

Faszination und Erlebnis Winter: Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein

Teil 1: Spiele mit Schneebällen

Bettina Frommann

Weiß verzuckerte Landschaften, Knirschen der Schritte im Schnee, gedämpfte Geräusche über dem Land, rot gefrorene Nasen und lautes Kinderlachen – keine Frage, der erste Schnee des Winters hat hohen Aufforderungscharakter und weckt bei Jung und Alt Lust auf Bewegung. Wie kann man eine Jahreszeit in Bewegung und Sport umsetzen abseits der klassischen alpinen und nordischen Wintersportarten, ohne die typischen Geräte wie Ski, Snowboards, Schlittschuhe, etc., ohne künstliches Gelände mit präparierten Eisbahnen, angelegten Pisten und Loipen, Halfpipes oder Sprungschanzen?

In mehreren Beiträgen werden Bewegungsideen vorgestellt, die kreativ urbanes Gelände, Alltagsgegenstände und Material aus der Natur nutzen. Die Vorschläge stellen eine winterliche Fundgrube dar: sie beziehen verschiedene Altersstufen vom Kindergarten bis in das Erwachsenenalter mit ein, sie haben sowohl ruhigen als auch konditionell anstrengenden Charakter und sie lassen sich im Rahmen einer Sportstunde, während eines Wandertages oder einer mehrtägigen Fahrt verwirklichen.

Damit Wintererlebnisse auch nachhaltig positiv bei allen Beteiligten wirken, gilt es Vorbereitungen zu treffen und bewährte Verhaltensregeln zu beachten. Hier ein paar Tipps zum Umgang mit Kälte:

- Nur die **körper eigene Wärme**produktion wirkt Frieren entgegen. Die Lehrkraft muss eine sorgfältige Auswahl von Aktivitäten, Spielen und Aufgaben treffen und dabei Alter, Tagesrhythmus, Verweildauer im Freien und Bewegungsintensität berücksichtigen.
- **Funktionale Bekleidung** anziehen, d. h. mehrere atmungsaktive eher dünne Schichten übereinander (Zwiebelprinzip). Als letzte Schicht ist eine winddichte Jacke sehr angenehm. Möglichst hohe Schuhe mit engem Schaft wählen. Mütze, ev. ein Halsschlauch

und Handschuhe sind unerlässlich. Letztere sollten bei mehrmaligen Aktivitäten doppelt vorhanden sein.

- **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor, Kältecreme (Tipp: Melkfett) und eine gute Sonnenbrille verwenden. Schneekristalle reflektieren die Sonne!
- **Piercings abkleben bzw. ganz entfernen**. Metall leitet die Kälte und kann zu Erfrierungen führen.
- Bei längeren Aufenthalten sollten die Teilnehmer **Thermosflaschen** mit heißem Tee oder Kakao mit sich führen.
- Eine **Notfallausrüstung** gehört immer in den Rucksack. Dazu zählen: Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Aluminium-Rettungsdecke, Handy, Notfallnummern, Taschenlampe, Trillerpfeife, Thermosflasche mit Heißgetränk und kleine psychologische Aufmunterungen wie Bonbons, Kekse, Schokolade.
- **Örtlichen Wetterbericht einholen** und Aktivitäten darauf abstimmen.

Der Lehrkraft obliegt die Aufgabe, Inhalte hinsichtlich ihrer Bewegungsintensität so zu wählen, dass niemand

AUS DEM INHALT:

Bettina Frommann

Faszination und Erlebnis Winter:
Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein

1

Ingeborg Holla-Dettmer & Christiane Ingermann

Die Füße – Das Fundament des Körpers

5

Milla Nicolai

Bewegungsvorschläge für die Pause von
Schülerinnen und Schülern der Sek II

13



Bettina Frommann

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

bfrommann@email.uni-kiel.de

friert. Die Bewegungsideen sollten klar strukturiert sein und einfache Regeln haben, um Erklärungszeit im Freien kurz zu halten. Das Einteilen von Mannschaften oder Paaren kann schon im warmen Haus erfolgen. Bei Spielen in der Kälte ist ein Ausscheiden (lange Wartezeiten) nicht sinnvoll. Stattdessen bringen Zusatzaufgaben mehr Schwung. Nicht zuletzt muss die gewünschte Aktivität mit der Schneeart übereinstimmen. Schneebälle und Skulpturen formen geht mit Pulverschnee nicht!

Spiele mit Schneebällen

Der Inbegriff von Winterfreuden ist für Kinder und Jugendliche eine zünftige Schneeballschlacht mit dem freudigen Hin und Her fliegender weißer Bälle und dem ewig reizvollen Spiel zwischen treffen und getroffen werden.

Schneebälle eignen sich aber nicht nur für die klassische Schneeballschlacht, sondern für viele Spielideen aus dem Bereich des Zielwerfens oder Treffens, die man eher von der Halle oder dem Sportplatz kennt. Mit kleinen Veränderungen und Variationen entstehen so neue reizvolle Spielaufgaben für einzelne Personen, für Partnerspiele zu zweit oder für ganze Gruppen.

Bei allen Spielen, bei denen andere Personen abgeworfen werden, sind aus Gründen der Sicherheit die Hinweise notwendig, dass keine harten, vereisten Schneebälle geformt werden und dass nicht in Richtung Kopf gezielt wird!

• Kalte Dusche

Alle stellen sich zu einer breiten Gasse auf und formen einen Vorrat an locker gepressten Schneebällen. Eine Person läuft durch die Gasse und wird von den anderen beworfen. Der Läufer kann zum Schutz die Arme vor das Gesicht legen und eine Kapuze überziehen.

Hinweis: Je nach Alter der Teilnehmer kann die Gasse enger oder breiter gewählt werden. Das Durchlaufen der Gasse sollte auf freiwilliger Basis erfolgen.

• Explosion in der Luft

Alle bilden einen Kreis mit etwa 8-10 m Durchmesser. Jeder formt einige Schneebälle und legt sie vor sich ab. Eine Person wirft ein altes Kleidungsstück oder ein verknötetes Handtuch aus der Kreismitte hoch in die Luft und die anderen versuchen, den Gegenstand mit Schneebällen zu treffen. Die Schneedusche für die Werfer gibt es gratis dazu.

• Blinde Schneekanone

Mit Hilfe von Rucksäcken steckt der Spielleiter eine rechteckige Fläche ab. Alle Teilnehmer gehen zu zweit

zusammen, einer ist die blinde Schneekanone (Augen zu, Augenbinden, Mütze über die Augen ziehen, Kapuze überziehen) mit zwei Schneebällen in der Hand. Die sehende Person dirigiert die blinde Schneekanone nur über Sprache so, dass der Wurf andere trifft. War der Werfer erfolgreich, wechseln die Rollen. Die sehenden Mitspieler müssen ihren blinden Partner verantwortungsvoll durch das Spielfeld navigieren.

Hinweis: Aus Sicherheitsgründen streckt der Blinde einen Arm nach vorn aus.

• Schneeballkegel

Kunststoffflaschen werden mit etwas Wasser gefüllt und wie Kegel in einer Entfernung aufgestellt, die dem Alter und Könnensstand angemessen ist. Mit Hilfe von Schneebällen versuchen alle die Flaschen umzuwerfen. *Variationen:*

- Mehrere Kegelbahnen aufbauen und als Wettkampf organisieren. Welche Mannschaft hat zuerst alle Kegel umgeworfen?
- Die Flaschen bekommen unterschiedliche Wertigkeiten mit Hilfe von Punkten zugeordnet. Welches Team holt die meisten Punkte?

