seniorenalter) werden ebenso vermittelt wie für den Bereich von Therapie und Rehabilitation. Diagnostische Verfahren ergänzen den Band sinnvoll.

DIN A5, 208 Seiten, ISBN 978-3-7780-0021-2,
Bestell-Nr. 0022 € 16.80

Dr. Peter Kuhn / Karin Ganslmeier

Bewegungskünste

Ein Handbuch für Schule und Studium und Verein

Dieser Band bietet erstmalig einen multimedialen Lehrgang der Bewegungskünste in den Bereichen **Akrobatik**, **Einradfahren** und **Jonglieren**. Neben praxisnahen Erläuterungen und anschaulichen Fotoserien beinhaltet er eine **CD-ROM**, auf der **125 Videoclips** mit Figuren, Formen, Tricks und Präsentationsideen gezielt aufgerufen und wiederholt abgespielt werden können. Neu in einem derartigen Handbuch sind auch die Jonglierkünste, Contact Juggling und Club Swinging.

DIN A5, 180 Seiten + CD-ROM, ISBN 978-3-7780-0091-5
Bestell-Nr. 0091 € 19.80



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

Inklusiver Sportunterricht in der Grundschule – Erziehung zur Selbstständigkeit am Beispiel eines Gleichgewichtsparcours

Alexandra Salzmann



Durch die rechtsverbindliche Grundlage seit der im März 2009 in Deutschland in Kraft getretenen UN-Behindertenkonvention bedeutet die geforderte Inklusion besondere Ansprüche für Schulen und Lehrkräfte. Berührungspunkte gegenüber bisher unbekanntem Faktoren müssen abgebaut und individuelle, konkrete Möglichkeiten gefunden werden, um eine bestmögliche, gleichberechtigte Lernchance für alle Schülerinnen und Schüler zu erlangen.

Auch der Sportunterricht bzw. die Sportlehrkräfte müssen sich den neuen Anforderungen stellen. Ein inklusiver Sportunterricht fordert, das Kind mit seinen besonderen Fähigkeiten als Ausgangspunkt des Sportunterrichts zu betrachten. Dies erfordert eine präzise Beobachtungsfähigkeit des Lehrers und die Bereitschaft, die Bewegungswelt vom Kind aus zu betrachten. Nur so können alle Schüler die Vielfalt der Heterogenität wahrnehmen und kennen lernen. „In Bezug auf die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen im Sportunterricht bedeutet das, dass ihr gleichberechtigtes Aktivsein trotz möglicher krankheitsbedingter physischer oder psychischer Besonderheiten als selbstverständlich erachtet und wertgeschätzt wird. Eine solche pädagogische Grundhaltung von Lehrerinnen und Lehrern ist eine wichtige Voraussetzung für einen bereichernden Umgang mit der ‚Realität Vielfalt‘ im Sportunterricht“ (Tiemann, 2009, 138).

Der inklusive Sportunterricht gibt den Kindern mit besonderen Bedürfnissen die Möglichkeit, sich nicht ausgegrenzt fühlen zu müssen, sondern sich am sportlich-gesellschaftlichen Leben beteiligen zu können. Kinder mit und ohne Einschränkungen sollen sich im Sportunterricht wohl fühlen, soziale und personale Verantwortung übernehmen, einen respektvollen Umgang miteinander erleben und ein Gespür dafür entwickeln, in welchen Situationen Mitschüler Hilfestellungen benötigen.

Da im Primarbereich bewegungsfeldorientierte Sportlehrpläne deutlich überwiegen (Prohl, Krick, 2006,

S. 25), hier das Klassenlehrerprinzip praktiziert wird und eine Orientierung am erweiterten Sportverständnis nach Sowa (1994) vorliegt, herrschen hier Voraussetzungen, die eine Orientierung an den Bedürfnissen aller Schüler möglich machen.

Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind sich ihrer Sonderrolle sehr wohl bewusst, zeigen im Alltag sowie im Sportunterricht nicht selten eine Hilfsbedürftigkeit, Unselbstständigkeit und genießen die Zuwendungen und Hilfen ihrer Mitschüler. Gerne nutzen sie diese Rolle auch zu ihren Gunsten aus. So kümmern sich häufig Mädchen um scheinbar hilfsbedürftige Mitschüler und behandeln diese gerne wie eine Puppe.

Durch die teilweise übertriebene Hilfsbereitschaft der Mitschüler verlernen viele betroffene Kinder, dass sie sich mit ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten selbstständig einbringen können. So müssen die Kinder mit Beeinträchtigung erkennen, wann sie wirklich Hilfe benötigen und wann sie etwas alleine schaffen können, sowie Verantwortung für sich und andere übernehmen.

Für die Sportpraxis bedeutet dies, dass Möglichkeiten geschaffen werden müssen, in denen auch beeinträchtigte Kinder aktiv mitwirken und somit ihre eigene Aktivität und Selbstständigkeit erleben und erfahren können. Im Folgenden wird ein Unterrichtsbeispiel dargestellt, das genau dieses Ziel verfolgt.

Ein erziehender Gleichgewichtsparcours

Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt zu den koordinativen Fähigkeiten und stellt damit eine unabdingbare Voraussetzung für alle Bewegungsfelder im Sportunterricht dar. Zudem ist eine gut ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit auch in vielen Alltagssituationen von großer Bedeutung und gibt dem Kind Sicherheit, z. B. beim Fahrradfahren, Inlineskaten, Skateboarden, Schlittschuhlaufen. Die hier ausgewählten Materialien besit-

zen einen hohen Aufforderungscharakter und die unmittelbare Rückmeldung über die Art und Weise der Ausführung (Gleichgewicht halten, verlieren, wiederfinden) lässt vielfältige Reflexionsmethoden zum Erfahrungslernen zu.

Die Herausforderungen, welche bei Gleichgewichtsübungen oder einem Balancierparcours auftreten, fordern die Balance zwischen Fremd- und Selbsthilfe, eigenständigem Handeln, Koordination und Konzentration. Im inklusiven Sportunterricht besitzen nicht alle Kinder die gleichen koordinativen Fähigkeiten. Aus diesem Grund werden verschiedene Gleichgewichtsübungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad angeboten. Die Schüler können selbständig den Schwierigkeitsgrad festlegen und sukzessive steigern. Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten kann so langsam gesteigert werden.

Im Unterrichtsbeitrag werden verschiedene Stationen mit fixierten, federnden und schwankenden Stand- und Gehflächen vorgestellt. Die Stand- und Gehflächen können, je nach Voraussetzungen der Schüler, waagrecht oder auch geneigt sein. Zudem kann die Länge, die Breite oder der Neigungsgrad des Balancierbalkens, die Art und Stabilität des Balanciergerätes (Kreisel, Pedalo, Wippbrett, ...) sowie die Aufgabenstellung auf dem Balanciergerät (offene/geschlossene Augen, Wurfaufgaben auf festes/bewegliches Ziel, Transport/Balancieren von Gegenständen mit unterschiedlichen Körperteilen) verändert werden. Um eine Individualisierung und Differenzierung zu gewährleisten, sollten v.a. an den mittleren und schwierigen Stationen verschiedene Kleingeräte zum Balancieren bereit stehen. Durch diese veränderte Situation findet eine Erweiterung der Gleichgewichtserfahrung statt. Weiterhin sind die Schüler dazu aufgefordert, problem-lösend und kreativ zu handeln.

Die verschiedenen Stationen werden in mindestens drei Durchgängen von den Schülern erprobt.

- Im ersten Durchlauf erkunden die Schüler die Stationen (vgl. Abb. 1) und werden diese größtenteils ohne Hilfestellung bewältigen.
- Darauf aufbauend werden schwierigere Übungen evtl. mit Kleingeräten von den Schülern selbst erarbeitet bzw. vom Lehrer vorgestellt (vgl. Abb. 2 auf der folgenden Seite). Es ist möglich, dass einige Schüler keine eigenen Ideen für schwierigere Übungen oder den Einsatz von Kleingeräten beim Balancieren entwickeln. Diese Kinder haben die Möglichkeit, ihre Mitschüler zu beobachten und so Anregungen zu erhalten. Weiterhin können Impulse durch eine kurze Demonstration oder durch die beigefügten Abbildungen gegeben werden. Wichtig bei den Übungen im mittleren Schwierigkeitsgrad wäre, dass die Kinder selbst entscheiden, ob sie eine Hilfestellung benötigen oder nicht.
- Im dritten Durchgang werden die Übungen dahingehend verändert, dass die Schüler aufgrund der hohen Schwierigkeit ihre Mitschüler um Hilfe bitten sollen bzw. müssen (vgl. Abb. 3 auf der letzten Seite).

Gleichgewichtsübungen – ohne Hilfe (Abb. 1)

Pezziball – Hoch die Beine

Der Schüler sitzt mit aufrechtem Oberkörper auf dem Ball und hebt ein Bein vom Boden ab. Beinwechsel und Gleichgewicht finden. Den Beinwechsel mit der Zeit verkürzen und Rhythmus finden.

Langbank

Die Schüler gehen/laufen über eine umgedrehte Langbank.