• „Sautreiben“

Eine quadratische Spielfläche wird mit Hilfe von farbigem Wasser (Sprühflasche) markiert. An jeder der vier Seiten steht ein Team mit einem Vorrat an Schneebällen. In der Mitte der Spielfläche liegt ein leichter Ball, die „Sau“, die mit Hilfe von Schneebällen durch das Feld getrieben werden soll. Jedes Team bekommt 10 Punkte. Rollt der Ball über die eigene Kante, wird ein Punkt abgezogen. Neubeginn ist immer in der Mitte.

Variante:

- Gelingt es der Mannschaft, die Sau über eine der drei anderen Seitenlängen zu rollen, bekommt man einen Punkt.

• Partnerduell

Ein Paar steht im Abstand von etwa 8-10 m gegenüber. Jeder präpariert 10 Schneebälle für sich. Person A fängt an und versucht B mit einem Schneeball abzutreffen. B darf sich bewegen, allerdings nicht den Platz verlassen. Anschließend versucht B sein Glück. Jeder Treffer ist ein Punkt. Der Sieger des Duells sucht sich einen anderen Sieger; der Verlierer wirft gegen einen anderen Verlierer und das Duell geht von vorn los.

• Knöpfe annähen

In den Schnee werden große Kreise als Köpfe und Körper von Figuren gezeichnet. Jede Mannschaft soll Schneebälle so in den Körper der Figur werfen, dass die Bälle wie angenähte Knöpfe in einer Reihe untereinander aussehen. Für alle Schneebälle, die in einer Reihe untereinander liegen, gibt es einen Punkt.

Hinweis: Zur besseren Orientierung kann man die Wurfstellen mit Farbe, Tannenzapfen oder Aststücken optisch hervorheben.

• **Punkt, Punkt, Komma, Strich**

Benötigt wird eine große Hauswand. Kleine Mannschaften, Paare oder einzelne Werfer sollen Schneebälle so an die Hauswand werfen, dass ein Gesicht entsteht.

• **Fang den Schneeball**

Vier Personen halten ein Bettlaken an den Enden, alle anderen legen einen festen Schneeball in die Mitte des Tuchs. Die vier Personen am Tuch holen gemeinsam einmal Schwung und schleudern dann alle Schneebälle hoch in die Luft. Wer kann einen oder sogar zwei Schneebälle heil auffangen? Alle nehmen die Rolle als Werfer ein.

Variante:

- Mehrere Schneebälle werden mit farbigem Wasser aus der Sprühflasche markiert. „Weiße“ Schneebälle bringen einen Punkt, die farbigen zwei Punkte. Wer hat die meisten Punkte nach mehreren Durchgängen?

• **Zielwerfen**

In einem Gebiet mit Bäumen lässt sich schnell ein Zielwerfen auf Baumstämme organisieren. Wer trifft am häufigsten innerhalb einer vorgegebenen Zeit?

Variationen:

- Nach jedem Durchgang die Distanz vergrößern.
- Als Einzel-, Partner- oder Gruppenwettkampf organisieren.

- Jedes Team bekommt eine festgelegte Anzahl von Schneebällen.

• **Schneeballtransport**

Mit Hilfe von Rucksäcken, Thermosflaschen oder Ähnlichem werden mehrere Umkehrstrecken abgesteckt. Jede Mannschaft stellt sich einen kleinen Vorrat an Schneebällen her. Auf Kommando müssen Schneebälle um einen Umkehrpunkt herum zum nächsten Teilnehmer der eigenen Mannschaft gebracht werden.

Bei jedem Durchgang wechseln die Aufgaben:

- Schneeball mit einem Löffel transportieren.
- In jeder Hand einen Löffel mit einem Schneeball befördern.
- Schneeball rückwärts laufend auf einem Löffel transportieren.
- Zu zweit einen Schneeball zwischen der Stirn transportieren.

- Zu zweit ein kleines Handtuch an den Ecken halten und den Schneeball immer nach vorn hochwerfen und wieder auffangen.

• **Blinder Wächter**

Der blinde Wächter steht mit verbundenen Augen und einigen fertigen Schneebällen in der Mitte eines Kreises aus allen anderen Teilnehmern. Der Abstand zum Wächter sollte etwa 15 m betragen. Der Wächter ruft eine Zahl zwischen 1 und 3, daraufhin dürfen alle die entsprechende Anzahl von Schritten in die Mitte vorrücken. Hört der Wächter deutliche Schrittgeräusche, ruft er „Stopp“ und wirft blind einen Schneeball in die Richtung des Geräusches. Stimmt die Richtung oder trifft er sogar einen Mitspieler, muss der „Anschleicher“ die Schritte zurück, die er vorgerückt war.

• **Zonenwerfen**

Auf dem Boden werden mit farbigem Wasser, kleinen Ästen oder Tannenzapfen 5 Wurfzonen von ungefähr 3 m Breite und eine Abwurfline markiert. Jeder fängt in Zone 1 an und muss 3 Würfe dort platzieren, anschließend muss man drei Würfe in die nächste Zone werfen, dann 3 Würfe in Zone 3 usw. Wer hat zuerst alle Würfe von Zone 1- 5 zielgenau platziert?

Diese Wurfidee lässt sich als Einzel-, Partner- oder Gruppenwettkampf organisieren. Die Anzahl der Zonen und der Würfe lassen sich flexibel an die Gruppengröße und an die zur Verfügung stehende Zeit anpassen.

• **Schneebalkette**

Alle Teilnehmer eines Teams stehen in einer langen Reihe mit gleichem Abstand (6-8 m) zueinander. Jedes Team produziert eine festgelegte Anzahl von Schneebällen, die alle beim ersten Werfer einer Reihe abgelegt werden. Auf Kommando sollen alle Bälle zum anderen Ende durch die ganze Kette geworfen werden ohne dass sie zerbrechen. Wie viele Schneebälle kommen heil am anderen Ende an?

Variationen:

- Unterhandwurf, Überkopfwurf, Wurf mit der schwachen Hand, Wurf durch die Beine, Fangen mit einer Hand, im Zick-Zack...

Eine Literaturliste ist dem letzten der sechs Beiträge angefügt.

LEHRHILFEN für den Sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:

ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.80 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.
Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.



WINTERSPORT



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

Prof. Dr. Herbert Haag

Doppelstunde Alpiner Skilauf

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

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



Werner Lippuner / Walter Bucher

1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport

5., überarbeitete Auflage 2010

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



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

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0571 bzw. **6375**

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



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

Die Füße – Das Fundament des Körpers

Ingeborg Holla-Dettmer & Christiane Ingermann

Viele Füße geraten erst dann ins Bewusstsein, wenn sie Schmerzen oder andere Beschwerden bereiten. Ansonsten werden sie im Alltag (und im Sportunterricht) selten thematisiert. Und dabei ist es offensichtlich, dass es die Füße sind, die das Körpergewicht unter sich aufteilen, die als erster Körperteil Kontakt zum Fußboden haben und somit als Fundament bezeichnet werden können.

Neben der Kraftübertragung zwischen Körper und Boden und dem Tragen des Körpergewichts erfüllt der Fuß wichtige Puffer-, Stoßdämpfer- und Balancefunktionen. Mitverantwortlich hierfür sind die Quer- und Längswölbungen; diese werden durch den knöchernen und bandhaften Aufbau des Fußes und die Aktivität der Fußmuskulatur dynamisch stabilisiert.

Schnell geschieht es auch schon bei Kindern, dass die Fußwölbungen abflachen und ihren Aufgaben nicht mehr nachkommen können. Gründe für abgeflachte Fußwölbungen können z.B. Übergewicht, Fehlbildungen, schlechtes Schuhwerk, fehlende Wahrnehmung (z.B. wenig barfuß gehen) der Füße im Alltag und daraus entstehende muskuläre Schwächen sein. Dazu kommen extreme Belastungen, denen die Füße im Laufe des Lebens ausgesetzt sind. Gegen knöchernen Deformitäten kann im Sportunterricht nicht angegangen werden. Wahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Kraft können jedoch sehr gut in den Sportunterricht einfließen. So ist es möglich, einen wertvollen präventiven Beitrag zur Gesundheit der Schüler zu leisten.

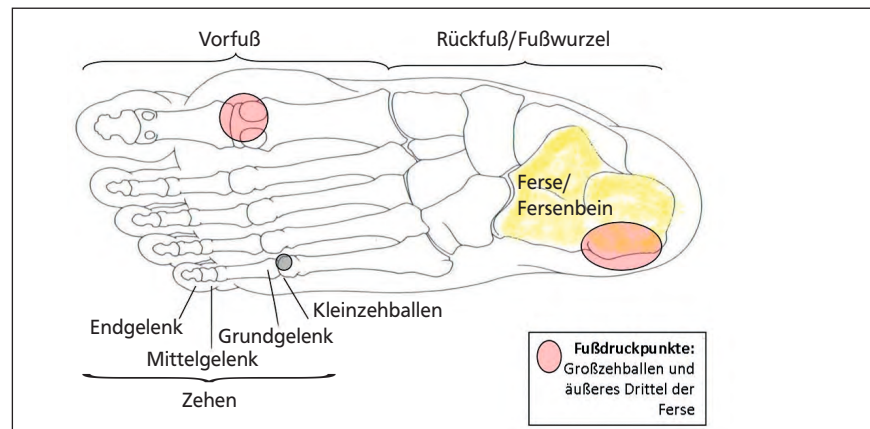
Im Unterricht bietet es sich an, in der Reihenfolge – Wahrnehmung – Beweglichkeit – Koordination – Kraft vorzugehen und die Kinder barfuß üben zu lassen. Sinnvoll ist es außerdem, den Kindern die Wichtigkeit ihrer Füße gut zu erklären.

Die Architektur des Fußes

Je nach Literatur wird der Fuß in verschiedene Zonen eingeteilt (s. Abb. 1): Die Anordnung der Fußknochen

ähneln Torbögen (Fußwölbungen). Abbildung 2 zeigt den knöchernen Aufbau des Fußes und die passive Verspannung der Längswölbung (LW) durch Bänder. Bei Überdehnung der Bänder kommt es zu einer Abflachung der Wölbungen und somit zu Veränderungen in der gesamten Statik. Zur Vermeidung einer Überdehnung werden die Bänder aktiv durch Muskeln unterstützt. Die Ansteuerungs- und Ausdauerfähigkeit dieser Muskulatur ist üb- und trainierbar.

Abbildung 1: Der knöchernen Fuß (Ansicht von unten)



Im Beitrag werden einige Übungen zum Erhalt der kindlichen Fußwölbungen vorgestellt. Ein weiteres Ziel ist, dass bestehende Fehlhaltungen rechtzeitig erkannt

Abb. 2: Verspannung der Längswölbung durch Bänder

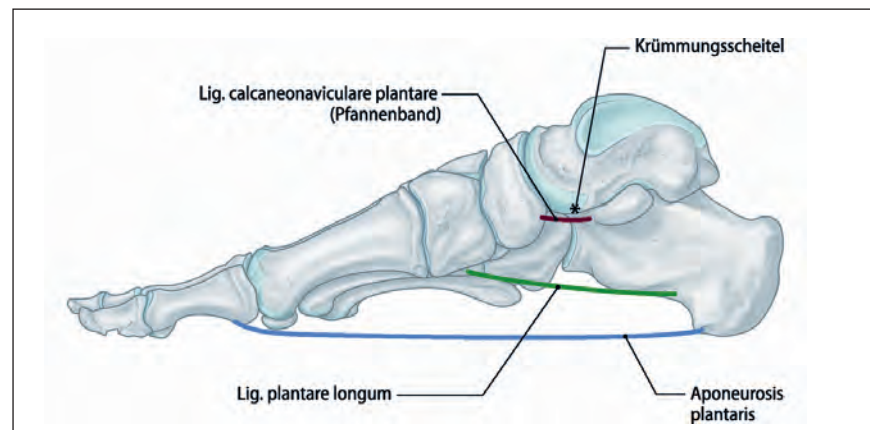


Abb. 3: Schablone 1



Abb. 4: Schablone 2



Abb. 5: Gut ausgerichteter Fuß

Abb. 6 (rechts oben):
Schlecht ausgerichteter Fuß



und mit richtigen Maßnahmen (z.B. den genannten Übungen) behoben werden.

Erstellen einer Schablone

Abbildung 3: Stelle dich fest mit beiden Füßen auf ein großes oder zwei kleine Blätter Papier. Deine Füße stehen still auf dem Fußboden. Versuche, beide Füße gleich stark zu belasten.

Die Zehen sind dabei entspannt, die Füße zeigen nach vorne, der Vorfuß liegt horizontal am Boden. Der Großzehenballen ist gut mit dem Boden verankert.

Durchführung:

Jetzt umrande erst den einen, dann den anderen Fuß mit einem Filzstift. Ihr könnt auch zu zweit üben: Dein Mitschüler ummalt deinen Fuß auf dem Papier. Dann kannst du gerade stehen bleiben. Jetzt hast Du eine Schablone von deinen Füßen. Gucke sie dir genau an.

Gute Fußstellung – schlechte Fußstellung

Im Folgenden werden eine vorhandene (Abb. 5) und eine abgeflachte Fußwölbung (Abb. 6) gezeigt.

Abbildung 5: Rechter Fuß von vorne/oben. Idealerweise berührt der Fuß mit der Ferse, dem Außenrand, dem Kleinzehenballen und dem Großzehenballen den Fußboden (s. auch Abb. 1), die Zehen bleiben locker und krallen nicht. An der Innenseite sieht man die Längswölbung, hier gibt es keine Berührung mit dem Boden. Nach oben hin ist zu erahnen, dass das Knie leicht gebeugt ist.

Abbildung 6: Ist das Längsgewölbe abgeflacht, so nähert sich der Fußinnenrand dem Boden an. Der gleiche Fuß von hinten fotografiert zeigt anschaulich, wie sich das Fersenbein verhält (Abb. 6 und 7 auf der nächsten Seite). Es knickt an der Oberseite nach innen weg und verändert auf diese Weise den Verlauf der Achillessehne.