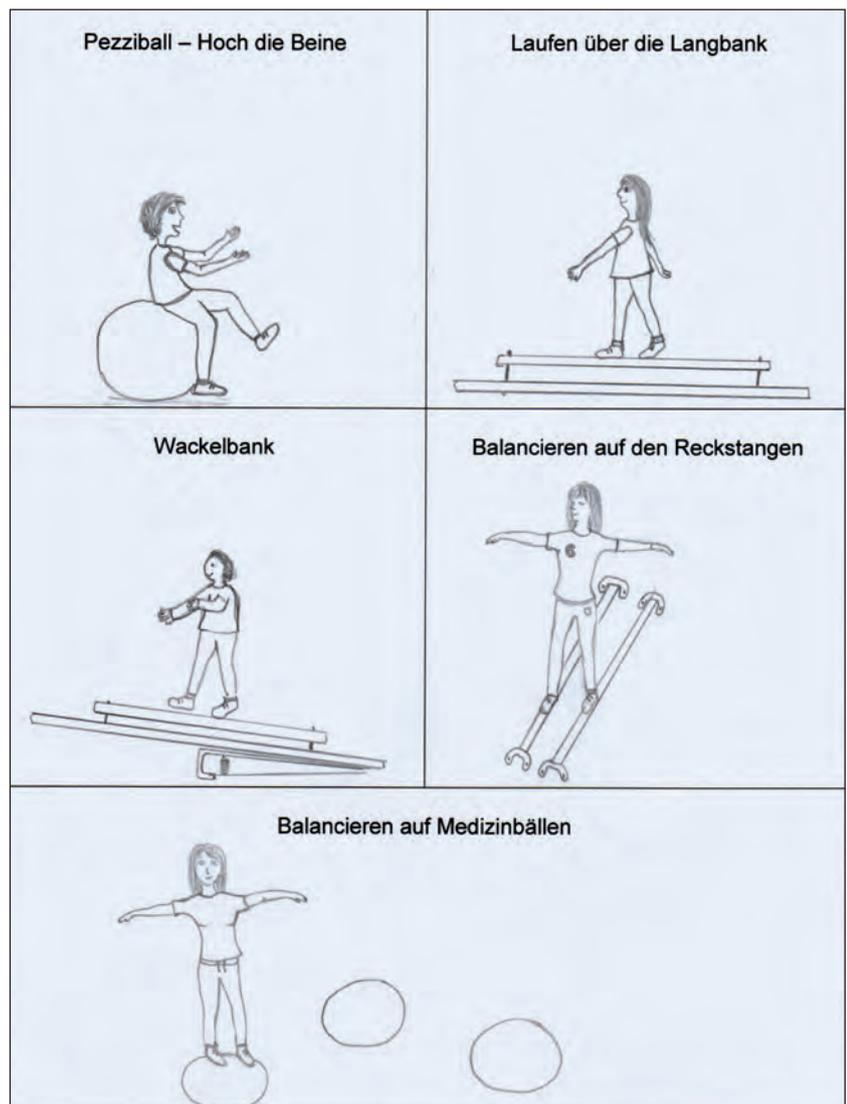
Wackelbank – umgedrehte Langbank über ein Sprungbrett legen

Die Schüler versuchen über die Bank zu balancieren. Sie sollen den Punkt spüren, an dem die Bank zu wippen beginnt.

Balancieren auf zwei am Boden liegenden Reckstangen

Die Schüler balancieren über die zwei am Boden liegenden Reckstangen.

Abb. 1: Stationen ohne Hilfestellung



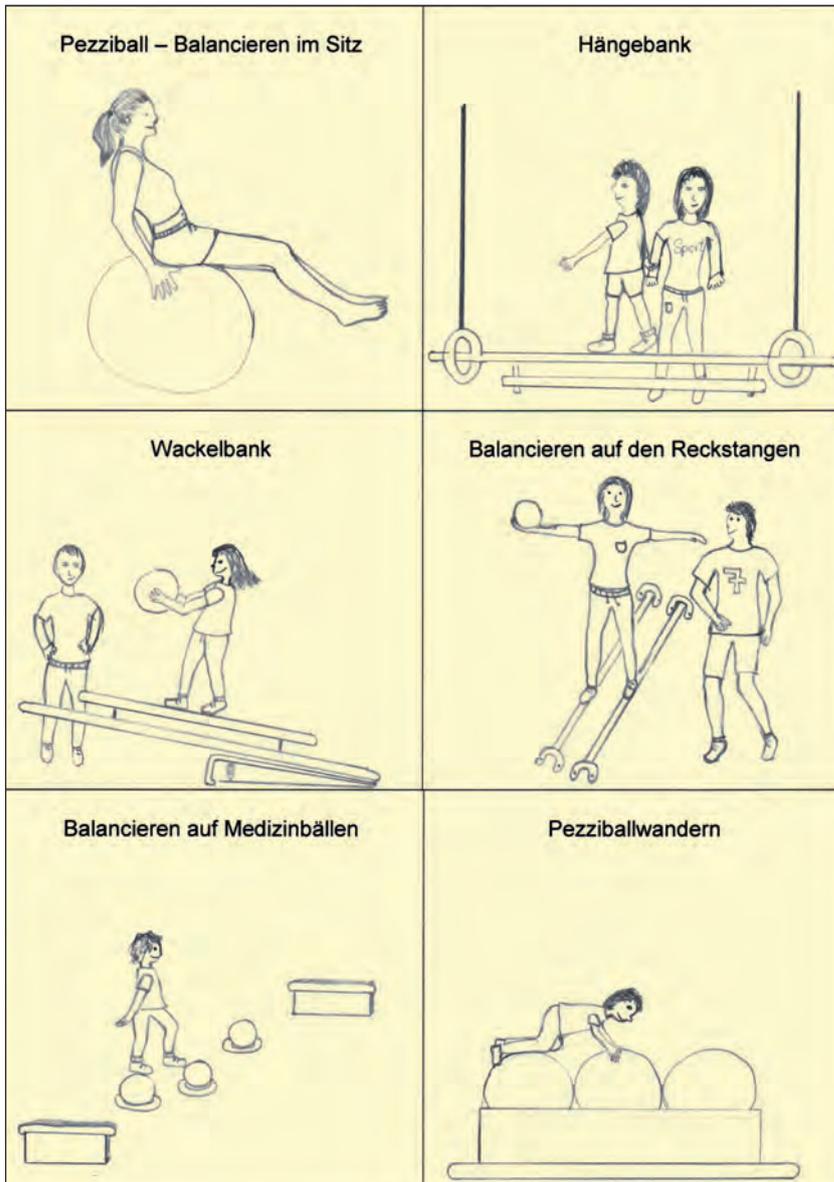


Abb. 2: Stationen, bei denen Hilfe verlangt werden darf

Balancieren auf Medizinbällen

Die Schüler stellen sich auf die Medizinbälle und versuchen, das Gleichgewicht im Stehen zu halten.