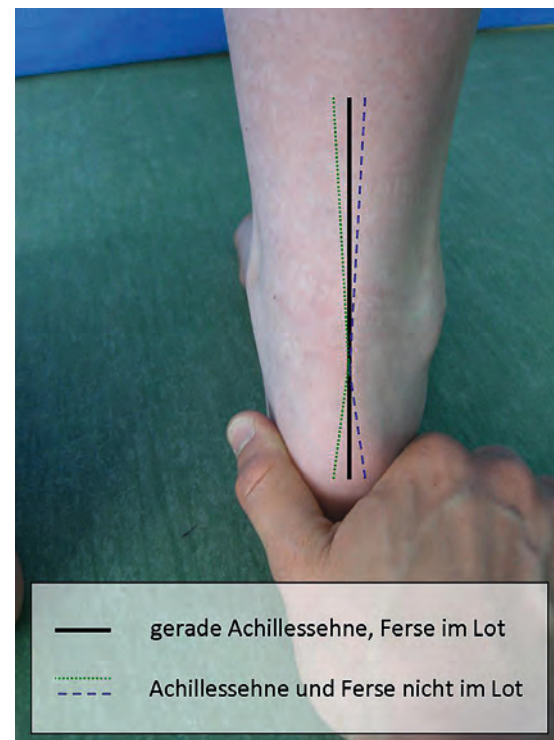
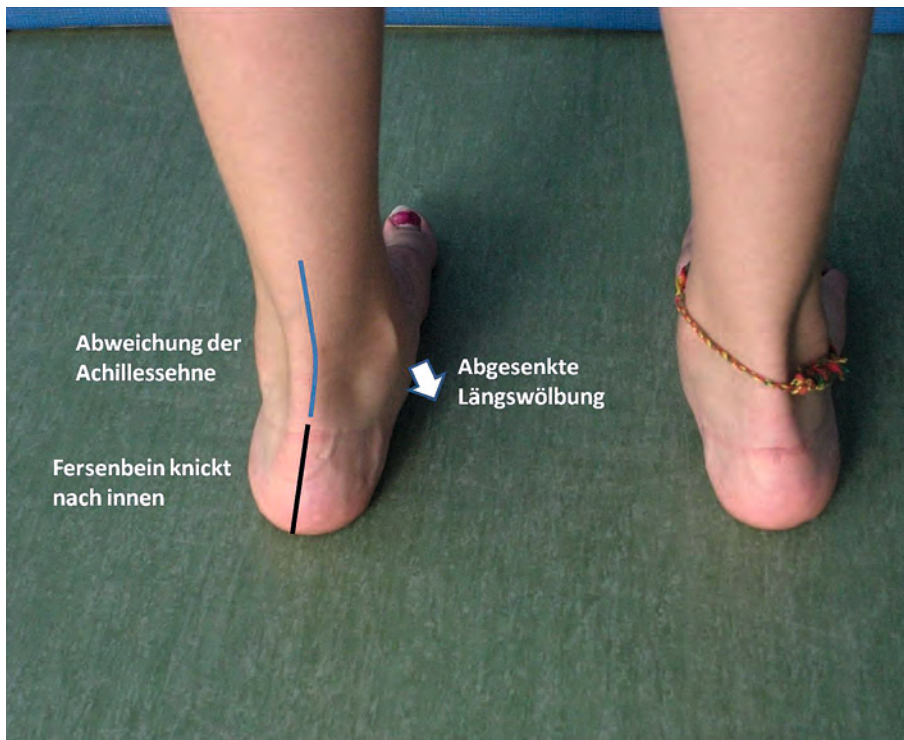


Ingeborg Holla-Dettmer

ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Schulleiterin und leitende Lehrkraft.

Physiotherapieschule
Akademie Damp GmbH
Seeuferweg 23
24351 Damp

E-Mail: Ingeborg.Holla-Dettmer@damp.de



Bei Fußfehlstellungen ist häufig das Knie bei Belastung überstreckt.

Abbildung 7: Beidseits werden die Fußdruckpunkte nicht optimal belastet. Die Belastung liegt vermehrt auf dem Innenrand der Ferse. Dadurch senkt sich die Längswölbung deutlich ab und der Verlauf der Achillessehne weicht nach innen ab.

Wahrnehmung der Fußarchitektur

Die Arbeit mit den Füßen beginnt im Optimalfall mit der Wahrnehmung.

Die Achse ausloten – Stellung des Fersenbeines und Verlauf der Achillessehne

Die Ferse und auch die Achillessehne sollen in etwa senkrecht zum Fußboden ausgerichtet sein. Weicht das Fersenbein nach innen oder nach außen ab, steht das Fersenbein nicht mehr im Lot. Dies ist ein Zeichen für eine Fehlstellung des Fußes. In Partnerarbeit lernen die Kinder die Ferse im Lot zu halten. Zunächst müssen jedoch die anatomischen Begriffe geklärt werden: Wo liegt die Achillessehne, wie sieht sie aus, wenn sie im Lot verläuft? Was ist die Ferse? Die folgende Übungsbeschreibung spricht das stehende Kind an.

Abbildung 8:

Durchführung:

Du stehst aufrecht, deine Knie sind ganz leicht gebeugt, die Füße zeigen nach vorne. Dein Mitschü-

ler sitzt hinter dir und betrachtet deine Achillessehne. Verläuft sie gerade von unten nach oben? Dann spüre nach, wie sich dein Fuß anfühlt. Die Ferse steht gut!

Entdeckt dein Mitschüler eine leichte Kurve der Achillessehne nach innen oder nach außen, so versucht er sie ganz vorsichtig ins Lot zu bringen. Wenn deine Ferse richtig steht, spüre nach, wie sich die korrekte Position anfühlt. Schaffst du es, den Fuß 30 Sekunden in dieser Position zu halten? Dein Mitschüler kontrolliert, ob die Ferse/Achillessehne tatsächlich in der richtigen Stellung bleibt. Löse anschließend die Position auf und versuche, sie erneut einzunehmen. Wieder hilft dir dein Mitschüler dabei. Vielleicht schaffst du es schon alleine und brauchst nur noch Rückmeldung?

Dosierung:

Ca. 30 Sek. halten; im Idealfall so häufig, bis die Stellung leicht und ohne Schwierigkeiten selbständig eingenommen werden und gehalten werden kann.

Die Wurzel des Fundaments – die Fußdruckpunkte

Die Übungen zum Kennenlernen der Fußdruckpunkte können gut als Wahrnehmungsübung, aber auch zur Aktivierung der Fußmuskeln genutzt werden.

1. Wahrnehmung:

Setze dich hin, deine Füße berühren den Fußboden. Schließe deine Augen und spüre nach, an welchen Stellen die Füße den Boden berühren. An

Abb. 7: Abweichung des Fersenbeines

Abb. 8: Mögliche Abweichungen der Achillessehne



Christiane Ingermann

Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin (M.A.) und Lehrkraft

Abb. 9: Fußdruckpunkte



Abb. 10: C-förmiges
Bewegen des Vorfußes



welchen Punkten des Fußes spürst du den stärksten Druck?

Jetzt nimmst du einen Fuß in die Hand und gibst von unten Druck auf den Großzehballen und auf die äußere Hälfte der Ferse. Merke dir diese beiden Punkte gut und spüre sie noch einen Moment nach, auch wenn du den Fuß wieder los lässt und auf den Boden stellst. Versuch nun, diese beiden Punkte gleichmäßig zu belasten. Es sind deine Fußdruckpunkte. Wiederhole das Ganze mit dem anderen Fuß.

2. Aktivierung:

Jetzt stellst du dich hin und versuchst, im Stand die Fußdruckpunkte (jetzt sind es vier, weil du ja an jedem Fuß zwei hast) zu spüren und gleichmäßig zu belasten.