Gleichgewichtsübungen – Hilfe darf verlangt werden (Abb. 2)

Pezziball – Balancieren im Sitz

Der Schüler setzt sich auf den Ball, löst die Füße vom Boden und versucht das Gleichgewicht zu halten, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Dabei kann er sich mit den Händen am Ball festhalten. Die Hilfestellung kann hinter dem Übenden stehen und diesen gegebenenfalls unterstützen.

Wackel – Langbank

Die Schüler laufen über eine eingehängte, frei wackelnde Langbank (in den Ringen, im Barren).

Wackelbank – umgedrehte Langbank über ein Sprungbrett legen

Die Schüler versuchen, über die Bank zu balancieren. Sie sollen den Punkt spüren, an dem die Bank zu wippen beginnt und dabei einen Gegenstand transportieren.

Balancieren auf zwei am Boden liegenden Reckstangen

Die Schüler balancieren über die zwei am Boden liegenden Reckstangen und transportieren dabei

- einen Tennisring auf dem Kopf, welcher nicht herunter fallen sollte,
- einen Ball mit beiden Händen.

Hilfestellung kann ein Partner oder ein in Kopfhöhe gespanntes Tau zum Festhalten sein.

Balancieren auf Medizinbällen

Zwischen zwei Turnkästen liegen 4 bis 8 Medizinbälle, welche auf Tennisringen liegen (Wegrollen wird dadurch vermieden). Die Schüler gehen von Kasten zu Kasten, ohne den Hallenboden zu berühren.

Pezziballwandern

In die Hohlräume von Kastendeckeln 2 bis 3 Pezzibälle einklemmen.

Die Schüler balancieren über die Bälle auf allen Vieren.

Gleichgewichtsübungen – um Hilfe soll gebeten werden (Abb. 3)

Pezziball – Balancieren im Kniestand

Der Schüler kniet sich aus dem Vierfüßlerstand auf den Ball. Der Partner steht vor dem Übenden, so dass er sich an ihm festhalten kann. Wenn eine Gleichgewichtsposition gefunden und gehalten werden kann, kann die Hilfestellung kurzzeitig aufgelöst werden.

Rollende Langbank

Die Schüler balancieren über eine rollende Langbank.

Wackelbank – umgedrehte Langbank über einen kleinen Kasten legen

Die Schüler versuchen von einer Erhöhung (Kasten) auf die Wackelbank zu steigen und über die Bank zu balancieren. Sie sollen den Punkt spüren, an dem die Bank zu wippen beginnt.

Balancieren auf zwei am Boden liegenden Reckstangen

Die Schüler balancieren

- über die zwei am Boden liegenden Reckstangen mit geschlossenen Augen,
- rückwärts,
- zu zweit – jeder beginnt an einem Ende der Stangen – sie müssen aneinander vorbei balancieren ohne die Stangen zu verlassen.

Pezziballwandern

In die Hohlräume von Kastendeckeln 2 bis 3 Pezzibälle einklemmen. Die Schüler balancieren über die Bälle im aufrechten Gang. Hilfestellung durch zwei Helfer. Der Lehrer kann je nach Ressourcen aus diesen Übungen einen beliebigen Gleichgewichtsparcours zusammenstellen. Hilfreich ist eine farbliche Unterscheidung, in dem die Abbildungen der verschiedenen Schwierigkeitsgrade auf unterschiedlich farbiges Papier ausgedruckt wird (z.B. blau, gelb, grün). Das kann Schülern helfen, sich selbst besser einschätzen zu lernen. Wichtig wäre nur, dass aus jeder Kategorie Übungsformen dabei sind, so dass im Anschluss über erbrachte bzw. benötigte Hilfestellungen reflektiert werden kann.

Reflexion – wer braucht in welcher Situation Hilfe?

Jeder einzelne Schüler soll sich im Anschluss an den Praxisteil überlegen bzw. auf Wortkarten schreiben, bei welchen Stationen er Hilfe bzw. keine Hilfe benötigt hat. Weiterhin sollen sie sich überlegen, an welchen Situationen ihre Mitschüler mit Beeinträchtigung Hilfe bzw. keine Hilfe benötigt haben. Zur Unterstützung können Wort- und/oder Bildkarten (Stationskarten des Gleichgewichtsparcours und evtl. mit Tätigkeiten aus dem Alltag, welche für die aktuelle bzw. individuelle Situation von Bedeutung sind) gegeben werden, welche nach „Hilfe“ und „keine Hilfe“ kategorisiert werden sollen.

Die Ergebnisse der Schüler mit besonderen Bedürfnissen werden folglich mit den Ergebnissen aller Schüler verglichen. Die Lehrkraft kann die Ergebnisse durch ein Unterrichtsgespräch analysieren und auswerten, so dass allen Mitschülern verständlich gemacht werden kann, ob den betroffenen Kindern zu viel oder zu wenig geholfen wird. Alle Schüler erfahren durch den erziehenden Gleichgewichtsparcours mit seiner anschließenden Reflexion ihre eigene Selbständigkeit bzw. Hilfsbedürftigkeit.