Abbildung 9: Arbeite jetzt mit einem Mitschüler zusammen: Mit deinem Zeigefinger berührst du seinen Großzehballen und den äußeren Rand der Ferse jeweils von unten und überprüfst, ob er die beiden Punkte gleichmäßig belastet. Wenn nicht, helfe ihm, es zu lernen.

Dosierung:

3-8 Sek. 10x

Beweglichkeit

Bevor der Fuß trainiert werden kann, muss er dreidimensional gut beweglich sein, da die koordinativen und kräftigenden Übungen auf den Erhalt oder sogar die Wiederherstellung der Fußwölbungen abzielen, indem die stabilisierenden Muskeln aktiviert werden.

Zur Erweiterung der Beweglichkeit bieten sich im Sportunterricht zwei Maßnahmen an: das C-förmige Herstellen der Querwölbung und die Fußspirale, welche die Längswölbung unterstützen soll. Gleichzeitig lernt das Kind die beiden Fußwölbungen kennen und nimmt sie wahr.

C-förmiges Bewegen des Vorfußes

Abbildung 10: Du sitzt auf einer Langbank, einem kleinen Kasten oder auch auf dem Fußboden. Mit beiden Händen fasst du einen Fuß etwas unterhalb der Zehen an der breitesten Stelle. Die Finger liegen auf dem Fußrücken, deine Daumen liegen ungefähr auf den Knochen unter dem großen und dem kleinen Zeh (Großzehballen und Kleinzehballen). Mit deinen Daumen drückst du leicht von unten in die Querwölbung. So wölbst du deinen Vorfuß zu einem C, es sieht aus, als ob der Vorfuß hohl wird. Du machst es richtig, wenn du von oben unter jedem Zeh eine kleine Kugel, das Gelenk, sehen kannst. Nachdem du das C geformt und ca. drei Sekunden gehalten hast, bewegst du den Fuß mit den Fingern wieder in die Anfangsstellung zurück. In diesem Rhythmus wiederholst du die Bewegung des Vorfußes insgesamt ungefähr zwei bis drei Minuten. Danach ist der andere Fuß dran.

Durchführung und Dosierung:

- Achte darauf, dass der Fuß locker bleibt und nur die Hände die Bewegung ausführen.
- Die Bewegung ist sanft, es entsteht kein Druck.
- Du kannst diese Übung so oft du kannst am Tag machen, auch abends, wenn du müde Füße hast oder in der Badewanne.

Fußspirale

Abbildung 11: Die Ausgangsstellung ist so wie beim Formen des Cs. Jetzt fasst eine Hand von oben den Vorfuß und die andere Hand greift die Ferse. Die Hände bewegen sich gegeneinander:

Den Vorfuß bewegst du mit der Außenkante nach oben, dabei bewegt sich der große Zeh von dir weg/zum Boden. Die Ferse hältst du fest, so dass sie gerade bleibt. Stelle dir vor, dass du ein Handtuch auswringst. So imitierst du die Verschraubung des Vorfußes gegenüber dem Rückfuß (pronatorische Verwindung), wodurch die Fußlängswölbung unterstützt wird.

Dosierung:

Ca. 2-3 Minuten im 3-Sek.-Rhythmus pro Fuß.

- Achte darauf, dass die Bewegung von der Ferse gegenüber dem Vorfuß stattfindet. Das obere Sprunggelenk bewegt sich nicht.

Die Möglichkeit, diese Bewegung zuzulassen, ist für die Statik und Dynamik des Fußes sehr wichtig.

Nachdem die Beweglichkeit getestet und ggf. durch die genannten Übungen verbessert wurde, sollten die beiden Fußdruckpunkte erneut eingenommen werden. Hat sich etwas verändert?

Aktivierung

Abbildung 12 und 13:

Ziel: Bewegungsvorstellung und Wahrnehmung schulen, Aktivierung der kurzen Fußmuskeln.

Male je ein Auge unter den großen Zeh (Großzehenballen) und den kleinen Zeh (Kleinzehenballen). Mund und Nase vervollständigen das Fußgesicht. Nun versuche, die „Augen“ zusammen zu rollen – du kannst mit der Hand ein wenig helfen. Versuche dabei deine Zehen gestreckt zu halten. Achte darauf, dass du deine Zehen nicht krallst. Das ist gar nicht leicht. Stelle dir vor, die Zehen seien die Haare des Fußgesichts und sind mit Gel in sich fest.

Nur die gegelten Haare können sich ein wenig in Richtung Gesicht bewegen. Falls dir das schwer fällt, strecke die Zehen mit der Hand.

Merke: Die Übung muss zunächst gut umgesetzt werden, erst wenn das gegeben ist, kann folgende Dosierung angestrebt werden: 10x 5 Sek. -10 Sek. halten.

Der Gewölbebauer

Partnerübung, Material: Marmor



Abb. 11: Fußspirale

Abb. 12: Gesicht 1

Abb. 13: Gesicht 2



Stelle dich so hin, dass der Fuß, mit dem du gleich üben möchtest, etwas weiter vorne als der andere steht. Beide Füße zeigen nach vorne.

Erinnere dich an die beiden Fußdruckpunkte, die du vorhin kennengelernt hast: Der Großzehenballen und der äußere Teil der unteren Ferse berühren deutlich den Fußboden. Stelle dir vor, du möchtest mit deinem Fuß an der Innenseite etwas vom Boden aufsaugen, dabei kommt es dir so vor, als näherten sich die beiden Fußdruckpunkte einander an.

Abbildung 14: So entsteht eine Höhle, in die eine kleine Murmel passt. Dein Mitschüler versucht, die Murmel in die Höhle zu rollen. Wenn du die Fußdruckpunkte halten kannst und gleichzeitig die Murmel unter deine Längswölbung passt, dann hast du die Aufgabe hervorragend gelöst. Achte darauf, dass das Knie etwas gebeugt bleibt. Die Übung verstärkt und aktiviert die Längswölbung des Fußes.

Dosierung:

10x – für ca. 3-8 Sek.; zwischendurch immer wieder die Spannung lösen, danach Fußwechsel.

Die Standfestigkeit prüfen – Die Architektur des Fußes (Abb. 15)

Aufgerichtete Füße mit gut ausgebildeten Wölbungen sind Ausdruck von Stabilität und Flexibilität.

Abb. 14: Gewölbebauer

Abb. 15: Test: Zehenabstand



Abbildung 15: Die Aufrichtung gelingt hier nicht, das Fersenbein steht nicht vertikal im Raum, sondern es knickt gemeinsam mit dem Vorfuß nach außen weg. Dieser klassische Fehler führt häufig zum Umknicken.

Fazit:

Es fehlt die pronatorische Verschraubung des Vorfußes gegen die aufgerichtete Ferse.

Der Kunstspringer (Abb. 16)

Wenn die Kinder gelernt haben, wie sie die Ferse im Lot halten können, wird die Übung gesteigert. Diese Übung ist zwar koordinativ sehr anspruchsvoll, kann aber gut durchgeführt werden. Gleichzeitig dient sie der Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur. Als Übungsgerät können eine Stufe, ein Stepper oder auch ein dickes Buch dienen.

Ausgangsposition:

Vorfuß auf Stepper/Buch o.ä. – Fersen in der Luft – Fersenbein steht gerade (Achillessehne ist gerade) – Zehen locker (das muss geübt werden und ist anfangs etwas schwer).