Mögliche Reflexionsfragen:

- An welcher Station hast du Hilfe gebraucht?
- Welche Art der Hilfe hat dir gut getan? Verbale Unterstützung? Handhaltung?
- Ist es dir leicht gefallen um Hilfe zu bitten? Warum nicht?
- Ist es dir leicht gefallen deine Hilfe anzubieten? Gab es Unterschiede?

Anmerkung:

Die Zeichnungen wurden von einer Schülerin angefertigt.

Literatur

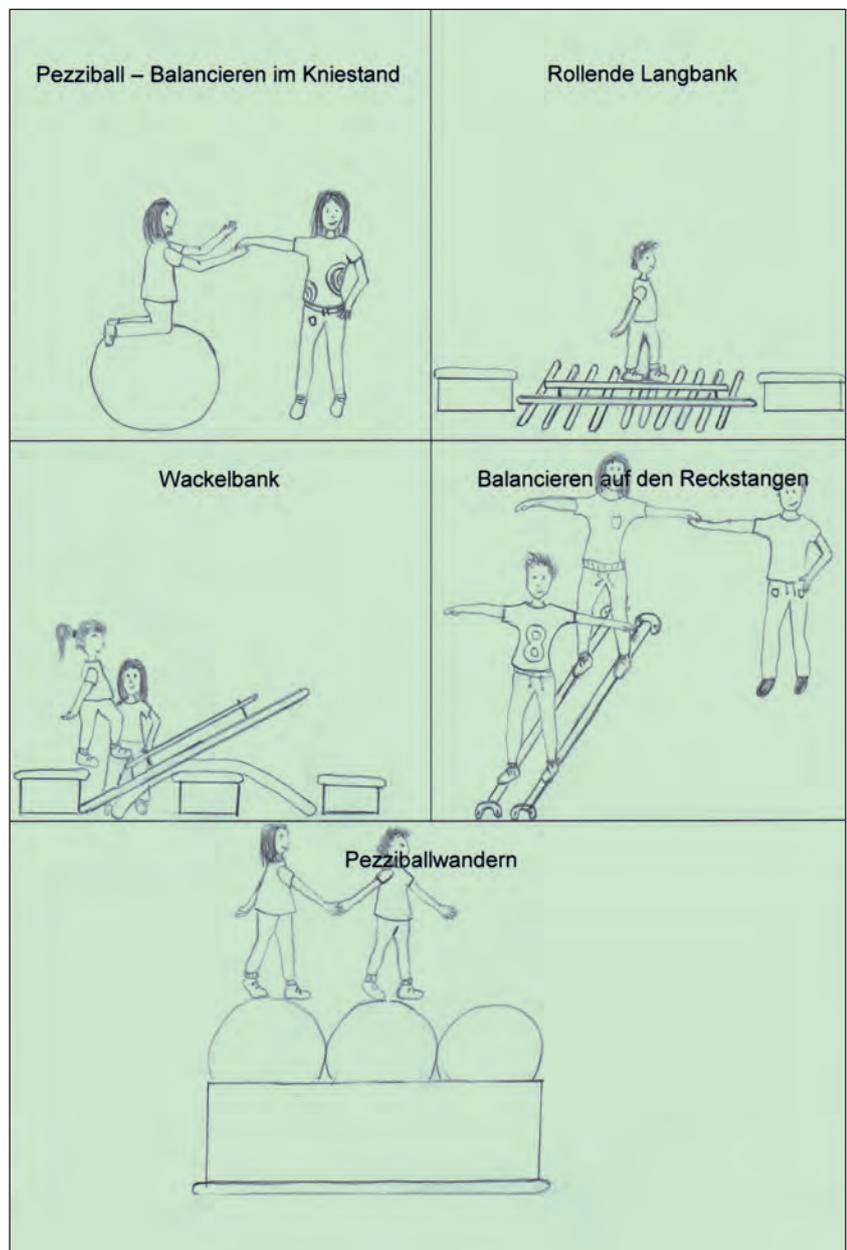
Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2011). *Lehrerinfo – Inklusion: Behinderte Kinder sollen an jeder Schule lernen können* (S. 4-7). München, Heft 2.

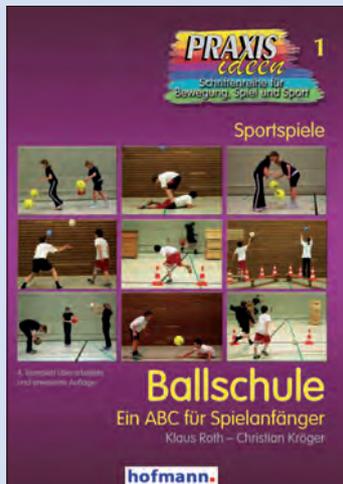
Prohl, R., Krick, F. (2006). Lehrplan und Lehrplanentwicklung – programmatische Grundlagen des Schulsports. In Deutscher Sportbund (Hrsg.). *DSB-SPRINT-Studie: Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland* (S. 19-52). Aachen: Meyer & Meyer.

Sowa, M. (1994). *Sport ist mehr. Eine Untersuchung zur Selbstständigkeitsförderung von Menschen mit geistiger Behinderung in heterogenen Sportgruppen*. St. Ingbert: Röhring Universitätsverlag.