Stelle dich mit dem Vorfuß auf den Stepper/das Buch und finde das Gleichgewicht. Wenn du noch sehr wackelst kannst du dich an eine Wand oder Sprossenwand stellen, um dich festzuhalten. Versuche deine Zehen locker zu lassen; sie bleiben gestreckt. Deine Ferse steht gerade in der Luft, so wie du es vorhin geübt hast (s. Üb. „Die Achse ausloten“). Wenn du das alles geschafft hast lasse deine Fersen langsam ganz kontrolliert zu Boden sinken. Du berührst den Boden dabei aber nicht, sondern drückst dich langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Achte darauf, dass du dich nicht ganz auf die Zehenspitzen stellst, sondern nur wieder in die Waagerechte oder etwas darüber hinaus gehst. Wenn du es nicht gleich schaffst zu üben ohne dich festzuhalten und die Zehen locker und gestreckt zu lassen, dann ist es nicht schlimm. Versuche es immer wieder, irgendwann wird es klappen!

Wenn ihr zu zweit übt, kann dein Mitschüler dir gut dabei helfen, dass du deine Ferse/ Achillessehne gerade lässt, indem er die Ferse anfasst und in der richtigen Position hält. Außerdem kann er dir gut Rückmeldung geben, ob deine Zehen locker und gestreckt sind. Dann kannst du nämlich nach vorne gucken und musst nicht auf deine Füße blicken. Der Blick nach unten erschwert die Übung.

Dosierung:

Wenn die Übung beherrscht wird: dynamisch 5-10 Wiederholungen in 3 Serien.

Anmerkung:

Wenn das Kind noch Probleme bei der Ausführung hat, ist die Anzahl der geschafften Wiederholungen zunächst egal. Wichtig ist die Qualität der Bewegung: Ferse bleibt aufgerichtet, kleines Bewegungsausmaß (nicht auf die Zehenspitzen stellen), Zehen locker und gestreckt, Gleichgewicht halten.

Abbildung 16: Diese Übung aktiviert und trainiert die Muskulatur, die die Fußwölbungen stabilisiert. Die Abbildung zeigt links eine gut aufgerichtete Ferse. Rechts knickt die Ferse nach innen weg, so dass die Achillessehne in einer Kurve nach innen verläuft.

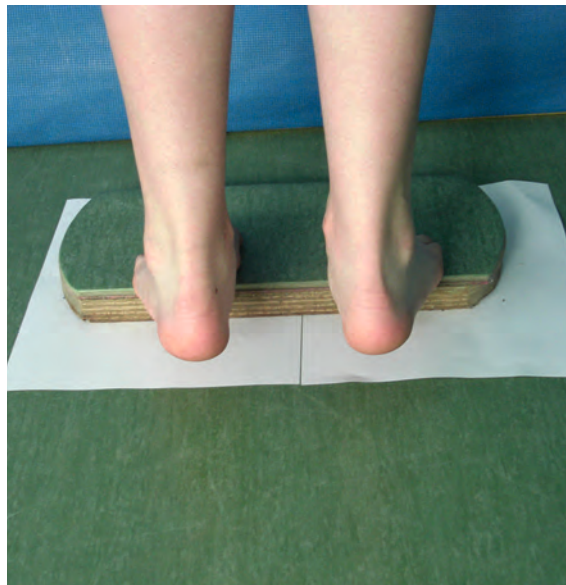


Abb. 16: Kunstspringer

Anmerkungen

(1) Mit dem Begriff „Schüler“ sind sowohl Schülerinnen als auch Schüler gemeint. Abb. 2: Entnommen aus Zilles/Tillmann, Anatomie, Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2010.

**Spinnenfußball – ein ‚Konditionsspiel‘ für den Gymnastikraum
Mannschafts- oder Gruppengröße**

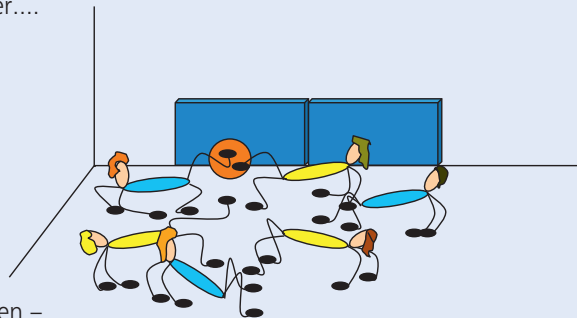
Um möglichst vielen Schülern die aktive Teilnahme zu ermöglichen empfiehlt es sich, in Gruppen von etwa sechs gegen sechs (ggf. auch mehr) zu spielen.

Geräte/Spielfeld

Pro Spielfeld ein leichter großer Ball (weicher Fußball, Schaumstoffball, ggf. Badeball). Das Spielfeld sollte, der eingeschränkten Beweglichkeit und der hohen körperlichen Anforderungen wegen, nicht allzu groß sein: Es genügt ein kleiner Gymnastikraum oder es wird auf mehreren Spielfeldern quer zur Halle gespielt. Das Tor muss dabei groß genug sein, um Treffer zu ermöglichen. Als Tor kann die ganze rückwärtige Wand gelten, eine an die Wand gelehnte Weichbodenmatte, zwei mit der Längsseite an die Wand gelehnte Turnmatten (Siehe Bild) oder eine umgedrehte Bank oder....

Spielgedanke

Mit dem **Fuß** oder dem **Kopf** soll ein Treffer im gegnerischen Tor erzielt werden.



Einige Regeln

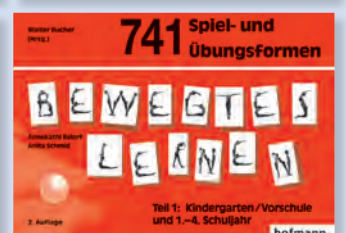
- Es ist nur gestattet sich – Rücken in Richtung Boden – mit Händen und Füßen auf allen Vieren fortzubewegen (Krebs- bzw. Spinnengang).
- Das Absitzen auf den Boden – um sich kurz auszuruhen – ist erlaubt.
- Der Ball darf mit allen Körperteilen, außer den Händen bzw. Armen, gespielt werden.
- Der ball darf nicht festgehalten werden.
- Es kann mit oder ohne Torwart gespielt werden.
- Zweckmäßigerweise sollte mit ‚Bande‘ gespielt werden.
- Nach einem Tor-Treffer bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball.
- Es kann auch mit zwei Bällen gleichzeitig gespielt werden.
- Bei Handspiel, Foul, Festhalten des Balles, Ausball (bei Spielfeldern ohne Wände) usw.: Anspiel durch die gegnerische Mannschaft vom Ort des Geschehens aus.

*Heinz Lang
Neue Spiele – Alte Spiele, Hofmann Verlag*

1000 Spiel- und Übungsformen

seit über 30 Jahren ein Bestseller im Hofmann-Verlag.

Wir freuen uns über Ihre Bestellung unter www.sportfachbuch.de



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

Bewegungsvorschläge für die Pause von Schülerinnen und Schülern der Sek II

Milla Nicolai

Ein zentrales Ziel von Bewegung in der Pause besteht darin (Beitrag im Hauptteil dieses Hefts), durch aerobe Bewegungsabfolgen die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit für weitere Schulstunden zu erhöhen. Neben der Anregung des Kreislaufs sollen außerdem koordinative Fähigkeiten beansprucht und geschult werden; erwünschte Nebeneffekte können u. a. im Abbau von Aggressionen gesehen werden.