Tiemann, H. (2009). Inklusion – Vom Umgang mit Vielfalt im Sportunterricht. In: *sportunterricht*, Schorndorf, 58, Heft 6.

Abb. 3: Stationen, bei denen um Hilfe gebeten werden soll





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

Hugo Scherer

Aufwärmen mit dem Ball

Dieser Band beinhaltet im Kapitel 1 die wichtigsten Aussagen zum Aufwärmen mit dem Ball. In den Kapiteln 2, 3, 4 und 5 werden dreimal 16 und einmal 14 meist neue Ballspiele und Übungsformen mit dem Fuß, der Hand, dem Schläger und gemischt anschaulich präsentiert, die aus der täglichen Praxis in Schule und Verein entwickelt wurden.

DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-0181-3

Bestell-Nr. 0181 € 14.90



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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

Ballspezifische Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten von Grundschulkindern

Dr. Klaus Greier

Ballspiele liegen in der Beliebtheitsskala bei Grundschulkindern im Spitzenfeld. Der erfolgreiche Umgang mit dem Ball wird durch eine gute Koordination erleichtert. Deshalb sollten koordinative Fähigkeiten bereits im Grundschulalter gezielt gefördert werden, da diese

- entscheidend die Qualität einer Bewegung bestimmen (z. B. um Situationen zu meistern, die ein schnelles und zielgerichtetes Handeln erfordern) und zudem
- unfallprophylaktisch (z.B. Vermeiden von Zusammenstößen, Stürzen etc.) wirksam sind.

Die Lebensphase zwischen dem 6. und 10. Lebensjahr ist motorisch gesehen eine ausgesprochen günstige Lern- und Übungszeit. Im Beitrag werden einige ballspezifische Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten vorgestellt, die als Anregung für den Sportunterricht dienen sollen.

Für den Bereich des Schulsports nennt Hirtz (1985) dabei folgende koordinative Fähigkeiten, die aber nicht getrennt voneinander gesehen werden sollen:

- Die Reaktionsfähigkeit,
- die Rhythmusfähigkeit,
- die Gleichgewichtsfähigkeit,
- die räumliche Orientierungsfähigkeit,
- die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit.

Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten

Die „Gewandtheit“ (als Synonym für Koordination) erhält zwischen dem *siebten Lebensjahr* bis zum *Eintritt der Pubertät* ihren größten Entwicklungsschub (vgl. Stemmler 1977). Eine rechtzeitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist deshalb für den später erreichbaren Grad der Entwicklungsfähigkeit entscheidend. Mangelhaft ausgebildete koordinative Fähigkeiten sind meist nicht auf unzureichende Anlagen, sondern auf unzureichende Förderung in frühen Lebensjahren zu-

rückzuführen (vgl. Weineck 2007). Die erstaunlichen Unterschiede zwischen trainierten und untrainierten Kindern machen es wahrscheinlich, dass bislang die potentiellen Entwicklungsmöglichkeiten der koordinativen Fähigkeiten nicht annähernd ausgeschöpft wurden.

Koordinative Übungen

Beim „Koordinationstraining“ mit Grundschulkindern sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Die Übungsauswahl erfolgt: Vom Einfachen zum Schweren – vom Bekannten zum Unbekannten – vom Allgemeinen zum Speziellen.
- Die vielseitige Entwicklung koordinativer Fähigkeiten hat Vorrang vor dem Training der konditionellen Fähigkeiten.
- Vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen eine natürliche Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten.
- Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken bei koordinativen Bewegungsaufgaben (z.B. Partnerübungen) fördert die Eigenständigkeit.

Übungen zur Schulung der Koordination lassen sich mit folgender „Faustregel“ erstellen:

Koordinationsschulung = einfache Bewegungen + erschwerte (veränderte) Bedingungen

Einfache Bewegungen (Übungsfolgen) in Ballspielen sind z. B.:

Fangen, Werfen, Pellen, Dribbeln, Passen etc.

Erschwerte Bedingungen wären Zusatzaufgaben wie z. B.:

- Variationen in der Bewegungsausführung (Werfen, Fangen mit der „schwachen“ Hand).



Dr. Klaus Greier

Lehramtsstudium für
Leibeserziehung/
Geographie sowie
Diplomstudium für
Sportwissenschaften
(Prävention und Gesundheitssport) an der
Universität in Innsbruck.
Promotion in
Sportwissenschaft an der
Universität in Innsbruck.
Unterrichtet als
Hochschullehrer an der
Kirchlichen Pädagogischen
Hochschule – Edith Stein
in Stams.

klaus.greier@aon.at

- Veränderungen der äußeren Bedingungen (Werfen, Fangen auf einer Weichbodenmatte).
- Dribbeln mit der „schwachen“ Hand.
- Variationen der Informationsaufnahme (Werfen in verschiedenen Richtungen durch Anzeigen bzw. Zurufen).
- Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten (z. B. Werfen, Fangen mit Absprung über linkes und rechtes Bein).

Praktische Beispiele

Einzelübungen

- **Laufen mit Hochwerfen des Balles:**
Ein leichter Ball wird während des Laufens mit beiden Händen vor dem Körper hochgeworfen und wieder gefangen.
Variationen: Die Schüler werfen den Ball unterschiedlich hoch – Einschätzen der Laufgeschwindigkeit.
- **Balancieren über eine Langbank:**
Dabei den Ball seitlich auf den Boden prellen.
Variationen: Ball links und rechts prellen (Abb. 1).

Abb. 1:
Balancieren über
Langbank mit
gleichzeitigem Ballprellen

Abb. 2:
Hochwerfen und Fangen



Auf der nächsten Seite:

Abb. 3:
Beidhändiges Zupassen

Abb. 4:
Einhändiges Zupassen

Abb. 5:
Zupassen mit dem Fuß

Abb. 6: Ball durch
gegrätschte Beine zupassen

- **Ball an die Wand:**
Ca. 2 Meter Abstand von der Wand; Ball mit einer Hand an die Wand werfen und wieder fangen.
Variationen: Ball wird mit der „schwachen“ Hand geworfen; Ball wird in unterschiedlicher Höhe an die Wand geworfen.
- **Ball nach oben:**
Den Ball senkrecht nach oben werfen und wieder fangen.

Variationen: Ball beidhändig/einhändig links und rechts nach oben werfen und wieder einhändig oder beidhändig fangen. Während des Hochwerfens eine schnelle Drehung um die Längsachse ausführen; während des Hochwerfens rasches Hinsetzen und wieder Aufstehen und den Ball fangen (Abb. 2).



- **Ball prellen:**
sich dabei um die Längsachse drehen.
Variationen: Während des Prellens hinsitzen und wieder aufstehen; Handwechsel.
- **Hopserlauf mit Ballprellen:**
Leichter Hopselauf und dabei mit der „guten“ Hand den Ball prellen.
Variation: Die „schwache“ Hand einsetzen.
- **Zielwerfen:**
Den Ball aus einer vorgegebenen Distanz in ein Ziel (z. B. Kastenteil, Matte etc.) werfen.
Variationen: Die Distanz verändern; schwache Wurfhand einsetzen; Körperposition beim Werfen verändern (stehend, kniend, liegend usw. werfen).

Partnerübungen

Zweiergruppen mit je einem Ball (Softball, Gymnastikball) stehen oder sitzen sich im Abstand von zwei bis drei Metern gegenüber:

- **Zupassen:**

Der Ball wird beidhändig dem Partner zugespielt und von diesem beidhändig gefangen (Abb. 3).

Variationen: Ball wird einhändig (links und rechts) zugespielt und einhändig gefangen (Abb. 4).



- **Zuspielen:**

Der Ball wird dem Partner mit den Füßen (links und rechts) zugespielt (Abb. 5).



- **Grätschwurf:**

Der Schüler 1 steht mit dem Rücken zu Schüler 2 und wirft ihm den Ball unter den gegrätschten Beinen hindurch zu (Abb. 6).



- **Passen im Sitz:**
Zwei Schüler spielen sich den Ball im Schneidersitz zu (Abb. 7).
Variationen: im Grätschsitz ein- und beidhändiges Zuspiel (Abb. 8). Zuspiel mit einmaligem Prellen etc.

Abb. 7:
Zuspiel im Schneidersitz

Abb. 8:
Zupassen im Grätschsitz



Zweiergruppen mit zwei Bällen

- **Doppelpass:**
Beide Schüler werfen sich den Ball gleichzeitig zu.
Variationen: beidhändiges und einhändiges Zupassen und fangen.
- **Rückwärtspass:**
Die Schüler stehen Rücken an Rücken (Abstand ca. 2-3 Meter) und rollen sich die Bälle unter den gegenüberliegenden Beinen hindurch gleichzeitig zu.

- **Sitz:**
Zwei Schüler sitzen sich gegenüber. Schüler 1 rollt den Ball zu Schüler 2 – dieser wirft zeitgleich seinen Ball in Kopfhöhe zu Schüler 1.

Laufübungen mit Ball

- **Paralleles Zuspiel:**
Zwei Schüler laufen nebeneinander (Abstand ca. 1 bis 2 Meter) durch die Halle und spielen sich den Ball in Brusthöhe zu.
Variationen: Ball einhändig links und rechts zuspielen).
- **Ball prellen:**
Der Ball wird im Lauf dem Partner zugeprellt.
- **Schattenlaufen mit Ball:**
Schüler 2 läuft hinter Schüler 1 und führt mit dem Ball dieselben „Übungen“ (z. B. Prellen, Hochwerfen) aus wie Schüler 1.