Zur Einführung einer bewegten Pause sollten aus meiner Sicht die folgenden Vorinformationen beachtet werden, um Bewegung in der Pause erfolgreich zu gestalten:

- Ziel sollte es immer sein auch ungeübte Schülerinnen und Schüler (SuS) für den Pausensport zu begeistern und durch motivierende Musik und aktive Bewegungsvorgaben Spaß an der Bewegung zu vermitteln.
- Auch sollte darauf geachtet werden, dass die gewählten Übungen zwar zu einem Anstieg der Herzfrequenz führen, jedoch nicht eine übermäßige Belastung mit sich bringen.
- Schwitzen ist für die SuS in der Pause nicht das eigentliche Ziel, denn sie begeben sich nach dem 8-Minuten Pausensport wieder in ihr Klassenzimmer und haben keine Zeit zum Duschen.
- Dementsprechend ist eine Bewegungsabfolge so zu planen, dass die Bewegungen nicht zu anstrengend sind und individuell gesteuert werden können. Hierfür bietet es sich an, die Choreographie zunächst im Sportunterricht auszuprobieren, die SuS nach der Durchführung auf das angesetzte Level anzusprechen und die Intensität entsprechend abzustimmen.

Prinzipiell sollte der **Einstieg zu Beginn** der bewegten Pause immer so organisiert sein, dass beim Warm-up gleichzeitig eine Informationsphase stattfinden kann. Hinweise, wie z. B. Körperspannung, ausgehend von einer aktiven Rumpfspannung, das Ausatmen beim Schlagen und die Vermeidung der Überstreckung von Gelenken oder zur technischen Ausführung sollten benannt werden können. Darüber hinaus gehören natürlich das laute Mitzählen zur Kontrolle der Wiederhol-

lungszahlen oder Ansagen der nächsten Übungsform zum Repertoire der leitenden Person.

Die Wahl von Musik mit einer Geschwindigkeit von ca. 100 – 130 BpM zu Beginn der Bewegungsabfolge soll eine allmähliche Einstimmung auf den Pausensport ermöglichen. Hier werden Übungen vorgeschlagen, die die Muskulatur dehnen und den Kreislauf anregen.

Der Cardiotteil sollte bei 130-155 BpM durchgeführt werden. Bei der Übungsauswahl habe ich auch kreuz-koordinative Übungen berücksichtigt, die eine Anregung beider Hemisphären mit sich bringen, wie z. B. den Cross-Punch oder den Knee-Raise. Es ist zweckmäßig, die Schüler im Vorfeld darüber zu informieren, dass sie selbst ihre individuelle Belastungsgrenze setzen sollen und die Übung ihren Fähigkeiten entsprechend durchführen.

Mit einer Geschwindigkeit zwischen 60 – 80 BpM gelingt es beim **Cool down** den Körper langsam wieder auf den Normalpuls „herunterzufahren“ und zu entspannen.

Für alle drei Bewegungsteile halte ich es für wichtig, dass die Schüler erfahren, dass die Bewegungsradien der einzelnen Bewegungen so groß wie möglich sein müssen, während des Cardiotteils eher schnellkräftig sein sollen und während des Warm-ups und Cool-downs eher fließend durchgeführt werden sollen.

Bei der vorgestellten Bewegungsabfolge handelt es sich um eine Möglichkeit, Elemente aus den Fitnessbereichen wie Tae Bo, Yoga, Aerobic, Zumba und Brain-Gym-Übungen zu einer Choreographie zu verbinden und diese zur Steigerung des Aufmerksamkeitsniveaus durch eine Bewegte Pause in den Unterrichtsalltag einzubringen. Der Aufbau und die Bewegungsdurchführung sind an das von NICOLAI und WOZNIK (2012) beschriebene Tai-Bo-Workout angelehnt und inzwischen gemeinsam mit Schülern weiterentwickelt worden, um an der Schule eine effektive „bewegte Pause“ einzuführen.

Bei der folgenden Tabelle werden die Zählzeiten¹ für die Übungsdauer angegeben. Je nach Geschwindigkeit des Musiktitels ist die Durchführung schneller oder langsamer. Für die Wechsel der einzelnen Übungen sind je acht Schläge vorgesehen.

¹ Schläge bei entsprechendem Rhythmus der Musik



Milla Nicolai

· Studienrätin (Sport und Kunst) am Georg-Christoph-Lichtenberg-Oberstufengymnasium in Bruchköbel
· Autorentätigkeit zur Unterrichtspraxis in Sport
· Rückenschul- und Osteoporosekursleiterin

Landwehr 4
63450 Hanau
E-Mail: milla-n@gmx.de

Warm-up (2 min.) 126 BpM

1. 2 x 8 Beats: Atemübung

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, die Arme werden vor dem Körper gehalten, Hände befinden sich auf Hüfthöhe vor dem Körper.

1-4 Einatmen und 5-8 Ausatmen.

Bewegungsdurchführung: Beim Einatmen die Arme über die Körperseiten nach oben über den Kopf Richtung Decke führen, beim Ausatmen die Hände vor dem Körper wieder absenken, bis in die Ausgangsposition.

2. 3 x 8 Beats: Dehnung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, die Arme werden nach oben gestreckt; Die Hüfte bleibt gerade.

Bewegungsdurchführung: Rechtes Handgelenk mit linker Hand greifen. Rechten Arm nach links ziehen 1 x 8 Seitenwechsel 1x8, linkes Handgelenk mit rechter Hand greifen. Linken Arm nach rechts ziehen. 1 x 8.

3. 2 x 8 Beats: Dehnung der Rücken- und Schultermuskulatur

Ausgangsposition: Ausfallschritt nach rechts, rechtes Bein vorne, linkes hinten.

Belastung auf das vordere, gebeugte Bein. Wade dehnen, indem Ferse des linken Beins fest am Boden bleibt.

Bewegungsdurchführung: Rechte Hand neben linkem Bein am Boden absetzen, linker Arm zeigt zur Decke. Gleichgewicht halten und die Dehnung spüren. 1 x 8.

4. 4 x 8 Beats: Liegestütz → Anspannung des ganzen Körpers

Ausgangsposition: Aus Position 3 in den Liegestütz: Die Hände befinden sich unter den Schultern am Boden und die Arme sind gestreckt. Rücken, Gesäß und Beine bilden eine Linie.

Bewegungsdurchführung: Die Arme werden bis zum rechten Winkel abgeknickt und wieder gestreckt. 8 Wiederholungen.

5. 1 x 8 Beats: Dehnen der hinteren Beinmuskulatur und der unteren Rückenmuskeln

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, aufrechte Körperhaltung.

Bewegungsdurchführung: Rumpf beugen, Hände berühren den Boden, halten.

6. 1 x 8 Beats: Dehnung der Rücken- und Schultermuskulatur

Ausgangsposition: Ausfallschritt nach rechts, rechtes Bein vorne, linkes hinten.

Belastung auf das vordere, gebeugte Bein. Wade dehnen, indem Ferse des linken Beins fest am Boden bleibt.

Bewegungsdurchführung: Rechte Hand neben linkes Bein am Boden absetzen, linker Arm zeigt zur Decke. Gleichgewicht halten und die Dehnung spüren. 1 x 8 pro Seite.

7. 4 x 8 Beats: Liegestütz → Anspannung des ganzen Körpers

Ausgangsposition: Aus Position 3 in den Liegestütz: Die Hände befinden sich unter den Schultern am Boden und die Arme sind gestreckt. Rücken, Gesäß und Beine bilden eine Linie.

Bewegungsdurchführung: Die Arme werden bis zum rechten Winkel abgeknickt und wieder gestreckt. 8 Wiederholungen.

8. 1 x 8 Beats: Dehnen der hinteren Beinmuskulatur und der unteren Rückenmuskeln

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, aufrechte Körperhaltung.

Bewegungsdurchführung: Rumpf beugen, Hände berühren den Boden, halten.

Cardio (6 min.) 132 BpM

5. 3 x 8 Beats: Squats

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; die Arme sind vor dem Körper angewinkelt und angespannt, Fäuste sind geballt.

Bewegungsdurchführung: Kniebeugen – Beine beugen, Becken absenken, Knie zeigen nicht vor die Fußspitzen, anschließend Beine wieder strecken. Position halten.

6.1. 6 x 8 Beats: Knee-Raise (linke Seite)

Ausgangsposition: Ausfallschritt zur Seite: Rechtes Bein ist vorne und im rechten Winkel abgestellt, das linke Bein ist hinten. Die Arme werden nach vorne oben ausgestreckt und bilden eine Linie mit dem Rumpf/Rücken.

Bewegungsdurchführung: Arme werden in Richtung Beine geführt und das linke Bein wird Richtung Brust gezogen. Körperschwerpunkt liegt auf dem rechten Bein. Anschließend folgt die Bewegung in die Ausgangsposition (3x8 Wiederholungen).

6.2 . 6 x 8 Beats: Knee-Raise (rechte Seite)

Ausgangsposition: Ausfallschritt zur Seite: Rechtes Bein ist vorne und im rechten Winkel abgestellt, das linke Bein ist hinten. Die Arme werden nach vorne oben ausgestreckt und bilden eine Linie mit dem Rumpf/Rücken.

Bewegungsdurchführung: Arme werden in Richtung Beine geführt und das linke Bein wird Richtung Brust gezogen. Körperschwerpunkt liegt auf dem rechten Bein. Anschließend folgt die Bewegung in die Ausgangsposition (3 x 8 Wiederholungen).

7. 3x8 Beats: Speedball (Abb. 1/2)

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, Arme befinden sich auf Schulterhöhe, Oberarm und Unterarm stehen im rechten Winkel zueinander.

Bewegungsdurchführung: Die Unterarme umeinander gedreht. Je 8 mit Blick nach vorne, 8 mit Blick nach rechts, 8 mit Blick nach links.



Abb. 1: Rolling Arms – Speedball frontside

Abb. 2: Rolling Arms – Speedball

8. 6x8 Beats: Cross-Punch

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme vor dem Körper abgewinkelt und angespannt, Fäuste geballt.

Bewegungsdurchführung: Side-Step-Bewegung. Mit einem Step right schlägt die linke Hand über die Körpermitte nach rechts, mit einem Step left schlägt die rechte Hand über die Körpermitte nach links. Der ganze Körper bleibt angespannt.

9. 6 x 8 Beats: Side Kick (Abb. 3)

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; Arme vor dem Körper angewinkelt.

Bewegungsdurchführung: Belastung auf das linke Bein, rechtes Bein neben dem linken Bein abstellen; Belastung auf das rechte Bein. Linkes Bein kickt auf Hüfthöhe zur Seite. Zurückkehren in die Ausgangsposition.

Nach 8 Kicks 1x8 marschieren. Seitenwechsel: Rechtes Bein kickt.



Abb. 3: Side Kick

Cool-Down (2 min.) 66 BpM

10. 3 x 8 Beats: Schulterkreisen

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; Arme befinden sich locker an den Körperseiten.

Übungsdurchführung: Schultern wechselseitig kreisen.

11. 6 x 8 Beats: Stuhl

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme angewinkelt, Fäuste geballt.

Bewegungsdurchführung: Oberkörper mit geradem Rücken absenken, die Knie beugen. Oberschenkel sind parallel zum Boden, Knie nicht vor die Fußspitzen. Position 6 x 8 halten.

12. 2 x 8 Beats: Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; Arme befinden sich an der Körperseite.

Bewegungsdurchführung: Mit beiden Händen an den Boden greifen, Beine schließen und Beine wenn möglich durchstrecken.

13. 1 x 8 Beats: Wirbelsäule aufrollen

Ausgangsposition: Beine sind durchgestreckt, die Hände fassen zum Boden.

Bewegungsdurchführung: Wirbelsäule langsam aufrollen bis die Wirbelsäule gestreckt ist, Einatmen, Arme nach oben führen, Blick nach oben.

Arme nach unten vor den Körper führen, dabei ausatmen.

14. 3 x 8 Beats: Atemübung - Entspannung durch kontrolliertes Atmen (Abb. 4)

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, die Arme werden vor dem Körper gehalten, Hände befinden sich auf Hüfthöhe vor dem Körper.

1-4 Einatmen und 5-8 Ausatmen.

Bewegungsdurchführung: Beim Einatmen die Arme über die Körperseiten nach oben über den Kopf Richtung Decke führen, beim Ausatmen die Hände wieder absenken bis in die Ausgangsposition.

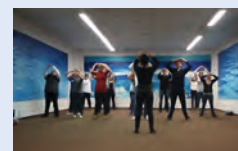


Abb. 4: Ausatmung

Literatur:

Blanks, Billy (2004). „Billys Bootcamp“ DVD. BG Productions. New York
 Nicolai, M. (2010). *Die Auswirkungen einer aktiven Bewegten Pause auf die Konzentration der Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 11*. Schriftl. Arbeit zum 2. Staatsexamen, Studienseminar für Gymnasien Offenbach.

Nicolai, Milla; Woznik, T. (2012). *Bewegte Pause in der Sek II. Sportpädagogik*, 2012-2, 32-34. Dienersberger, Robbi (2002): „Richtig Thai-Bo“. Blv Buchverlag Gmbh & Co. München
 Schweizer Turnverband (2002, abgerufen am 2. 5. 2009):... <http://www.stv-fsg.ch/de/>



THEORIE IM SPORTUNTERRICHT



16,5 x 24 cm, 304 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-8680-3

Bestell-Nr. 8680 € 29.90

Dr. Christian Kröger / Prof. Dr. Wolf-Dietrich Miethling (Hrsg.)

Sporttheorie in der gymnasialen Oberstufe



Dieses Werk stellt Unterrichtsmaterialien bereit, mit deren Hilfe Lehrende wie Lernende Alltagswissen über den Sport mit theoretischen Erkenntnissen aus den Theoriefeldern der Sportwissenschaft verknüpfen können. Es gliedert sich in drei Teile: 1. Sportwissenschaftliche Grundlagen – Fragen, Theorien, Befunde – beziehen sich auf acht ausgewählte Theoriefelder: Sportpädagogik, Sportsoziologie, Sportpsychologie, Sportmedizin, Bewegungswissenschaft, Sportinformatik, Sportökonomie und Trainingswissenschaft. In Teil 2 werden spezifische Einblicke über relevante Phänomene aus dem Sport, dem Sportunterricht oder der Bewegungskultur in unserer Gesellschaft geliefert: Körpererfahrung, Ästhetik, Risiko, Leistung, Spiele, Gesundheit, Trendsport, Fairness, Doping und Sportunfälle. Teil 3 beinhaltet Anregungen und Hilfen für die unterrichtliche Auseinandersetzung mit den Beiträgen.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/8680