Spiele

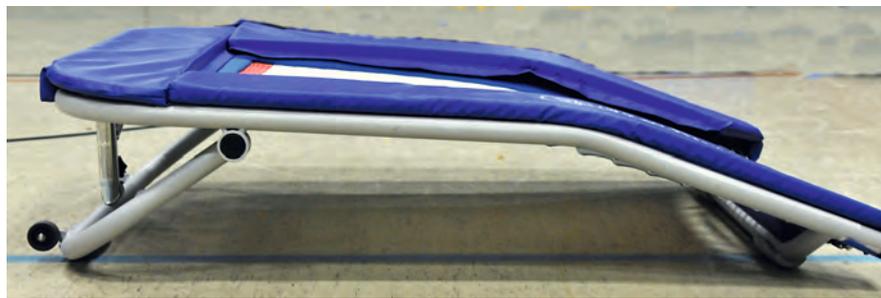
- **Staffellauf:**
Die jeweiligen Staffelläufer laufen um ein Wendemal und prellen dabei den Ball auf den Boden.
Variationen: Überspringen/überlaufen von niedrigen Hindernissen.
- **Passen in der Gruppe:**
Die Bälle sollten sich sowohl in der Beschaffenheit als auch durch die Farbe unterscheiden (z. B. gelber Softball, roter Gymnastikball, weißer Volleyball usw.). Sie werden in einer vorher festgelegten Reihenfolge gespielt. Alle Schüler bewegen sich frei in der Halle. Für jeden Ball gibt es unterschiedliche Aufgaben (z. B. der gelbe Softball wird beidhändig zugespielt und auch beidhändig gefangen; der rote Gymnastikball muss mit der rechten Hand geworfen werden usw.).
- **Parteiball:**
Zwei Mannschaften versuchen, den Ball jeweils in der eigenen Mannschaft zu halten. Dabei dürfen nur bestimmte (vorher ausgemachte) Pass- und Fangregeln eingehalten werden.

Literatur

- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin.
- Hohmann A. et al. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim.
- Stemmler, R. (1977). Entwicklungsschübe in der sportlichen Leistungsfähigkeit. *Theorie und Praxis der Körperkultur*. 26, 278-284.
- Weineck, J. (2007) *Optimales Training*: 15. Aufl., Balingen.
- Wendlandt, M.; Don, N. (2005) Koordinations- und Wahrnehmungsschulung im Handball. *Sportpraxis* (46), 3, 33-37.

Booster Board – eine neue Sprungbrett-Generation

Jürgen Schmidt-Sinns



Technische Daten:

- Gerätegröße: 135 x 100 cm/Sprungtuchgröße: 93x 57 cm/höhenverstellbar von 26,5 – 32 cm/Gewicht: 33kg.

Hier steht dem Übungsleiter, Trainer oder Coach ein neu entwickeltes Absprung-Gerät zur Verfügung, das aufgrund seiner Eigenschaften vielseitig im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport eingesetzt werden kann. Durch das relativ hohe Gewicht ist das Gerät stabil und rutschfest (Gummistopper) auch während höchster Sprungbelastung, trotzdem lässt es sich durch die Rollen am einklappbaren Vordergestell leicht transportieren.

Die minitrampähnliche Federung (Stahlfedern, elastisches Sprungtuch) erleichtert die Höhengewinnung und damit die Ausführung auch komplizierter Sprung-

elemente; die sprungbrettähnliche Bauart und die härtere Federung bieten darüber hinaus einen unproblematischen und vielfältigen Einsatz und optimale Anpassung an die Leistungsstärke der Springer. Das Brett liegt in seiner Wurfkraft zwischen Sprungbrett und Minitrampolin.

Dabei sind der Einsprung in das Tuch und der schnellkräftige Absprung vom Board technisch leichter zu bewältigen. Das gilt ebenso für die Flüge selbst. Die straffe Federung führt zwar bei sprunghaftigen Schülern über den schnellen Anlauf auch hoch hinaus, jedoch kommt es bei Anfängern und schwächeren Schülern durch deren fehlende Sprungkraft seltener zu unkontrollierten Höhenflügen, wie dies bei dem stärker katalpultierenden Minitramp möglich ist.

Es liegt hier also eine automatische individuelle Geräteanpassung bezüglich des Könnens und der Sprunghöhe vor, sodass das Gerät allein aus Sicherheitsgründen für freizeit-, breitensport-, und leistungssportorientierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet ist.

Abb. 1 und 2: Unterschiedliche Ansichten des Booster Boards (in tiefer Einstellung)

Booster Board

- für Freestyle- und Stützsprünge im Freizeit-, Breiten- und Schulsport
- als methodisches Hilfsggerät im Gerät- und Kunstturnen
- als Einsatzgerät im Hallen-Parkour & -Freerunning



Jürgen Schmidt-Sinns
ist Dipl.-Sportlehrer und in der Lehrerfortbildung tätig.
schmidt-sinns@gmx.de

Abb. 3 und 4: Wie hier die Springer beispielhaft bei den freien Sprüngen zeigen, ist das B.-Board – ebenso wie das Minitramp – für die Fußsprünge, Freestyle-Sprünge und auch attraktive Sprünge mit Drehungen um die Längs- und/oder Breitenachse (Schrauben, Salti) vorzüglich einzusetzen.



Abb. 5 und 6: Das gilt ebenso für die Stützsprünge über die unterschiedlichen Sprunggeräte (Bock, Kasten, Sprungpferd und Tisch) vom einfachen Hocksprung bis zu den Sprungüberschlägen.



Abb. 7 bis 9: Ganz besonders gut eignet sich das Sprunggerät auch für die attraktiven Moves bei den aktuellen Bewegungskünsten Parkour & Freerunning. Die straffe Federung ermöglicht auch den einbeinigen Absprung, sodass die Traceure und Freerunner das Booster Board für die Mehrzahl ihrer Moves unterstützend einsetzen können.



Informationen unter: <http://www.youtube.com/watch?v=WVG7Bj-Kbb0>

Bildnachweis

Helmut Schneider (unter sportfachlicher Leitung von Schmidt-Sinns).